



暮らしの発見

水は体のごみを薄めて、外に出してくれる

体内の約6割を占めている「水」は、血液やリンパ液などの体液となって体内を循環しています。体の



「サビ」のものと活性酸素と闘う「抗酸化物質」を全身に運んだり、細胞に水分を補給してうるおいを与えたり。また、体の不調の原因となる疲労物質、老廃物や有害物質を、尿や便、汗とともに排出するなど、老化防止にとっても重要な役割を果たしています。

普段の飲み物や食べ物で水分はとれているはず、と思ったら間違い。私たちは汗、尿や便として1日に約2Lの水を失っていますが、飲み物や食事としてとっている量は、一般的に約1.5L前後とそれよりも少ないといわれています。抗加齢医学の考えでは、「有害物質を排出する体内浄化のためには、最低でも体重の約30分の1の量の水分をとることが必要」といわれているそうです。

体内で水分が不足すると、のどの「渇きセンサー」は「のどが渇いた」という信号を発しますが、このとき体はすでに軽い脱水状態。しかもこのセンサーは少量の水分で満たされてしまうため、体を浄化するために必要な水分を補えていない可能性が高いのです。緊張や疲れ、体調が悪いときなどにもセンサー感度は鈍る傾向にあります。

毎日の習慣になるよう少しずつ水を飲むようにしましょう。

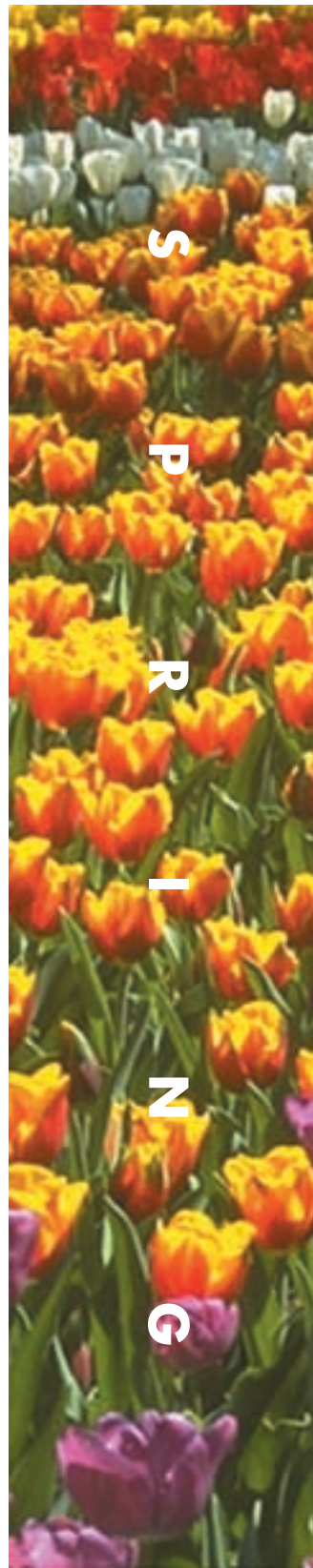
野菜・果物・魚介類を毎日とろう

忙しいときや疲れているときは、体の中で活性酸素がどんどん発生中です。そんなとき抗酸化成分の多い、野菜・果物・魚介類を多くとることが、体のサビを防ぐポイントになります。

野菜や果物には抗酸化ビタミンや抗酸化色素がバランスよく含まれるうえ、体じゅうの細胞のエネルギー代謝を活性化するクエン酸や、体に害となる物質を排出する食物繊維が豊富。また、魚介類には、抗酸化ミネラルのほか、脳細胞を元気にする脂肪(EPAやDHA)も多く含まれています。抗酸化食材を食べると、これらの成分が体内で働きを補い合いながら、老化の原因となる「サビ」や「老廃物」を体の外に追い出してくれるのです。

次にあげる食材は、中でもとくに優秀な老化防止食材です、毎日の食事にどんどん取り入れたいものです。

- 野菜…人参・トマト・玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー
- 果物…ブルーベリー・みかん・キウイ・バナナ・りんご
- 魚介類…かき・うなぎ・鮭・さんま



保険のいろいろ

補償対象の範囲外

この春、子供が自動車免許を取得したという方、保険は大丈夫でしょうか?例えば子供が高校卒業時に免許を取得した場合、30歳未満不担保(30歳未満の人が運転者の場合、補償しない)では、子供の運転時に補償対象にはなりません。保険の見直しが必要となりますが、年齢や運転者を限定すれば保険料を割安にできるものです。例えば、子供特約にすれば、記名被保険者とその配偶者の同居の子供、または未婚の別居の子供が運転する場合において、主契約の年齢条件はそのままで、子供のみ年齢条件を前年齢担保にできる、あるいは特定年齢条件にすることができます。

運転者の家族限定は、記名被保険者とその家族に限定することにより、保険料を5%割引くものですが、ここでいう家族とはどこまでをいうのでしょうか。自動車保険でいう家族とは、記名被保険者・その配偶者・上記のいずれかの同居の親族・記名被保険者またはその配偶者の別居の未婚の子となります。よく問題になるのが、最後に示した子供の場合で、結婚すると同居しない限り家族とはならず、補償対象になりません。一番多いケースでは、嫁いだ娘さんが親の車を運転していて事故に遭い、保険が使えなかったというものです。なお、単身赴任で、夫婦が別居している場合は、どちらかと同居していれば家族とみなされます。

このように、家族限定を付ける際は、くれぐれも家族の範囲に注意してください。どの方法が一番得策かは、どうぞご相談ください。