



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)

## 気分転換で脳をリフレッシュしましょう!

気分スッキリ、ストレス解消で笑顔あふれる幸せ生活を!

人は悪いほう悪いほうに考える傾向があるようです。その結果、不機嫌な状態が長く続き、何もかもが楽しくなくなってしまいます。マイナス思考をプラス思考への転換、発想の根本が大切なのです。仕事に集中しすぎるとピアノ線のように体が張りつめた状態となり、ピアノ線が切れるように体や脳に異常のシグナルが点滅し始めるのです。

### 今から気分転換、自分の体と脳をいたわりましょう!

#### ① 季節を感じながらウォーキング

「ウォーキングは素敵な魔法」ただ歩くだけで健康な体とスタイル、心にまで変化が!

#### ② 旅行の発想転換、滞在型でゆったり過ごす

5日間ほど同じホテルに滞在してみると、その場所で生活する感覚があじわえます。一カ所に落ち着いた滞在型旅行を!

#### ③ 家庭菜園で自然を楽しもう

いのちのあるものを育て、自然の恵みを体感しましょう。プランターで野菜作り、ベランダ菜園がお手軽です!

#### ④ 遊び感覚で家事を楽しむ

普段家事をしていない人は、簡単な拭き掃除・洗濯物干し・朝食作りからレベルアップしていきましょう!

#### ⑤ 仲間を訪問してラフな会話

いろいろなタイプの友人、知人とおしゃべりすると意外な発見があります。テレビを見ないで時間を活用!

#### ⑥ 遊びに我を忘れて熱中する

童心に返って遊んでみましょう。精巧なプラモデル作り、子供のころに遊んだおもちゃ、収集・コレクション!

#### ⑦ 夢中になれる球技をしよう

一人で行う球技(ゴルフ、ビリヤード、ボウリングなど)や1対1の球技(テニス、バドミントン、卓球など)集団で行う球技(野球、サッカー、バレーボールなど)多種多様に幅広く楽しめます。

#### ⑧ 海辺の潮風を浴びる

海辺の空気は清浄で海塩粒子やヨードを含有しています。海辺の景色や波の音に癒されます!

#### ⑨ 日光浴で体力増進、抵抗力アップ

太陽の恵みを実感しましょう。夏は木陰で30分、冬は1時間くらいを目安に。過度に紫外線を浴びると、皮膚炎が生じたり、シミ・そばかすの原因になるのでご注意ください!

#### ⑩ 座禅などの心の修行

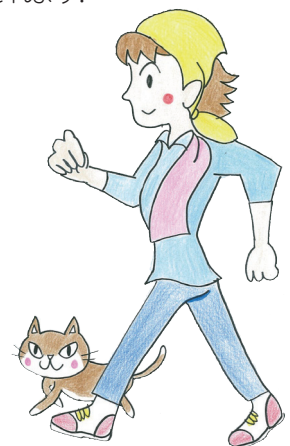
座禅はしっかりした訓練が必要ですが、座禅会、写経体験からはじめてみましょう!

#### ⑪ 手軽な芳香で心身の癒し療法

アロマとは芳香、セラピーは治療のことです。香りの良い植物精製油で疲労回復!

#### ⑫ お気に入りの音楽で満喫

自分が好きで心地よいと思う音楽や曲を聴く、楽器を演奏するのも効果的です!



# 食欲の秋は日本の食文化とマッチング!

まさに理にかなった秋の味覚、いまが旬!

秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」そして何といても「実りの秋」です。

秋の味覚を楽しむ「食欲の秋」を迎えました。日本人が長い歴史の中で、肉や牛乳、乳製品を食べなくても生きてこられたのは、この日本の秋の豊かさがあったからです。食欲の秋はしっかりとエネルギーに満ちあふれた旬の食材をおいしく食べましょう。一見豪華に見えてもカロリーが高すぎたり、調味料を使いすぎたりすれば、身体は悲鳴をあげ、一見簡素な料理でも素材を生かしたバランスの取れた食事なら、身体が喜び元気になります。毎日の食事は健康法そのもので、自然の摂理と身体がどう調和しているか、一度振り返ってみませんか、驚きの発見があるはずですよ。

## 1 秋の味覚の王様・・・今が旬の食材で心と体のリフレッシュ!

★ 秋刀魚は秋の主役といっても過言ではありません。産卵のため8月頃から北海道を南下し始める秋刀魚はたっぷりの脂を蓄え、まさに今頃が旬、鰯、鱈などの他の魚同様にEPA、DHAが多く含まれ、悪玉コレステロールを減らし、頭の働きをよくする効果も期待できます。

★ 松茸、柿、梨、栗が男性、女性を問わず秋の味覚人気の上位を占めています。松茸は山を代表する味覚の王様、日本産のあの独特な香り、炭火で焼いて酒の肴には絶品です。秋は果物が豊富で体を癒してくれます。

★ 秋の気配とともにお酒は「ビール」「発泡酒」から「日本酒」「ワイン」に徐々にシフトし、美味しいグルメのお供にはうまいお酒が何ともいえない心地よさを演出してくれます。



## 2 自然の摂理と身体の調和・・・一度振り返ってみませんか、驚きの発見があるはずですよ!

★ 食べたものが全て胃で消化されると思っている人は意外と多いものです。「消化に悪い」「消化を助ける」という時に暗に「胃にとって」という言葉をつけています。しかしご飯などの主成分・でんぷんを分解する消化酵素は、胃には存在しません。でんぷんのおもな消化酵素αアミラーゼは、唾液にあります。したがって食べたものを有効なものにするには、口の中で唾液とよく混ぜ合わせなければならないのですが、αアミラーゼは食塩に含まれる塩素によって活性化されます。

★ 「ご飯を食べてみそ汁を飲む」日本的な食のスタイルは、まさに理にかなっているのです。また、唾液の中にあるSOD、カタラーゼ、ペルオキシダーゼなどの酵素は、食品中の発ガン性物質の働きを抑えることもわかってきました。

## 3 よく噛むことで素晴らしい効用・・・食べ物をかんで唾液と混ぜ合わせることは、体にとっても良い行為なのです!

「よく噛めば頭がよくなる」言い伝えのようなこの言葉は、各種の知能検査で証明されています。また「歯が半分以上ない」ことは、老人性痴呆の危険因子として世界的に注目を浴びています。残っている歯が少ないほど重傷患者が多くみられます。よく噛むことで脳を刺激し、脳の働きを促進させることがはっきりしてきました。よく噛むことでより早く消化され、糖として体に吸収されて血液中の糖の濃度を増やします。加えて噛む必要のあるおかずが多いことは、食欲を満たしながら食べる量を少なくすることができ、やせたい人には有効です。噛まずに飲み込むとこの機能が働かないので食べ過ぎを招きます。よく噛むことでカルシウムを取ることにもつながります。乳製品に限らず緑黄色野菜、豆類、海藻、小魚などもよく噛むことでカルシウムを得ることができます。

実りの秋で美味しさを満喫しませんか。「秋の味覚で若々しく、丈夫な骨、血液サラサラ」も夢物語ではありません。

# 「豆腐料理」ひと工夫で、美味しさが躍動!

夏バテの胃腸回復には「豆腐が最適です」一足早く上手に取り入れたい食材!

## 1 値段が手頃で、毎日少しずつ食べたい、健康優良食材!

値段が手頃な豆腐は日常生活に馴染み、冷ややっこ、湯豆腐など家計にやさしい人気の食材です。

このおいしい豆腐に、ひと手間かけるだけで、堅くなったり、スポンジになったり、料理のバリエーションがどんどん増えていきます。畑のタンパク質とのネーミングがあるほど健康優良食材です。



## 2 我が国に定着している一般的な食べ方は、そのまま使用するか鍋料理が主流!

電子レンジ、冷蔵庫、フライパンなどを使用すると、食感と味わいに変化します。湯豆腐に冷ややっこなど、そのまま食べるのは日本風ですが、欧米ではベジタリアンの愛好食品として、確固たる地位を占めサラダ料理などに使用されています。

## 3 具体的な料理方法は生、冷凍、レンジ、揚げ物など!

- ① 冷凍豆腐は、生地がスポンジ状になるので、味のしみこみが早く、薄い味付けでも十分おいしい料理ができます。また、冷凍保存で賞味期限が大幅に延長できます。この冷凍調理は簡単で煮物、あんかけ、炒め物、鍋物など用途が多いことが特徴です。豆腐を食べ過ぎでも、消化が早く胃腸に優しく、栄養が豊富なので生活習慣病などには最適です。
- ② レンジ豆腐は、水気が抜けるので大豆の食感が濃くなり、くずれにくくなるので麻婆豆腐、白あえ、トマトのマリネ、グラタンなどに適しています。レンジを使用した調理は、できあがり早いことが特徴です。
- ③ フライパンで炒めたからい豆腐は、作っておけば小出しに利用できてヘルシーです。オムレツ、梅あえ、サラダ、ピラフ、カレー、コロッケなどに適しています。課題は、他の食材との合わせ方が決め手です。

大豆の風味を一層引き立たせる食べ方として、豆腐にオリーブオイルと塩をかけて食べる食べ方は、相乗効果で血中の悪玉コレステロールを減少させる働きがあります。他にもビタミンEやポリフェノールといった抗酸化物質も含んでいます。

## 日本が世界に誇る「美徳」な文化! 「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の言葉!

日常的に食事の最初と最後に必ず口にする「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の言葉は、私たち日本人の習慣として世界的にみても希な「美しい文化」です。食事に関わる方々や食材となる動植物に感謝を表わすもので、この言動が習慣化していること、食に向かう時に自然に出てくることは、日本が世界に誇る美徳の文化ではないでしょうか。

食事を感謝することで、目の前の食べ物が単なる物でなく、魂のこもった大切なものになります。そして口に入ることによって、身も心も清まります。家族そろって食することで、ご先祖様を敬いつつ食する姿は、家族そのもの人生そのものなのです。ごく普通の家庭で継承されてきた「いただきます」「ごちそうさま」は、日常的に人間らしく生き、「生、病、老、死」の喜びと苦しみを家族全員で享受し、喜びを分かち合う素晴らしい日本の「美徳」な文化なのです。





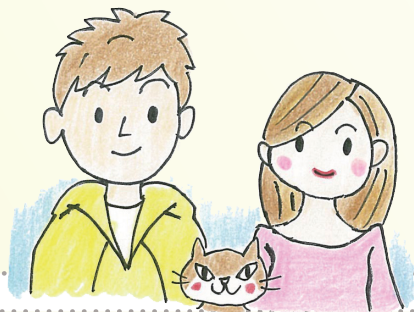
# 秋の話題作り、知って得するあなたの知恵袋!

日ごとに秋の気配が濃くなっていますが、「夏の疲れなど出ていませんか」この相手への心遣い、気遣いが大切な季節となりました。友達、恋人、夫婦など離れがたい大切な人は、誰にでもいるものです。ただ近くにいればいるほど、そばにいたことがあたり前になり、その存在のありがたさを忘れがちになってしまうものです。「絆」とは、人と人が離れがたくなる目に見えない結びつきのことを表現しています。二人の絆は、二人だけの実のある話題でさらに強くなるものです。

## 1 婚活も視野に「ワインスクール」が女性に人気

…授業後に懇親会も開催され、一挙両得をめざす!

「ワインスクール」は、ワインと食事が付いてくるうえに年齢も20代から40代の女性を中心となっており、男女の出会いが期待できます。ワインとの上手なつきあい方で、仕事も婚活も運勢がアップするかも知れません。ただしお値段がかかるのでリサーチして参加されるのが良いでしょう!



## 2 既婚者で出会ったきっかけは、以外な結果

…時代が変われども二人の親密度を早く高めることが決め手!

夫婦が出会ったきっかけは、調査によると①友人・兄弟姉妹を通じて、②職場や仕事で、③学校で、④その他となっています。デートは綺麗な場所、美味しい食事など二人の親密度を早く高めるとゴールインが早いようです。近年は、高層ビルの食事やラウンジが好評のようです。ビルの高層部は密閉空間でいざというときに外に出られません。生存本能的に近くにいる人との親密度が高まるような側面もあるようです。

## 3 女性が求めているのは…「身近な男性にいつでも素敵でいて欲しい」と女性は思っている!

多くの女性は、「見た目の格好良さ」はもちろんのことですが、中味を大切にしています。健康で清潔感のある外見を保つ意識を持続することが求められています。そのためのライフスタイルとして、生命力に満ちあふれ、レベルの高い健康を保持していくことが大切です。姿が爽やかで生き生きとしていることは、仕事でも重要なことです。プラス優しい笑顔があってこそ、恋愛も仕事も上手に進展するのです。

# 台風シーズン 体調管理に気をつけましょう。

台風は夏に発生するものと思っている方も多いと思いますが、実は一年中発生しています。日本に接近するのが暑くなる7月～9月あたりに多くなるということです。中でも日本への接近は、9月に多くなるイメージがありますが、統計を取ると一番多い月は8月で、次いで9月になっています。台風は平均すると1年間に26～27個発生していますが、一番多かったのは、1967年の39個です。ちなみに日本の南海上は、世界でも最も台風の発生数の多い海域でもあります。

### ● 台風の健康への影響

台風や雨などで低気圧になると、めまい・頭痛・眠気などの体調不良になることがあります。これは気圧が急激に変化し、血管が膨張し神経を圧迫してしまうことが一つの要因です。

また、気圧の変化によって「低気圧頭痛」が起きる人もいます。このような頭痛の対処は、まず横になり頭を冷やすことが大事です。この時部屋を暗くしておくと、よりリラックスすることができ頭痛が安定していきます。疲労がたまりやすい、またストレスが多い方は注意が必要です。十分な睡眠や規則正しい生活リズムを作り、体調管理に気を付けて、やってくる台風を乗り切りましょう。