

# Smilax

49号  
2020 Spring

楽しく走ってしっかり健康！  
正しいランニングのススメ



リラックス  
グッズ  
プレゼント!

正しいランニングはシューズ選びから。  
ケガの防止のためにも、ベストな一足を。



豊富なバリエーションに、どれを選んだらいいかわかれる中西様ご夫婦。インストラクターのアドバイスのもと、ビギナー用シューズをチョイス。初心者にはついつい色やデザインで選んでしまいがちなため、スタッフや経験者のアドバイスを参考にするのがベスト。

Why?

そもそも、  
なぜランニングシューズじゃなきゃダメなの？

ランニング時、足には体重の約3倍もの衝撃がかかると言われています。その負担を軽減し、ケガを防ぐためにもぜひ走るときはランニングシューズを履くようにしましょう。ただランニングシューズには「レース向け」や「トレーニング向け」などのタイプがあるため、購入時はネット通販よりも店員さんに相談することをお勧めします。



ビギナーはこのポイントでシューズを選ぼう！



ソールはクッション性が高いものを。

軽量の薄底ソールはレース向けで、慣れていないと足の負担が大きくなりがち。ビギナーは軽さを優先せず、多少重くてもクッション性が高いものを選びましょう。



自分の足のサイズをもう一度見直そう。

ランニングシューズのサイズは、普段履いているスニーカーとは別物と考えるべき。専門店です正しい足のサイズを測ってから購入するのがベストです。



フィット感は試し履きをしてしっかり確認。

ビギナーにありがちなミスが「大きめサイズを買ってしまう」こと。特にかかとがフィットしていないとケガの要因になるため、しっかり確認を。

Run!  
Run!



Run happily  
stay and  
Healthy!

楽しく走ってしっかり健康！  
正しいランニングのススメ

シューズとウェアさえあれば、いつでもどこでも気軽にはじめられるランニング。もちろん自己流でもいいのですが、間違った走り方はケガにつながることも。今回は、より安全に、効果的に走るポイントを、インストラクターさんから教わりました。

今回挑戦するのはこのご夫婦



中西様ご夫婦

約1年前、ネベル戸越公園にご入居された中西様ご夫婦。浄水器やマイクロバブルのお風呂など、設備機器がお気に入りのポイントだそうです。

正しい知識を知るからこそ、安全に、楽しく、継続できる。

健康やダイエット、気分転換を目的にランニングをはじめようとお考えの方は多いのではないのでしょうか。今回取材にご協力いただいた中西様ご夫婦もその中のひと組。旦那様は数年前に軽くランニングされましたが、最近はお休みがち。奥様はあまり興味なかったのですが、最近、健康のために走りたいと思うようになったそうです。ただお2人もランニングの基礎知識はほぼゼロとのこと。そこで今回はアディダスのランニングコミュニティでインストラクターを務める長谷川コーチの指導のもと、「安全に」「楽しく」「継続できる」ランニングに挑戦してきました。



ランニングは、いきなり走り始めるのではなくまずはストレッチから。「身体が冷えた状態で筋を伸ばしてしまうとケガのもとになるため、最初は身体を温める動的なストレッチからはじめるのがお勧めです」と長谷川コーチ。肩甲骨や股関節など、ランニングに必要な部位のストレッチを教わります。十分に身体がほぐれてきたら、次は正しいフォームのレクチャーに。腕、姿勢、着地とコーチの見本を交えながらお2人も挑戦されました。「前に走っていたときはあまり意識していなかった着地を変えるだけで、すごく走りやすくなった気がします！」と旦那様。その後、ひと通りフォームを教わったところで、実際にコーチと一緒に約1kmのランニングがスタート。普段あまり運動をされないという奥様は「走りきれない自信がないです」と不安そうでしたが、いざ走りはじめると「気持ちいい！」と楽しそう。無事お2人も完走され、「せっかく色々教わったので、これからも続けるつもりです！」とおっしゃっていただけでした。

### インストラクターが教える、続けるためのひと工夫。



走るコースや時間を変えてみよう。

同じコースばかりだとマンネリ化してしまうもの。走る時間を変えるだけでも違う楽しさが発見できることも。



仲間と走れば、気分転換にも。

続けていると走るのが億劫になってくることも。そんなときは仲間を誘って普段よりゆったり走るのもいい気分転換に。

走り終わったら、自分にご褒美。

「今日走ったらちょっといいアイスを食べよう」など、ご褒美を設定すると走りたいモチベーションもアップ!



身体に違和感が出たら走らないのがベスト。

小さな違和感でも、ちょっとした地面の凹凸でつまずいてケガにつながる危険が。走らないという選択肢も持っておこう。



今回の企画で改めて走る楽しさを再認識できました。これからも続けていきたいと思えます!

Let's try it!



今回ご協力いただいたのは

ランニングインストラクター  
長谷川 拓哉 さん

adidasのランニングコミュニティ「adidas Runners Tokyo」キャプテン。学生時代は800m短距離を中心に活躍し、全日本インカレにも出場。丁寧な指導で多くの初心者ランナーに走る楽しさを伝えている。



**正しいストレッチでケガなく走ろう。**

**脱力** 全身の余計な力を抜くためのストレッチ。腕を真上に思いっきり伸ばし、その後、一瞬で脱力。

**肩甲骨** 腕を折りたたみ、肘をしっかりと回す。肩甲骨を意識しながら行うことがポイント。

**股関節** 足を着地した状態から、太ももをいけるところまで引き上げる。足が外を向かないように注意。

**腹斜筋** 腰を落として腕を頭の後ろに。その後、ゆっくりと左右に倒す。身体を固定し、真横に倒すのがポイント。

### 意外と知らない!? ランニングの正しいフォーム。



**腕**

腕は力まず、まっすぐ前後に振るのが基本。横に振ってしまうと力が逃げてしまうので要注意。



**姿勢**

前傾や後傾して、しまうと力がうまく伝わらず体力消耗やケガの一因に。足は身体の真下に落とすイメージで。



**着地**

着地は足裏のアーチの真ん中で。かかとから着地してしまうとブレーキがかかってしまい、太ももに負担が大。



**足**

体力が消耗するといふ足を擦るように走ってしまいますがこれはNG。しっかり引き上げて真上から足を落とそう。



正しい姿勢をつくる裏ワザ!

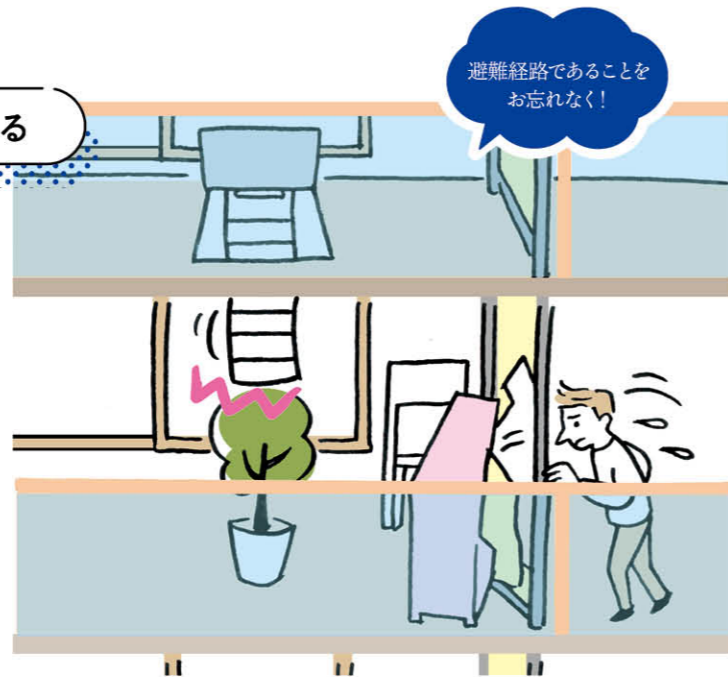
- 1 | まず両足のかかとをくっつけて広げられるところまで広げる。
- 2 | その後、グッと両腕を頭の上に伸ばしたところで身体を固定。
- 3 | 腕を下ろし、足を正面に戻す。このポジションが正しい姿勢。
- 4 | 姿勢を意識したままランニングスタート!

CHECK!

**ベランダに大きな物を置いている**

**火事の際に、周囲の住人を危険にさらすことも!**

避難経路になっているベランダは、簡単に動かせない物を置くことが禁止されています。特に隣の住戸との間にあるへだた板の前に棚やロッカーなどを置くと、避難のさまたげになるので大変危険です。また、避難はしごが降りてくる場所に物を置いたり、自分のベランダにある避難はしごの蓋の上に物を置いたり、隠したりするのも急いで逃げる場面ではさまたげになることがあるので気をつけましょう。



避難経路であることをお忘れなく!

美観を保つためにも、私物は移動するのが原則です



CHECK!

**廊下に自転車やベビーカーを置いている**

**避難のさまたげになるうえ、資産価値低下も招く外廊下の私物問題**

ベビーカーやショッピングカートなどは、つい共用廊下に出しておきがち。アルコーブに入れているから問題ないと思っている方も多かもしれません。しかし、大きな地震の際には、横倒しになったり、振動で廊下に飛び出したりして、避難しづらくなるのがわかっています。また、共用廊下に物が多いマンションは、資産価値が下がるともいわれています。

CHECK!

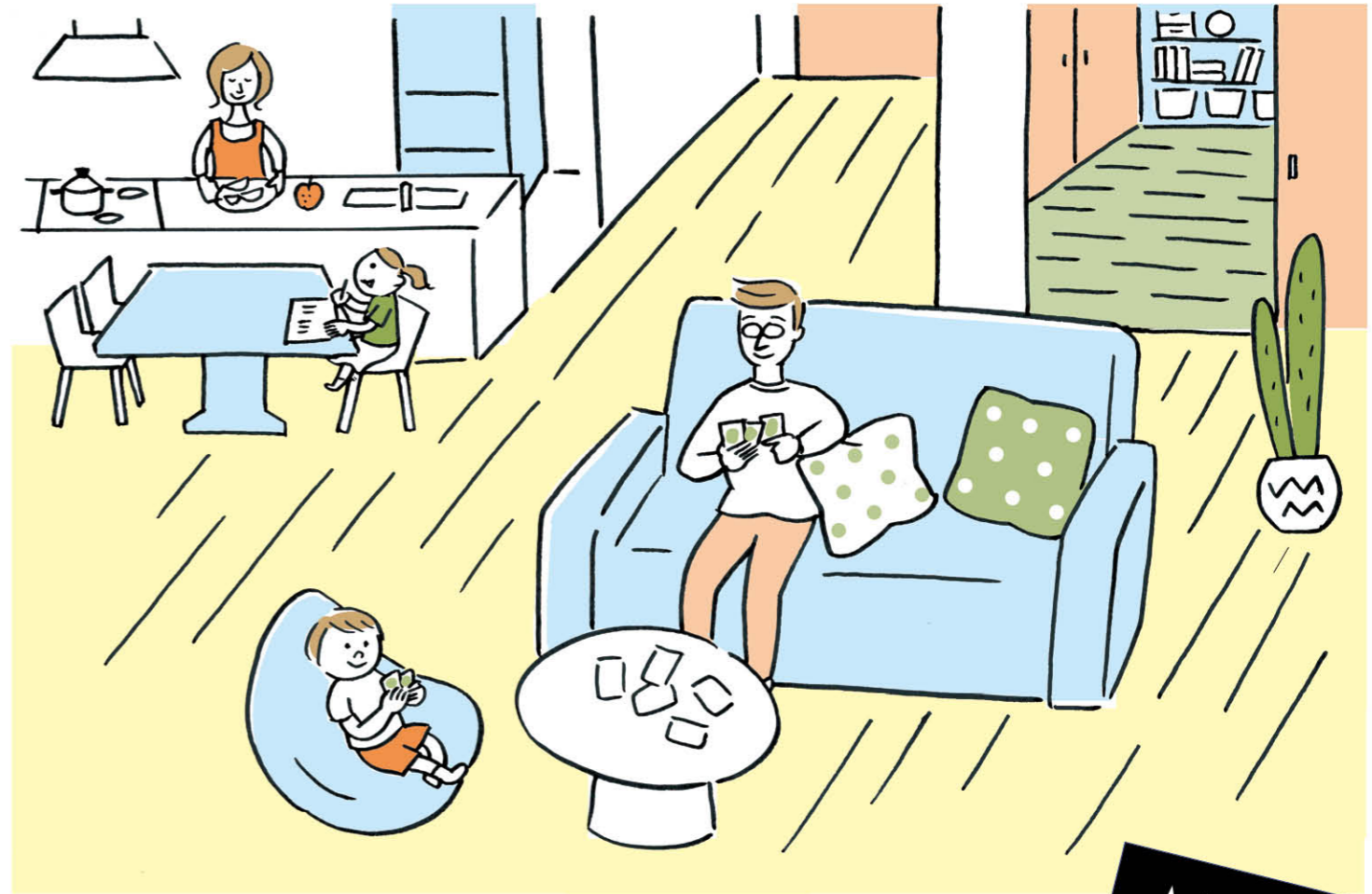
**ゴミの分別を守らないことがある**

**自治体が回収しないゴミでゴミスペースがあふれる!?**

分別されずに出されたゴミ。自治体に回収を拒否されるとゴミが放置され悪臭の原因になったり、ゴミが置けなくなることも。回収されるよう管理員が再分別するとプライバシーを侵害されていると感じる方もいるうえ、清掃時間が短くなり美観が損なわれることにもつながります。快適な暮らしを維持するために、分別ルールを再度確認してみましょう。



自治体の分別ルールを、もう一度確認して正しいゴミ出しを



Mansion RE:life

知らないうちに、“マナー違反”しているかも?

**マンションライフのマナーをチェック!**

毎日を快適に暮らすためには、同じマンションで暮らす人同士でマナーを守ることが大切です。そこで、今回は一般的なマナーを解説しどんな点に気をつければよいのかを詳しくお届けします。

多くの人がひとつの建物で暮らすマンションでは、さまざまなトラブルが発生することがあります。近所トラブルに発展すれば、お互いにとってストレスとなるのはもちろん、せつかくのわが家を住みづらく感じてしまうかもしれません。そうなる前にできるのが、自分の行動が、まわりの人やマンションにどんな影響があるのかを意識すること。影響を考えれば、自然とルールやマナーへの意識も高まるのではないでしょうか。

もうひとつ、トラブルがこじれないためにできるのが、普段から挨拶をするなど円満なコミュニケーションを心掛けること。いつもこやかに挨拶をしている人同士であれば、トラブルを円満に解決しやすくなります。

今回紹介した9つのテーマをすべてクリアしているという方も、別のトラブルの加害者になるかもしれません。お互い様の気持ちを持ちつつ、住む人みんなが快適なマンションライフであるよう、マナーを今一度確認してみてください。

気持ちよく暮らすために今できること



CHECK!

- ☑ 深夜、早朝に洗濯、掃除をする
- ☑ 子どもが部屋の中を走り回っている
- ☑ イスをひくときの音が響いている

### もっとも多い騒音トラブル 思いやりの心で対策を

多くの方が暮らすマンションでは、生活音が出るのは仕方の無いこと。しかし、騒音トラブルに発展するのは避けたいものです。ハイヒールのカツカツ音や健康器具の振動など、思いがけない音が響くこともあるので、気付いたことから騒音対策を心掛けましょう。

円満なコミュニティ  
形成には、騒音対策が  
欠かせません



CHECK!

- ☑ 宅配ボックスに荷物を長時間置きっぱなしにすることがある

### うっかり置きでほかの人の荷物が届かないということも

宅配数が増えていることにより、ボックス数が足りなくなり荷物が届かないというトラブルが発生することがあります。忙しいからといって荷物を置きっ放しにしてしまったりすることがないよう早めの回収を。



宅配数が増えているため  
早めに引き取りを

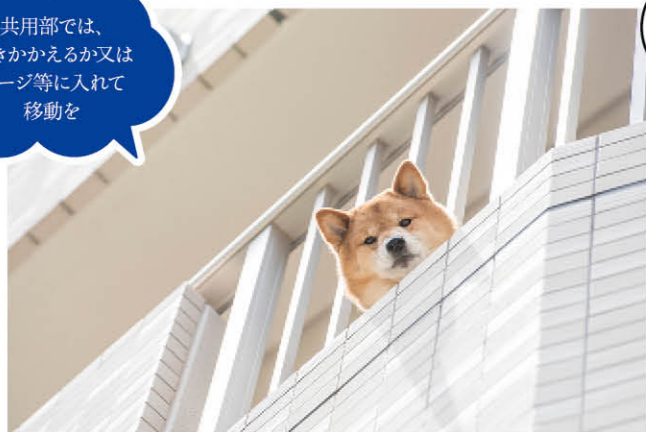
CHECK!

- ☑ ペットを抱えずにエレベーターに乗っている

### 重度のアレルギーの人は アナフィラキシーショックを 起こす可能性もある

重度のアレルギーを持つ人もいますので、共用部分では必ず抱えて移動しましょう。また、ベランダにペットを出すことによる吠え声問題、ネコが隣家に侵入するトラブルもあるのでベランダにはペットを出さないよう気をつけましょう。

共用部では、  
抱きかかえるか又は  
ゲージ等に入れて  
移動を



「マンション内被災体験のススメ」など、ためになる  
バックナンバーのCHECKはこちら▶▶



CHECK!

- ☑ ベランダの排水口に枯れ葉や土をためたままにしている
- ☑ ベランダを水洗いしている

### 階下への漏水の加害者になっ てしまうかも!?

ベランダには専用使用権があるため、過失により階下に漏水した場合は居住者が責任を持って修理しなければなりません。漏水で多いのが、大雨で排水口に枯れ葉が詰まったり、多量の水での洗浄によるもの。トラブルに発展しないためにもご注意ください。

特に台風前や  
大雨予報の前は注意。  
こまめな掃除を  
心掛けて

CHECK!

- ☑ ベランダでタバコを吸っている

### 非常に多い、煙のトラブル 訴訟に発展するケースもある

ベランダでの喫煙を禁止するマンションが増えています。「隣のベランダに人がいない」「洗濯物が干されていない」ときを見計らっても、換気口から室内にニオイが侵入することも多いため、喫煙は居室内に限定しましょう。



ベランダでの喫煙は、  
上下階、左右の部屋への  
迷惑に

事故防止の観点からも、  
危険な場所への無断駐車は  
やめましょう



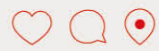
CHECK!

- ☑ ちょっとだけならいいかと思い敷地内に無断駐車することがある

### 通行のさまたげになるだけでなく 事故の原因になってしまうことも

普段車が停められていない場所に車があると、子どもの飛び出しによる事故などの原因になることがあります。また、荷下ろしスペースなどへの長時間の駐車も、トラブルに発展することもあるためマナーを守って利用しましょう。

## #ごちそうおにぎり



cao\_life おかずも食べられるおにぎりだ！

Instagram でよく見かける具沢山のおにぎりに挑戦してみました。おにぎり1個に焼鮭が1切れ入っていたりして、とにかく満足感がすごいです。具が多いからご飯の量が少なめになることに気づいた時は、「もしかしてこれってダイエット向けなのでは？」と思ってしまったくらい(笑)。今回は2種類作ってみましたよ。おかずを兼ねてくれるので、今私がおまわっている登山のおともにも良さそうです♪



### 必要なもの

(2人分)

● 鮭チーズおにぎり/塩鮭(甘塩タイプ) 2切れ/冷凍枝豆 30g/ペビーチーズ 3個/ごはん 茶碗多め1杯/海苔 2枚 ● オムライスおにぎり/鶏モモ肉 100g/玉ねぎ ¼個/卵 2個/牛乳 大さじ1/塩・胡椒 適量/ケチャップ 大さじ1~1.5/ごはん 茶碗1杯/乾燥パセリ 適量

### 作り方

- 1 鮭チーズおにぎりを作る。鮭はこんがり焼き、大きめにほぐす。冷凍枝豆は流水で解凍し、中の豆を取り出す。ペビーチーズは1個を6等分にサイコロ状に切る。ご飯に鮭、枝豆、チーズを混ぜ、しっかり目ににぎり、海苔を巻く。できあがり。
- 2 オムライスおにぎりを作る。卵と牛乳を混ぜ、サラダ油を熱したフライパンでふんわりとした炒り卵を作り、取り出しておく。

そのフライパンに鶏モモ肉と玉ねぎを入れ、出てきた余分な油をキッチンペーパーで取りながら炒める(油分が少ない方がおにぎりにしやすい)。真ん中を空けてケチャップを入れて少し水分を飛ばし、ごはんを混ぜて全体を混ぜる。火を止めて炒り卵を全体に混ぜる。しっかり目ににぎり、乾燥パセリを散らす。できあがり。



具材が目立つおにぎりなので、彩りの良い組み合わせがベストです！



## #スコップティラミス



cao\_life お好きなだけどうぞ♡

ティラミスが大好きなのですが、市販のものは甘すぎたり、少なかったり多かったです…。それならばと、Instagram でよく見るスコップケーキのティラミスバージョンを作ってみました。自分好みの甘さ控えめに大きく作り、食べたい時に食べたいだけの量を食べちゃいます。火もオーブンも使わないので、夏場のおやつにもピッタリですよ♪レシピは甘さ控えめの大人向けになっているので、もっと甘いのが好きな方は砂糖の量を調整してくださいね。

### 必要なもの

(4人分)

マスカルポーネチーズ 約200g/生クリーム 200cc/砂糖 大さじ3/カステラ 150g/マスカルポーネに添付のエスプレッソソース 2袋/インスタントコーヒー 大さじ2/お湯 大さじ6/ココアパウダー 適量

### 作り方

- 1 マスカルポーネは常温に戻す(すぐ戻ります)。インスタントコーヒーとエスプレッソソースとお湯を混ぜてコーヒー液を作る。
- 2 ボウルに生クリームと砂糖を入れ、しっかりと泡立てる。マスカルポーネを加えて、ヘラで潰さないように混ぜ合わせる。
- 3 深さのあるお皿(ホーロー容器などでも)にカステラの½量をちぎりながら敷き詰める。

- 1 のコーヒー液の半量をカステラの上からブーンなどでかける。
- 2 ①の上に②の½量を敷き詰める。その上に残りのカステラをちぎって敷き詰め、コーヒー液の残りをかけ、再度②を敷き詰める。
- 3 冷蔵庫で冷やしてなじませる。食べる時にココアパウダーを振る。できあがり。

すくって取り皿に取り、フルーツやセルフィーユなどを添えるとおもてなしにも。



# cao\_life かおしの Happy Deli

cao\_life

監修/Instagrammer かおし



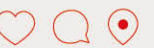
パンと器とビールが大好き。おうちごはんを愛してやまない主婦。フォロワー数11.4万人を誇るInstagramのネットワークを駆使した食情報のエキスパートでもある。朝ごはんやお弁当など、日々の身近な食事をつづった記事が人気。  
[https://www.instagram.com/cao\\_life](https://www.instagram.com/cao_life)

Instagramで大人気のかおしさんが、気になる料理をピックアップ！実際に自宅で作ってみた感想やそのレシピ、ちょっとした小ワザを紹介します。

過去のレシピはこちらから



## #カマン飯



cao\_life 美味しいに決まってる！

カマン飯の定義は『いつもの料理にカマンベールチーズをプラス』ということらしい。私の大好きなカマンベールチーズを、今回はナポリタンにプラスしてみました！粉チーズをかけるよりもぐんと大人のナポリタンになりましたよ。白ワインと合わせてディナーにも良さそうです。カマンベールチーズは少し温めるとろけさせると美味しいです。



### 必要なもの

(2人分)

スパゲティ 200g/ウインナー 5本/ピーマン 2個/玉ねぎ ½個/ケチャップ 大さじ5~6/砂糖 小さじ1/カマンベールチーズ 1個/黒胡椒 適量

### 作り方

- 1 ウインナーは斜めに切って2等分し、玉ねぎは1cm幅に、ピーマンは縦に6~8つ割にする。
- 2 お湯を沸かし、塩(分量外)を加えてスパゲティを規定の時間より1分短く茹でる。
- 3 ②を茹でている間に、フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、ウインナー、玉ねぎ、ピーマンを炒める。野菜がしんなりしたらフライパンの中央を空け、ケチャップを入れて加熱しながら少し水分を飛ばす。砂糖と黒胡椒を加え、全体を混ぜる。

- 4 茹で上がったスパゲティを③のフライパンに加えて全体を混ぜながら軽く炒め、お皿に盛る。
- 5 小皿にカマンベールを置き(1人分ずつ盛る時は半分にカットする)、レンジに入れ、丸ごとの場合は600wで30秒、½の場合は15~20秒加熱する。④の pasta の上にのせる。できあがり。



ケチャップは水分を少し飛ばすことで美味しさがかなりアップします。

静電気の効果でホコリが舞いにくい!



袖や襟などは切り取って定期的に被せると隙間の掃除に便利。ポケット部分は掃除ミトンに!

### clean up 3

## いらなくなったフリースはホコリ撃退の救世主!

寒い冬に大活躍して古くなったフリースは、掃除道具として役立ちます。静電気が起きやすいフリースなら、ホコリも落ちた髪の毛もしっかり吸着。雑巾にするほか、細く切ってはたきにしたり、フローリング用ワイパーのシート代わりにしたり。ホコリのつきやすいテレビやパソコンの画面、キッチン家電のほか、エアコンなど高いところの掃除にも威力を発揮します。



しゃもじで切り混ぜると、くっついた米粒がほぐれ、ふっくら仕上がります。

### cooking 2

## ピクニックシーズン到来 美味しいおにぎりを作ろう

太陽の下で食べるごはんがおいしい春。お弁当といえはやっぱりおにぎりです。「表面がベタつかず」「口の中でほろっと崩れる」極上のおにぎりを作るには、  
①ごはんは水を控えて固めに炊く。  
②ていねいにほぐして水蒸気を飛ばし、粗熱をとる。  
③優しく握る。  
ことが大切です。力を入れすぎるとお米がつぶれてしまうので「ごはんをまとめる」という感覚で作りましょう。

### health 1

## 旬のタケノコで春バテ解消 心と体をおいしくサポート

茹でたタケノコの中にある白いもの。つい取り除きたくなりますが、実はチロシンというアミノ酸の結晶です。自律神経のバランスを整え、脳の働きを助けるといわれる成分。やる気が出ずボーッとしがちな春、ぜひ摂取したいですね。代謝UPや白髪の改善にも効果があるそう。この春はぜひ旬の味覚タケノコを満喫してみてください。



チロシンはブドウ糖と一緒に摂取すると吸収率UP! タケノコごはんもおすすめです。



### health 5

## 知っていますか? マスクの正しい使い方

風邪予防や花粉症対策に役立つマスク。その正しい使い方は意外に知られていないかもしれません。間違えやすいのが、ブリーツ式マスクの着用法。メーカーにもよりますが、紐の付け根が外側に見えるよう着用するものが一般的です。外すときは、フィルター部分に触れないように紐を持ちます。ビニール袋へ入れ、口を閉じて廃棄すると衛生的です。



紐の付け根が肌側にくるように着用すると、隙間がでやすくなってしまいます。



### useful 4

## 手作りハッカ油スプレーがアウトドアで大活躍!

ハッカは日本在来種のミントです。その精油に含まれるメントールは消臭・虫除けのほか、吐き気や鼻詰まりの解消にも効果があります。ハッカ油を加えた消毒スプレーはアウトドアで大活躍。手作りすればアルコール濃度も香りの強さも自分好みに。無水エタノール30mlにハッカ油をお好みで5~10滴混ぜ、精製水20mlで薄めてガラス製スプレー容器に入れば、消毒効果も期待できるハッカ油スプレーの完成です。

使用期限はおよそ1週間~10日



数あるミントの中でも、ハッカは特に多くのメントールを含んでいます。

※無水エタノールや精油は、原液のまま皮膚につけないよう、取り扱いに注意しましょう。

## 暮らしノート

by スマイラックス研究所

穏やかな春の日差しのように

心をふんわり軽くしてくれる、

暮らしを彩る便利なアイデアを揃えました。



モチモチパスタを作るコツなど、料理の小ネタもいっぱい! バックナンバーのCHECKはこちら!▶▶



将来のお金を上手に積み立てるには？

# 「iDeCo」と「つみたてNISA」の賢い使い分け方



運用によって得られた利益が非課税になるお得な制度、「iDeCo」と「つみたてNISA」の選び方のポイントを解説します。

## 「iDeCo」は老後に向けた年金制度

「iDeCo」は、国民が自分で老後資金を貯めるために作られた私的年金制度です。希望者は「元本確保型」の定期預金や「元本変動型」の投資信託を選んで、毎月一定額（5000円～）を積み立てて運用します。掛金は全額が所得控除となり、所得税や住民税が軽減されます。さらに、運用益も非課税となり再投資されます。年金制度のため、運用益と掛金が受け取れるのは60歳以降になるため老後の資産形成にのみすすめられる制度です。

## いつでも現金化できる「つみたてNISA」

投資信託の中から商品を選び、一定額を積み立てる少額投資非課税制度です。金融庁が選定した約180本ある対象商品は、長期・積立・分散投資に適したものに限定されているので、投資初心者でも始めやすいのが特徴。運用中、運用益は非課税となり、月100円<sup>※1</sup>から、年間最大40万円を最長で20年間積み立てることができます。2020年の税制改正により、口座開設期間が2042年までに延長され、より利用しやすくなる予定です（2020年3月現在）。

※1 口座を開設する金融機関により異なる



## 「iDeCo」と「つみたてNISA」のまとめ

	iDeCo	つみたてNISA
運用目的	老後の公的年金の補完	長期的な運用
投資上限額	144,000円～816,000円/年（職業などにより異なる）	400,000円/年
口座開設期間	60歳未満（国民年金の第一号被保険者） 65歳未満（一部の国民年金被保険者と厚生年金被保険者） <sup>※2</sup>	2042年まで <sup>※2</sup>
投資対象	投資信託・定期預金・保険	一部の投資信託・ETF（上場投資信託）
積み立て時の税制	掛金が全額所得控除	所得控除の適用なし
運用中の税制	運用益は非課税	運用益は非課税
受け取り時の税制	課税（退職所得控除または公的年金等控除の適用あり）	課税なし
途中引き出し	iDeCo 受取開始時まで原則不可	いつでも可
口座関連手数料	口座開設手数料：2829円（税込） 口座管理手数料：年間2052円～7548円（金融機関による）	なし

※2 2020年の税制改正により拡大予定

### What's 「投資信託」

投資家から集めたお金をまとめて、運用の専門家が複数の株式や債券などに投資する金融商品のこと。運用の成果が投資家それぞれの投資額によって分配されます。元本割れのリスクもあるので、どの商品を選ぶかが重要になります。商品には、日本や外国の株式や債券などを投資目的としたものがあります。

### 「iDeCo」が向くケース

- ・「老後資金」が目的
- ・現役時代にしっかり節税したい
- ・元本確保型の商品も資産配分に加えたい
- ・長期間じっくり運用したい

### 「つみたてNISA」が向くケース

- ・60歳よりも前に必要となる資金を運用したい
- ・専業主婦（夫）など所得控除のメリットを得られない
- ・非課税枠を最大限に活用したい
- ・運用している資産を自由に引き出したい



監修／飯村久美

アイプランニング代表。ファイナンシャルプランナー。家計診断は1000世帯以上。TVや雑誌でも活躍中。著書に『ズボラでもお金がみるみる貯まる37の方法』などがある。

● <http://www.fp-iumura.jp/>