



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)

エコドライブのポイントと燃費改善効果



「エコドライブ」は、燃料費などの運行経費が節約できるだけではなく、排出ガスの減少による大気汚染の防止など環境保全にも大きく寄与すると共にゆとりのある運転を心掛ける事で交通事故防止にも繋がり、一石三鳥の効果があります。今回はエコドライブのポイントとその燃費改善効果について具体的に数値でご紹介します。

1 ふんわりアクセルでスタート

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進します（最初の5秒で、時速20km程度が目安です）。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。焦らず、穏やかな発進は、安全運転にもつながります。



2 車間距離にゆとりをもって加速・減速の少ない運転

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。交通状況に応じて速度変化の少ない運転を心がけます。



3 減速時は早めにアクセルを離そう

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうするとエンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。また、減速するときや坂道を下るときにもエンジンブレーキを活用します。



4 エアコンの使用は適切に

車のエアコン（A / C）は車内を冷却・除湿する機能ですが暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFにしましょう。

また、冷房が必要なときは、車内を冷やしすぎないようにします。たとえば、車内の温度設定を外気と同じ25℃に設定した場合、エアコンスイッチをONにしたままだと12%程度も燃費が悪化してしまいます。

5 ムダなアイドリングはやめよう

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際は、アイドリングはやめましょう。10分間のアイドリング（エアコンOFFの場合）で、130cc程度の燃料を消費します。

また、現在の乗用車では基本的に暖機運転は不要です。エンジンをかけたらすぐに出発しましょう。

6 タイヤの空気圧から始める点検・整備

タイヤの空気圧チェックを習慣づけます。タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します（適正値より50kPa（0.5kgf/cm²）不足した場合）。

また、エンジンオイル、オイルフィルタ、エアクリーナエレメントなどの定期的な交換によっても燃費が改善します。



免疫力を高める生活を!!

新型コロナウイルス感染症は世界規模で猛威をふるい衰えを見せません。新型コロナウイルスに対する有効なワクチンの接種が現在世界各国で始まりましたが、ワクチン接種の効果が世界的に普及するには今しばらく時間が必要です。そこで感染しても重症化しない様に、私たち自身が免疫力を高める事が求められます。今回は免疫力を高めるポイントをご紹介します。

免疫力を高めるポイント その① 栄養バランスの良い食事と効果的な食材

バランスの良い食事は免疫力を高める効果があります。免疫物質のもととなる魚肉類、卵、大豆などのたんぱく質食品は普段から積極的に摂取するように心掛けましょう。「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」は抗酸化作用があり、免疫力を高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ効果があります。これらを多く含む緑黄色野菜を摂取する事も免疫力を高める効果があります。

また腸の免疫細胞の活性化につながる味噌、納豆、ヨーグルト等の発酵食品も免疫力アップには有効です。



免疫力を高めるポイント その② 適度な運動

適度な運動を行う事も免疫力アップに繋がります。普段運動を行っていない方は、まずは身体全体を動かす運動を1日10分程度行う事でも効果があります。血液の巡りが良くなり、体温と代謝がアップし免疫力が高まります。テレビで放送されているラジオ体操を利用したりストレッチや軽いスクワットから始めてみましょう。

横隔膜を大きく動かす深呼吸は肺の機能を高め、自律神経を整えて免疫力を上げる作用があります。深呼吸をする時は、最初は普通に鼻から息を吸い口から

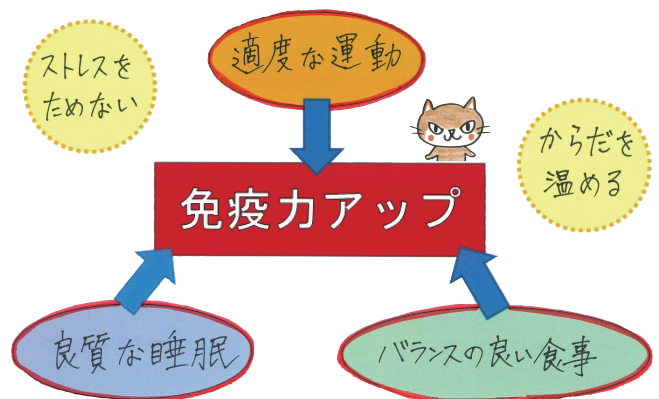


吐きます。その後は、ゆっくり鼻から大きく吸って、十分吸いきったら呼吸を1秒から2秒止めて、できるだけ長くゆっくり口から5~6回吐いてみましょう。息を吐く時にお腹をへこませて、吸う時にお腹を膨らませる様に意識すると更に効果があります。

免疫力を高めるポイント その③ 規則正しい生活と良質な睡眠

規則正しい生活も免疫力アップの効果があります。規則正しい生活を実践し、良質な睡眠を取る事が特に重要です。どんなに健康的に運動しても、バランスの良い食事を心掛けても布団に入る時間がバラバラだと良質な睡眠はなかなか得られません。

なぜ規則正しい生活が必要なのでしょう？体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけではなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調整し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活こそが、体内時計を整え快眠に繋がり免疫力を高めてくれます。



コレステロールが気になったら

新型コロナウイルスに対する外出自粛等で、デリバリーなどの偏った食生活や、自宅で過ごす時間が増えたことによる運動不足になっていませんか。

偏った食生活や、運動不足によってコレステロール値に異常が生じると、動脈硬化を起こしやすくなったり、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高くなってしまいます。

健診の「血中脂質」に注目

私たちの血液中にふくまれる脂質には、コレステロールや中性脂肪が存在します。

コレステロールや中性脂肪は健康によくないイメージを持ちますが、中性脂肪は身体を動かすための貯蔵用のエネルギー源として、コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸のもとになるために必要不可欠なものです。

これらの脂質は大切な働きをしますが、LDLコレステロール（悪玉）や中性脂肪が増えすぎたり、HDLコレステロール（善玉）が少なすぎたりすると、「脂質異常症」につながります。

脂質異常症は自覚症状がありません。そのため、気づかないまま放置していると動脈硬化（血管が弾力を失い、もろくなる状態）を促進し、命に関わる脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まってしまいます。

そのため健診を受けて脂質の異常を早期発見することが大切です。

コレステロールの働き

コレステロールそのものは血液に溶けにくいいため、LDLやHDLといったリポ蛋白という粒子に含まれて、血液の流れに乗って体の隅々まで運ばれます。

LDLコレステロール（悪玉）

肝臓でつくられたコレステロールは血管を通じて全身に運びます。LDLは身体にコレステロールを貯め、動脈硬化の原因になるため「悪玉」と呼ばれています。

HDLコレステロール（善玉）

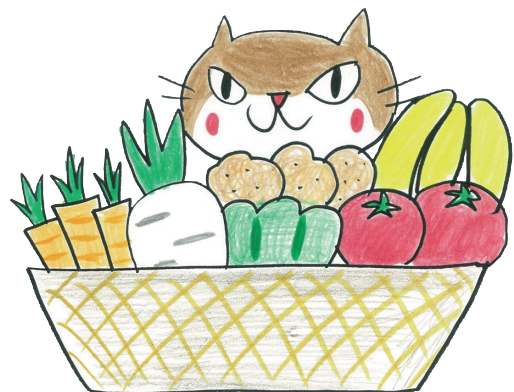
血管壁にたまったコレステロールを肝臓へ戻したりと、HDLは余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を予防する働きがあるため「善玉」と呼ばれています。

⇒ これらのコレステロールのバランスが崩れると「脂質異常症」を招きます。

コレステロールを改善する生活習慣

脂質異常の最大の原因は、高脂肪の食事や過食、運動不足といった不健康な生活習慣です。

- ① 肉類のおかずより、魚介類や大豆製品のおかずを摂取すること。
魚介類や大豆製品の割合を増やすことで、LDLコレステロールを下げ、HDLコレステロールを上げることに繋がります。
- ② 油を使った料理は1日に2品までにすること。
マヨネーズやドレッシング、マーガリンやバターなども含まれます。
- ③ 食物繊維を毎食摂取すること。
食物繊維は、野菜、果物、芋、きのこ、豆、海藻などに多く含まれ、コレステロールを減らすのに役立ちます。
- ④ アルコールや甘いものは控えること。
アルコール、ジュース、お菓子などは、多量摂取すると血液中の中性脂肪が増えてしまいます。
- ⑤ 少し息が弾む程度のウォーキングや軽いジョギング、サイクリング、水泳などの有酸素運動をする。
- ⑥ 普段の生活でも、「エレベーターではなく階段を利用する」「通勤時に1駅分歩く」「ランチや買い物は少し遠くのお店まで歩く」など、日常生活の中で体を動かす習慣を身につける。
- ⑦ 喫煙はHDLコレステロール（善玉）を低下させるため、禁煙にも取り組む。





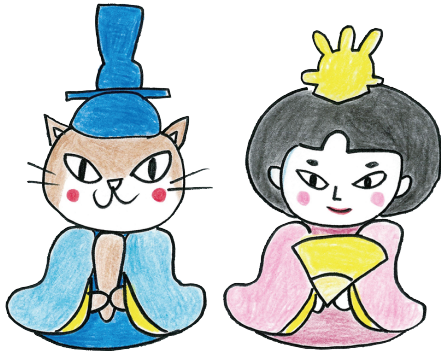
上巳の節句、ひな祭り!



正式名称は『上巳(じょうし)の節句』

ひな祭りの正式名称は、『上巳(じょうし)の節句』です。上巳は災いが降りかかりやすい忌み日です。平安時代には、紙や藁で作った人形(ひとがた)で体を撫でて穢れ(けがれ)をうつし、身代わりとして川や海に流す風習が生まれました。人形に災厄を引き受け消し去ろうと願ったのです。やがて室町時代になると、女の子がおこなっていた人形遊びとこの人形(ひとがた)が結びつき、女兒の健やかな成長を願ってひな人形として飾るようになりました。

江戸時代になると江戸幕府が公式な季節の節目として定めたため、庶民の間にも上巳の節句が広まりました。



桃の花は魔除けと健康の象徴

ピンクのかわいらしい花を春に咲かせる桃の木。ひな祭りの3月3日、旧暦では4月3日頃にあたり、梅は終わっており、桜には少し早い時期でした。その時期の旬の花が桃の花から、ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれます。

ただしそれだけの理由ではありません。中国原産の桃はかつて「邪気をはらうもの」として考えられていました。「イザナギノミコト」という神様が化け物に桃を投げて追い払った伝説が由来です。

また「百歳(ももとせ)」になぞらえて、不老長寿の意味合いも桃の花にはあります。

こういったさまざまな背景があって、魔除けと健康を願うために桃の花が飾られるようになったといわれています。

桃の花の花言葉は「チャーミング」や「天下無敵」、「気立ての良さ」などです。

女性の愛らしさと強さをあわせ持った、ひな祭りにぴったりの花といえます。

コロナ禍の早めの花粉症対策

コロナ禍で花粉症の季節がやってきます。花粉症の一部の症状が新型コロナウイルスの症状と似ていることや、花粉症によるくしゃみや鼻水によるコロナ感染拡大のリスクもあり、いつも以上に花粉症対策が必要といわれます。

そのためには、自分が花粉症かどうかわからない、花粉症だと思うがアレルギー検査を受けていないという人は、不安を減らすためにも早急に耳鼻科を受診することが大切です。

すでに花粉症だとわかっている場合も、今年はいつもより早めの対策が安心につながります。花粉症の薬は症状がひどくなる前からの予防投与が

重要です。花粉が本格的に飛び始めるまでに病院を受診しましょう。

コロナと花粉症の2つの対策の両立が求められる今年。身体に異変があった時は早めに専門医に相談することが大切です。

