



暮らしの発見

胡麻の効用

昔から胡麻は特有の風味や香りがよいことから調味料としても使われ、どんな菓子や料理でもおいしくしてしまうところから、胡麻味化する→「胡麻化する」（誤魔化しは当て字）となった、という説もあるようです。

また、胡麻は日本だけではなく、有史以前からその効用が世界で認められ、数々の伝説があります。かのクレオパトラもごま油を化粧品として利用して美しさを磨いたとか…。

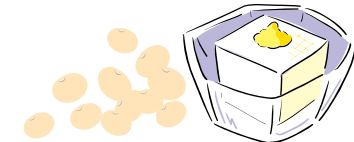
「食べる丸薬」といわれるほど、様々な栄養成分豊かな胡麻は、生活習慣病（成人病）や老化の原因といわれる活性酸素から体を守り、病気予防にもなる抗酸化物質が多く含まれています。また、豊富なリノール酸、リノレン酸、ビタミンEなどコレステロールを溶かす不飽和脂肪酸が含まれ、全身のサビを洗い流し、皮膚をきめ細かくする性質や、消化を助けたり、血液循環をよくする栄養素などぎゅっと詰まっています。中でも黒ゴマにはそれが最も濃く含まれているそうです。

しかし難点もあります。胡麻の殻は硬いため、胡麻の栄養成分を十分に取るのがなかなか難しいのです。すり胡麻や練り胡麻などを上手に使って、毎日の料理に活用してみてください。



今、注目の豆乳

豆乳は、大豆をすりつぶして絞った乳状の液体。成分は、繊維質を除けば大豆とほぼ同じだから、体にいいのは当然のこと。しかし、それだけではありません。



●大豆たんぱくが新陳代謝を高め、肌を活性化

豆乳はノンコレステロール。しかも主成分である大豆たんぱくは、悪玉コレステロールを減らして血液をサラサラにする作用があり、新陳代謝もアップします。

●サボニン効果シミをガード、むくみを改善

シミやソバカスは、紫外線によって血液中の酸素が活性酸素に変身し、皮膚細胞を酸化させてしまうから。豆乳中のサボニンには、活性酸素を撃退してくれる強力な抗酸化作用があり、肌を守ってくれます。更に細胞膜に働きかけて、過剰な水分を取り除き、利尿作用を促進する働きもあり、細胞内の水分バランスが整えられるので、全身のむくみが解消します。

●肌あれなし!明るく健康的な顔色

豊富なビタミンB群、E、レシチン。ビタミンB群は肌あれや吹き出物の防止、Eは血行促進に効果的。レシチンは細胞に栄養分を運び、老廃物を排出して肌を健康な状態に保ってくれます。さらに細胞に酸素や栄養素を運ぶ働きのある鉄分も豊富。

●大豆イソフラボンがたるみやシワを防止

イソフラボンは、肌の乾燥によってできるシワやたるみを防止してくれる成分です。エストロゲンに似た働きをして、肌のハリや弾力を保つのに欠かせないコラーゲンの合成を促進したり、角質のバリア機能を高め、表皮中の水分の蒸発を防いでくれます。

保険のいろいろ

住まいの安心は?

火を使うことが多くなりました。空気が乾燥している冬場は、火事の発件数ぐんと高くなる季節です。保険の備えは大丈夫ですか?火災保険に入っている方も、保険の内容を今一度確認してみてください。火災保険では、火災・落雷・爆発・風災などに対して補償されますが、もう少し補償内容を充実させようとお考えなら、「住宅総合保険」または「ホームびたっと」をお勧めいたします。上記に加えて、外部からの物体の落下・水漏れ・盗難・外に持ち出した家財の損害・水災などが補償範囲となります。

では、賃貸住宅の場合はどうでしょう。近隣のお宅を類焼させた損害については、火元に故意または重大な過失の無い限り賠償しなくてよいことになっています。しかし、借りている戸室部分の損害（火災や破裂・爆発事故）については、大家さんに損害賠償しなくてはならないという「失火の責任に関する法律」があるのです。では、どうすれば…。その場合は、「借家人賠償責任担保特約」を付加することで万一に備えることができます。

なお、火災保険では地震・噴火・津波を原因とする火災等の損害については保険金は支払われませんので、別に「地震保険」にお入り下さい。

詳しくはホームページをご覧になるか、直接お問い合わせください。

