

# is 通信



ソニー生命保険株式会社 山形支社  
 ライフプランナー 伊豆田 弘樹 (Vol.82)  
 〒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:hiroki6mcp\_izuta@sonylife.co.jp  
 URL:https://cs.sonylife.co.jp/L8FUSO

2018年6月号

SL18-4230-0037



6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	
	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	木	金	土	
	真珠の日	カレー記念日	測量の日	歯と口の健康週間 (5/6/10)	世界環境デー	楽器の日・芒種	母親大会記念日	成層圏発見の日	ロックの日	時の記念日	傘の日・入梅	恋人の日	「小さな親切」運動 スタートの日	世界献血デー	暑中見舞いの日	和菓子の日	父の日	おにぎりの日	ベースボール記念日	世界難民の日	水	木	夏至	金	土	日	月	火	水	木	金

## 近況報告

みなさま、いかがお過ごしでしょうか？今年の夏至(げし)は6月21日。2003年から地球温暖化防止のため“ライトダウンキャンペーン”が実施されているをご存知でしょうか？(ちなみに私は全然知らなかったですけど…。)

中でも特別実施日として夏至の日(6/21)とクールアース・デー(7/7)の二日間は、夜8時から10時に一斉消灯を呼び掛けているそうです。地球について考える良い機会になりそうですね。

写真は徳島市に出張した時のもの。行きも帰りも飛行機が遅れるというハプニングもあり、観光は一切なし。人生初徳島は、「良い天気だなあ。」くらいで終わってしまいました。徳島に関する知識も結局、『阿波踊り』と『池田高校』。未だそれ以上でも以下でもないままです…。



## 健康まめ知識

### 抗疲労食

新年度もふた月が過ぎ、そろそろ疲れが出始めるころ。痛みや発熱のような症状はないけれどなんとなく不調を感じる、そんな方には「疲れがとれやすく」「疲れにくい」食事がおすすめです。

疲労回復に効果のある栄養素としては、鶏のむね肉で話題になったイミダゾールジペプチドやビタミンB1、ビタミンC、コエンザイムQ10、クエン酸、パントテン酸などが紹介されているのをよく目にします。

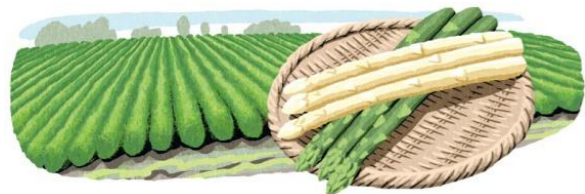
では具体的にどんな食事がいいかというと、ズバリそれは日本食。一汁三菜を基本とするなど栄養バランスに優れ、「うま味」を使うことで動物性油脂の使用を抑えるなど、日本人の健康と長寿を支えていると言われています。

農林水産省は日本食のこうした点を世界に向けてアピールしようとしています。さらには、日本食に前述のような抗疲労の栄養素を加えることで、「疲れがとれやすく」「疲れにくい」レシピの開発も各方面で進められているのだとか。

疲れを取らないまま放っておくと老化につながるともいわれます。疲労を蓄積しないよう、日々の食事で回復しましょう。

## 季節の歳時

### アスパラガス



今が旬のアスパラガス。地中海東部原産で、日本名はオランダキジカクシ。由来は、成長して葉が繁るとキジ(雉)が隠れるほどになることから。缶詰でお馴染みのホワイトアスパラは、生のは傷みやすいため店頭にはあまり並びませんが、茹でると格別だそうですよ。店先で見かけたらぜひお試しあれ。

## ご当地ネタ

### 「日本一星空の観測に適した場所」長野県

2006年に環境省が「日本一星空の観測に適した場所」に認定した長野県阿智村(あちむら)。多くの人が日本一の星空を目当てに阿智村に集まります。周囲を山に囲まれ光が遮断されているため、美しい星空を見ることができるのだとか。晴れていれば、一年を通して満天の星空を見ることができます。一度は行ってみたいものです。やっぱり“ロマン”を感じるんだろうなあ(笑)。



## 豊かに生きるために

### ときには雨宿り

もし時間を買えるとしたなら、1時間いくらで買いますか？『時の記念日(6月10日)』にからめて、そんな問いを耳にしたことがあります。有限の時間だからこそ無駄にたくない、できることならば過ぎた時間を取り返したいというのは人情でしょうか。

時間を直接売り買いすることはできませんが、私たちは家電を購入して家事の時間を節約し、ネット通販で買い物の時間を節約し、乗り物を使って移動時間を節約しています。

一方、現代のように便利な乗り物がなかった時代は、旅人は雨が降ると、濡れて体調を崩したりケガをしったりしないよう、宿場で宿をとり、時には何日もそこで過ごしたそうです。その間、居合わせた人たちは、いつあがるか分からない雨をやり過ごす時間を使って情報交換をしたり、親しくなったりしたのだとか。

本来の目的からすると無駄に思える雨宿りですが、そんな時間が思わぬ価値をもたらしたなんてことがきっとあったに違いありません。そう想像すると、時間を節約して、反対に失ったものがあるのではないかと少し気になる今日この頃です。

## ☆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。

### ★★★新規登録キャンペーン実施中★★★

期間: 2018年4月1日～2018年9月30日

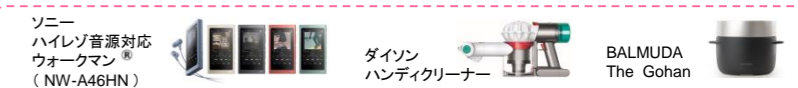
対象: ソニー生命のご契約者のうち ※法人契約・集団扱のご契約者を除く

- 〈お客さまWEBサービス〉に新規登録された方
- 〈ご家族情報登録制度〉にご家族を登録された方

#### ◆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!

所定の賞品の中からお選びいただけます。下記の賞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。



※当選者へは当社からご連絡いたします。ご希望の賞品をひとつお選びください。※登録いただくと自動的に抽選の対象となります(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・賞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。

登録無料