

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.84)

2018年8月号

SL18-4230-0063

〒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/L8FUS0



8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
	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	木	金
	水の日・土用の丑	パンツの日	金はちみつの日	箸の日・橋の日	タクシーの日	広島平和記念日	立秋・花の日	そろばんの日	長崎平和記念日	念日	ソニー生命創立記念日	山の日	国際青少年デー	左利きの日	専売特許の日	終戦記念日	木女子大生の日	金パイナップルの日	土高校野球記念日	日バイクの日	日交通信号設置記念日	火献血記念日	水チンチン電車の日	木処暑	金ラグビーの日	土即席ラーメン記念日	日人権宣言記念日	月男はつらいよの日	火バイオリンの日	水焼き肉の日	木冒険家の日

近況報告

みなさまは夏の暑さ対策、何かされていますか？コラムで簾と葎箆について触れていますが、日本古来の知恵として、江戸時代は「甘酒」を夏バテ防止の栄養ドリンクとして飲用していたそうで、俳句の季語でも「夏」なんだそうです。とても意外でした。近年は甘酒が見直されていて、手に入りやすくなっているとのこと。今年の夏は内側と外側、両方から暑さをしのぎたいと思います。

写真は「なまはげ」と「あじさい」を満喫する二女ユウカさん(4歳)。妻と娘達の計3人で秋田旅行に行ってきました。私は行ってないんですけど…。

「あじさい」がたくさん咲いている場所はどこなのでしょうね？調べれば分かるんですけどねえ。まあいいや。どうせ私は行ってないで…。



健康まめ知識

基本味にない辛味

「暑い日は辛いものを食べ、あえて汗をかいて乗り切る。」「夏バテ防止のために、辛いものを食べ食欲を高める。」そんな声を耳にする季節になりました。ところで、味覚は、甘味・塩味・苦味・酸味・旨味の五味が基本とされていて、辛味は実は味覚ではなく痛み刺激なのだそうです。

たとえば、唐辛子に含まれるカプサイシンが舌や口腔粘膜の痛覚を刺激して感じるのが辛味の正体。痛覚は、口に中に限らず全身に分布しており、カプサイシンが皮膚や、眼、鼻の粘膜に触れると痛みを生じ、涙や鼻水が出たりします。刺激の感じ方には個人差があり、少量でも危険な場合があるので、特にお子さまなどは注意が必要です。

適度な辛さのものを食べると食欲を増進するなど夏バテ防止にもなりますが、何ごとも度を越すのはよくありません。大量のカプサイシンが体内に入ると、のどや胃などが荒れたり、息切れしたりすることもあるそうです。味覚の秋を健康で迎えるためにも、辛味は痛みだということを忘れずに、上手に食事にとり入れましょう。

季節の歳時

盆踊り



盆踊りが文献に最初に登場するのは室町時代と言われています。江戸時代の江戸では7月から10月まで連日踊り明かしたと伝わっています。「大東京音頭」に「郡上節(岐阜)」、「ドンパン節(秋田)」、「花笠音頭(山形)」、「炭坑節(福岡)」など、全国的に有名な楽曲が数多く知られていますね。日本人には盆踊りのリズムというものが刻み込まれている、と思うのは私だけでしょうか…。

ご当地ネタ

「霞ヶ浦 帆引き船」茨城県

白く大きい帆をあげて、のんびり走る姿が印象的な茨城県霞ヶ浦の「観光帆引き船(ほびきぶね)」。

風力を利用して綱を引っ張る帆引き漁法は、明治13年にかすみがうら市の漁師・折本良平が考案しました。「観光帆引き船」は、概ね毎年7月下旬から初冬の毎週末に運行されています。



豊かに生きるために

簾と葎箆

冷房なしでは過ごせないほどの暑い夏。身体のためにも、できれば自然に涼みたいと考える人も多いのではないのでしょうか。そんな方にお勧めなのが昔ながらの「簾(すだれ)」と「葎箆(よしず)」です。どちらも昔から日除けや目隠し、涼を取る目的で使われていますが、これら二つの違いをご存知ですか？

「簾」は、細く切った竹を並べて綿の紐で編まれたもので、窓の外や内側に吊るし、状況に応じて巻き上げて使えるのが特徴です。「葎箆」は、「葎(よし)」と言うイネ科の植物の茎をシュロの糸で編んだもので、サイズは幅が6尺(180cm)に統一されています。高さは尺単位(1尺=約30cm)で作られ、6尺~9尺が一般的。外側から窓に立て掛けて使用するため、地面やベランダの床など、下に接するスペースが必要です。

清涼効果が期待できる順番は、①葎箆、②窓の外側に吊るした簾、③窓の内側の簾。葎箆や、窓の外に吊るした簾には水をかけることで酸化熱が発生し体感温度が下がるとされます。どちらも風流ですし、見た目からも涼しさが感じられますよね。

☆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

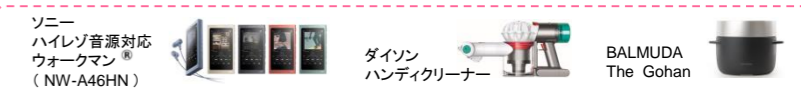
●〈お客さまWEBサービス〉に新規登録された方

●〈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