



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)

いよいよ「夏バテ」シーズンがやってくる!

体調がこじれてバテバテ、さあ大変! ポイントは自分をいたわり、癒すこと!

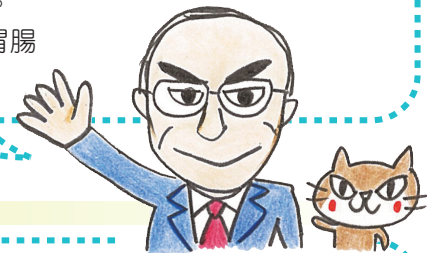
6月に入り、梅雨空の下、蒸し暑い日々が始まりました。季節の変わり目で最も体調変化が著しく、体調不良から命の危険にもさらされます。

最近是一年々暑さが厳しくなり最高気温が上昇しています。そしてゲリラ豪雨も増え、大量の雨のあとは一気に温度が下がり、肌寒くなります。このような気温の変動時は体温を調節するだけでも体力を消耗します。夏バテ現象が夏風邪、腹痛、鼻炎、微熱、栄養不足、アレルギー症状などを招き、身体全体が不調の谷底へと沈んでしまいます。

今年こそつらい暑さに負けず元気に夏を乗り切り、「ビールが美味しい」と声を発したいものです。

1 冷たい食生活、夏バテ経験者にはこんな経験ありませんか?

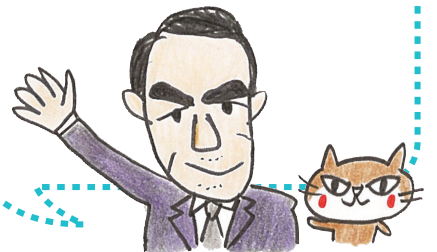
- ⑦ 肉類の取りすぎ、お酒の飲みすぎの人は、果物や緑黄色野菜中心の食生活に改善することで変化が現れます。夏に暖かい食生活をあえて実行すると効果がでます。
- ① 冷房冷えて全身が冷たくなった場合は、衣類を重ね着し、汗をかいたら着替えるか乾きやすいもので冷えないようにする。腹巻効果で内臓を防御します。
- ⑦ 外食が多い、甘い物が大好き、濃い味付けが好き、お酒の飲みすぎは胃腸を弱くし、体が冷え、睡眠不足になり、夏バテへと負の連鎖になります。



2 今年の夏は、体が喜ぶ、お風呂と暖かい生活習慣へ

「暑い夏だからこそ」体が喜ぶ習慣を会得しましょう。初夏の6月がチャンスです。

- ⑦ 毎日お風呂に10分間以上お湯に浸かることで、全身がリラックスし、体が温まります。そして朝かたは桶で手を温めます。お風呂、手桶を朝夕交互で!
- ① 良質の睡眠をとり、疲れを癒すことで艶やかな肌になります。
- ⑦ 暖かい食べ物、飲み物を心がけ、緑黄色野菜中心の食生活にすることで、低体温が改善し、胃腸が回復します。
- ① 冷房の温度設定は28℃以下にはせず、直接身体に風が当たらないようにします。



3 夏バテを予防するおすすめ栄養素・食材

- ビタミンB1** ……糖質をエネルギーに変えるために必要です。豚肉、ウナギ、ゴマ、大豆、玄米など
- ビタミンC** ……体の抵抗力を高めます。キウイ、ブロッコリー、ジャガイモ、赤ピーマンなど
- ビタミンA** ……体の抵抗力を高めます。レバー、人参、かぼちゃ、ニラなど
- 香味野菜** ……ビタミンB1の吸収を良くします。玉ねぎ、にんにく、生姜、大葉など
- ネバネバ野菜** ……粘り成分が弱った胃腸を守ります。オクラ、山芋、モロヘイヤなど
- 酸味食材** ……食欲増進と疲労回復に効果があります。柑橘類、梅、お酢など

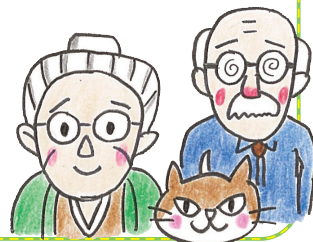
毎年発表される意外な統計数値に、オット驚き!

長生きすればするほど、みんな「最後は一人になる現象」の新たな課題に直面!

毎年発表される統計の数値をゆっくり見直すと意外な数値に驚かされます。長寿の時代は「おひとり様の老後」へのスキルとインフラが必要な社会になります。「二人が一人」になるプロセス、「人が一人」になるまでのプロセス、カップルアゲインへの意欲、そして晩年に誰とつき合うか、ハイテクが支えるコミュニケーションのあり方など志向が大きく進化しています。

1 平均寿命男性80,21歳、女性86,61歳から見えるもの…今からもっと先の長寿を考える!

男性の平均寿命がついに80歳を越えました。男女とも今後はさらに長寿になっていくことが想定されます。長生きをすればするほど、結婚した人も結婚しなかった人も必ずひとりになります。女性のほうが長生きをすることをデータが表しているのも、特に女性の人はそうなっていく確率が高くなります。65歳以上の単身の世帯数は、男性は約129万世帯で女性は約335万世帯と3倍となっています。若い頃に比べて男性が3分の1しかいなくなり、高齢の女性が急増しているのです。そして、単身世帯は年々増加し、中でも女性の単身世帯が多くなっているのです。65歳の方が80歳まで生きる確率は、男性が50%、女性が70%となっています。誰でもいずれは一人になるのですから、長寿では「おひとり様の老後を楽しむ」スキルが必要になってきます。



2 要介護でも一人暮らしが26%越え…一軒家でなくマンション購入者の増加

要介護者のいる世帯は、核家族世帯が約31%、単身世帯が26%になり、介護が必要であっても施設に入れず、一人で生活している要介護者が大勢いるのです。東京都では、身寄りがあっても葬儀を行わずに火葬する直葬が、実に30%近くまで増えているそうです。自宅はあるけど現金が無い場合に、自宅を担保にして融資するリバースモーゲージ制度があり、活用が始まっています。マンション購入者の増加は、安心・安全面で管理がしやすいことと、病院などの施設が近いところを求めている人が多いからです。

3 ひとり暮らしにかかる費用と不時の出費…年金はいつから、いくらもらえるのか、個人年金は!

貯蓄額は、男性は平均年収が高いにもかかわらず、女性より低くなっています。40歳代で男性は896万円、女性で984万円となり、特に単身の女性は貯金額が多くなっています。老後の生活費1カ月分の支出は極端に少なくなり、月7~13万円です。男性も老後に備え、自主年金を早くから始めると安心です。自主年金積立は個人積立より団体加入がお得です。

そして、突然の費用には交通事故や大きな病気などがあります。これをしっかり乗り越えるには事前準備が大切になります。生活習慣病改善で安心できる老後を迎える準備をしましょう。

4 大切な友人とのネットワーク…食事が美味しく楽しい友人関係!

職場にいる友人、一緒にいて楽しい人はいますか。一緒にご飯を食べる人はいますか。パソコンやスマホがあれば世界は大きく広がります。障害者用ソフトは高齢者の強い味方になります。

「ひとりであることの至福」、自然は盛大な友人にもなります。趣味など誰とどうつき合うか、一人でできること、二人でできること、みんなのできることなど、老後を楽しむ準備についても若いうちに考えてみてはいかがでしょうか。

※老後の生活資金は、余命と生活費によって決まります。長生きすればするほど多くの資金が必要になり、その上寝たきりやがんなどの難病になれば多額の介護・医療費用がかかります。そうしたリスクを勘案して長寿社会を楽しく生き抜くことを考えることが必要となります。

夏の食卓に干し野菜は魅力的! 手作り感たっぷり!

2~3時間干すだけで、おいしさも栄養もぐ~んとアップ!

旬を丸ごと生かす食卓、夏の食卓は取れたての野菜がいっぱいです。体が本当に欲しがっているものは新鮮さと美味しさです。大根や人参、サツマイモなどの根野菜、葉野菜、果物、果実が使い切れずに残ったら一工夫し、とにかくちょっと干して見ると、味が濃くなり野菜が美味しくなります。野菜を干すと甘くなるのは、水分が抜けて味が凝縮するため、干すことで酵素が活性化しうまみ成分が生成されます。市販の乾物と違い、手作りで料理の腕前アップと家計の節約にもなります。

1 根野菜を干すには・・・根野菜は栄養価が高く、体質改善に効果発揮!

泥や汚れを洗い落とし、しっかり水気を拭き取って皮をむかずに切って干します。揚げ物や炒め物用は薄切りで、煮物用はくずれないように大きめに切って干します。2~3時間でもお日様に当て、ほどよく水分が抜けただけで歯ごたえはしっかり、不思議なくらい野菜の甘みを感じることができます。長く保存する場合は、薄く切り時間をかけてカラカラに乾燥させます。ポイントは皮をむかないことです。生の食感と違い、皮と身の歯触りが一体となって野菜の風味がより際立ちます。



2 葉野菜を干すには・・・カルシウム、食物繊維など、長期保存は冷蔵庫で

キャベツや白菜などは、葉だけ切り落とさないように芯を残し、大きめに切ります。煮込み料理でも繊維がしっかり残るので、煮くずれしにくく、やさしい歯触りが楽しめます。ネギ類などは時間があるときにじっくり干して、たっぷり保管しておくとか何かと便利です。干すときのポイントは水気をできるだけ除くことです。水洗いした場合は必ずしっかり拭き取ります。

3 果野菜、きのこを干すには・・・ドライフルーツなど、しっかり干しあげること!

トマト、カボチャなどは種の周りに水分が多いためカビの原因となりがちなので、スプーンなどできれいに取ってから干します。もしカビを発見したらすぐにその部分を取り除きます。丸ごと洗ってしっかり水気を拭き取ります。切り方や干し加減、切り口によって歯触りも違ってきます。きゅうりやオクラなど幅広く干すことで楽しみが増えます。

4 干し野菜料理の定番は・・・やっぱりカレー、干し野菜の滋味がスパイスです。

干し野菜カレーのポイントは、鍋に油を熱し、具材をゆっくり炒めて香りを出すことです。野菜は少しずつ加えその都度丹念に炒めます。他はカレー料理と同じ方法です。太陽を浴びて濃厚なうまみに変わった野菜が互いに力を出し合って、とびっきり美味しいカレーのできあがりです。干した果物、ハーブなどで干し野菜カレーの絶品が誕生!! 召し上がれ。

※時間(手間)を貯める感覚、お金を節約感覚、野菜のうまみぎゅと濃縮!

- 便利な器具……………金網バスケット、乾物ネット、虫よけ幟帳、密封容器、フリーザーバッグ
- 美味しさアップ ……天日干し、陰干し、寒干し、市販の乾物ももう一干し、漬物も一干し、干し果物もおいしいです。即席干し野菜みそ汁がおすすめです。

皮膚は内臓の鏡、体が発するSOS!

あなたの健康に必要なものは養生、日々の無理がたたっている!

体の不調の多くはある日突然起こるものではなく、日々の無理が徐々にたたって「じわじわ」と現れてくるものです。自分だけは大丈夫と思っていても、乾燥肌、湿疹などのふつぷつが出ることがあれば、内臓のトラブルSOSが体に潜んでいます。肌は非常に敏感なので「内臓の鏡」といわれるくらい今の健康状態を表しています。

1 スキンケアは女性だけでなく・・・男性の肌は髭剃りで角質がダメージ!

皮膚は紫外線や乾燥、ウイルス、細菌などから体を守る大事な防御機能を持っています。そんな大切な皮膚を健康に保つために欠かせないのが、毎日のスキンケアです。朝の洗顔はぬるま湯で行い、乾燥から守る保湿剤や紫外線を防ぐ日焼け止めなどは必須です。日々浴びている紫外線が肌の老化を著しく促進させます。

顔、首、手にポイントをおきつつ、全身をケアしていると皮膚の色やツヤに敏感になります。この時に皮膚の変化に気づいたら、内臓をいたわる生活に変えてみると健康が常に維持されます。

2 今日から始めるアンチエイジング・・・活性酸素に対抗する「抗酸化」がポイント!

①活性酸素が増える原因として、大気汚染、強い紫外線、喫煙、ストレス、食品添加物などがあげられます。外出の時は帽子をかぶるなどライフスタイルの見直しを。

②血管を錆びつかせない、血液をサラサラにする。毎日の食事は抗酸化食品を中心に!

3 健康な食事法の第一歩・・・食事の基本、食事のマナー!

野菜が健康をつくります。緑黄色野菜中心の食生活を心がけ、味が濃い物や脂っこいものをたくさん食べてはいけません。内臓を大切にすることで、健康な体を得ることができ、皮膚も綺麗に保つことができます。

体の不調発見、老化予防の秘訣は、日々皮膚を注視すること。皮膚は「内臓の鏡」です。



唐辛子のヘルシーパワー(栄養と効能)!

さまざまな機能性を持つ、カプサイシンが脚光をあびる!



唐辛子は、世界中のあらゆる国でスパイスとして消費され、唐辛子の辛さを表す単位としてスコビル値というものが使われます。鷹の爪は5万スコビル、ハバネロは10万～35万スコビルと言われています。近年はカプサイシンの効能が認められ脚光をあびています。

1 唐辛子の種類と食べ方

鷹の爪、八房、伏見辛は辛みの強い品種で、しし唐辛子は辛みの弱い品種です。タバスコはすり潰した唐辛子に塩、酢を加えて熟成させて作ります。しし唐辛子は、丸のまま調理しても良く、炒め物、焼き物、そして揚げ物などで食すると美味です。七味唐辛子は、日本独特の香辛料で、うどんや焼き鳥によく合います。

2 唐辛子の栄養と効能

少量でも肥満などの生活習慣病改善に効能があります。調理に唐辛子を用いると、食塩の使用量を減らすことが可能なため、塩分摂取量を減らすことができます。またカプサイシンは①食塩そのものを減らす効果、②末梢血管を拡張する効果があり、血圧の上昇を抑える働きが期待できます。③体脂肪の減少に役立つ機能も持っていますが、辛み成分に食欲増進の効果があるので、必ずしもダイエットに効果的かどうかは食べ方次第になります。唐辛子を上手に活用し、ヘルシーパワーを思い切り吸収しましょう。

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。その他の商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：野沢芳彦様、高内香織様
- ジェンガウルティメイト：川上美香代様、立山史郎様

