

内臓脂肪と生活習慣病

内臓脂肪がたまっていると、生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。内臓脂肪が過剰にたまる内臓脂肪型肥満は、腹部 CT 検査で内臓脂肪の面積が 100 cm²以上ある場合に診断されます。これに相当するのが腹囲測定で男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の場合です。内臓脂肪がたまり過ぎると体の機能を調整している生理活性物質が分泌異常を起こします。血圧や血糖値を下げる善玉のアディポネクチンが減り、一方で、血圧や血糖値を上げやすくなり、様々な生活習慣病を招きます。内臓脂肪の蓄積を防ぐ生活習慣を心がけましょう。

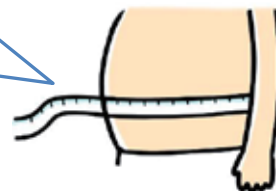
内臓脂肪型肥満チェック（目安）



内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積しやすく減らしやすいです。

肥満症
内臓脂肪面積
100 cm²以上

内臓型肥満
男性 85 cm 以上
女性 90 cm 以上



内臓脂肪を効果的に減らす食べ方

量



質



時間



1 盛り付けサイズの調整

例：4 枚切りのパンを 6 枚切りにする。
ごはんのお茶碗を一回り小さいものにする。

大容量や〇%増量などに注意！

1 バランスの良い食事

理想は 1975 年頃の和食と言われています。

2 適度な炭水化物と一緒に食物繊維をたっぷり取る

3 たんぱく質を増やし脂質を減らす

4 オメガ 3 系の良質な油を摂る

1 遅い時間の食事に気を付ける

夕食は寝る 3 時間前まで、できれば 21 時前までにすませる。脂肪を溜め込む働きのある BMAL1（ビーマルジン）の分泌量が増えるのは 21 時から 2 時。

2 睡眠時間をしっかりとる

睡眠不足になると自律神経が乱れて満腹ホルモンのレプチンの分泌が減って空腹ホルモンのグレリンの分泌が増加する。睡眠不足は、基礎代謝や身体活動などのエネルギー消費の低下を招く。



適度な運動も大事



内臓脂肪を減らすには、ランニングやウォーキング、サイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。有酸素運動は、糖質や脂質をエネルギー源とするため、結果的に内臓脂肪の減少につながっていきます。

1 回あたり 20～30 分の毎日の有酸素運動が内臓脂肪を減らすにはおすすめです。

一般財団法人 全日本労働福祉協会



毎年 2 月と 8 月に、四谷法人会主催の生活習慣病健康診断を実施しております。皆様の受診をお待ちしております。

あわせて、健康診断事後措置の保健指導・健康セミナー・健康相談等もご用命ください。

TEL03-5767-1714 FAX03-5767-1710 URL : <http://zrf.or.jp>

AQ

株主に対して配当をする場合、その財源には何か制限があるのですか。

配当は、金銭等を株主に払い戻すものであり、会社財産を減少させる行為ですので、会社財産を頼みとする会社債権者の保護を図る必要があることから、配当の財源に一定の制限をかける必要があるからです。

会社法第461条1項八は、配当を行うに当たって株主に交付する金銭等の帳簿価額の総額は、配当の効力を生ずる日における分配可能額を超えてはならないとしています。

AQ

分配可能額というものは、どのようにして計算するのですか。

会社法や計算規則で定められている方法によって計算されます。

☆ 分配可能額は、最終事業年度の末日時点に係る貸借対照表から算出される分配可能額を基準として、最終の決算期後、当該分配を行う時までに行われた金銭等の分配、資本金・準備金の増減、自己株式の消却等による分配可能額の増減を反映させて算出されます（会社法461条2項）。

AQ

なお、分配可能額が算出されたとしても、純資産額が300万円を下回る場合には、剰余金があっても配当はできないことになっています（会社法第458条）ので注意が必要です。

剰余金の配当は、どのような手続きで行うのですか。

原則は、配当を行う都度、株主総会（定時株主総会に限りません。）での決議によって決定するという手続きによって行います。

☆ 配当に関する決議においては、次に掲げる事項を定める必要があります（会社法454条1項）。

1 配当財産の種類（金銭か現物か）及び帳簿価額の総額

2 株主に対する配当財産の割当てに関する事項

3 当該剰余金の配当がその効力を生ずる日

株主総会の決議は、普通決議で足りません。

取締役会の決議だけでは駄目なのですか。

一定の要件を満たす場合には、取締役会だけで決定することはできます。

☆ 配当を決定するのは、原則は株主総会なのですが、次の要件を満たす場合には、定款に定めを置くことによって取締役会で配当を決定することができます（会社法459条1項）。

1 会計監査人設置会社であること

2 取締役（監査等委員会設置会社の場合は監査等委員である取締役以外の取締役）の任期が1年を超えないこと

3 監査役会設置会社、監査等委員会設置会社、指名委員会設置会社のいずれかであること

ただし、この定款の定めは、最終事業年度に係る計算書類についての会計監査報告の内容に無限定適正意見が含まれており、かつ、当該会計監査報告に係る監査役会・監査等委員会・監査委員会の監査報告の内容として会計監査人の監査の方法・結果を相当でないとする意見がない場合に限り、効力が認められることになっています（会社法459条2項）。

取締役会が配当を決定することができる旨の定款

の定めを置くことによって、株主総会の権限がなくなるわけではなく株主総会によって配当を決定することも可能なのですが、さらに進んで、株主総会では剰余金の配当の決議を行わない旨を定款で定めることもできます（会社法460条1項）。

剰余金の配当に関する決定を株主総会の決議から外した場合には、取締役会だけが配当を決定することができようになります。

AQ

株主が株主総会において剰余金の配当に関する株主提案を行うことも原則としてできなくなります。

分配可能額を超えて行われた責任はどのようなものになりますか。

配当に関する職務を行った業務執行者（業務執行取締役・執行役）、配当に関する議案を提案した取締役、その他法務省令で定める取締役等は、株主と連帯して会社に対して金銭を支払う義務を負うとされています（会社法462条1項）。

☆ 分配可能額を超えて配当が行われた場合、適法な配当とはいえないので、配当を受けた株主は交付された金銭等の相当額（分配可能額を超える額ではなく、配当の全額）を会社に対して返還する義務を負うことになるのですが、多数の株主から会社が回収を図ることは実際には困難といえます。

そこで、取締役等は、株主と連帯して会社に対して金銭を支払うとされたのです。

取締役等が義務の履行として会社に支払いをした場合、当該取締役等は株主に対して求償することができのですが、配当が違法であることについて善意である株主に対しては求償することができないことになっています。

関東法律事務所 弁護士 中山 徹

ころばぬ先の杖。何か気になったときは決定する「前」に、印鑑を押す「前」に、気楽にご相談下さい。

会員への無料法律相談（30分間）

お電話でご予約いただきご来所下さい。秘密は何人にも厳守します。

TEL 03-3341-4155 URL <http://www.bengoshi-kanto.com> 新宿区四谷 3-8-9 三井ビル 6F



クリーン除菌ボール



洗濯機に入れて使うことで、除菌と洗濯の絡み防止効果も

たのです。発明の効
果に自信を
持った守
屋さんは
実際に、一
個500円
でテスト販
売したところ、30個近く売ることができました。

発明を考えた場合、「企業に商品化してもらう」か、「自分で費用を捻出して商品化して販売する」か、の2パターンが考えられます。どちらもメリットデメリットがありますが、前者のほうが、費用の面や、販売の面でリスクが少なく、個人発明家にはお勧めです。

しかし、企業に提案して採用される可能性は「1000に3つ」と言われるほど。そのため、企業に提案しても、なかなか商品化採用に至らないケースがほとんどです。今回は、企業にアイデアを採用され、商品化してもらったケースをご紹介します。

今回商品化された発明品は、銅入り除菌洗濯ボール『クリーンボール』です。発明者は東京都八王子市在住の、守屋伯一さんです。企業との商品化契約は2作品目となります。

2016年に、発明学会で開催されている「東京発明学校」で、「金属の銅には抗菌効果がある」ことを聞くと、話が始まります。「雨の日は外に洗濯物が干せないのに、生乾きの臭いが困る」と言う奥様の言葉がきっかけとなりました。

「生乾きの嫌な臭いは洗濯機の中の悪い雑菌が影響しているに違いない。であれば、洗濯の時に、銅を入れたら除菌され臭いは無くなるのでは？」。こう思い立ち、中に純銅のタワシを入れられる物をいろいろ探しました。ゴムボールなどを購入し、水が通るように穴を開けた後、中に純銅製のタワシを入れた、色々なタイプの試作品を作成し、試してみました。結果は大成功。まったく臭いが出なかったのです。



クリーン除菌ボールの試作品

次に守屋さんは商品アピールのため、クラウドファンディングにも挑戦。多くの申し込みを得て、目標金額の151%もの金額が集まり、商品としての魅力も証明されました。

この時点で、守屋さんは86才。自分で商品を大量に量産し、販売していくことに迷っていたところ、株式会社スリーエーの高野社長より、同社製品として正式に商品化の契約がしたいとのオファーをいただき、無事契約になったのでした。

守屋さん自身が、販売実績を地道に作りあげ、エビデンスも取り、商品としての魅力を確立させたからこそ実現した、まさに熱意で勝ち取った契約と言えるでしょう。今後の売れ行きが楽しみです。守屋さんおめでとございます。

抗菌効果をうたう場合、雑菌の量が減少していることを証明するエビデンス(検証結果)が必要であることを発明学会がアドバイスし、分析センターに「クリーンボールを使った場合と使わなかった場合の、洗濯後の水の雑菌の量」を調査しました。結果、使用前は68万個あった雑菌が、使用後には、たった61個に大激減していることが証明され、ついに「発明学会ネットショップ」で販売が開始されました。

早速、発明家を支援する企業を紹介するネットワーク「発明サポネット」登録企業の、株式会社スリーエーを紹介し、同社の高野 大地社長に、「二次利用ができて、中に銅が入れられる中空構造の洗濯ボールを取り寄せてください」と依頼。同社とつながりがある中国企業が作った、ベストな洗濯ボールを見つけたことができました。

た。ここで、守屋さんは自分で商品化して販売しようと決意。発明学会の会員相談を利用し、「安い費用で負担なく商品化する方法」を検討しました。

発明学会がアドバイスしたのは、「一から金型を作って量産せず、権利が切れて自由に使える洗濯ボールを探して、その中に純銅を入れて製品化する」と言う方法です。

一般社団法人発明学会

発明・アイデアに関するご相談、ご質問がある方は、(一社)発明学会迄お問い合わせください。

毎週火、木、土曜日午後、無料相談を行っています。

問合せ先 (一社)発明学会 YH係 〒162-0055 東京都新宿区余丁町7-1

TEL 03-5366-8811(代) <http://www.hatsumei.or.jp>



箱根山、戸山教会 昭和34年頃
(新宿歴史博物館蔵)



箱根山より新宿駅東口遠望
1988年4月頃(新宿歴史博物館蔵)



戸山 箱根山からの眺め
戸山公園内にある「箱根山」頂上からの夏風景。
京王プラザホテルが見える。
昭和47年7月21日(新宿歴史博物館蔵)

明治通り、大久保通り、諏訪通りに囲まれた広大な一角は、尾張徳川家（尾張藩）の「戸山荘」と呼ばれた下屋敷があったエリア。広さは東京ドーム10個分、44・9ヘクタールであったそうです。

戸山荘に造成された庭園には大きな池が掘られ、掘った土で築山が造られました。なかでもお椀を伏せたような形で「玉円峰」と呼ばれた築山は富士山に似た形状でもあり、庭園内に小田原宿を模したところがあったことと併せて「箱根山」とも呼ばれるようになりました。

明治維新後に土地の所有が政府に移ると陸軍戸山学校、軍医学校、病院など軍関連の多くの施設が造られました。箱根山周回路には「陸軍戸山学校跡碑」が建っています。

戦後はGHQの提唱により1052戸の木造平屋住宅が建設されて「戸山ハイツ」と呼ばれました。日本基督教団の戸山教会は1950（昭和25）年に造られました。石積みの丸い出窓部分はかつての陸軍将校の集会所であった建物です。

ちなみに「戸山ハイツ」は1

968（昭和43）年ごろから高層化されたのですが今年で築55年となり建物の老朽化とともに居住者の高齢化が問題になりつつあります。

ところで「箱根山」の標高は44・6メートルと山手線内が一番高い「山」なのです。がしかし人工の築山ということで、国土地理院の自然地形の三角点というと港区にある愛宕山が三等三角点で26・236メートルとされています。

箱根山からの眺めは、50年という月日が流れると箱根山周辺の樹木が生い茂ってしまい、山手線内一の高さといえども眺望は塞がれてしまっています。頂上にあった一本足の屋根付きベンチもありません。同様に今は無くなった施設といえば、陸軍戸山学校の生徒が山岳訓練に使っていた人工の岩壁も1972（昭和47）年に撤去されてしまいました。

箱根山は戸山公園大久保地区内にある戸山公園サービスセンターで「登頂した」と申告すると「登頂証明書」がもらえますよ。「箱根山」登山をなさってはいがですか？



箱根山からの眺め
戸山公園内にある「箱根山」頂上での夏風景。もとは尾張徳川家下屋敷で「戸山山荘」といわれた庭園の築山。※箱根山は、JR山手線内で最も標高の高い地点（44・6m）としても知られる。昭和30年代(新宿歴史博物館蔵)



従業員の退職金準備は 東法連 特定退職金共済制度

東法連特定退職金共済制度が選ばれる7つの理由！

- | | |
|-----|--------------------------------|
| その1 | 東京都内の事業所であれば企業規模を問わず加入できます |
| その2 | 従業員のための退職金を計画的に準備できます |
| その3 | 掛金は1人月額1,000円から30,000円まで設定できます |
| その4 | 掛金は全額損金または必要経費に算入でき給与所得にもなりません |
| その5 | 退職一時金は退職所得控除の対象になります |
| その6 | ご加入後1ヵ月で退職しても退職金が支払われます |
| その7 | 簡単な申込手順で加入できます |

公益財団法人 東法連特定退職金共済会とは

○東京法人会連合会(東法連)が母体となって1977年に財団法人として設立され、2012年10月に東京都知事の公益認定を受けて公益財団法人に移行しました。

○所得税法施行令第73条に定められた「特定退職金共済団体」として、税務署の承認を受けて共済事業を行っています。現在、約4,700社の事業所の皆さまにご利用いただいています。

○この制度は、大同生命保険株式会社と締結した「新企業年金保険契約」に基づいて運営しています。

○このご案内は、2021年10月現在の制度内容および税制に基づき記載されており、内容は将来変更されることがあります。

○ご加入にあたっては、必ず所定のパンフレットをご確認ください。

資料請求・お問い合わせは

企F-2021-0003(2021年10月27日)P6965



TTK 公益財団法人 東法連特定退職金共済会

〒160-0002 東京都新宿区四谷坂町5番6号 全法連会館3階
TEL (03) 3357-1641 FAX (03) 3357-1642
<https://www.tohoren-tokutaikyo.or.jp/>