



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)

## 多忙な師走を乗り切るための冷え症対策

寒い季節になり体の冷えが気になりませんか。体が冷えると肩こりや腰痛、抵抗力の低下など「冷えは万病の元」といえます。冷え性対策をしっかりと行って、クリスマスや忘年会の多忙な師走を元気に乗り切りましょう。

### 1 手足が氷のように冷たい ▶▶ 手足冷えタイプ

手足の先まで血液が循環しないことから、手足に冷えを感じるタイプ。10～20代女性に最も多く、疲労や無理なダイエットが背景にある可能性があります。

- 対策**
- 食事を消化吸収するときに、食事誘発性熱産生といって熱が生じます。身体が暖くなるのはこの食事誘発性熱産生によるものです。特にたんぱく質はこの熱が高くなる栄養素ですので、たんぱく質を含めた食事をしっかりと摂ります。
  - シャワーだけでなく湯船につかって温まる

### 2 お腹に手を当てるとお腹が冷えている ▶▶ 内臓冷えタイプ

手足や体の表面は温かいのに、内臓が冷えてしまうタイプです。冷えていることに気づきにくく、胃腸の不調などの症状が現れてから気づくこともあり、隠れ冷え性とも呼ばれています。

- 対策**
- 冷たい食べ物や飲み物を控えて、温かいものを摂取する。
  - 暖かい服装にして体を温める。薄着は避け、カイロや腹巻でお腹を温める。

### 3 足先だけではなく、お尻や太ももが冷える ▶▶ 下半身冷えタイプ

上半身よりも下半身が温かい事が本来身体の理想とされていますが、逆に下半身（お尻や太もも）が冷えて上半身（特に肩から上）にかーっと熱く感じるような症状があります。加齢によって血管が細くなったり、筋力が衰えたりすることで下半身が血行不良になって起こります。

- 対策**
- 太ももやふくらはぎの筋力をつける（階段を使う・かかとの上げ下げ運動をする・スクワットをする など）
  - デスクワークなどで長時間同じ体勢の場合は、時々立ち上がって歩いたり、足のマッサージをする

## ❄️ 郵愛の年末年始の営業（取扱）について ❄️

### 1 郵愛の営業時間（電話等のお取扱時間）

年内最終受付 2019年12月27日（金） 9時～18時  
年初受付開始 2020年 1月 6日（月） 9時～18時  
※12月28日（土）～1月5日（日）はお休みとさせていただきます。

### 2 交通事故の受付

年末年始期間の交通事故報告先  
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）

年内最終受付 2019年12月30日（月） 9時～20時  
年初受付開始 2020年 1月 4日（土） 9時～17時  
TEL 0120-189-282

#### ○「契約内容変更デスク」

（自動車保険の契約内容変更）

年内最終受付 2019年12月30日（月） 9時～20時  
年初受付開始 2020年 1月 4日（土） 9時～17時  
TEL 0120-271-889

インターネットでの自動車保険料試算なら、お休み期間も利用可能です。

（「JP労組福祉共済コーナー」から郵愛サイトにお入りください。）<http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>



# いくつになってもワクワク 待ち遠しいクリスマス

12月はクリスマスシーズンです。街中はクリスマスのイルミネーションで賑わっています。クリスマスのさまざまな意味を知る事でこれまでとは違う聖夜を楽しみましょう。

## 12月25日がなぜクリスマス？

クリスマスはイエス・キリストの誕生を祝う祭であり、降誕祭とも呼ばれます。ただし、あくまでも誕生を祝う日であってイエス・キリストの誕生日ではありません。なお、イエス・キリストの誕生日に関する記録は残されていないため正確な日付はわかりません。

この12月25日は冬至の頃であり1年で最も日が短い時期です。クリスマス以降から日が長くなるため、冬至を太陽が生まれ変わる日ととらえ、古代ヨーロッパは太陽の復活を祝う祝祭があったことによりこの日になったといわれています。

## クリスマスになぜプレゼント？

クリスマスにプレゼントは聖書から来ています。母マリアと父ヨセフの間にイエスが生まれたとき、3人の賢者が赤ちゃんイエスのもとにやってきて歓迎と敬意を表し、黄金や乳香にゅうこう（香水の原料でもある漢方薬）等の贈り物をしたことから、クリスマスにはプレゼントをする習慣ができたといわれています

## クリスマスの4色の意味は？

クリスマスによく使われる色である赤、緑、金、白の4色はクリスマス・カラーとも呼ばれます。これらの色にはそれぞれ次のような意味があります。

### 赤

キリストが生まれたときに次々に実を結んだという言い伝えのあるリンゴの実、ヒイラギの実の色、またはキリストが十字架で流した血の色を象徴します。

### 緑

モミの木など常緑樹の葉に由来する色で、緑色は永遠の命、希望などを表します。

### 金

キリストが生まれたときに、ひときわ大きく輝いたと言われるベツレヘムという星の輝きに、高貴さという意味が込められています。

### 白

雪の白で、清純さと潔白さを表します。

## クリスマスツリーを飾る理由とは？

森から木を抜いてきて、家の中にクリスマスツリーを飾るという習慣は、今から400年ほど前にドイツで始まったといわれています。

厳しい冬にも豊かな緑を付けているモミの木を家の中に飾るということは、人々にとって若々しい生命を家に呼び入れることを意味していました。

それがやがて明かりをともし飾りを付けるようになり、その周りに家族が集まりお祈りをしたり踊ったりするようになっていきました。

また、ツリーのてっぺんに飾られる金の星は「ベツレヘムの星」を意味しています。この星はキリストが生まれたときに明るく輝き、まだ赤ん坊だったキリストをひと目見ようとした賢者たちを、生誕の地ベツレヘムに導いたとされます（新約聖書「マタイによる福音書」より）。

そのため、この星は「ベツレヘムの星」と呼ばれ、クリスマスのシンボルとなっています。

## サンタクロースって誰？

サンタクロースは、4世紀ごろの小アジア（現在のトルコ）の司教・聖ニコラスだといわれています。しかし、体つきが太って白いひげを生やした、現在のサンタのイメージが定着したのは後の19世紀になってからといわれています。

アメリカの聖書学者クレメント・クラーク・ムーアが詩の中で今のような姿に描写し、それを画家トーマス・ナストがイメージを膨らませて絵にしたことから、一気に現在のサンタのスタイルが広がっていきます。

絵になったサンタの白いふさふさのひげや眉毛も聖ニコラスのイメージだと考えられています。





# 忘年会、新年会シーズン到来 二日酔いには要注意



年末年始は忘年会・新年会シーズンでもあり、お酒を飲む機会が増える人も多いのではないのでしょうか？お酒を飲んで楽しい時間を過ごしても、翌日二日酔いになれば、楽しい思い出も台無しになってしまいます。翌日の仕事や生活に支障をきたさない為にも、二日酔いを防止する事は大切です。二日酔いになるメカニズムや二日酔い予防の具体的な方法をご紹介します。

## 1 二日酔いになる仕組み

人間の体がアルコールを摂取すると、摂取したアルコールは体内でアセトアルデヒドと呼ばれる有害物質に変化します。適量であればアセトアルデヒドは肝臓で分解され、酵素作用で無害化されます。しかし、アルコールを過剰摂取すると肝臓でアセトアルデヒドを無害化できなくなり、肝臓に蓄積します。肝臓で分解できなかったアセトアルデヒドは血液中に戻り、体内を循環します。その際に、無害化される前のアセトアルデヒドも同時に体内に戻ってしまう為、二日酔いの症状が発症します。

## 2 二日酔い防止のポイント

### ① 飲酒前

宴席が始まる前に栄養ドリンクを飲んだり、食物を摂取する事をお奨めします。

二日酔い防止用の栄養ドリンクは数多く販売されていますが、その成分は①アルコールの分解を促進するもの②アセトアルデヒドの分解を促進するものの2種類に大別されます。アルトアルデヒドの分解をサポートする栄養ドリンクとして近年人気のあるものにウコンドリンクがあります。ウコンにはアルトアルデヒドの分解を促進する効果があるので、アルコールを摂取する前だけではなく、摂取した後に飲んで効果も期待できます。食物の摂取については脂肪分やたんぱく質を摂る事を意識し、空腹時にアルコールを摂取しない様に注意しましょう。空腹で飲酒するとアルコールの吸収速度が速くなるため、二日酔いが発症しやすくなります。

### ② 飲酒中

二日酔い防止の為にアルコールを飲む際は、同時に食べ物を摂取する事を心掛けましょう。摂取したい食

べ物としては、たんぱく質が豊富な肉類やチーズ、枝豆がお薦めです。たんぱく質にはアセトアルデヒドを分解する為に必要な酵素を活性化させる作用があります。その他の防止策として、体内のアルコール濃度を薄くするために、水やソフトドリンクを同時に摂取する事も効果があります。

### ③ 飲酒後

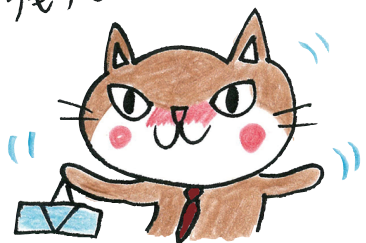
二日酔いを防止する行動は、お酒を飲んだ後でも遅くはありません。

先ずはお酒を飲んだ後に、直ぐに寝ない事です。就寝中は内臓機能も低下するので、アルコールが分解されにくくなります。お酒を飲んだ直後に体を横にすると、胃酸の逆流を誘発して、胃食道逆流症（胸やけ）を引き起こす可能性もあります。飲酒後は2～3時間程度は身体を横にしない事をお薦めします。飲酒後の起きている時間にしじみの味噌汁やオレンジジュース等を飲むことはアセトアルデヒドを分解する効果が期待できます。

普通の水やお茶の摂取でもアセトアルデヒドの濃度を薄め、体外に排出する事が促進されるので積極的に飲むようにしましょう。

二日酔い防止策については、飲酒前、飲酒中、飲酒後、それぞれありますが、いずれにしても飲む量を控え、過剰摂取しない事が二日酔い防止の一番の防止策です。

フォイト一杯の  
フモリで呑んで～♪



# 冬の養生(寒)は温性の食べ物で元気モリモリ!

冬の食材を使って、じっくり煮ることですまみと甘みを一層引き出し、さらに冷えた体を内からしっかり温めます。

これからの肌寒い季節、風邪や病気を防ぐには春夏秋冬を意識した「食養生」の知恵を取り入れ、自然治癒力を高めることが大切です。病気を予防するために、普段から安易に薬を飲んでしまうと、本当に病気になった時に治療効果が弱くなります。病気でない時は、薬を使わずにできるだけ食べ物の薬効を利用することで健康を保つよう心がけましょう。

## 冬の養生は腎をいたわる

東洋医学では、冬は「寒」の季節で、臓腑との関わりでいうと「腎」に属します。

腎は水分調節のほかに生殖、成長、発育を司る臓器で、生命活動を行うための基礎となる物質です。冬はできるだけ体力を消耗させないことで、春を半ば過ぎたあたりから、身体、精神ともに変調をきたすのを防ぐという考え方です。

また腎の衰えは体全体に影響するため、病気が治りにくい、抵抗力が落ちるなどの結果となって現われます。腎を丈夫にすることは元気で長生きすることにつながります。

また、冬は温性の食物で体の中から温めることで気の流れがよくなります。

## 年末こそ食養生で健康な体作り

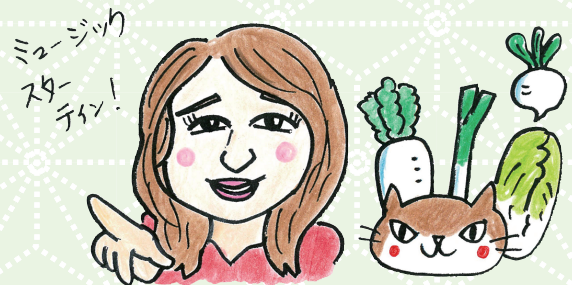
病気や不調の多くは、ある日突然起こるものでなく、日々の無理が徐々にたたってジワジワと現われるものです。忙しい年末こそ、養生を心がけることが大事なのです。

冬の養生の基本は、体を中から温めることです。体を温める食材を多く摂り、ストレッチや軽いウォーキングで体を温めることを心がけます。体が温まると睡眠の質も上がり、免疫機能も高めることにもなります。

薬に頼る前に、正しい生活習慣(養生法)を身につけましょう。

## 冬の旬の食材が最適

- 1 かぶ・・・根に含まれるでん粉消化酵素アミラーゼが弱った胃を助けてくれます。葉にはほうれん草の5倍のカルシウムが含まれています。保存する時は根と葉を切り分けます。葉がついたままだと葉が水分を吸ってしまい、根の部分がスカスカになる原因になります。(葉付きの大根も同様です。)
- 2 大根・・・アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼといった消化酵素が豊富に含まれ、胃腸の働きを改善してくれます。ただしこれら酵素は熱に弱く、加熱を伴うと効果を期待できなくなるので、大根に関しては大根をおろして生で食べることがお勧めです。
- 3 ネギ・・・独特の香の成分アリシンが血行をよくして体を温め、疲れのもとになる乳酸を分解してくれます。さらにビタミンB1の吸収率をアップし、風邪予防に効果があります。
- 4 白菜・・・冬に不足しがちなビタミンCがリンゴの約5倍も含まれていますが、水溶性のため鍋料理にすると水に溶けてしまうので、スープもしっかり飲みます。また、カリウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類も豊富に含まれていて、風邪予防と疲労回復にも効果的です。



夕ヒる

ONE TEAM

開業



この1年間弊社に対しまして、格別のご愛顧を賜り感謝申し上げます。来るべき新年も全力で頑張りますので、引き続きご愛顧をよろしくお願いいたします。