



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)

## あま〜い、美味しい話ですが、怖い一面も!

ストレス解消は甘いものより笑うこと!

### 1 甘い物と血糖値の相互関係を考えながら・・・秋はやっぱり、美味しい物がいいですね!

何を食べても美味しい味覚の秋です。仕事で疲れたときやストレスがたまった時に「甘い物でも食べてリフレッシュ」は大変おいしく感じます。甘い物を食べている時はテンションが上がって元気が出た気がしたけれど、食べ終わってしばらくすると急に眠くなったり、食べる前よりも集中力が続かなくなったりする人が多いのではないのでしょうか。

これは甘い物を食べることにより体内で急激に血糖値が上がるのが原因なのです。血糖値が上がることで一時的に疲れが取れたような気分になり、頭もすっきりしたと勘違いしてしまうのです。その後、急に血糖値が下がり甘い物を食べる前よりも血糖値が下がってしまい、集中力が続かなくなるばかりか、よけいに疲れを感じてしまうのです。

この理由が大切で、急に血糖値が上がると身体にとって負担になるので、血糖値を抑えるために膵臓が大量のインスリンを分泌します。膵臓は急に血糖値が上がったので早く下げるために「通常よりも多くのインスリン」を分泌するため血糖値が下がるのです。職場では、「甘い物でリフレッシュ」とごく自然な行為として甘い物の差し入れが行われていますが、それが逆効果になってしまうかも知れません。

甘いものは  
ダクダク〜ダクダク



### 2 栄養バランスで気をつける要素・・・体調を上げる生活習慣、体調を下げる生活習慣選ぶのは、あなたです!

仕事で気分転換したいときや、小腹がすいたときはタンパク質を多く含んだ商品が効果的です。身体に良く、甘い物に比べても太る心配はありません。良質なタンパク質をたっぷり取ることで元気になります。そして、野菜を多く食していると、ビタミン、ミネラルを補給できるので、体調が良くなります。

### 3 ストレス、自律神経、交感神経、副交感神経と体調・・・甘い物の過剰摂取を控えることでよい効果!

甘い物には、リラクスの効果と副交感神経が優位になる効果があります。結果として免疫力もアップするのですが、糖質との相乗効果で糖尿病も危惧されます。高血圧とともに遺伝性が高いのが糖尿病ですが、直接の原因は肥満や食べ過ぎだといわれています。国民病と呼ばれ、軽度の境界型糖尿病まで加えると数多くの方が糖尿病予備軍になっています。

### 4 メカニズムを知れば強くなれる・・・ストレスに強くなる意志、笑いで心身を和らげリラックス!

ストレスがたまったら甘い物を食べる習慣のある人は注意が必要です。甘い物の取りすぎはやめようと、自らの意志で決めることが良策です。手遅れになる前に自らの心で生活の習慣を見直してみたいかがでしょうか。

ストレスは甘い物ではなく、笑うことで解消しましょう。笑いは漢方薬や鍼灸と同じ効果があるといわれています。血行が促進され筋肉の緊張が緩んで、副交感神経が優位になります。落語や漫才を聞く、お笑い番組を見て笑う、無理してもニコニコ顔を作ってみせることで免疫力が上がり体調も良くなります。

# 男性の平均寿命80.21年、女性の平均寿命86.61年となる!!

死因別にみると悪性新生物、心疾患、脳血管疾患及び肺炎の死亡状況が改善!

平成26年7月31日厚生労働省人口動態・保健社会統計課から「平成25年簡易生命表」が発表されました。これは日本にいる日本人について、平成25年1年間の死亡状況が今後変化しないと仮定したときに、各年齢の人が1年以内に死亡する確率や平均してあと何年生きられるかという期待値などを死亡率や平均余命などの指標(生命関数)によって表したものです。

## 1

### 主な年齢の平均余命 (表1)

・・・0歳の平均余命である「平均寿命」は、全ての年齢の集約となっています!

男性の平均寿命80.21年、女性の平均寿命86.61年と前年と比較して男性は0.27年、女性は0.20年上回りました。(表2)

平均寿命が伸びたのは、性・年齢別に見た死亡状況の改善によるものです。死因別にみると悪性新生物、心疾患、脳血管疾患及び肺炎の死亡状況の改善が大きくなっています。(図1)

表1 主な年齢の平均余命

(単位:年)

年齢	男			女		
	平成25年	平成24年	前年との差	平成25年	平成24年	前年との差
0歳	<b>80.21</b>	79.94	0.27	<b>86.61</b>	86.41	0.20
5	75.45	75.19	0.26	81.84	81.67	0.17
10	70.49	70.23	0.26	76.87	76.70	0.17
15	65.52	65.26	0.26	71.89	71.72	0.17
20	60.61	60.36	0.25	66.94	66.78	0.16
25	55.77	55.52	0.25	62.01	61.85	0.16
30	50.93	50.69	0.24	57.09	56.94	0.15
35	46.09	45.85	0.24	52.19	52.04	0.15
40	41.29	41.05	0.24	47.32	47.17	0.15
45	36.55	36.32	0.23	42.49	42.35	0.14
50	31.92	31.70	0.22	37.74	37.59	0.15
55	27.44	27.23	0.21	33.07	32.92	0.15
60	23.14	22.93	0.21	28.47	28.33	0.14
65	19.08	18.89	0.19	23.97	23.82	0.15
70	15.28	15.11	0.17	19.59	19.45	0.14
75	11.74	11.57	0.17	15.39	15.27	0.12
80	8.61	8.48	0.13	11.52	11.43	0.09
85	6.12	6.00	0.12	8.19	8.10	0.09
90	4.26	4.16	0.10	5.53	5.47	0.06

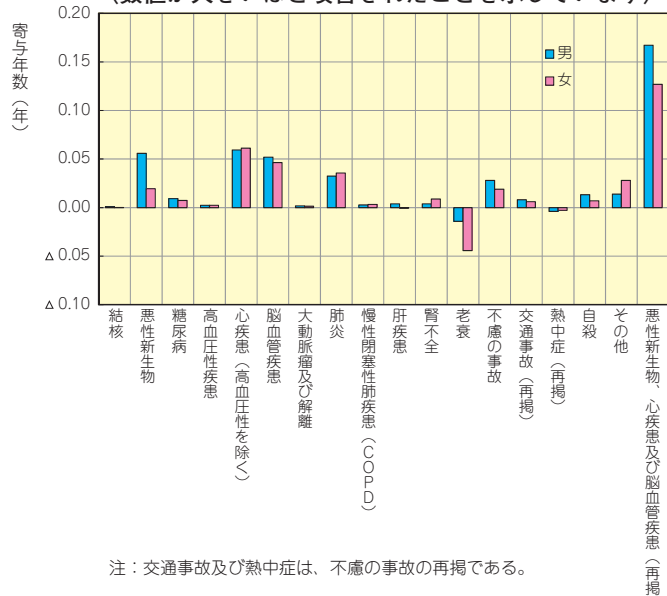
表2 平均寿命の年次推移

(単位:年)

和暦	男	女	男女差
昭和22年	50.06	53.96	3.90
25-27	59.57	62.97	3.40
30	63.60	67.75	4.15
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.92	5.18
45	69.31	74.66	5.35
50	71.73	76.89	5.16
55	73.35	78.76	5.41
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.38	82.85	6.47
12	77.72	84.60	6.88
17	78.56	85.52	6.96
18	79.00	85.81	6.81
19	79.19	85.99	6.80
20	79.29	86.05	6.76
21	79.59	86.44	6.85
22	79.55	86.30	6.75
23	79.44	85.90	6.46
24	79.94	86.41	6.47
25	<b>80.21</b>	<b>86.61</b>	6.40

注: 1) 平成17年以前及び平成22年は完全生命表による。  
2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。

図1 平均寿命の前年との差に対する死因別寄与年数 (数値が大きいほど改善されたことを示しています)



注: 交通事故及び熱中症は、不慮の事故の再掲である。

平均寿命の差が約6年!



## 2

### 寿命中位数等生命表の生存状況 (表3、表4)

・・・寿命中位数は男性83.19年、女性89.40年で長寿の傾向!

男女それぞれ10万人の出生に対しての65歳の生存数は、男性88,041人、女性93,933人となっています。出生者のうちちょうど半数が生存すると期待される年数を寿命中位数といい、男性83.19年、女性89.40年となっています。平均寿命(男性80.21年、女性86.61年)に比べて男性2.98年、女性2.79年上回っています。

表3 生命表上の特定年齢まで生存する者の割合

(単位: %)

和暦	男					女				
	40歳	65歳	75歳	90歳	95歳	40歳	65歳	75歳	90歳	95歳
昭和22年	68.0	39.8	18.5	0.9	0.1	70.9	49.1	29.0	2.0	0.2
25-27	81.8	55.1	29.4	2.0	0.3	83.2	62.8	40.5	4.0	0.6
30	87.0	61.8	34.6	2.7	0.5	89.0	70.6	47.6	6.2	1.3
35	89.7	64.8	36.1	2.3	0.4	92.2	75.2	51.5	6.0	1.2
40	92.6	69.1	39.9	2.3	0.3	95.0	80.0	57.1	6.5	1.2
45	93.7	72.1	43.5	3.5	0.6	96.1	82.6	61.2	8.6	1.9
50	95.1	76.8	51.0	5.4	1.1	96.9	86.1	67.8	12.0	2.9
55	96.1	79.4	55.7	7.1	1.5	97.6	88.5	72.7	16.0	4.2
60	96.7	81.1	60.2	9.4	2.2	98.0	90.1	76.9	21.2	6.4
平成2	97.1	82.6	63.0	11.6	3.0	98.3	91.3	79.8	26.3	9.0
7	97.2	83.3	63.8	12.8	3.4	98.4	91.6	81.2	30.9	11.9
12	97.5	84.7	66.7	17.3	5.7	98.6	92.6	83.7	38.8	17.7
17	97.7	85.7	69.3	19.3	6.5	98.7	93.1	85.1	42.7	20.8
18	97.8	86.1	70.3	20.6	7.3	98.7	93.3	85.5	43.9	21.9
19	97.8	86.4	70.8	21.0	7.6	98.7	93.3	85.8	44.5	22.4
20	97.9	86.6	71.2	21.1	7.5	98.7	93.4	86.0	44.8	22.4
21	97.9	86.7	71.9	22.2	8.2	98.8	93.6	86.5	46.4	23.7
22	97.9	87.0	72.2	21.5	7.3	98.8	93.6	86.5	46.2	22.8
23	97.8	86.9	71.9	21.3	7.2	98.6	93.1	85.9	45.4	22.1
24	98.1	87.8	73.1	22.2	7.5	98.8	93.8	86.9	46.5	22.7
25	98.1	<b>88.0</b>	73.6	23.1	8.1	98.9	<b>93.9</b>	87.1	47.2	23.4

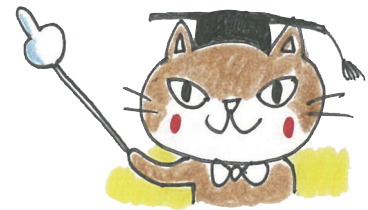
- 注: 1) 平成17年以前及び平成22年は完全生命表による。  
 2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。  
 3) 生命表作成基礎期間における死亡状況を一定不変とした場合の状況を表しており、現実の生存者の割合とは異なっている。

表4 寿命中位数

(単位: 年)

和暦	男	女
昭和22年	59.28	64.45
25-27	67.22	71.31
30	69.79	74.19
35	70.66	75.44
40	72.00	77.04
45	73.10	78.19
50	75.31	80.17
55	76.69	81.75
60	78.06	83.38
平成2	79.13	84.71
7	79.49	85.73
12	80.74	87.41
17	81.56	88.34
18	81.94	88.61
19	82.11	88.77
20	82.21	88.83
21	82.55	89.20
22	82.60	89.17
23	82.55	88.98
24	82.95	89.25
25	<b>83.19</b>	<b>89.40</b>

- 注: 1) 平成17年以前及び平成22年は完全生命表による。  
 2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。



## 3

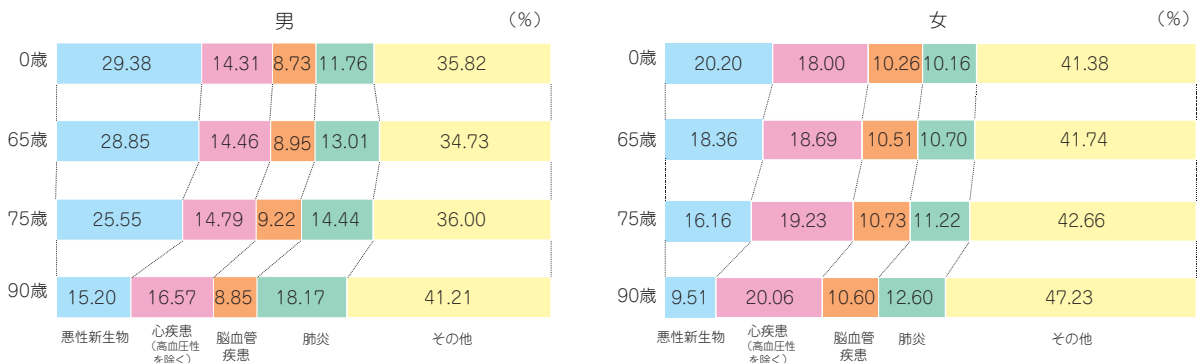
### 死因分析 (図2)

・・・悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の合計の死亡確率は0歳、65歳で5割を超えている

死因別死亡確率で見ると0歳では男女とも悪性新生物が最も高く、次いで男性は心疾患、肺炎、脳血管疾患、女性は心疾患、脳血管疾患、肺炎の順となっています。

図2 死因別死亡確率 (主要死因)

(ある年齢の者が将来どの死因で死亡するかを計算し、確率の形で表したもの)



※悪性新生物、心疾患、脳血管疾患(三大成人病)は、生活習慣病ともいわれています。健康意識の向上と生活習慣の改善で余命が伸びていきます。ポイントは、健康意識を高める情報を得て、努力をした分だけ身体は応えてくれるということです!

# 秋は胡麻の収穫期、効用が多い新鮮な胡麻は今が旬!

胡麻を使った料理が、特に香ばしく美味しい季節!



「ごま化す」とは人の目を欺くことの意味です。「ごまかす」のごまとは食品の胡麻のことで、胡麻を加えることで料理も美味しく化かすことから生まれた言葉といわれています。胡麻は背丈が1m近くにもなるゴマ科の植物で食用とするのはその種子です。外皮の色によって黒胡麻、白胡麻、茶胡麻、金胡麻といった種類に分けられます。

胡麻は古来、強壮剤、または長寿の食品として重用されてきました。血圧を下げる働きのある不飽和脂肪酸や若返りのビタミンといわれるビタミンEが豊富に含まれています。タンパク質や鉄分、ビタミンBも多く含まれており、栄養的に大変すぐれた食品です。

## 1 胡麻の種類と調理・・・多様な品種の胡麻を調理に使いこなすのが料理の醍醐味!

市販品には胡麻を洗って乾かした洗い胡麻、それを炒った炒り胡麻、皮をむいたむき胡麻、磨き胡麻、すり胡麻、練り胡麻など用途に応じて選べます。外皮は消化が悪いので刻んだり、すったりして使うと栄養も期待できるうえに香りもよくなります。料理をおいしくする調味料として、健康食品として是非常備したい食品です。

胡麻塩、胡麻酢、胡麻醤油、胡麻味噌。胡麻を使った調味料は香ばしく料理を美味しくしてくれます。

## 2 胡麻の効用・・・特に植物性タンパク質は必須アミノ酸を含む良質なモノ!

便秘、抜け毛、白髪、動脈硬化、高血圧、貧血、生理痛、咳、やけどなど幅が広く、薬用として用いる場合、薬効が高い黒ゴマを用います。殻が固いので、すりつぶして用いると吸収効果が高まります。

## 3 市販商品が目白押し・・・古くから効用は確認されている食品ですが、今またブームの兆し!

胡麻麦茶、ドレッシング、胡麻ペーストなど、ゴマを加工した商品が数多く店頭に並んでいます。特に胡麻に含まれるセサミンをはじめとしたゴマリグナンの抗酸化作用に注目が集まっているようです。

秋は取れたて、今が旬のおいしい胡麻を使った料理で胡麻の香りを楽しみましょう。



# 2014年郵愛クリスマスプレゼント



今年一年をバッチリ締めくくるのは、郵愛からのステキなクリスマスプレゼントです。今回も弊社が取り扱っております各種保険商品のラインアップを主力としたプレゼントを多数用意しました。

みなさまのご応募をお待ちしております(役職員の方もどんどんど応募ください)。

### (1)商品名とスポンサー名

A	がん保険・JP労組プラン賞(アフラック)	アフラックダック2014特別ぬいぐるみ	5名様
B	自動車保険賞(三井住友海上)	Jリーグ2015年カレンダー	5名様
C	ゴルファー保険賞(三井住友海上)	スリクソンZ-STARゴルフボール2個セット	5名様
D	マイガード賞(東京海上日動)	東京海ジョーぬいぐるみ	5名様
E	フルガード賞(東京海上日動)	桐箱入 今治紋織タオル	5名様
F	郵愛クリスマス賞	ディズニーBigトートバッグ	7名様



### (2)ご応募方法

ご希望の方は、ハガキに以下をご記入の上、ご応募ください。

- ①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④性別 ⑤年齢  
⑥会社名 ⑦ご希望商品名(3点まで選択可能)  
⑧「郵愛だより」の感想などがございましたら、ご記入ください。

応募先:〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6  
株式会社 郵愛 クリスマスプレゼント係

応募締切:2014年12月5日(金)必着

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

また、商品はクリスマスイブまでにお送りいたします。

※今回取得した個人情報、商品の発送のみに使用します。