



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

万が一の事故に備えて安心・安全な自転車生活を

自転車もルールとマナーを守りましょう。

！ 自転車安全利用五則とは

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外：歩道と車道の区別のあるところでは、自転車は車道が原則です。
- ② 車道は左側を通行：自転車は車道の左端に寄って通行しなければなりません。
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行：歩道では、すぐ停車できる速度で歩行者の通行を妨げてはいけません。
- ④ 安全ルールを守る：
・ 飲酒運転の禁止 ・ 交差点での一時停止と安全確認 ・ 夜間ライト点灯 ・ 並進禁止 ・ 信号を守る
- ⑤ 子供はヘルメットを着用：13歳未満の子供が自転車を運転する場合、または幼児（6歳未満）を自転車の幼児用座席に乗せる場合、保護者は乗車用ヘルメットを着用させるよう努めなければなりません。

！ 自転車が歩道を通行できるのは次のとおりです

- 道路標識等で指定された場合
- 運転者が13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な方
- 道路工事や車道が交通混雑で危険な場合

！ 乗ってはいけない自転車

- 内閣府令で定める基準に適合するブレーキを備えていないため、交通の危険を生じるおそれのあるもの
- 夜間において、前照灯がつかず、また後部反射器材（又は尾灯）がないもの

※点灯式のライトは前照灯ではありません。

！ 自転車の交差点の通行方法

- 交差点での信号遵守：信号は必ず守ってください。「歩行者・自転車専用信号機」がある場合は、その信号に従ってください。
- 一時停止・安全確認：信号のない交差点では、一時停止をして安全確認をしましょう。狭い道から広い道に出るときは、必ず安全確認をしましょう。
- 交差点での右・左折：交差点での左折については、できるだけ車道の左端に寄って左折し、右折については交差点内にななめに進入してはならず、交差点の端と端を通って右折しなければなりません。

！ 主な自転車運転の罰則

飲酒運転	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金（酒酔い運転の場合）
並進運転	2万円以下の罰金又は料料
傘差し運転	5万円以下の罰金
運転中の携帯電話	5万円以下の罰金
夜間の無灯火運転	5万円以下の罰金
信号無視	3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
手ばなし運転	3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金



自転車事故への備えとして個人賠償責任保険があります。JP労組の個人賠償責任保険は、年間保険料1,400円で支払限度額は1億円となります。団体割引30%適用なので、個人で加入するよりもお得に安心が得られます。詳しくは(株)郵愛ホームページをご覧ください。<http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>

ミラクルな調理法で素材を美味しく!

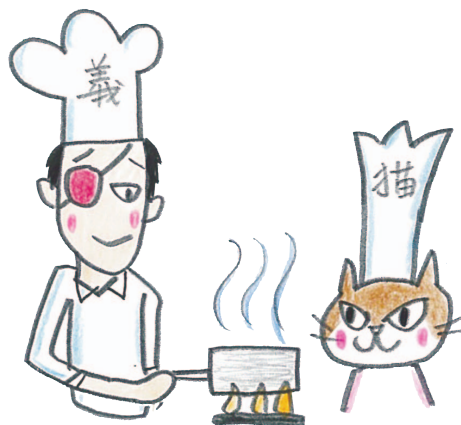
話題の「美味しいレシピ」、旬の食材であなたの腕がレベルアップします!

驚異の調理法、食材の「50℃洗い」をすると、食材は生き生きとして美味しくなります。美味しくなった食材で、最高の料理を作りましょう。野菜や肉を50℃で洗うと、しなびていた食材がみるみる間にシャキッとして色つやが甦ります。葉ものはあり得ないくらいしっかり、鶏肉などは信じられないくらいジューシーに柔らかくなります。

これはヒートショックという現象によるもので、50℃という温度で素材の細胞の気孔が開き、そこに水分が入ることで新鮮な状態が甦るのです。理論的には理解できても食材の実際の変化には驚きです。

1 50℃洗い（漬け）の方法

- ア 安定した温度でお湯が出る給湯器からのお湯で洗ってもよし、冷凍物を洗う場合も考えるとヤカンがあった方が便利です。お湯を貯めて洗うための少し大きめのサイズのボウル、温度を測るためのキッチン温度計、そしてボウルを保温するために、バスタオルを使用すると効果が上がります。
- イ ボウルに50℃のお湯を貯めて野菜を入れて、一分間かき混ぜ、足し湯をしながら50℃まで上げ、ボウルの上にふたをして周りをバスタオルで包み、1～2分間放置しておくだけで終了です。食材の厚み、大きさなどで時間が違ってきますので最初は確認しながら慎重に行い、後は用途に合わせて野菜室や冷蔵庫で保管します。



2 50℃洗い（解凍）の方法

- ア 冷凍した食材は、凍ったまま50℃のお湯に漬けて洗います。お湯の温度が下がりますので、ヤカンなどで差し湯して43℃以上になるように洗います。ドリップ（赤い汁）が出ますが心配はいりません。うまく50℃洗いができると解凍も一緒にできるので便利です。解凍後はなるべく早く調理してその日のうちに使い切ってください。
- イ 魚の生臭さと一緒に酸化物も洗い流してさっぱり調理できます。肉を50℃洗いすると、お湯の中で肉の熟成度が増してやわらかくなります。

3 何故、テクニックなどの応用・・・50℃マジック!

- ア 植物は収穫後に水分の蒸発を防ぐため気孔を閉じていますが、時間の経過で水分が蒸発し、しぼんでいきます。野菜を50℃のお湯に浸すことで気孔が瞬時に開き、水分が補給されるのです。水で洗うより汚れが良く落ちるのは、熱を加えることで汚れが柔らかくなり、油分も軟化して落ちやすくなるからです。スチームクリーナーの原理と同様です。
- イ 肉や魚も50℃で洗うと、酸化物や余計な脂肪分が流されて、生臭さが洗い流され健康にも良いのです。魚のあらを使う場合にも臭みがとれて便利です。
- ウ 野菜の場合は、苦みや渋み、えぐ味などの原因になるアクが流され、本来の美味しさになります。ビタミンなどは細胞膜が壊されない限り安心です。味の違いを試してみるのも楽しみです。
- エ キャベツなどの大きな物は切ってほぐして洗う。にんじん、ゴボウなどは丸ごと洗うなど食材ごとに工夫が必要です。

初めは50℃で洗うなんてちょっぴり不安、でも今では下ごしらえのあたりまえ!

素人でも簡単! かえて初心者の方が料理上手の実感が得られます。

骨が全身の健康の鍵を握っている!

生物の細胞に組み込まれた遺伝子は骨の健康を最優先します!

「健康」「長寿」について考える時、単に長く生きれば良いという訳にはいきません。持病を持っていたり、寝たきりの状態では日常生活にも支障をきたします。できれば食べたいものを食べて、行きたいところに行けるという「健康長寿」が理想的です。しかし健康長寿について考える時、ほとんどの人は脳や血管、内臓などにばかり意識がいきがちです。もちろんそれらも大切ですが、骨や筋肉、関節といった運動機能、中でも骨にも意識をすることが必要です。骨から健康長寿を考えることで、骨が持っている様々な役割、骨の健康が全身の健康に深く関わっていることに気づかされます。

1 その理由・・・骨の役割は内臓を守り、体を支えることと、運動器、内臓機能の健康を保つ!

ひとつは体を支える骨格としての役割を担い、骨粗鬆症になると歩行困難や寝たきりになる可能性があります。もう一つは、骨に蓄えられているカルシウムなどのミネラルが、体のあらゆる部分で生命活動の鍵を握っているからです。このミネラルが正常に働かないと、様々な病気や不調を引き起こす要因となります。

2 骨は日々生まれ変わっている・・・この新陳代謝がうまくいかないと様々な骨のトラブルが発症!

骨の新陳代謝のサイクルは他の細胞組織より長く、3ヶ月周期で少しずつ入れ替わるのでかなり時間がかかります。メカニズムは骨が古くなると破骨細胞がそれらを溶かして壊します。壊された骨にカルシウムを付着させるよう骨芽細胞が働きかけ、リモデリングを行います。骨吸収と骨形成が常にセットで行われ成り立っています。その際に溶け出した骨の成分はいったん血液中に取り込まれ、リモデリング用の骨の材料や他の役割が与えられたりします。

3 血液を作る骨の働き・・・血液中のカルシウムが不足すると骨のカルシウムを使用、脱灰症状!

骨の中心部にある骨髓という組織が血液の生産工場となっています。そこには造血細胞があり、共通の細胞から赤血球や白血球、血小板などの血球へと姿かたちを変えていきます。白血球はNK細胞やBリンパ球、Tリンパ球などいくつかの種類がありますが、これらは血液やリンパ液の中を動き回り、異物や外敵が侵入していないかどうかを監視する「免疫システム」です。要するに骨の健康状態は免疫力をも左右しているのです。

4 ミネラル（主にカルシウム）の貯蔵庫とコントロール・・・1%カルシウムが血液や体液に溶け込む!

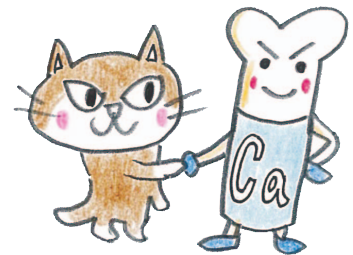
カルシウムは骨や歯以外に全身60兆個の細胞の生命活動を維持する上で、実に重要な働きをしています。血液中のカルシウムは常に一定の濃度に保たれ、筋肉の収縮、弛緩をコントロールと情報の伝達、出血を止め、血液や体液pH（酸性・アルカリ）の調整、ホルモン分泌など体内のありとあらゆる機能に関与しています。

5 細胞レベルから健康を考える「分子栄養学」・・・細胞の機能低下を治すのは「食と栄養」がポイント!

病気や老化は細胞の変性や機能低下によって起こり、スムーズに機能していれば病気になることもなく、老化も遅らせることができます。どのような異常や不調もそれぞれの組織や器官の機能低下によって起こります。

骨を強くしようとカルシウムばかりを取ればよいのではなく、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルと、ビタミンD、ビタミンKをバランスよく摂取することが大切です。

今後の食バランスの参考として、①できるだけ化学肥料や農薬が使われていない野菜や果物を食べる、②穀類は、精製度合いが低い物（玄米や全粒粉、蕎麦など）を食べる、③調理時間は短く簡潔に、汁ごと食べる、④清涼飲料、加工食品は徹底的に避ける、⑤薬を安易に飲まないこと、などでミネラルやビタミン不足が解消され、体内バランスが理想に近づきます。



「何でも食べられる時代」だからこそ「何をどう食べるか」を選び取る確かな目が大切です!

ゆっくりした動作で筋トレ効果、脂肪を燃やす!

若葉あふれる春、通勤・仕事で手軽に筋トレ!

「もしあなたに時間があまっている」のなら、毎日しっかり運動をして、健康管理をすることができますが、現実には仕事に全力を投球し、休日は体を休めることが多くなります。また、仕事帰りにちょっと一杯、をつづけていると、ストレスの発散には効果を発揮できますが、検診データが悪くなり、生活習慣病の改善を指導されるという結果に陥ります。そこで誰にでもできる通勤、仕事を利用した「つらくない」運動から始めませんか。会社にも自分にも貢献する運動を紹介します。

1 出勤から会社までの筋トレ時間・・・背筋を伸ばす筋トレ、お腹を引っ込める腹筋トレ（初級編）

- ①姿勢を良くして歩く。腰を前に突き出した感じでゆっくりした大きめの歩幅で歩きましょう。視線は、15メートル程先をみるように。
- ②駅の階段は1段とばして、姿勢を良くして急がずにゆっくり上りましょう。
- ③電車の中では、手すりにつかまり腹筋を意識してお腹に力を入れながらゆっくり十秒を数え、これを数回繰り返します。

2 仕事をしながら筋トレ、我慢トレーニング・・・座った姿勢を良くするだけでも効果はバッチリ!

- ①仕事中の筋トレ。椅子に座っている時に両膝を付けるように心がけ、たまにお腹に力を入れて足を浮かしてみましょう。
- ②トレーニングシューズを購入し、通勤に使用してみましょう。
- ③我慢トレーニング。飲み物はカロリーのないものにします。カロリーのある飲み物の場合は、食物繊維入り野菜・果汁100%にしましょう。

3 生活習慣病からの脱却・・・継続することで健康体質に変化

これらの筋トレは、しっかり実践するだけで脂肪を燃焼します。生活習慣病・高血圧症・糖尿病・高脂血症からの予防・脱却をめざそうという意識のある方には、とても簡単に効果的です。

合わせて、腹八分目と野菜中心の食生活を意識することで、スリムな体型に近づきます。

「おしゃれなマイバック」ブーム、通勤鞆にも一個は必需品!

男女問わずマイバック、マイ箸、マイボトルを使用する勇气!

「ガマンするのが省エネではありません」省エネ生活、ちょっぴり節約でマイバック（エコバック）などの関連グッズがブームとなっています。利用していない人には、使用してみたが、結局長続きせずにあきらめる場合が多いようです。手軽に実施できる方法からチャレンジしませんか。自分好みのグッズ利用で気分も爽やか、春の薫風、新緑の色増すこの季節からがベストです。

1 「おしゃれなマイバック」を通勤鞆に1個入れることから!

スーパーでもレジ袋が有料になったり、マイバック持参だとその店でポイントが付き、ポイントが貯まると割引や、プレゼントが貰えたりします。レジ袋Lサイズは大さじ一杯分の原油を使っているのと同じ計算になります。マイバックをお出かけバックや、通勤鞆、使う鞆全てに一個ずつ入れておくことをお勧めします。

2 マイ箸、マイボトルも広まってきています!

マイ箸は、レストランなどで出された割り箸を使わずに持参した自分の箸を使うことです。マイボトル（マイタンブラー）は、自宅からお茶を入れるなど健康ブームで使われています。割り箸は以前は間伐材で作っていましたが、今では殆どが輸入材で作られています。

