



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)

安全運転アドバイス

降雨時の走行について



降雨時は、視界が悪くなる、路面が滑りやすいなど車の運転にとって悪条件が重なるため、事故が発生しやすく注意深い運転が必要です。そこで今回は、降雨時の安全走行のポイントをご紹介します。



降雨時の安全走行のポイント



✓ 視界をできるだけ良好に保つ

フロントウインドウの雨滴はワイパーで除去できますが、曇りは除去できません。曇りを除去するには「デフロスター」を活用します。

デフロスターは、フロントウインドウに温風を吹き付けて、曇りの原因である結露した水分を乾燥させ除去する装置ですが、ガラス面が汚れていると曇りやすいため日頃から車内側のガラス面もきれいにしておくことが大切です。



✓ 左折や進路変更、バック時は後方や側方を確認する

水滴の付着したドアミラーは、特に車体の小さい自転車や二輪車が見えにくくなります。左折時や進路変更時は、ドアミラーをよく見るだけでなく、振り向いて自分の目で後方や側方を確認して後続車を見落とさないようにしましょう。また、バックするときは、小雨程度であれば窓を開け顔を出して確認をするのが望ましいですが、やむを得ず窓を閉めたままバックするときは、後方や側方の死角が大きいことを頭に入れて、歩くくらいの速度で慎重にバックしましょう。



✓ 水しぶきを浴びてもあわてない

前車の水しぶきは車間距離をとることで避けることができますが、側方通過車や対向車の水しぶきは避けられないことがあります。そうしたときにあわててハンドルを切ったりブレーキを踏むのは大変危険です。ハンドルをしっかり持って視界が回復するのを待ちましょう。なお、対向車線の状況や後続車をこまめにチェックし、対向車が大型車であったり、後続車が自車を追越したり追抜きそうな場合は、水しぶきを浴びるかもしれないと予測して身構えることで、いざというときにあわてることなく冷静に対応できます。

✓ 昼間でも薄暗いときはライトを点灯する

降雨時は路面が滑りやすくなるため、スピードを落とす、車間距離をとる、急ハンドルなど「急」のつく運転操作をしないことです。また、自転車だけでなく他車や歩行者、自転車の視界も悪くなりますから、薄暗いときは、昼間でもヘッドライトを点灯し自車を目立たせて、相手から見落とされないようにすることも大切です。



テイクアウト等を利用するときのポイント

～食中毒を防ぐために～



新型コロナウイルス感染症対策としての「新しい生活様式」の普及に伴い、外食の機会が減少し、家庭内で食事をする機会が増えている方も多いのではないのでしょうか。

このような状況の中で、テイクアウトやデリバリーを利用される機会も増えているかと思います。

これからの季節は、気温と湿度が高くなり、料理が傷みやすい時期を迎えるため、テイクアウト等での食事をするときのポイントに気をつけて、安全な食生活を送りましょう。

1 テイクアウト等を利用するときのポイント

- ①食品を購入したらすぐに帰宅し、**長時間持ち歩かない**ようにします。
- ②持ち帰ったら、**すぐに食べます**。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等、長時間常温で放置しないようにしましょう。
- ③再加熱するときは中心まで**しっかり加熱**します。
- ④食べる前には**しっかり手洗い**をします。

食中毒の予防には時間と温度の管理が重要です。テイクアウト等は、店内で食べるときと比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなります。さらに、これからの季節は気温と湿度が高くなり、食品による事故が起こるリスクが高くなるので、上記のポイントに注意します。

2 エコバックを清潔に保つポイント

エコバックはテイクアウト等を利用する時に役立ちますが、目につく汚れやニオイがなくても、知らない間に肉や魚の汁がエコバックに付着する事があります。

そのままにして使い続けると、食中毒菌が増殖してしまい、購入した食品に菌が付着する恐れがあります。以下の点に注意して、エコバックは常に清潔に使用しましょう。

- ①購入した肉、魚、野菜はポリ袋に入れます。
- ②エコバックを複数使いし、冷たい物、温かい物の密着を避け、結露が生じにくい様になります。
- ③バックの中はアルコールで拭き常に清潔な状態にします。
- ④天日干しなどをして、エコバック内を湿ったまま放置しない。
- ⑤エコバックは洗える素材の物を利用し、定期的に洗濯します。

3 食中毒予防の3原則

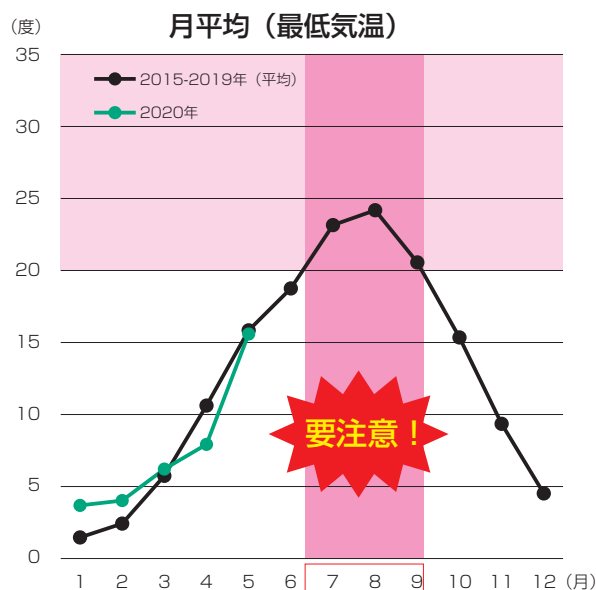
家庭での食中毒を予防するには、食品を購入してから食べるまでの過程で、食品に細菌を「**つけない**」、食品に付着した細菌を「**ふやさない**」、食品に付着した細菌を「**やっつける**」という3つのことが原則となります。



【参考】

食中毒菌は**20～50℃**の温度帯でよく増えます。

7月から9月までは月の平均最低気温が20℃を超え、一日を通して食中毒菌の増殖に適した温度になるのでより一層の注意が必要です。



出典：消費者庁「テイクアウト等を利用するときのポイント」



食事でできる健康づくり

～食生活上で
気を付けたいこと～

新型コロナウイルス感染症の予防には、こまめな手洗い・うがい、咳エチケットなどが大切ですが、日常生活の中で、免疫力を高めることも必要になってきます。

免疫力を高めるには、「しっかりとした食事」「適度な運動」「十分な睡眠」「笑顔」が関わっているといわれています。ここでは、「しっかりとした食事」とはどのようなものか、食生活上で気を付けたいことなどを紹介します。

1 朝食は必ず食べる

前日の夕食が遅かったためなどにより、朝食を抜いてしまう人も多くいると思いますが、朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。必ず食べるようにしましょう。

脳のエネルギー源になる炭水化物（ごはんやパンなど）は必須。一緒にたんぱく質（肉・魚・卵など）も食べると体温が上昇し、代謝もアップします。

2 野菜を積極的にとる

野菜を日頃からとることは、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。そのためにも1日350g以上食べ、彩りを意識して多くの種類の野菜にします。

生のままでは量が多いため、温野菜にする、ミキサーでスムージーやジュースにするなどもいいでしょう。



3 塩分は控えめに

塩分のとりすぎは高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、胃がんなどを引き起こすリスクが高まります。

ソースやしょうゆなどは「かける」より「つける」、こしょうなどの香辛料や、酢やレモンなどの酸味を利用して味に変化をつけるなど、上手に塩分を減らします。（あわせて4ページもお読みください！）

4 糖質&脂質も控えめに

糖質や脂質のとりすぎは、肥満、糖尿病、脂質異常症などを引き起こすリスクが高まります。糖質&脂質の塊ともいえる甘いお菓子やスナック菓子はなるべく控え、食べる場合はあらかじめ量を決め、小皿に出すなど食べ過ぎないように工夫をします。

血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪は、細胞の原料やエネルギー源など、体に不可欠なものですが、バランスが崩れると動脈硬化のリスクが高まります。血液をサラサラにする、イワシなどの青魚を積極的にとることも大切です。

美白やアンチエイジング効果があると噂のビタミンC

ビタミンCは、免疫力を高めたり、抗酸化作用があり、細胞を結合させるコラーゲンの生成を助けてくれる栄養素です。またストレス状態に対抗するホルモン（アドレナリン）の合成にも不可欠で、足りなくなるとストレスへの耐性が弱くなり、うつ状態に陥りやすくなります。

ビタミンCは体内ではつくられないか、つくられてもごく微量なため、食事からとる必要があります。ただし、ビタミンCは1日に必要な量以上に体内に入ると、尿として排泄されてしまうため、毎日少しずつ摂取するのがおすすめです。

野菜ではブロッコリー、赤パプリカ、かぼちゃ、果物ではいちごやキウイに多く含まれます。

高血圧は毎日のケアで防ぎましょう!

ちょっとした工夫
減塩のすすめ

日本人は高血圧になる人が多く、厚生労働省による国民健康・栄養調査では、40歳以上の男性の約6割、女性の4割が高血圧症です。その一つの要因が、塩分の取りすぎです。日本人は世界の基準である1日5gの約2倍の食塩を取っているといわれています。

1 塩分をコントロールしながら、血圧ケア

高血圧は、心臓に負担をかけたり、動脈硬化や心血管疾患、脳血管疾患、さらには認知症のリスクを高めることが分かっています。塩分を減らすことは、味付けの工夫などで可能です。美味しい塩分をコントロールしながら、血圧ケアを行いましょう。

2 血圧ケアで大切なポイント

- **味付けでケアする**…塩分の取りすぎに注意し、いつも食べているおかずでも、スパイスや、出汁、酸味などで塩分が少なくても美味しく食べられる味付けに工夫をする。
- **摂取量でケアする**…麺類の汁は残すようにし、味噌汁は汁を減らし具たくさんにすることで減塩になります。
- **運動でケアする**…適切に汗をかくことで、ナトリウムの排出を促すことも大切です。早歩きや掃除なども、汗ばむ程度を目安に行います。

3 食を通じて体を整える

年齢とともに血圧は高くなる傾向があります。若くして血圧の高い人は、年齢とともにさらに高くなっていくことが想定されます。食を通じて体を整えていくことが、理想的な健康方法です。

野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあります。また、カルシウムにも血圧を安定させる効果があり、牛乳や乳製品から摂取すると、より吸収率が高いことが知られています。

4 おすすめの食品

- **キウイ**…カリウムが多く含まれ、取りすぎた塩分を体外に排出する効果があります!
- **セロリ**…カリウムのほか、皮膚や粘膜を丈夫に保つβ-カロテンも豊富に含まれます!
- **ヨーグルト**…乳酸菌による腸内環境の改善、カルシウムによる高血圧の予防効果があります!
- **スパイス**…調理で香りや風味を加え、食塩量を減らしても味わいが良くなります!

おすすめは、キウイとセロリのサラダです。ヨーグルトの香りづけにレモン汁やスパイスで調理します!

5 料理を自分で作って塩分を減らす

お金を出せば簡単に食事ができ、出来上がったごはんがコンビニで買えますが、加工食品には目に見えない食塩が多く含まれているので、料理を自分で作ることで塩分を減らす事ができます。

高血圧は、合併症による症状悪化が目まはれていきます。高血圧を治す、防ぐ、取り組みは、1日でも早いことが効果を上げます。



おめでとうございます

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かえさせていただきます。

- A賞 ニンテンドースイッチライト 高梨 恵様/坂本 智康様
- B賞 鬼滅の刃ドンジャラ 迫田 和徳様/向井 英樹様/藤本 昌代様

