



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)

「あおり運転」をされない為の対策とされた時の対処法

「あおり運転」とは?

「あおり運転」とは、前方を走行する車に対して車間距離を必要以上に接近させる運転や、追い回す、幅寄せする、パッシング、クラクションを鳴らす等して相手車を威嚇するといった行為の事を言います。

「あおり運転」をされないためには

① 周囲の車の流れを意識しましょう

「あおり運転」の被害にあわないためには、自分自身がターゲットにされない様な運転を心掛けることが大切です。周囲の車の流れを意識した加速・減速を心掛けましょう。

② 十分な車間距離をとりましょう

前の車に対しては安心を与える事ができ、急な割込みがあった場合は安全に対処する事ができます。

③ 車線変更は車間距離を十分とり、ゆっくり移動しましょう

十分な車間距離とゆっくりとした移動は、前後の車が車線変更してくるあなたの車を認識し、十分な安全行動を取る事ができます。

④ 道を譲りましょう

道路はあなただけのものではありません。後続車が急いでいる感じたら、「お先にどうぞ」と言う余裕ある気持ちで道を譲りましょう。

⑤ ドライブレコーダー等の装着装置をアピールしましょう

リアガラスにドライブレコーダーやダミーカメラを設置する事も後続車にあおられない対応策です。先行車のリアガラスにドライブレコーダー等が設置されていれば、後続車の挑発運転が映像として記録されるので「あおり運転」の抑止効果が期待できます。

注目される「あおり運転」

2017年6月に起きた東名高速夫婦死亡事故での危険な「あおり運転」で、世間一般の人々の関心が高まりました。また、昨年も大阪府堺市で「あおり運転」でバイクを運転していた大学生が死亡する事故が発生する等、毎週のように「あおり運転」に関するニュースが報道されています。

「あおり運転」に遭遇してしまったら

① 安全な場所に避難しましょう

一般道路を走行している時は、警察や消防署、コンビニ等の人がいる場所へ避難しましょう。また、高速道路を走行している時は近くのサービスエリアや料金所に避難しましょう。

② 車のすべての窓とカギを閉め、車から降りない様にしましょう

相手が車を降りてきて暴言を発したり、車を叩く等の攻撃をしてきても応じない様にしましょう。車のすべての窓とカギを閉めて、車から降りてはいけません。

③ 警察に通報しましょう【110番通報】

暴言を発したり、車を叩く等の行為は犯罪です。安全な場所に車を停車させた後は迷わず110番通報しましょう。落ち着いて通報してください。

④ 一部始終を記録しましょう

ドライブレコーダーを装着している場合は、録画機能を活用しましょう。また、車を停止した後にスマートフォン等で相手とのやり取りを録音や撮影すると、警察への状況説明が容易になります。ただし、相手に向けて露骨に撮影すると、相手を逆上させる危険性があるので、相手を刺激しない様に細心の注意払いましょう。

郵愛のゴールデンウィークの営業(取扱)について

1 郵愛の営業時間(電話等のお取扱時間)

最終受付 2019年4月26日(金) 9時～18時
受付開始 2019年5月7日(火) 9時～18時
※4月27日(土)～5月6日(月)はお休みとさせていただきます。

2 交通事故の受付

ゴールデンウィーク期間中の交通事故報告先
三井住友海上火災「事故受付センター」
24時間対応 TEL 0120-258-365

3 三井住友海上カスタマーセンター(業務委託先)

○「自動車総合デスク」(新規サポートデスク)
(自動車保険の新規契約・お見積り)
最終受付 2019年4月27日(土) 9時～17時
受付開始 2019年5月7日(火) 9時～20時
※4月28日(日)～5月6日(月)はお休みとさせていただきます。
TEL 0120-189-282

○「契約変更デスク」
(自動車保険の契約内容変更)
4月27日(土)～5月6日(月)は休まず対応。
受付時間は9時～17時となります。
TEL 0120-271-889





ちゃんと食べ物を 噛んでいますか？

昔の日本人に比べて顎（あご）のラインが細い骨格の人が増えているといわれています。軟らかいものを好んで食べる「軟食」によって、あまり噛まないことが顎の骨や、そしゃく筋の未発達につながって、顎の発達や歯並びに影響しているようです。

噛むことと健康とのかかわりについて考えてみます。



1 噛むことは肥満防止

噛むことの効能には、肥満を防ぐ働きもあります。お腹がいっぱいであることが脳の満腹中枢に伝わるまでに20分程かかりますが、食べるのが早い人は、実際はもう満腹の状態なのにこのタイムラグにさらに食べ続けてしまい、脳がようやく「満腹」と感じたときにはすでに食べ過ぎ、という状態が続きます。これでは太らないはずがありません。

よく噛んでゆっくり食べることで脳が刺激され、消化も早くなり、このタイムラグがなくなって食べ過ぎを防ぐことにつながります。

「ゆっくり、よく噛んで食べること」はダイエットの王道でしょう。

2 唾液のおどろきのパワー

よく噛むことは、食べものをそしゃくして体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させる重要な働きをしています。特に注目目は「唾液」の存在です。

唾液にはデンプンやタンパク質を分解する消化酵素が含まれており、よく噛むことで食物と混ぜ、胃や腸での消化を助けます。

また、消化液の分泌を促し胃腸の働きも促進します。さらに口の中を流れている唾液には、自浄作用によって虫歯や歯周病を防ぎ、歯を保護し、初期の虫歯をもとに戻そうとする再石灰化の働きもあります。唾液は減少してしまうと、虫歯になりやすくなるだけでなく、細菌に対する抵抗力が弱まり、口からの感染リスクが高くなります。

3 噛むことはがんや食中毒の予防

よく噛むことによって唾液のラクトペルオキシターゼ（抗菌作用を持つ酵素）が食材の発がん物質を無毒化したり、細菌が生きたまま体内に侵入するのを防ぎます。

この場合の「よく噛むこと」は、「細菌をかみ砕いて消化しやすくするため」という意味ではなく、よく噛むことで唾液の分泌を促して唾液の殺菌成分になじませるためです。

4 よく噛むと食材の持ち味を味わえる

噛むことの効能には「味覚の発達」も挙げられます。

人は濃い味にはすぐに慣れてしまうので、できるだけ薄味に調理されたものを、よく噛んで食べることで、食材そのものの持ち味を味わえるようになります。

また、よく噛むことは、心理的な満足感も得られ、精神的にも安定します。少しイライラするときなどは、硬いおせんべいやナッツなどを食べるのがおすすめです。

5 噛むことが刺激となり脳を活性化し認知症を予防

噛むときには、咀嚼筋（そしゃくきん）という噛むための筋肉や表情を作る表情筋が使われます。噛む回数が多いとその筋肉を使うために血行がよくなり、頭部にどんどん血液が運ばれます。ガムを噛むと眠気ざましになるのもこのためです。

また、歯を支えている歯根膜（しこんまく）という組織や、歯茎、顎自体が脳を刺激します。これらにより脳が活性化されて働きがよくなり、認知症を予防する効果が期待できます。

6 理想的な噛む回数

「よく噛む」とは一体どれくらいが理想なのかがわかりづらいはず。目安としては30回から50回くらいが良いといわれていますので、ゆっくりと時間をかけて食事することを心がけると良いでしょう。

つつい早く食べがちという人は、誰かと一緒に食事をする、テレビを見ながら食事をするなどして、食事に時間をかける習慣を心がけてみるのもひとつの手です。



春が旬のおいしい山菜と オススメの食べ方について



4月は気温の差の変動の激しい季節です。寒い冬から暖かい春への身体の切り替えがうまくいってなかったり、入学、就職、転職などでの新しい環境によるストレスや花粉症などで、春先に身体のバランスが崩れてしまいます。

そんなときは春の食材を摂ることがお勧めで、春の食材といえば山菜です。

春のわずか限られた時期にだけ食べられる山菜のほとんどは芽生えたばかりの新芽であり、ミネラル、ビタミンが豊富で、また十分な繊維質もふくむため、春先の体調不良の改善に一役買ってくれます。

ふきのとう

山菜の中で最も早く出回るといわれ、むくみ防止に役立つカリウムが豊富。胃腸の動きをよくするのにも効果的。

旬

3月下旬～5月下旬

オススメの食べ方

- ・天ぷら(苦みを油がまろやかにする)
- ・ふきのとう味噌(甘めの味噌が苦みに合う)



ウド

大きく成長すると食用にならないことなどから「ウドの大木」といわれるが、若芽の時は香り高くとてもおいしい山菜。

旬

4月上旬～5月初旬

オススメの食べ方

- ・酢味噌和え(ウドの皮は、茹でてから剥くと簡単)
- ・皮はきんぴら、葉は油炒めやてんぷらに使用できる



たらの芽

山菜の王様ともいわれ、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多い。寒い地方のものの方がよりおいしいといわれる。

旬

4月下旬～6月下旬

オススメの食べ方

- ・天ぷら、炒め物(油がアクをうま味に変える)
- ・お浸し、和え物(風味がしっかりと感じられる)



ごみ

アク抜き不要で簡単に調理ができ、生活習慣病予防に役立つβ-カロテンが多い。サツと茹でると食感がよくなる。

旬

4月下旬～6月下旬

オススメの食べ方

- ・天ぷら、炒め物(サクサクした食感を楽しむ)
- ・お浸し、和え物(程よいぬめりがおいしい)



こしあぶら

こちらは山菜の女王ともいわれ、山菜の天ぷらといえ、たらの芽とこしあぶらといわれるほど人気が高く、しっかりとしたコクが絶品。油で揚げるとアクはかえって旨みとなる。

旬

4月上旬～5月下旬頃

オススメの食べ方

- ・天ぷら、炒め物(バターで炒めたのが最高)
- ・こしあぶらのませご飯(ご飯にほんのり香りが移っておいしい)

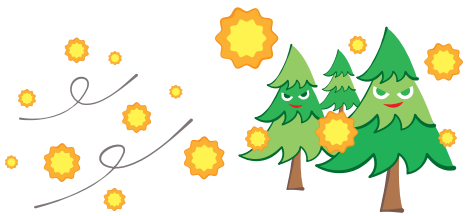


休日にのんびりと野山で山菜をつんだり、春の花を見ながら散歩すると、身体のリセットにも役立ちます。春も間近に迫る3月下旬から6月下旬にかけては、冬の冷たい大地の下でおいしさを蓄えた様々な山菜が旬を迎える季節です。

「山菜って、苦いしクセがあるから苦手…」というイメージを持っている方も今年の春はおいしい山菜を是非食卓に取り入れてみてください。



しそと緑茶で 花粉症予防にチャレンジ!



一年、二年と続けることで体質の改善が功を奏す!

この時期、春先の病気として定番となった花粉症があります。

花粉症は原則的に自然治癒ができないといわれています。しかし、体質を改善することで、症状を軽減することは可能です。

それには、発症の時期でなく、日常的に花粉症を軽減する食品を取り、ゆっくりと穏やかに体質を改善し、症状の緩和につなげていくことが大切です。食べ物で体質を改善するには、ある一定期間、焦らず有効成分を日常的に取り続けることです。そして、効果のある食べ物を有効に食べる知恵も必要です。

年間を通じて入手しやすい「しそ」「緑茶」を日常の食卓に登場させ、花粉症やアレルギー緩和を目指しましょう。一年、二年と続けることによって、ゆっくりと穏やかに体質が改善され、症状が緩和されていきます。

しそ・緑茶で花粉症を予防する

しそ は殺菌作用に優れ、薬味や刺身のつまとして使われています。しそにはアレルギー症状を抑える働きのあるリノレン酸、花粉症の症状を増長する原因物質を抑える作用を持つルテオリンなどが含まれています。特にしそにはリノレン酸が多く含有されているため、花粉症の予防に効果が期待されます。

緑茶 に含まれるポリフェノールの一種のカテキンやカフェインは、過剰になったヒスタミン(かゆみを引き起こす物質)を抑え、アレルギーや花粉症予防に働きます。また緑茶独特の渋みの成分であるカテキンは、活性酵素(身体のサビ)を除去する働きに優れています。

2019年郵愛「こどもの日」プレゼント

もうすぐゴールデンウィークですね。5月5日の端午の節句にちなみ、毎年恒例の「こどもの日」プレゼントキャンペーンを実施します。今年もたくさんのステキな商品を揃えました。みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。

A賞 ニンテンドー スイッチ	2名様
B賞 レゴ クラシック アイデアパーツ	3名様
C賞 ドラえもん 腕時計	5名様

■ **応募方法** ご希望の方はハガキに以下をご記入のうえご応募ください。

- ①組合員氏名(フリガナ) ②郵便番号 ③住所 ④性別 ⑤年齢 ⑥会社名
⑦ご希望の商品名 ⑧「郵愛だより」の感想、記事のリクエスト等がございましたらお願いいたします。

■ **応募先** 〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-20-6

株式会社 郵愛 郵愛だより「こどもの日プレゼント」係

■ **応募締切** 2019年4月19日(金) 当日必着

■ **発表** A、B賞に当選の方のみ発表します。

(その他の商品は発送をもってかえさせていただきます)

■ **お申し込みはお一人様1通までとさせていただきます。**

また、お申込みいただきましたみなさまの個人情報(郵愛商品の利用
勸奨)にのみ活用させていただきます。

多数のご応募
お待ちしております

