



## 暮らしの発見

### 免疫機能を 高める しいたけ



人間の寿命は、自然界のリズムに逆らわずに生活すれば、120歳まで生きることが出来るという説があります。文明化の過程で、自然界のリズムが壊れてきたのは、科学添加物にまみれた加工食品を多く摂るようになり、排気ガスやフロンガスを吸い、箱の家で生活し、自動車という箱を使って移動をする。そして、脂肪の多い肉を食べ、運動不足で肥満化する、ということによります。

文明化の中で免疫機能が低下したときにお役に立つのが「しいたけ」です。しいたけの胞子に免疫機能を高める成分が含まれているからです。しいたけは、「菌食」の王様です。カロリーはほとんどないにもかかわらず、普通の食べ物では考えられないような、健康や長生き、病気をシャットアウトする成分が豊富に含まれています。

秋はきのこがおいしくなる季節です。山は生き物の生命力を再生する能力を持っています。そのパワーが凝縮したのがしいたけです。文明化された中で生き活きと健康に生きるコツを楽しんでください。

### 酢の殺菌パワーって!?

昔から酢には食べ物を傷みにくくする働きがあることが知られてきましたが、名古屋大学・岡山大学などと共同研究を行い「食酢の抗菌効果」を確認しています。

現在食品衛生法で規定されている食中毒菌は15種類ありますが、検証の結果、酢にはO-157、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、ボツリヌス菌など食中毒菌の増殖をおさえる働きがあることがわかりました。また酢をより多く加えた酢水、食塩を加えた酢水、温度を高めた酢水を使うことで抗菌効果はより高くなります。

夏場に心配なお弁当ですが、病原性大腸菌O-157で実験したところ、炊飯時に酢を入れた場合24時間後でも菌の増殖がなかったのに対し、酢を使わない場合には約1300倍にも増えていました。細菌は30~35度の高温と多湿の環境で最も増殖しやすいため、気をつけたいものです。

酢の中の酢酸に菌を殺す働きがあるので、穀物酢、米酢、リンゴ酢、黒酢など、どんな酢でも大丈夫。掃除にはご家庭で古くなった酢などを活用してください。

(ミツカン広報室より)

## 保険のいろいろ

### あなたのお車の損害、 大丈夫ですか?

「車両保険」は、契約している車が偶然の事故によって損害を受けた場合に、修理代などが支払われる保険です。交差点での出会い頭の衝突、駐車場での当て逃げ、自分のミスでおこした単独事故、盗難による損害をカバーしてくれるのです。つまり対人や対物保険はあくまで他人のための賠償保険ですが、車両保険は自分の車のための保険というわけです。

ただし、補償範囲は自分で選択することができ、保険料も大きく変わってきます。〈相手が自動車の場合の衝突、接触のみ〉の損害をカバーしてくれるものから、〈火災、盗難、難、台風、飛来中・落下中の他物との衝突まで〉をカバーしてくれるもの、さらに〈単独事故、当て逃げまで〉カバーしてくれるものと補償内容が違ってきますので、契約前にはその中身を十分に理解し、しっかりと検討することをお勧めします。契約中のあなたも、事故をしたあとで慌てることのないよう、自動車保険証を見直してみてください。

ただし、飲酒運転・無免許運転・麻薬等運転・地震・噴火・津波による損害は補償されませんので、十分に注意してください。

