

◆若さを保つ暮らしのコツ◆

◆小食を習慣づける

※日本人はとにかく食べ過ぎで、肉類などの高タンパク・高脂肪を好む傾向があります。食事を減らすだけで、消化への負担が減り、細胞が元気に働き始めます

空腹時にアップするもの

- ① 体内の有害物質の排出力アップ
- ② 酵素の節約で体の治癒力アップ
- ③ 内臓を休ませるので機能がアップ
- ④ 余分な栄養が減り、代謝アップ
- ⑤ 血液サラサラ効果がアップ

◆よく噛んで食べる

※咀嚼によって分泌される唾液は植物の消化や栄養の吸収をスムーズにするほか、口腔内環境も整えます。

唾液の5つの働き

- ① 消化アミラーゼを分泌して消化を助ける。
- ② 滑りをよくして飲み込みやすくする。
- ③ 食べ物を溶かすことで、味覚が鋭くなる。
- ④ 唾液により口の中を殺菌し、免疫が高まる。
- ⑤ 粘膜を保護して、口内を保湿する。

◆穀菜食 身体が若返る源

穀菜食の基本は

全粒穀物
未精製穀物

+

具だくさん味噌汁

玄米を中心に野菜をたっぷり摂る生活で老化のスピードは遅くなります。

- 豆類
- 野菜&芋類
- きのこ類
- 種実類
- 海藻類
- 果実類
- 良質の油



相続に伴い、不動産の所有名義を親から子供などへ変更する手続きが「**相続登記**」だが、放置しておくと同様なトラブルの元になりかねない。

法的義務なし

法的な義務はなく、相続税の申請と違って申請期限もない。すぐに名義を変えないからといって直ちに遺族に不都合が生じるわけではない。手続きの煩雑さもあり、故人の名義を変えておかないと将来どんな問題が起きるのか。

相続登記を済ませていなかった場合、次のようなケースでもめ事につながりやすい。左図を参照しながら見ていきましょう。

◆50代のAさんは6年前、父を亡くし、遺産をどうするかを家族（法定相続人）みんなで話し合った。高齢の母の面倒をAさんが見る代わり、自宅はAさんが所有して住むこととし、弟や妹も快く応じてくれた。家族の仲は良く、特に書面にすることはなかった。

自宅の持ち主が亡父からAさんに移転したことを形にする相続登記もなかった。問題が

起きたのは弟が最近、妻と子供を残して急死したのがきっかけだ。

妻は生活の先行きに不安になり、Aさんが住んでいる家の財産価値に興味を抱いた。そして「部を自分と子供に分けてほしい」とAさんに要求してきたのだ。

法律上は彼女らの言い分は正しい。夫の急死に伴い妻子は、Aさんの父の遺産を相続できる立場になったからだ。生前、弟は兄による相続に賛成していたため問題はなかった。亡くなった今はその妻子に法定相続割合に応じて不動産を受け取る権利がある。

Aさんは、弟らの快諾を得たうえで自分が家を相続した事実を妻子に伝え、分けるつもりはないと説得したが後の祭り。弟の妻は権利を取り下げず、これからAさんは自宅の分割について彼女らと協議しなければならなくなっている。

このケースでAさんが仮に相続登記を済ませ、自宅を自分の名義に変えていたら問題は起きなかった。所有権が移転済みであること登記簿によって証明できたからだ。相続登記を怠ると、「**いざいざ**」というとき所有権が移転したということを他者に主張することができ

ない」それほど相続登記は大切になる。

相続人が2桁に

何らかの理由で家を手放す必要が生じたとき、名義が故人のままだと当然、売却したくても、契約書を作成できずできない。自宅を担保に融資を受けたいときも同様だ。故人名義で金融機関が金を貸してくれるわけがない。

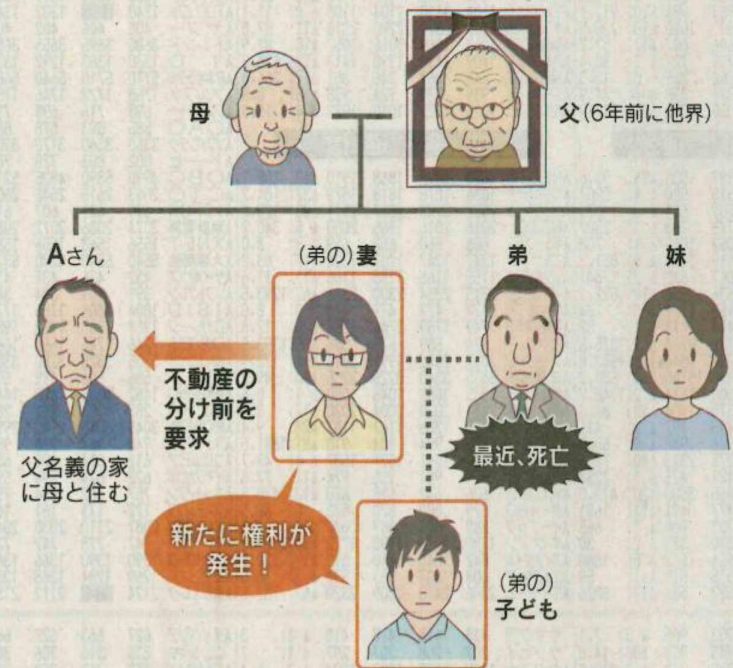
名義を書き換える手続きでは、遺産分割協議書の添付が必要になる。

これは、すべての法定相続人が話し合い、遺産の分け方を決めて形にした文書。全員が著名し、実印を押す必要があり、大変な手間だ。年月がたてばたつほど、親族の範囲が広がり、法定相続人の数が増えることはよくある。相続人が2桁になるのは決して珍しくない。

そうなれば面識や交流がない相続人だらけ、という複雑な状況になり、遺産分割協議書を作るのはますます難しい。相続登記の放置は、自分の世代はまだまだしも、子や孫の世代に迷惑をかけることを認識すべきだろう。

ファイナンシャルプランナー
濱尾 司

自宅の相続登記を怠ると親族間でもめ事に



不動産登記は目的により複数の種類がある (例)

	こんなときに必要	登録免許税
所有権移転登記	自宅を相続した	固定資産税評価額の1000分の4 (相続)
	不動産を購入した	固定資産税評価額の1000分の20 (売買)
抵当権設定登記	家を担保に住宅ローンを組んだ	借入額の1000分の4
抵当権抹消登記	住宅ローンを完済した	土地1筆 (区画)、建物1つにつき各1000円

(注) 土地の所有権移転登記(売買)の登録免許税は2017年3月末まで1000分の15、同4月以降は1000分の20。条件により税率が上記と異なることがある

家の名義が亡き親のままだと様々な問題含みに

- 家を売ろうとしたときに契約書を作成できない
- 家を担保に借金したくても金融機関が応じてくれない
- 他の法定相続人が心変わりして分け前を求めてくる
- 年月がたつほど法定相続人の数が増え遺産分割協議が困難に
- 隣地との境界確定が困難になり相手に迷惑をかける

◆相続登記を忘れずに◆