



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)

## 1年間で6万円分生まれている「食品ロス」を減らす方法

本来は食べることができるのに、捨てられてしまう「食品ロス（フードロス）」。環境省による2018年度推計では、日本における年間の食品ロスは約600万トンあり、そのうち276万トンは家庭から生まれているとされています。飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量は年間約420万トン（2019年）ですから、その65%に相当する量の食品が、日本の家庭から廃棄されていることとなります。

また、焼却時のCO2排出や焼却後の灰の埋め立てなど、生ゴミの多さは環境への負荷にもなっています。

さらに、京都市の調査（京都市食品ロスゼロプロジェクト）では、1世帯（4人家族）あたりの食品ロスは年間で約6万円にもものぼるとい試算が出ています。食品ロスを減らすことは、倫理面や環境面だけでなく、家計面でもメリットが大きいといえます。

食品ロスが生じる主な原因は、食べ残し、賞味・消費期限切れや食品の傷み、皮のむきすぎなど。これらを極力少なくするためのアイデアをご紹介します。



### 1 特売品や大容量パックを安易に買わない

買う予定がなかったのに、「特売」や「お買得」などのキャッチコピーに引かれてつい買ってしまつと、結局使いきれずに無駄になる可能性があります。また、大容量パックはお買い得だと思われがちですが、食べ続けるうちに味に飽きたり、長期間保存している間に風味が落ちたりして、使いきれずに捨ててしまうことがあります。大量のまとめ買いも食品ロスを生みやすいので、買い物は3日に1回の頻度がおすすめです。

買い物をする際は、3日分の献立をざっくりと決めて、献立に必要な食品以外はできるだけ買わないようにするといいでしょう。空腹時に買い物に行くと余計なものを買いやすくなるため、食事後に買い物に行くこともひとつの手です。



### 2 冷蔵庫に食品を詰め込みすぎない

冷蔵庫にぎっしりと食材を詰め込むと、奥にある食品や重なって下に埋もれた食品が見えにくくなり、消費期限を確認できなかつたりその食品自体を見落としたりと、食品ロスが生まれやすくなります。冷蔵庫に入れる食材は7割程度に抑えると、消費期限などの管理がしやすいうえに、冷気の循環もよくなり、冷蔵効率も高まります。



### 3 長く保存して使い切る

家庭から出る食品ロスで最も多いのは野菜です。使い切る前に野菜室で傷んでしまったということを防ぐためにも、買ったなら新鮮なうちに冷凍保存をすると良いでしょう。ほとんどの野菜は冷凍することができ、1ヶ月程度の保存が可能です。食べやすい大きさに切り、保存容器などに入れて冷凍しておくと、凍ったまま調理することができて時短にもなります。冷凍すると野菜本来のうまみや甘みがアップするので、よりおいしくなるというメリットも期待できます。



### 4 皮などを捨てずに食べる

食品ロスは「野菜などの皮のむきすぎ（過剰除去）」も原因のひとつとされています。皮をできるだけ薄くむくことも大切ですが、食べられるものはできるだけ食べるようにすると良いでしょう。ニンジンの皮、ショウガの皮、ブロッコリーの芯、ピーマンのワタやタネなどは、栄養が豊富でおいしく食べることができます。よく洗って汚れを落とし、調理に活用してみましょう。

できることから少しずつはじめて、地球にも家計にもやさしい食生活を目指してみましょう。



# 定期的にがん検診を受診しましょう

現在、わが国ではがんは死亡原因の第1位ですが、診断と治療の進歩により早期発見、早期治療が可能となりつつあります。

がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなるため、がん検診の定期的な受診が重要です。

## 1 がん検診とは

年に1度、定期的に職場や学校、医療機関などで「健康診断」を受診していると思います。一般的な健診は対象の病気を定めず、身体に異常がないかどうかを調べます。

それに対し、「がん検診」のように、特定の病気に絞って調べる「検診」もあります。

「がん検診」は、身体にがんがあるかどうかを調べる検査で、がんが見つかった場合には、二次検診などで身体のどこにどんな種類のがんが、どれくらいの大きさであるかなどを調べ、どのような治療方法が最も適しているか方針を立てるのに役立っています。

## 2 がん検診の流れ

がん検診は、がんを対象にした検査です。

胃や大腸、肺、乳房、子宮など、がんができる部分が異なればがんの特徴も変わるため、がん検診では、それぞれのがんを調べるのに適した検査が用意されています。

がん検診は一次検診、精密検査(二次検診)、がんの確定診断、治療という流れで進んでいきます。

一次検診では「スクリーニング」といって、健康な人と、多少でもがんの可能性が疑われる人を見極めてふるいわけます。

胃がん検診だとX線検査または内視鏡検査、乳がん検診だとマンモグラフィー(X線検査)、エコー…といった組み合わせのように、検診ごとに検査内容は異なります。

もし、精密検査でがんと診断(確定診断)された場合は、必要に応じて治療へ進むことになります。

胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが証明されています。

## 3 がん検診受診率とがん死亡率

欧米では、がんによる死亡率が減少してきています。

特にアメリカでは、1970年代からの国を挙げての取り組みにより、90年代前半からがんによる死亡率が減少しています。

一方、日本では依然、増加傾向が続いています。日本とアメリカの医療のレベルはそんなに変わらないのに、一体なぜこんな違いがあるのでしょうか。

ひとつには、がん検診の受診率の違いといわれています。近年、日本人のがん検診受診率は上昇傾向にあるものの、アメリカでは乳がんと子宮頸がんの検診受診率は70~80%といわれているのに対し、日本では30~40%にとどまります。

また、日本人で最も多い肺がんの検診受診率も男性で50%、女性では40%ほどです。(2016年、厚生労働省・国民生活基礎調査より)

もちろん検診だけでなく、禁煙への意識を高めたり、食べ物や運動など生活習慣を改善したりすることも重要です。

新型コロナウイルスの感染を恐れて検診の受診を控えていませんか？

受診しないことで病気の発見が遅れてしまうリスクがあります。早期発見が遅れることで治療の負担が大きくなったり治療の選択肢が減ってしまう場合もあります。

ご自身の健康を良好に保つために、感染症に対する安全対策をしっかり行っている医療機関での検診を年に一度受診することをお奨めします。



2021年10月下旬より、がん保険未契約の組合員のみなさまには「生きるためのがん保険Days 1・JP労組プラン」をDMでご案内します。この機会にご検討ください。

# 肌のバリア機能が低下する 冬のスキンケア



11月に入ると、冬の到来を感じさせる日が増えてきます。気温や湿度が下がると同時に、暖房によって室内が乾燥するなど、お肌にとってはとても過酷な季節となります。これから始まる冬は、一年の中でも最も「スキンケア」に力を入れなければいけない季節です。

冬の肌に負担がかかる大きな原因のひとつが温度差や乾燥による「肌のバリア（守る）機能の低下」です。今回はバリア機能が低下する要因と、それを防ぐスキンケアのコツをご紹介します。

## 1 バリア機能低下の要因

### ① 乾燥や暖房で肌の水分が蒸発

冬は空気の乾燥や暖房などの使用で、肌の水分が蒸発しやすくなります。肌の水分が逃げると角層の「水分と皮脂のバランス」が崩れ、肌のバリア機能が低下します。それにより、角層の表面にある皮脂膜が薄くなり、皮膚がさらに乾燥しやすくなってしまいます。

### ② 気温低下による血流の低下

気温が下がると皮膚表面の血管が収縮し、血流が悪くなります。そのため、皮膚の潤いに必要なセラミドや栄養が十分に行き渡らず、バリア機能が低下し、皮膚から水分が逃げて肌が乾燥しやすくなります。すると、肌は皮脂を必要以上に分泌し、過剰に分泌された皮脂が毛穴に溜まり、炎症を起こしやすくなってしまいます。

### ③ 室内と室外の寒暖差

暖房がきいた室内から外に出ると、寒暖差によって肌の保湿機能を保つ酵素が減少するため、バリア機能が低下し、肌荒れを起こしやすくなります。また、現在はコロナ禍により、マスクをつける機会が増えていますが、お顔の肌に影響する寒暖差は、室内と外ばかりでなく、「マスクの着脱時」にも生じます。



## 2 スキンケアのポイント

### ① 肌細胞を活性化させる

冬の肌に起こっているのは深刻な潤い不足と栄養不足。そのため、スキンケアも肌に潤いと栄養を与えて肌細胞を活性化させるケアが必要となります。肌の乾燥は、そのままシミやしわ、たるみや肌荒れの原因となるので、抜かりなく手入れすることが大切です。手足などの肌には保湿クリームをしっかりと塗るなどのケアを心がけましょう。とくにお顔の肌は敏感ですので、クレンジング、洗顔、ブースターオイル、化粧水、美容液、乳液、クリームなどでこまめにお手入れし、肌細胞を活性化させることが重要です。

### ② 軽いマッサージを行う

血行が悪いと毛細血管から肌細胞へ届ける栄養が滞り、新陳代謝が乱れる原因となります。肌の手入れを行うときは、最初に軽いマッサージを行って血行を促進させましょう。適度なマッサージで毛細血管の流れを良くすると、肌の代謝機能が高まります。

### ③ クレンジングや洗顔料にこだわる

冬場には、とくにお顔の肌は乾燥と皮脂などの分泌量の低下で、とてもデリケートな状態になっています。なるべく刺激を与えないためにも、クレンジングや洗顔料にもこだわりましょう。汚れ落ちの良い石鹸は刺激が強すぎるため、よりマイルドな洗顔料に変えることが大切です。また、肌に負担のかかるクレンジングや洗顔は、なるべく短時間で優しく行うようにしましょう。

### ④ 保湿ケアをしっかり行う

洗顔後は、たっぷり保湿ケアを行うことがとても重要。冬の肌は乾燥してごわごわした状態のため、水分や美容成分が肌に浸透しにくい場合もあります。こんなときはブースターオイルなどを使って肌を柔らかくし、化粧水の水分や美容成分を角質の奥まで届けるようにすることが大切です。



# いよいよ「ボジョレー・ヌーヴォー」の季節が到来!

## 産地が限定されているワイン

フランス語で「ボジョレー (Beaujolais)」とは、フランスのブルゴーニュ地方南部に位置するボジョレー地区のこと。また「ヌーヴォー (Nouveau)」とは「新しいもの」「新しいこと」の意味です。

ボジョレー・ヌーヴォーの解禁日は、フランスの法律によって毎年「11月の第3木曜日」と厳密に決められています。

## 人気が高まったのは品種と製法の違い?

ボジョレー・ヌーヴォーは、ほとんどが「ガメイ種」という品種のブドウに限定されています。ガメイ種は、ほかのブドウに比べて短期間で育ち、フレッシュでおいしいワインを造るのに適している品種です。そのフ

レッシュさを生かすため、「マセラシオンカルボニック醸造法」という特殊な製法が用いられます。

口当たりが軽いため、とても飲みやすく、値段も手ごろなため、人気が高まりました。

## 世界で一番早く飲めるのは日本?

世界的に人気が高いボジョレー・ヌーヴォーを、一番早く飲めるのは、日付変更線の関係で「日本」なのです。つまり日本人々は、本場フランスの人々よりもボジョレー・ヌーヴォーを早く飲むことができるというわけです!

流通の関係で、実際にはこの日以前に入荷しますが、フランスの法律で解禁日が決められているため、販売できませんし、もちろん飲むことも禁止されています。



今年一年をバッチリ締めくくるのは、郵愛からのステキなクリスマスプレゼントです。今回も弊社が取り扱っております各種保険商品のラインアップを主力としたプレゼントを多数用意しました。

みなさまのご応募をお待ちしております。

A賞 「アフラック」がん保険・JP労組プラン賞	アフラックダック ゴルフヘッドカバー	5名様
B賞 「三井住友海上」自動車保険賞	サッカー日本代表(JFA)2022年カレンダー	5名様
C賞 「三井住友海上」ゴルファー保険賞	ブリヂストンPHYZゴルフボール2個セット	5名様
D賞 「東京海上日動」マイガード賞	ディズニー今治製ハンカチ2枚セット	5名様
E賞 「東京海上日動」フルガード賞	タオルの萩原 かわいいタオルハンカチで作った手作りベア6個セット	5名様
F賞 郵愛クリスマス賞	スヌーピー 真空ステンレスタンブラー	10名様

※諸事情により一部賞品が変更となる事もあります。

### ご応募方法

ご希望の方は、ハガキに以下をご記入の上、ご応募ください。

- ①氏名(フリガナ) ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤会社名
- ⑥ご希望商品名(3点まで選択可能)
- ⑦「郵愛だより」の感想などがございましたら、ご記入ください。

応募先:〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6  
株式会社 郵愛 クリスマスプレゼント係

応募締切:2021年12月3日(金)必着

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。  
また、商品はクリスマスイブまでにお送りいたします。

※今回取得した個人情報は、商品の発送のみに使用します。