

# is 通信



ソニー生命保険株式会社 山形支社 (Vol. 69)  
 ライフプランナー 伊豆田 弘樹

2017年5月号

SL17-4230-0023

〒990-0039 山形県山形市香澄町2-2-31 カーニープレイス山形6F  
 tel 023-615-0761 fax 023-615-0762 携帯 080-1834-7528  
 E-mail: hiroki@mcp\_izuta@sonylife.co.jp  
 URL: https://cs.sonylife.co.jp/L8FUS0

5月の記念日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水				
	スヌーピーの日	緑茶の日・ 八十八夜	憲法記念日	みどりの日	端午／立夏 こどもの日	ゴムの日	博士の日	松の日	日	アイスクリームの日	コトンの日	日	長良川鵜飼開きの日	海上保安の日	カクテルの日	母の日	ストックキングの日	旅の日	生命・きずなの日	こよひの日	ボクシング記念日	世界計量記念日	探偵の日・小満	日	ガールスカウトの日	恋文の日	ゴルフ場記念日	食堂車の日	記念日	東名高速道路全通	百人一首の日	花火の日	こんにゃくの日	日	リンゴの日

## 近況報告

みなさま、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？年度替わりの慌たしさも一段落といったところでしょうか。5月は新茶の季節でもあります。一般に5月頃に出回るものを新茶と言いますが、細かく言うと『一番茶の新茶』ということだそうです。美味しい飲み方を聞いたのですが、「茶葉はいつもより1割ほど多めに、湯温は70度程度でお湯を入れてから30秒ほど待ってから注ぐと良い」とのことです。

こんな情報も全てはダイエットのために仕入れています。雪解けとともにウォーキングを再開したものの、歩くと体重が増えるというミラクルな現象が…。やはり摂取カロリーを考えなければと、右の写真にあるスペシャルメニューに早くも手を出しました。山形の『豆腐』に、山形の『南蛮納豆』、そして山形の名物郷土料理『だし』。夏場のメニューを既に4月に投入している時点でどうなの？って感じですが(苦笑)。

私がオリジナルで作っているメニューです。見た目には全くこだわっていないこと、栄養の根拠は一切ない自己満足のものであることをお断りしておきますm(\_\_)m。



## 健康まめ知識

### 期間限定の力

「新」がつく野菜といえば何を思い浮かべますか。新じゃがや新たまねぎ、新きゃべつ(春きゃべつ)がよく知られるところですが、新ごぼうも旬の一つ。『ごぼうの日』の5月10日には、産地でイベントなどが行われるそうです。

ごぼうの歴史は古く、日本には縄文時代に薬草として伝えられたとか。現在より細い形状だったものに改良を重ね、平安中期には野菜として食べられていたようです。日本以外では、朝鮮半島・台湾・中国東北部の一部でしか食べられていないようですが、近年はアジアやヨーロッパでも関心が高まっています。

整腸や動脈硬化の予防などが期待できる食物繊維は野菜の中でもトップクラス。抗酸化成分のポリフェノールも多く含まれています。この時期の新ごぼうは、香りが高く、やわらかいのが特徴で、アクが少ないので水にさらす時間も短縮できます。栄養分を含む皮をむきすぎずに、さっと茹でてサラダにしたり、皮つきのままかき揚げにするなど、旬の栄養と風味を試してみませんか。

## 生活

### え？これも？ 日常で使われる意外な“囲碁”用語

わたしたちが普段何気なく口にする言葉に、「囲碁用語」が意外と多いということをご存知でしょうか。今回はその一例をいくつかご紹介いたします。

「駄目」... 囲碁は「目(め)」と呼ばれる陣地をより多くとった方が勝ちという競技ですが、黑白双方にとって、打っても陣地(目)にならない場所を「駄目」と呼びます。

「一目置く」... 囲碁では対局者間で実力差のある場合、対局前に予めいくつか石を置いてハンデをつけます。

「手抜き」... 普通は良い意味で使われることはあまりないですが、囲碁では、相手が打った手に反応せずに、打たれた場所の近辺ではない別の場所に打つことをいい、むしろ良い手である場合が多いようです。

ほかにも、「白黒つける」「目算」「定石」「布石」「大局観」「死活問題」「玄人・素人」「先手・後手」「結局」なども囲碁用語から一般に浸透したといわれています。普段何気なく使っている言葉も、調べてみると思いもよらぬ発見があって、面白いものですね。※諸説ございます。

## ご当地ネタ

### 「淡路島」兵庫県

日本最古の書物、『古事記』や『日本書紀』において、日本で最初に生まれた島とされる「淡路島」。古来、朝廷に食糧を貢進するなど、食材の宝庫とされました。また、日本最古の神社として有名な「伊弉諾(いざなぎ)神宮」は、古事記・日本書紀にも登場する由緒ある神社。国つくりの神とされるイザナギとイザナミを祀っています。ちなみに、淡路島の次に四国が生まれ、隠岐の島→九州→壱岐の島→対馬→佐渡島の順に生まれ、最後に本州が生まれたとされます。



## 豊かに生きるために

### 元気になる習慣

全身から振り絞るような声で「おはようございます。」と挨拶する新小学1年生の声が聞こえてきます。こちらまで元気になりそうですね。しかし、その声は年を重ねるにつれ小さくなり、やがて挨拶も減っていきます。

文化庁が毎年実施している『国語に関する世論調査(平成27年度)』では、どのような言葉に出会ったときに、人と人が言葉を交わす喜びや、心と心を結ぶ言葉の大切さを感じるか尋ねたところ、最も多い回答は「地域や職場で、気持ちよく挨拶をしようとき」でした。また、美しい日本語と考えられるものでは「思いやりのある言葉」の次に「挨拶の言葉」が続いています。

小学生のように無邪気な大声とまではいなくても、沈んだ声より明るいトーンで挨拶する方が、自然と表情も穏やかになるようです。その方が印象もよく、自分自身も元気になるというもの。もちろん相手の状況にもよりますので、落ち込んでいる人には優しく静やかに、耳が遠い高齢の方にははっきりとした口調で。気持ちのよい挨拶で思いやりの輪を広げたいですね。

## ☆お客さま WEBサービスのご案内☆

お客さまWEBサービスとは？

ご契約内容の確認・各種お手続き

健康・医療やマネーの情報提供

健康相談デスク(無料電話相談)

ご利用には会員登録が必要です。  
 ソニー生命の公式ホームページからご登録ください。

### ★★★ 新規会員登録キャンペーン実施中 ★★★

期間: 2017年4月1日～2017年9月30日

対象: ソニー生命のご契約者 ※法人契約・集団扱のご契約者は除く

### ◆選べるプレゼントキャンペーン◆

新規登録いただいた方の中から抽選で毎月30名さまにプレゼント!

所定の電化製品の中からご希望の商品をお選びいただけます。下記の商品以外もご用意しておりますので、キャンペーンについて詳しくはホームページをご覧ください。



ソニー ウォークマン



ダイソン 布団クリーナー



象印 圧力IH炊飯ジャー

※当選者へは当社からご連絡いたします。ご希望の商品をひとつお選びください。※会員登録いただくと自動的に抽選の対象となります(会員登録の翌月が抽選の対象)。※抽選の対象となるのはお一人様1回限りとさせていただきます。※キャンペーンの内容・商品は予告なく変更する場合がございますので、ご了承ください。