



暮らしの発見

チョコレートは美容の味方

チョコレートは肥満やニキビの原因になると思いませんか？たしかにチョコレートは低カロリー食品ではないので、食べすぎは禁物です。しかしチョコレートの脂肪は吸収されにくく、ダイエット中も目の敵にする必要はなし。それ以上にチョコレートは、これからお話するように女性の美容や健康に大いに役立ってくれます。ニキビの原因というのもまったくの誤解で、むしろチョコレートには便秘を防いで美肌を保つ作用もあります。チョコレートは適度に食べる分には、メリットいっぱいの食品なのです。

5つのメリット



カ カオマスポリフェノールがアンチエイジングにパワー発揮

テ オプロミンが自律神経を整えて、冷え性にも効果あり

食 食物繊維のリグニンが便秘を予防・改善

豊 豊富なミネラルが体の繊維をサポートし、貧血にもよし

ふ とりにかく虫歯にもなりにくい

(元気のでるからだの本より)

胃のダメージの最大要因は？

胃が痛いと思診される方のなかには、ストレスよりも生活リズムや食の乱れが原因となっているケースが多いようです。食物を消化するのは、強い酸性の胃酸。この胃酸から胃壁を守るために、粘液も分泌されています。なので胃酸が過剰になれば粘液とのバランスが崩れて胃壁を溶かし荒れます。

胃壁と粘液のバランスにダメージを与える最大要因は、やはり食生活。目覚めのコーヒーは要注意。カフェインは胃酸分泌を促進するので、空腹時に摂ると胃酸が過剰で胃を荒らすのです。飲むなら食後に！

ダイエットなどで空腹を長時間我慢することも、胃酸の過剰分泌につながるのを避けたいところ。濃度の高いアルコールも粘膜を傷つけるし、濃い味や油分は刺激となって胃酸過剰分泌の信号を送ることに。もちろん、よく噛まなければ胃に負担、体の疲れや睡眠不足は、胃壁を守る粘液の分泌を低下させることに…まずは、生活習慣の立て直しを図りましょう。



保険のいろいろ

自動車保険のかしい選び方



金銭面(補償)の安心だけでなく、あらゆるトラブルに備えられる、それも重要なポイントです。保険金さえ支払っておけば安心。果たしてそうでしょうか？

例えば、無保険者に追突された100%被害事故の場合などは、示談交渉サービス付きの保険に入っていても、弁護士法の関係で、保険会社は示談交渉ができません。今回お勧めする「びたっとくん」なら、そのような場合の弁護士費用支払いに加え、日弁連弁護士費用紹介サービス(当社独自)も付いていて安心です。

さらに「セットで割引」なら、バッテリー上がりやキー閉じ込み等のロードサービスもセットされているので故障時も安心です。その他、修理費が車両保険金を上回った場合でも、あらかじめ設定した修理支払限度額まで補償される特約などきめ細かな設定が可能です。「びたっとくん」についての詳細は、お問い合わせください。

毎年の更新手続きが不要! 6月始期 発売開始

長期自動車保険 ◀ 新発売

パーソナル自動車保険(長期型)

びたっとくん ロング

自動車総合保険(長期型)

NEW PAP ロング

SIC ニッセイ同和損害保険株式会社

