



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)

このたびの台風19号により被害を受けられた組合員およびご家族のみなさまに謹んでお見舞いを申し上げます。また一日も早く復旧されますことを心よりお祈り申し上げます。

株式会社 郵愛

インフルエンザに気をつけよう!

室温と湿度を調節し、身体の潤いを保ち、ウイルス対策を!

11月に入り、朝夕の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥してきました。悩ましいインフルエンザの季節が到来します。日頃の心がけや事前の対策をとることで、インフルエンザに罹患しない習慣を身につけましょう。

1 室温と湿度の調整がポイント

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする気道感染症で、日本では毎年冬に流行します。冬場は大気が乾燥しており、部屋の暖房によって更に乾燥がすすみ、空気中に水滴などの水分が少ないため、咳やくしゃみなどで勢いよく出た飛沫は遠くまで飛び、それに乗ってインフルエンザウイルスも拡散してしまいます。

ただしウイルスは水気を嫌います。湿度が50%になると、ウイルスは約3%の生存率しかないため、室内の対策としては温度計と湿度計を活用し、室温は20～25℃、湿度は50～60%を保つようにしましょう。

2 手洗い・うがいで予防を

こまめに手洗い・うがいをするのが大切です。外出先から帰宅した時などには、必ず手洗い、うがいをしましょう。そして調理の前後、食事前などの手洗いも忘れずに行いましょう。

3 水分補給とマスクの着用を

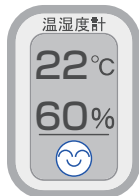
のどの潤いを保つためには、水分補給とマスクの着用が効果的です。特に水分不足になると、体調を崩しやすくなります。喉の渇きを感じにくい冬場でも、水分補給はしっかりと行いましょう。

4 マフラーやハイネックの着用も効果的

空気が乾燥すると、乾燥で喉や鼻の粘膜の動きが弱くなり、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。目には見えませんが、鼻から喉、気管支の奥まで線毛がびっしり生えていて、1秒間に15～17回の速さで小刻みに動いています。ウイルスを線毛がキャッチし体外に排出することで、粘膜へ侵入しないようにしています。また、マフラーやハイネック衣服などで咽喉を温めることでも効果があります。

インフルエンザウイルスに負けないために

- 冬場にインフルエンザを予防するために最適な室温と湿度は、室内温度20℃～25℃、湿度50%～60%。



- 就寝中に口の中が渇かないよう、マスクをする。暖房はかけすぎない
- 加湿器も活用し、換気にも気をつける



ワクチン接種

- 発症や重症化を防ぐことが期待できる



日常生活

- 人混みではマスクを



- 外出先から戻ったらせっけんで手洗い・うがいを
- バランス良い食事と十分な睡眠を

りっとう 立冬って何？ 2019年の立冬はいつ？

そもそも立冬とは？

立冬は二十四節気の19番目の節気の事です。

二十四節気とは中国の元の時代に黄河地方で農業に携わる人々が農作業の開始時期などの目安を半月ごとに名称を決めた事が始まりといわれています。中国の黄河地方で発案されたものがそのまま日本に持ち込まれたので、気候が異なる日本では節気と実際の季節感には微妙なズレを感じる事もある様です。

立冬は本来二十四節気では冬の訪れを感じる日となっていますが、11月の初旬では日本の多くの地域において、まだ紅葉も始まっていない場合もあるので、立冬に冬の訪れを感じるには至らない地域も多いようです。

立冬の「立つ」の意味は？

「立つ」という字には新しい季節が始まるという意味があります。「立春」「立夏」「立秋」「立冬」はそれぞれ春夏秋冬が始まる日とされており、これらは「四立」といわれ、季節の大きな節目となっています。しかしながら、「立冬」は「立春」や「立秋」ほど詩歌の題材に使用されなかったことから、この二つに比べて知名度が低いようです。

「立冬」が冬の始まりというには早い気もしますが、立冬を過ぎると霜が降り始め、冬の様相が日に日に色濃くなっていきます。立冬は冬支度をするにはちょうど良い時期と考え、本格的な冬の寒さが到来する準備を進めていきましょう。

2019年の立冬はいつ？

2019年の立冬は11月8日(金)です。期間は11月8日から次の節気である小雪(2019年は11月22日)までの期間となります。立冬は太陽の黄経が225度の時を指す時と定義されているので、年によって11月7日になる事もあります。黄経とは太陽が天球上を通る経路(横道)を等角に分割した座標の事をいいます。春分点を起点に春分の時を0度とし、夏至の時が90度。秋分の時が180度。冬至の時が270度と定義されています。

立冬の時の角度は秋分と冬至のちょうど中間点にあたりますので225度となります。

立冬に食べると良いものは？

立冬の頃は、季節の変わり目で昼夜の寒暖差が大きく、1年の中で最も体調を崩しやすい時期とされています。そのため、立冬の頃は十分な休養と栄養を取り、これから到来する冬に備える準備が必要です。

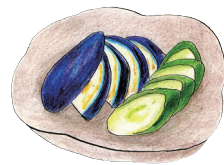
土用の丑の日の「うなぎ」や冬至の「かぼちゃ」など季節の行事には行事食が付きものですが、立冬には明確にこれと決まった食べ物の代名詞はありません。ただし一部の地域では冬至に「冬瓜」(とうがん)を食べる習慣があります。「冬瓜」は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。名前の由来は諸説ありますが、丸ごと保存すれば冬まで持つ事からその名前が付いたともいわれており、昔は夏に収穫して冬までの保存食として重宝されていました。

冬に向かう冬至の時期は季節の変わり目でもあり、風邪をひきやすい時期でもあるのでビタミンCが豊富な「冬瓜」はこの時期に食べる野菜として適した食材といえます。ただし、夏野菜ですので身体を冷やす恐れがあり、注意が必要です。

また、中国には「立冬補冬 補嘴空」(立冬には栄養補給を)ということわざがあります。この季節に取れた旬の食材を温かくして食べる事により、健康な身体を保ち病気を防ごうという意味があります。これから迎える冬には体の温まる温かい料理を食べて冬の寒さを乗り切りましょう。



漬物が身体に良い理由を知らう。



漬物の中に含まれる乳酸菌の健康効果

乳酸菌は腸の善玉菌を活性化してくれる、身体にとって大切な菌です。乳酸菌というとヨーグルトや乳製品の発酵食品を思い浮かべますが、日本には1000年以上の歴史を持つ古い食品であり、冷蔵庫が普及しない時代には保存食として重宝した漬物こそが、発酵食品として実は高い健康効果を誇ります。

壱 漬物が体にいいのはなぜ？

漬物には生の野菜よりも優れた健康効果があります。

まず、微生物がつくり出したビタミンB群が豊富にとれることです。また水分が抜けた分、食物繊維の割合も多くなるため、便秘予防、腸内環境の改善、高血糖、コレステロール値の上昇抑制作用も期待できるようになります。

また、人間の免疫細胞の約7割は腸管に集まっているといわれています。腸内環境を整えることで免疫細胞が正常に働き、有害なウイルスや細菌から体を守ってくれるため、これからの季節は風邪やインフルエンザ予防に期待されます。

弐 漬物でリラックスできる？

漬物には乳酸菌が生み出すGABA(γ-アミノ酪酸)と呼ばれる成分があります。GABAはアミノ酸の一種で、脳の興奮状態を鎮めて、リラックスさせる働きをする脳内伝達物質です。

そのため漬物には眠りを誘う効果もあって、身体の深部体温(脳や内臓などの体の内部の温度)を下げて、睡眠に入りやすくしてくれるといわれています。ただし、GABAの効果は長く続かないので、安眠のためには夕食に食べるのがよいでしょう。

また、GABAは快眠効果だけでなく、ストレス軽減効果や免疫力増進作用もあります。



参 漬物の上手なとり方あれこれ

GABAを上手にとるには発酵させた漬物を選ぶ

漬物には、ぬか漬け、しば漬けなど、微生物の力を利用した発酵漬物と、しょうゆ漬け、梅干しなど微生物の力を利用しない無発酵漬物があります。GABAが多く含まれるのは発酵漬物です(キムチ、ザワークラウトなどにも多く含まれます)。

塩分の多い漬物は食べ過ぎに注意

ただし、漬物の多くは塩分2~5%、種類によっては10%を超えるものもあります。健康にいい成分を含むといっても、塩分のとりすぎにならないように注意し、塩分の強すぎる漬物は、水に浸して塩分を抜く方法もあります。

市販のものではなく、自家製のぬか漬けであれば、半日でぬか床から出してしまいうことで減塩の漬物が作れます。半生といった味わいですが、乳酸菌の効能はこれでも充分です。乳酸菌重視なら塩麹もお勧めで、水で薄めて野菜を漬ければ、減塩麹漬けとなります。

すっぱくなった漬物は

漬物は漬けてから時間がたつと、乳酸菌が増えて酸味が強くなってきます。そのままでは食べにくくなったら、レタスなどのサラダ野菜とあえるほか、加熱して食べるのがおすすめです。

たくあんはうす味の煮物に、白菜漬けやキムチは炒め物や鍋物にするのもおいしいものです(ごま油などで炒めると酸味がやわらかくなります)。

漬物は、乳酸菌と一緒に食物繊維もとれ、腸内の善玉菌を活性化し、腸内環境の改善に効果的です。毎日の食卓に1品漬物を加えてみてはいかがでしょうか。

胃をきれいにする栄養素がいっぱい、ごぼうの力!

11月から1月が旬のごぼうは、消化吸収されない食物繊維を多く含む野菜です。ごぼうの食物繊維であるイヌリン、ヘミセルロースは消化されにくいので、便通を良くします。また、イヌリンは血糖値を下げる成分としても知られ、微量ながら含まれるリグニンには整腸作用があり、便と一緒にがん物質も排出するので、大腸がん予防に役立つといわれています。

1 ささがきにすることで、がん予防効果がアップ

切り口から発生するリグニンには、腸内の発がん性物質を吸着し、大腸がんの予防効果があるといわれています。そのため、切り口の大きい「ささがき」が効果的です。リグニンは時間がたつほどに増えるので、ささがきのきんぴらごぼうはお勧めです。

★ささがき★

ごぼうやにんじんといった細長い野菜に使います。野菜を回しながら、包丁で削るように薄く切っていきます。笹のような形になることからそういわれています。

2 ごぼうのアク抜きはしなくてもよい?

ごぼうは食物繊維が豊富な野菜ですが、その食物繊維には水溶性と不溶性の食物繊維があります。アク抜きをすると水溶性食物繊維が水に溶けだすだけでなく、カルシウムなどの栄養素も溶け出してしまうため、手短に2〜3分程度がベストです。

3 ごぼうにはポリフェノールが豊富に含まれます

皮に含まれるクロロゲン酸もポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があります。活性酸素を抑制することで、体内の酸化、つまり老化を抑制する効果があります。



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。

■ 「アフラック」がん保険・JP労組プラン賞	ひみつのアフラックダック特別ぬいぐるみ	5名様
■ 「三井住友海上」自動車保険賞	サッカー日本代表(JFA)2020年カレンダー	5名様
■ 「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
■ 「東京海上日動」マイガード賞	ディズニー ミッキー&ミニーハンカチ2個セット	5名様
■ 「東京海上日動」フルガード賞	タオルの萩原 可愛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
■ 郵愛クリスマス賞	ディズニー 3D箸おき3個セット (ミッキー・ミニー・ドナルド)	10名様

で応募方法

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性別 ⑤年齢
⑥会社名 ⑦ご希望商品名(3点まで選択可能)
⑧「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:2019年12月2日(月) 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。