

Select

保険と暮らしの情報誌

セレクト

9



September/2006
Vol.0049

山陽保険センター
Sanyo Insurance Center Co.,Ltd.

暮らしの発見



昔の人の知恵 納豆のチカラ!

納豆に含まれている成分はたくさんあり、酵素だけでも100種類を超えるとされています。その中でも、多く含まれるタンパク質は筋肉、内臓を構成するだけでなく脳の働きを活性化してくれます。

また、最近注目を浴びているのがナットウキナーゼという酵素。血液をサラサラにして、脳梗塞や心筋梗塞の予防につながり、さらにはガンを予防する効果があることもわかってきました。

イソフラボンは更年期の不調を予防・改善してくれる働きがあり、多くのビタミン類には老化や風邪を予防する働きがあります。特に女性には美肌への効果があり嬉しいですね。その他に、レシチンは神経組織を構成する成分としての重要な働きを持ち、動脈硬化の予防、記憶力、集中力を高め老人性痴呆症を予防してくれます。さらに、生活習慣病の予防に一役かってくれるのはサポニンです。

人間のカラダ作りには欠かせない



栄養素がたくさん含まれている納豆を、昔の人はよく知っていて、健康維持に努めていたことに改めて驚かされます。

貧血? を疑う 様々な症状

貧血の症状の原因は、脳、筋肉、心臓などへの酸素不足によるものですが、部位によって症状は異なります。心臓に酸素が不足すると、胸痛を感じることがあります。ちょっと動いただけで動悸が激しくなったり、息切れするのも貧血の典型的な症状です。動悸が激しくなるのは、酸素不足を補うために心臓ががんばってしまう二次的な反応、同じように肺もたくさん酸素を取り入れようとして、呼吸数を大幅に増やすため息切れがします。これらの症状は、言わば体を守るための防御反応なのです。

鉄欠乏性貧血の場合、爪が反り返ったり、吐き気やむかつき、抜け毛や枝毛といった症状を招くことがあります。鉄不足のため細胞の代謝に関わる酵素が働かず、細胞がうまく作られなくなることが原因です。爪は皮膚の変形したものです。鉄不足で皮膚細胞を作る酵素が働かなくなると、うまく爪が作られなくなり、スプーンのようにくぼんでしまいます。

症状には個人差があります。自己判断は避け、おかしいと感じたらすぐにかかりつけ医に相談し、血液検査を受けましょう。

(ヘルシートーク6月号より)



保険のいろいろ

あなたのお車の損害は大丈夫?

「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、修理代などに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、盗難による損害など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。

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〉から、〈火災、盗難、台風、飛来中・落下中の他物との衝突まで〉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は違ってきますので、契約前にはその中身を十分に理解し、しっかりと検討あるいは見直しすることをお勧めします。

但し、飲酒事故・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、注意してください。

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