



## 暮らしの発見

### さつまい

江戸の初期頃に琉球に渡米したとされるさつまい。その後、薩摩藩に伝わり、全国に広がりました。ビタミンB1、B2、C、カリウムが豊富に含まれ、体内の塩分バランスを調整する作用や、高血圧に効果があります。

ビタミンCはイモ類の中で最も豊富で、1本(約200g)で一日の必要量をほぼ摂取できます。イモ類のビタミンCは加熱調理による損失も少ないといわれているので、美肌や免疫力UPに効果的です。

また、さつまいには「クロロゲン酸」「アントシアニン」という2種の抗酸化物質が含まれています。クロロゲン酸は、植物一般に含まれる抗酸化の一つで、ガンや生活習慣病の予防、日焼けによるメラニンの抑制などの効果があると言われています。実は、皮が結構大きなポイントで、ヤラピンもクロロゲン酸も皮のあたりに含まれている為、基本的には皮ごと食べるのがオススメです。

食べ方としては、焼き芋が栄養価で見ても非常に優秀。簡単に作るなら、良く水洗いして、そのまま新聞紙で包んで電子レンジで4、5分あっためるだけ!



### 疲れを溜めないで!

プレッシャーを受け続けることの多い時代。ストレスを溜め込んでしまうと、心と体に様々な不調をきたします。肩こりがしたり、眠りが浅かったり、気持ちが落ち着かないなど、誰しも経験があるでしょう。大切なのは、不快な症状をその日のうちに解消してしまうこと。それさえできれば、多くの場合、治療が必要になるほど重症にはなりません。

心と体をスッキリ浄化するプログラムを、ぜひあなたの生活にも取り入れてください。あなたに合った形にアレンジして、心と体を元気にしてあげましょう。

#### ●ホットワインで体を温める

体が冷えていると、自律神経の不調につながり、体調が崩れやすくなります。まずは寝る前に体を温め、リラックした状態にしましょう。

#### 作り方

- 1 鍋に赤ワインを入れ火にかける。オレンジ果汁と、よく洗い刻んだオレンジの皮を加える。
- 2 沸騰する直前に火を止めてできあがり。レモンや生姜を入れて味の調整を。(お好みで砂糖を加えてもOK)



#### ●ツボで体をほぐす

体のこりをほぐしましょう。親指で心地よい程度の強さで刺激することがポイントです。

#### ●深呼吸で体をゆるめる

プレッシャーを解く1番簡単な方法が深呼吸です。通常、息を吸う時は交感神経が、吐く時には副交感神経が活性化しています。

(PHPスペシャル11月号より)

## 保険のいろいろ

### 自分にも過失のある事故、補償ってどうなるの?

人身事故に遭った場合で、お互いに過失があるケースはよくあります。この場合、加害者から払われる賠償金は相手の過失分のみで、治療費など膨大な自己負担が発生することも考えられます。

例えば、交差点での自動車事故で、ご自身の損害額が5000万円とします。過失割合が相手：自分=60：40であったとすると、相手からの賠償金は3000万円のみで、2000万円は自己負担となります。ケガで動くことができず、経済的負担ものしかかってくるという最悪な事態さえ想定できます。

しかし、自動車保険の中の「人身傷害補償保険」をつけていると、自動車事故により人身事故を被った場合には、自分の過失部分と加害者の賠償責任部分の総損害額を示談交渉の決着を待たず、受け取ることができるのです。つまり、自動車事故で直接ご自身にふりかかってくる「経済的な負担と交渉のわずらわしさ」への不安は軽減され、治療に専念することができるようになります。

無駄な高い保険に入る必要はありませんが、自分にとって本当に必要な補償を賢く選ぶことが、一番理想的な保険と言えるでしょう。

詳細はお問合せください。

