



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)

## 効果観面！ お酢の健康効果で、今年の夏はバッチリ！

酢は肝臓が悪い時の消化力を助けてくれます！

古来より、酢は体に大変良い健康食品として、特に肝臓を保護する上でも非常にすぐれた食品といわれています。酢の一番の長所は、何とんでも食欲を増進させる効果があることです。白米だと茶碗一杯しか食べられないが、お寿司なら何個でも食べられるという人が多いのです。これは酢の食欲増進効果を現しています。また、肝臓がトラブルを起こして慢性肝炎になっている時などは、胃の酸度が下がって消化能力が低下した状況になっています。このような時に酢を積極的に取ると胃酸の分泌が活発になり、消化能力がアップして肝臓を保護することができます。

酢の物やもずく酢など、和風の酢の利用方法も美味しく、効果観面なのですが、とりわけ最近では、ピクルスが注目されています。保存性が高いので常備しておく野菜が足りない時などは、いつでも使えて便利です。

### 1 お酢の健康効果いろいろ・・・見直して見ませんか、お酢の秘密を！

- ア** お酢に含まれるクエン酸が、疲労や肩こりの原因となる物質「乳酸」を無害な水と炭酸ガスに分解するため、疲労回復に効果を発揮します。
- イ** 糖尿病、肥満予防では、血糖値が急激に上がらないようにする働きがあります。
- ウ** 高血圧抑制効果があります。血圧の安定を求める場合は、塩の代わりに酢を使うことで塩分量を減らすことができ、より効果が上がります。
- エ** 新陳代謝の活性化と動脈硬化の予防では、大切な血液をきれいにし、細胞活動を活発化する働きがあります。
- オ** カルシウム吸収の促進では、酢を取ることで多く分泌される胃液に、カルシウムの吸収率を高める効果があります。
- カ** 酢を取ると唾液や胃液が多く分泌され、消化を促進する効果、食欲増進効果があります。



### 2 爽快感をもたらすピクルス・・・西洋での酢漬けを意味し、漬け汁に香辛料を入れます

ピクルスといえば、真っ先に思い出すのがキュウリの酢漬けです。サンドイッチの添え物やハンバーガーの脇役としておなじみですが、さっぱりとした味が肉料理に良く合います。酢のおかげでピクルスにはいろいろな優れた健康効果が生じるのです。

### 3 簡単なピクルス料理・・・酢は肝臓を健康な状態で働かせる大きな力！

キュウリのピクルスを筆頭に、インゲン・人参・パプリカ・レタス・ミョウガ・ミニトマトなど幅広く使用されています。そのまま食べても美味しいのですが、ピクルスを細かく刻んで、漬け汁も活かしたピクルスちらし寿司が手軽で簡単と好評です。

#### 簡単に出来るピクルスの作り方

保存容器は、酸に強くても密閉できるものならなんでも良いです。使用する前に煮沸消毒し、よく乾かしておきましょう。

使用する酢はワインビネガー、りんご酢、コーン酢等、さまざまな酢がありますが、米酢でも美味しくできます。

漬け汁は、材料を鍋に入れて沸騰させます。火を止めたら、パプリカ・きゅうり・にんじん・セロリなどを4～5センチほどのスティック状に切って漬け汁に入れ、冷めたら保存容器に入れて、冷蔵庫で1～2日置けばできあがりです。

#### 漬け汁の材料

・酢 200ml    ・水 100ml  
・砂糖 50g    ・塩 小さじ1  
・ブラックペッパー 小さじ1  
・赤唐辛子 1本  
・ローリエ 1枚

# 「夏バテ」は放っておくと大変、危険なことも!

その症状、ただの不調だと思いませんか! ホントは怖い夏バテ!

夏は年々過ごし難くなっています。猛暑日や熱帯夜が増え、最高気温が38℃を超える地域もめずらしくありません。最近ではゲリラ豪雨も増え、大量の雨が降った後は一気に温度が下がり、真夏でも肌寒く感じることがあります。このような急激な気温の変動時に、体温の調節をするだけで体力を消耗してしまいます。

「夏バテ」は誰にでも起こりうるものですが、特に次のような人は注意が必要です。

## 1 「夏バテ」しやすい4つのタイプ・・・一つでも該当した場合は要注意!

- ア 体が冷えている人・・・全身の血流が滞っていると体のすみずみまで栄養や酵素が行き届きません。
- イ 寝不足が続いている人・・・睡眠不足によって体力が消耗し、疲れが溜まります。
- ウ 胃腸が弱い人・・・消化不良が原因で栄養不足になりやすく、スタミナ不足になります。
- エ 汗をかくのがへたな人・・・体温調節がスムーズにできず、大汗、体に熱がこもる人は要注意です。

## 2 「夏バテ」すると熱中症の危険度が増・・・熱中症は生命に関わることもある危険な病気!

高温多湿の環境に数時間いるだけで、めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気、意識障害などが起こります。もともと夏バテをしている人は、体力が失われている分、熱中症の発症リスクが高まります。早めの「夏バテ」対策が必要です。仕事や家庭生活に大きな支障をもたらし、他の病気も誘発します。

## 3 あなたは大丈夫、夏バテ自己診断・・・一日一回は、自身に問いかけると効果が!

- ア こんな生活習慣の人は要注意・・・忙しい日々、生活リズムが不規則、夜更かし、睡眠不足、運動不足、冷房が効きすぎ、朝食を食べない、外出が多い、冷たい飲食が多い、甘い物が好き、濃い味付け、入浴はシャワーなどの生活習慣である。
- イ 症状による体調の診断・・・体がだるい(重い)、疲れやすい、疲れが残る、やる気が出ない、イライラする、気分が落ち込む、足腰が冷える、肌のつやがない、肩こりや頭痛、食欲がない、下痢や便秘、大汗かき、などの症状がある。このような症状がある人は注意が必要です。
- ウ 毎日の食事が胃腸にやさしいか診断・・・温かい飲食、5色食材で一汁三菜、ミネラル補給、アルコールを飲み過ぎない、胃腸に負担をかけない、塩分糖分は控えめなど胃腸をいたわっているか。特に愛煙家は体に優しい食事を心がけましょう。

## 4 今年こそ、元気に夏を乗り越えるために・・・ポイントは「自分を優しく」いたわる心!

- ア 内臓を冷やさない、冷房冷え、暴飲暴食、ストレスからの脱出に心がけましょう!
- イ 汗をかいたら着替えるか、乾きやすい衣服を着るようにしましょう。
- ウ 部屋の温度は27度以上に保ち、体の冷やしすぎに注意しましょう。
- エ 猛暑にもへこたれないタフな心と体力を養って、有意義な夏を楽しく過ごしましょう。



# 40歳を超えたあなた、気がつかないのは自分だけなのかも!

最近話が長くなっていませんか、それは老化です!

最近こんな言葉を聞きませんか。先輩の話は短く良い話だったが、「年をとったら長く」なった。どんなに立派な方でも年をとると話が長くなります。意外に本人はそのことに気がついていないのです。この現象は、脳の老化と関係があり、脳が老化して自覚が無くなっていくのです。

- 1 年をとると時間が早く流れ、毎日が早く過ぎ去るようになります。そのために話している時間が、あまり長いと思わなくなるのです。若者は、ゆっくりと時間が流れているので、その話を非常に長く感じるのです。
- 2 40歳を過ぎると些細なことで年齢を感じ、老化の始まりでないかと心配になり、少しの物忘れでも老化と結びつけ、考えや体力に自信がなくなることが多くなります。その結果、会話の中で若者が気づかない人生のコツを全て伝えようとして、つい話が長くなってしまいます。
- 3 自分が話している事をあまり覚えていないので、何回も同じような話を繰り返してしまいます。また、年を重ねるほど他人の意見が耳に入らず頑固になっていきます。
- 4 これらの現象を克服し、脳を若々しく保つには、
  - ① 体を鍛える運動
  - ② 刺激的な環境（仕事や旅行）
  - ③ 勉強（読書）で脳は活性化され、脳細胞は増加します。
- 5 これまで大人の脳は、変わらないものと信じられ医学書にも明記されていました。ところが最近の研究によって脳は環境の変化に対応して年齢に関係なく、どんどん変化していくことが明らかになりました。努力すれば老化は脳神経回路の回復で改善されていくのです。

脳神経回路が回復することは、中高年にとっては朗報です。

## 本との出会いが人生をはぐくむ!!

連日の梅雨冷めですっかり気が滅入った時に気分転換! パワーアップ!

梅雨明けを待ちわび新緑の中で、本を片手に思いにふけるひとときは最高です。

一冊の本との出会いが、どんどん広がり「自分の価値観や人生観を確立し、人間形成」につながっていきます。

### 1 自分を磨く、価値ある一冊との出会い…今のあなたに必要な参考書は! インターネットで口コミをチェック!

- 仕事や人生の師は本の中にいる…本は感銘を与えてくれます。主人公との出会いがあなたの人生をも変えてしまいます。
- 斬新な発想、意外な発想を求めて…意見の異なる著者、専門分野外の本をあえて読むことで知的好奇心が高揚し考え方の幅が広がります。

### 2 難しい本も気楽に難なく理解する…読み方にこだわらず完読する!

難しい内容も流し読み!

- 古典文学や、世界の名著を求めて…中高年にロマンスが好評です。マンガやあらすじ本で内容を把握!
- 専門書や難しい分野は、通読が辛い…専門書は最初と最後をきっちり読み、中間は流し読みで全体を把握!



### 3 本の情報が使える知識に、創意工夫で理解度アップ…ひと工夫であなたの脳が走馬灯のごとく回転!

- 理解し記憶するテクニック…本に線を引いたり、コメントを書き込む。付箋も活用し自分なりの整理術をみ出そう!
- 制限時間を設定し効率的に読書…じっくり時間をかけずに読む、速読や読む技を習得する。目次を精読し必要ところを拾い読み。

### 4 価値ある出会いは書店で探索…書店や図書館で飽きるほど本棚を見渡すと出会いの一步がひらめく!

- 手に取った本を自由気ままに読む…書店や図書館で気になった本は、とにかく読んでみる。読んでこそ、その本の良し悪しが分かります。本選びは旬を逃がさないことが大切です。

好きなことなら楽しめる! 長梅雨の気分転換やストレス発散に新たな自分探しを!

# 賢い消費者、節約は美德、今日からできる貯金術!

貯まらないには訳がある、運とお金を呼び込みましょう!

アベノミクスで個人別収入の格差が著しくなっています。今すぐ収入を増やすのは難しいので、節約をするか、しないかでリッチになるか否かが決まってきます。ちょっとした知恵と工夫であなたの財布に運とお金を呼び込みましょう。

節約は美德です。心の持ち方で人生を豊かにする財産づくりを目指しましょう。

## 1 お金を呼び込むための生活術・・・お金持ちの金銭感覚と哲学にびっくり!

実際のお金持ちは、信じられないことに儉約家が多いと言われています。節約をしながら、しっかり収入を増やしていく。このライフスタイルは生活にゆとりをもたらしてくれます。

まず最初に、小銭を大切にすることから始めます。これができれば、貯金術の第一歩。この小さな努力の積み重ねが大きな成果となって現れるのです。

## 2 他人の持っている物を同様に持ちたがらない・・・幸せを手に入れる物差しづくり!

現状では、収入は決まっているので、その中でやり繰りをしなければなりません。感情に任せて「欲しいから買う」の繰り返しではなく、「大きな物を買う」夢を目的にすると、小さな出費に対する考え方に変化が出てきます。そのうちに、買う順番を体がコントロールし始めたら、お金を上手に使えるようになります。買う物に変化が現れたら、節約の生活習慣が身についてきたということです。

## 3 買い物は、「あった方が便利」「安いから買う」はNO・・・コンビニ厳禁週間を!

欲しい物から「必要な物を買う習慣」を身につけるためには、お金が無い期間や貯めると決めた期間は、コンビニやデパートに近寄らない方が良いでしょう。衝動買いをするとストレスの解消にはなりますが、その時は安い買い物でも塵も積もれば山となります。流行に惑わされず、自分に似合う物や予算の範囲内で素材の良い物を買うのです。

## 4 資産価値を高める考え方が最高・・・人生をバージョンアップ、こんな素敵な世界!

幸運は「いい出会い」から始まります。出会いは人であったり、書物であったり、形は違いますが、人生そのものを豊かにしてくれます。受け止めたその思いを実践する積み重ねが、あなたの資産価値を高めることに繋がるのです。家・車など人生の買い物は大きいものから、目的を決めて全体を考える生活習慣になると、浪費ぐせや無駄遣いが直せます。幸運な「いい出会い」は、日頃の自分磨きのたまもので、お金も心もバージョンアップし、貯金生活の向こうにあるのは素敵な世界に違いありません。



**最初はコツコツ小さな努力、努力が報われるのは最初は少しずつです。  
継続することで貴方に素敵な人生が待っています。**

郵愛だより4月号で実施しました「こどもの日プレゼント」に多数のご応募、ありがとうございました。厳正なる抽選の結果、A、B賞の当選者は以下の方となりました。おめでとうございます。その他の賞品は発送をもって代えさせていただきます。

- ニンテンドー3DS：保坂春子様／三浦浩一郎様
- ドラえもん目覚まし時計：官福直樹様／上田一男様／丸山裕介様

