



暮らしの発見

暑い夏。 辛い物を食べて 元気に!

辛い食べ物の代表といえば、カレー。カレーの辛さは、唐辛子に含まれるカプサイシンという辛味成分によって生み出されたもの。カプサイシンは、消化・吸収の過程で分解されることはなく、口内や消火器、腸などあちこちを刺激しながら排出されていきます。胃に送られれば、夏バテで停滞しがちな胃を刺激し、食欲がアップします。血行をよくすることで、顔色をよくしたり肌がしっとりするなど、美容にもうれしい効果があるんです。

でも、過剰な期待は禁物。一時、「激辛ダイエット」がブームになりました。たしかにカプサイシンによって交感神経が刺激されると脂肪を分解する酸素の働きも活性化され、代謝がアップするのですが、その持続時間はせいぜい1時間くらい。辛いものを食べるだけでは残念ながらちょっと難しいようです。さらに食べ過ぎると、刺激が強すぎて胃や腸の炎症をまねき、逆におなかをこわしてまいります。

適度にとれば、夏バテに役立つ心強い存在なので、上手に食べて夏を元気に乗り切りましょう!

脳の健康に 有効な栄養素

食事で物忘れや記憶力の減退はある程度防げる!40代になったら、まず脳の神経細胞を活性化する栄養素を積極的に摂るように心がけましょう。大豆に多く含まれているレシチンが効果的です。同様の働きのあるDHA(ドコサヘキサエン酸)と合わせて摂ると相乗効果があります。

神経伝達物質を作るビタミンB群を含む葉酸は、脳を正常に動かすのに必要。脳にフレッシュな酸素と血液を送ってあげるための全身の血液の流れや腸内環境を整えるにはDHAやレシチンが必要であり、ビタミンA、C、Eも欠かせません。

それ以外には骨を強くすることが大切です。ちょっとしたことで転倒、骨折となると、これにより運動量が低下し、脳の刺激が減って機能が停滞してしまいます。カルシウム、その働きを助けるビタミンD、K、マグネシウムを摂りましょう。

- Keyword**
- わ かめのような海藻を忘れずに
 - カ ルシウム源の牛乳や乳製品を摂る
 - い もなどの根菜、穀物を欠かせない
 - 青 魚でDHA&健康ビタミンをたっぷり
 - 葉 葉の抗菌化ビタミンで細胞イキイキ
 - 大 豆や豆のレシチンでボケ防止

「わ・か・い・あ・な・た」と覚えてるようにしましょう。



保険のいろいろ

自分にも過失…、 その補償は?

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が、加害者から支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、ご自身の損害額が5000万円、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、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金額を示談交渉の決着を持たず、受け取ることができるのです。「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のです。

自分にとって本当に必要な補償を賢く選ぶことが、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。

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

ニッセイ同和損害保険株式会社