



バックナンバーは
こちらから！

財務

「プラチナNISA」って何？ 制度のポイントと活用のコツ

少額投資非課税制度として長く親しまれているNISA（ニーサ）は、税制上の優遇を受けながら投資を行える仕組みとして幅広い世代の資産運用手段になっていきます。このNISA制度に、新たな選択肢として加わる可能性があるのが「プラチナNISA」です。2026年度の税制改正の中で導入が検討されており、既存のNISAとは異なる特徴を持つことから注目を集めています。

◆「プラチナNISA」とは？

「プラチナNISA」は、現在のNISAとは別枠で新設が検討されている少額投資非課税制度です。現行の制度では対象外とされている「毎月分配型投資信託」を投資対象にできる点が大きな特徴として挙げられています。

通常、NISAで保有する投資信託は値上がり益や分配金に対して税金がかからない仕組みですが、分配金が毎月発生する商品は対象外でした。しかし、プラチナNISAでは毎月分配型の投資信託を非課税で保有し、それに伴う分配金も非課税となる見込みです。

また、制度の対象年齢や条件については今後具体的に決められていく段階ですが、これまで非課税投資の対象になりにくかった商品へ投資できる点が新しい魅力となっています。

◆「現行NISA」との違い

現行の新NISAは中長期の資産形成を支援する仕組みとして設計されており、株式や投資信託などに投資できるものの、毎月分配型の商品は投資対象から除外されていました。プラチナNISAはこれを補完するカタチで、定期的に分配金を受け取りたい人にとって利用しやすい制度として計画されています。さらに報道では、既存のNISA口座で保有する資産をスイッチング(別の商品へ移し替えること)できるよう検討されているという情報もあり、従来のNISA利用者にも新たな選択肢を提供する可能性が示唆されています。

◆「プラチナNISA」の魅力(メリット)

1 分配金収入を非課税で得られる
「プラチナNISA」の最大の特徴は、「毎月分配型投資信託」を通じて得られる分配金が非課税になる点です。通常、投資信託からの分配金や譲渡益には税金がかかりますが、プラチナNISAではこれが免除される見込みです。これによって、定期的な収入としての投資活用がしやすくなると期待されています。

2 現行NISAと併用できる可能性

「プラチナNISA」は既存のNISA制度とは別枠で設けられる可能性があるため、併用することで非課税枠を広げられる点も大きなメリットとして挙げられています。現在の投資資産を活かしながら、新たな非課税投資枠を活用する道が開けるかもしれません。

3 投資の選択肢が増える

現行制度で投資対象になっていた商品に加えて、これまで対象外だった商品への投資が可能になることで、選択肢の幅が広がる点も見逃せません。特に毎月分配型投資や関連商品は、戦略の幅を広げるうえで重要な役割を果たすことがあります。

◆「注意すべきポイント(リスクや課題)」

1 複利効果が薄れやすい

毎月分配型投資信託は、その名の通り毎月収益の一部が分配される仕組みです。そのため、運用で得た利益を再投資して増やしていく「複利効果」が十分に働きにくいという特性があります。これにより、長期運用の利益を最大化しにくい場合があります。

2 手数料が高めの商品もある

毎月分配型の商品は、一般的に運用コストや信託報酬が高めに設定されていることがあり、コスト面での負担増につながる可能性があります。投資全体のリターンに影響する要素ですので、商品選択の際には慎重な比較が必要です。

3 元本割れのリスク

分配金の一部が元本の取り崩しによって支払われることがあり、特に運用が低迷している時期には「元本が減少する可能性」があります。毎月分配型の仕組み自体が「元本割れリスク」と切り離せない点も理解しておきたいポイントです。

◆「今後の制度化に向けて」

「プラチナNISA」はまだ検討段階にあり、2026年度の税制改正要望の中に盛り込まれる予定であるものの、今後も具体的な内容の詰めが進んでいきます。制度が実際に導入されるタイミングや詳細条件については引き続き情報を追いつながらう。そのような活用が可能になるかを見極めることが大切です。

健康

ブロッコリーの魅力

〜増え続ける消費と毎日の食卓で活かす栄養



最近、私たちの食卓に以前よりも多く並ぶようになった野菜のひとつに、ブロッコリーがあります。国内の多くの野菜の消費量が横ばいまたは減少しているなかで、ブロッコリーは近年その消費量が増加しており、2026年度からは新たに「指定野菜」として位置づけられることになりました。これは、消費量の多さや今後さらに増えることが見込まれる重要な野菜として国に認められた証とも言えます。

「ブロッコリー」は栄養価が高い「緑の宝石」

ブロッコリーは、欧米では「栄養宝石の冠」と呼ばれるほど豊富な栄養素を含んでいます。

◎「ビタミンC」が豊富

ブロッコリーには、皮膚や骨をつくる大切なコラーゲン生成を助けるビタミンCが多く含まれています。また、強い抗酸化作用があり、体内で発生する活性酸素から細胞を守り、健康維持に役立つ栄養素として注目されています。

◎「食物繊維」でお腹の調子を整える

ブロッコリーの可食部100gには約5.1gの食物繊維が含まれています。この食物繊維は、主に不溶性のものが多く、腸のぜんどう運動を促す手助けをしてくれます。結果として、便秘の改善や、血糖値の急な上昇を抑える効果が期待できます。

◎「たんぱく質・ビタミンB6」も含む

ブロッコリーは野菜の中でも比較的たんぱく質の割合が多い部類に入ります。さらに、ビタミンB6が含まれており、これはたんぱく質の代謝や神経伝達物質の合成、赤血球の形成など日々の体の機能を支えるうえで欠かせません。

◎「葉酸」で新しい細胞づくりをサポート

葉酸も100gあたり豊富に含まれており、赤血球や新しい細胞をつくる働きを助ける栄養素として知られています。日々の健康づくりにおいて、こうした栄養素がバランスよく含まれていることが、ブロッコリーの大きな魅力です。

◇「栄養を守る調理法のコツ」

・蒸す・電子レンジ加熱: 水に触れる時間を短くできるので、ビタミンCの流出を抑えられます。
・煮まで楽しむ調理: 蒸は加熱することで甘味が増すので、皮をむいて薄切りにして炒めものやスープに使ったりポタージュにするのもおすすめです。

