



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)

## 食欲の秋、なぜ秋に旬を迎える食べ物が多いのか？

秋といえば「スポーツの秋」や「読書の秋」など何をやるにも適した快適な季節ですが、やはり忘れてはいけないのが「食欲の秋」です。「食欲の秋」の由来や、なぜ秋に旬を迎える食材が多いのかをご紹介します。

### どうして「食欲の秋」といわれるのか？

「食欲の秋」といわれるのには諸説ありますが、やはり「実りの秋」という事でお米をはじめ野菜や果物などの食材の収穫の季節にあたる事が一番の要因です。

今でこそスーパーに行けば、いつでも季節の美味しい食材が手に入りますが、冷蔵手段や輸送手段が発達していなかった時代は「収穫の時期」イコール「一番おいしい時期」になるため、旬の食材が多い秋が1年の中で一番おいしい物を食べられる季節でした。

さらに秋に旬を迎える食材が多い事から自然と「実りの秋」が「食欲の秋」となったといえます。

その他の説としては、食材が少なくなる冬の前にたくさん食べて脂肪を蓄えようとする動物としての本能が、冬眠をする熊などと同じようにヒトにも残っており、秋には食欲旺盛になるためともいわれています。

### なぜ秋に旬を迎える食べ物が多いのか？

秋に旬を迎える食べ物は数多くありますが、それは、なぜ秋に美味しくなるのでしょうか？

#### 魚の場合

魚など生物にとって秋は越冬や産卵・出産に備えて栄養を蓄えるため、一年の中で最も太って脂がのっています。

夏の「土用の丑の日」の時に食する事の多いうなぎも、実は秋が旬の魚です。

天然うなぎは例年5月頃からとれはじめ、12月には漁が終了します。ところが漁が始まる時期の天然うなぎは冬眠明けで身がスカスカ、脂もほとんどのってお

らず美味しくありません。天然うなぎがエサを食べ出して脂がのってくるのは8月以降になり、いちばんおいしくなるピークは秋から冬にかけてとなります。実は私たちが一番多くうなぎを食べる「土用の丑の日」の頃は、食べるには適した時期ではありません。

しかし心配はご無用です。現在、市場に流通しているうなぎの多くは養殖で、出荷時が食べ頃となるように育てられていますので夏場でも美味しく食べられます。

天然の多くの魚は秋に脂が多くのっていますので、秋は食べごろの魚が多い時期です。

#### 野菜の場合

秋が旬の野菜には、さつまいも・さといも・かぼちゃ等、数多くあります。

これらの野菜は成長期の夏に太陽の日差しをたくさん浴び、栄養を蓄えていきます。秋に旬を迎える野菜は、夏の太陽をいっぱい浴びて光合成を行ない、この過程で、でんぷんや炭水化物などのエネルギーを作っています。

野菜も動物と同じように、日照時間が短くなり光合成ができにくくなる冬に備えて栄養分をより蓄えようとするためおいしくなります。

私たちも、これからの冬に備えて栄養を取り込む必要がありますので、栄養価の高い旬の素材の食物を多く摂取したいですね。



# 快眠のためには、夕食は軽めに!

## 寝る前の暖かい一杯の牛乳は、深い眠りへの特効薬となります!

朝夕めっきりと涼しくなり過ごしやすい季節になってきました。昼間の時間が短くなる秋は、夏よりも睡眠時間が長くなるのは自然なこと。この人間本来の体のリズムに従ってしっかりと睡眠をとることが、秋を健やかに過ごす大事なポイントです。

**1** 快眠のためには、夕食を軽く早めにとって、胃の動きの活発でない時に寝ること。そして、トリプトファン、カルシウム、脂肪の3つの栄養素を取ることがポイントです。

最も快眠効果が高いのは、トリプトファンです。たんぱく質が分解してできるアミノ酸で、脳の中のセロトニンに変化しますが、セロトニンがたくさんあると深い眠りを長く持続できます。また、カルシウムは精神を安定させ、脂肪は、消化の途中で睡眠効果のあるホルモンを分泌します。

**2** これら3つの栄養素をすべて含むのが、牛乳と乳製品です。温めると胃への負担も少なく、体温も上がるので、さらに睡眠効果がアップします。寝る前の1杯の暖かい牛乳は、深い眠りへの特効薬となります。

**3** 質の良い眠りのためには、就寝前にリラックスした状態になることが必要です。特にメラトニンの分泌は明暗に依存します。夜になり暗くなるにつれて徐々にメラトニンが分泌され、睡眠のスイッチが入ります。このメラトニンとは、脳から出される睡眠に関係するホルモンで、寝るときに「暗くなる」ことで、分泌が促進されます。そのため明るいところで寝ると、メラトニンが分泌されず、睡眠の質が落ちてしまいます。

また、このメラトニンは眠りを誘うほかに、抗酸化作用があり、細胞の新陳代謝を促したり疲れを取ってくれるため、病気の予防や老化防止にさまざまな効果を持つとも考えられています。

## 2020年10月1日から、JP労組のオートローン、の金利が変わります

新車から中古車、初めての購入から買い替えまで、郵愛ではJP労組組合員のみなさまがより充実したカーライフを送ることができるように、三井住友海上と提携した「オートローン」を特別金利で提供しています。2020年10月1日から『スペシャルオートローン1.55%』『一般オートローン1.75%』に金利が決定致しました。



### 近々おクルマをご購入のご予定はございませんか?

	2020.10.1~
スペシャルオートローン	1.55%
一般オートローン	1.75%
対象者	JP労組組合員 (ご勤務1年以上の正規社員に限ります。) 前年度税込年収200万円以上
年齢	20歳~完済時60歳以下
融資金額	30万円~300万円(1万円単位)
融資期間	6ヶ月以上5年以内(6ヶ月単位)

- (注1) 融資利率：固定金利。保証料を含み、事務取扱手数料等諸費用を除きます。
- (注2) 適用期間：2020年10月1日~2021年3月26日融資実行分まで。
- (注3) 詳細は(株)郵愛からお送りする「三井住友海上職域ローンご利用のしおり」をご覧ください。
- (注4) 審査の結果によっては、お申し込みのご希望にそえない場合がありますので、予めご了承ください。

※スペシャルオートローン…指定ディーラーからの購入、かつファーストアクセス(ご紹介の前に、ディーラーとの接触が全くない)であることが条件です。  
※当社指定ディーラーからのご購入でない場合や、当社指定ディーラーで購入したがファーストアクセスでなかった場合にも、お得な一般オートローン制度(金利1.75%)をご利用いただけます。

### ディーラーとファーストアクセス前に下記にご連絡・ご登録ください!

お車ご購入サポート・ローン共通

三井住友海上  
JP労組カーライフ支援デスク  
(マイカー紹介センター)

0120-110-160

【受付時間】月~土曜日 10:00~18:00(日・祝日休)

JP労組カーライフ支援サイト

<https://carlifenavi.atlux.ne.jp/yuuai/>

◆ご利用には暗証番号「jprouso061」(すべて半角)が必要です。



# 笑いの健康効果をご存知ですか？

## ～笑う門には健康きたる～



お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？ 実際に「笑い」が心や体に良いということは医学的に実証されており、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。

1

### “作り笑顔”にも効果がある

コロナで外出ができない今のご時世、テレビやYouTubeで漫才やコント、落語を観て笑うことはとても大切です。楽しい“快”の感情が増えれば、緊張もほぐれ、ポジティブになります。とはいえ、なかなか笑えないという日もあります。そんな時にぜひ試してほしいのが“作り笑顔”です。

笑うと、口角を上げる大頬骨筋（だいきょうこつじん）や、目の周りの眼輪筋（がんりんきん）といった表情筋が動いて、笑顔ができます。別に楽しいことがなくても、この表情を作るだけで、脳は笑っていると錯覚し、気分がほぐれてきます。積極的な笑顔作りをしませんか。

2

### “笑い”がNK細胞を活性化して体の免疫力をアップする！

がん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー（NK）細胞です。

人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなるといわれています。

私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳（かんのう）に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。

“笑い”が発端となって作られた“善玉”の神経ペプチドが、血液やリンパを通じて体中に流れ、NK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけです。

逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受け取ると、NK細胞の働きは鈍くなり免疫力もパワーダウンしてしまいます。

大いに笑えば、がんやウイルスに対する抵抗力が高まり、同時に免疫異常の改善にも繋がります。

3

### 血行促進や記憶力アップと「笑い」のプラス効果はさまざま

笑うと免疫力が高まるだけでなく、他にも体に様々な良い効果をもたらすことがわかっています。

#### ①脳の働きが活性化

脳の海馬は、新しいことを学習するときに働く器官。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、“笑い”によって脳波のなかでもアルファ波が増えて脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

#### ②血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

#### ③自律神経のバランスが整う

自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。通常起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下することにより、リラックス効果をもたらすので、交感神経とのスイッチが頻りに切り替わることになり、自律神経のバランスが整います。



# コンビニ駐車場に潜む危険と安全確保のポイント

利用者の多いコンビニは、車だけでなく歩行者、自転車などさまざまな交通パートナーが出入りしています。駐車場内はスピードが出ていないこともあって気が緩みがちですが、実は周囲への安全確認が特に必要な場所です。今回はコンビニ駐車場に潜む危険と安全確保のポイントをご紹介します。



## コンビニ駐車場に潜む危険

### 1 駐車場では車も人も警戒心が薄れる

コンビニ駐車場の走行時や駐車時は、スピードが出ていないこともあって油断が生じやすく周囲に対する警戒心が薄れがちです。歩行者や自転車も同様で、なかでも子どもや高齢者は、そうなりやすい傾向があります。

### 2 駐車場は死角が多い

駐車車両は死角を作ります。ワンボックスカーのように車高の高い車はもちろんですが、乗用車の場合でも、子どもや車椅子の人は隠されてしまうことがあります。また、配送用のトラックが駐車している場合には、より一層死角が大きくなり、歩行者や自転車の発見が遅れることがあります。

### 3 利用者の動きが重なる

コンビニ駐車場は、歩行者と車の通行区分がはっきりしないため、どこから歩行者が現れるかわかりません。自転車も同様で、駐輪場所に駐輪しないことも多く、知り合いの歩行者のところへ寄っていったりと、車、歩行者、自転車それぞれの動きが複雑に交錯します。また、車止め付近を通行している歩行者もいますから、駐車時に両側の車ばかり気にしていると危険です。



## コンビニ駐車場で安全確保のポイント

### 1 死角に注意し徐行して進行する

駐車場内では、決して油断せず、駐車車両の死角に注意して、いつでも停止できるよう徐行して進行しましょう。特に子ども連れの家族が歩いている場合は、親と子どもが手をつないでいるかどうかを確認しましょう。万一、手をつないでいない場合は、急に走り出したりすることがありますから、子どもの動きに十分注意する必要があります。

### 2 バックで駐車するときは無理せず慎重に

バックして駐車するときは、後方に歩行者がいないかどうかを必ず確認し、歩くくらいの速度で慎重にバックします。駐車車両に少しでも接触する危険を感じたときは、無理をせずやり直しましょう。やり直す際は、すぐに前進せず、駐車場に入ってくる車や歩行者がいないか確認し、落ち着いてゆっくり行うことが大事です。

また隣の車両との間隔が狭かったり、斜めに駐車すると、乗降時にドアが接触するおそれがありますから、駐車位置にも注意します。

車止めのない駐車場では、車止めがあると思ってバックすると後方の障害物に衝突する危険があります。バックするときは車止めの有無も確認しましょう。

### 3 通り抜けの車や自転車に注意する

駐車するためではなく、通り抜けるために駐車場を利用する車もいます。こうした車は先を急いでいることも多く、あまり減速しなかったり、安全確認を十分にしないこともあります。特に自転車の場合は、かなりのスピードで通り抜けていくことがよくあります。交差点角のコンビニでは、通り抜けの車や自転車があることを頭に入れておきましょう。