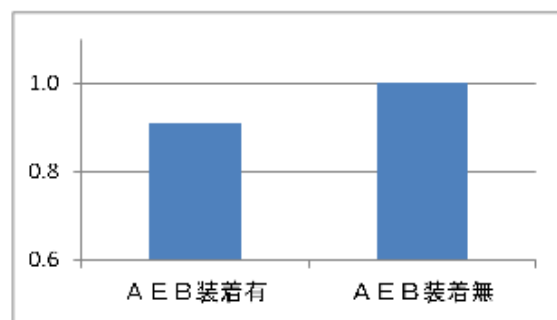




2018年1月から自動車保険の保険料率が改定 **AEB装着の自動車保険料割引に**

発売後約3年以内の自動車対象

自動車保険や火災保険などの料率を算出する団体「損害保険料率算出機構」が実施した自動車保険の参考純率の改定に伴い、2018年1月から、AEB（衝突被害軽減ブレーキ）装着ありの自家用普通・小型乗用車の自動車保険料率が9%の割引となります。自動車は発売後、約3年以内の型式が対象となります。自動車保険の参考純率では、自家用普通・小型乗用車は市場での台数が多く、さまざまな形状・構造・装備・性能の自動車が存在するため、「型式別料率クラス」によって保険料を細分化しています。2018年1月1日からは、この「型式別料率クラス」の仕組みの一部を改善し、「AEB（衝突被害軽減ブレーキ）の装着の有無」で保険料をさらに区別することにしました。こうした改定の背景には、①AEBを装着した自動車の開発・普及が進んでおり、AEBによるリスク軽減効果が高いこと、②現在の型式別料率クラスでは、AEBによるリスク軽減効果を十分には評価できていない部分があることがあるようです。



注3 AEB装着無のリスクを「1.0」とした場合のリスク較差
注4 2012～2014年度の保険実績により把握

平成29年度 「控除証明書」について

平成29年分の地震・生命保険控除証明書はがきを、10月上旬より保険会社から順次発送致しました。年末調整・確定申告の際必要となりますので、大切に保管してください。何かご不明な点などございましたら、弊社までご連絡くださいませ。



□ 座
引落日

11/27 (月)

12/26 (火)

※生保は1日遅れとなりますが、11月は同日の27日となります。



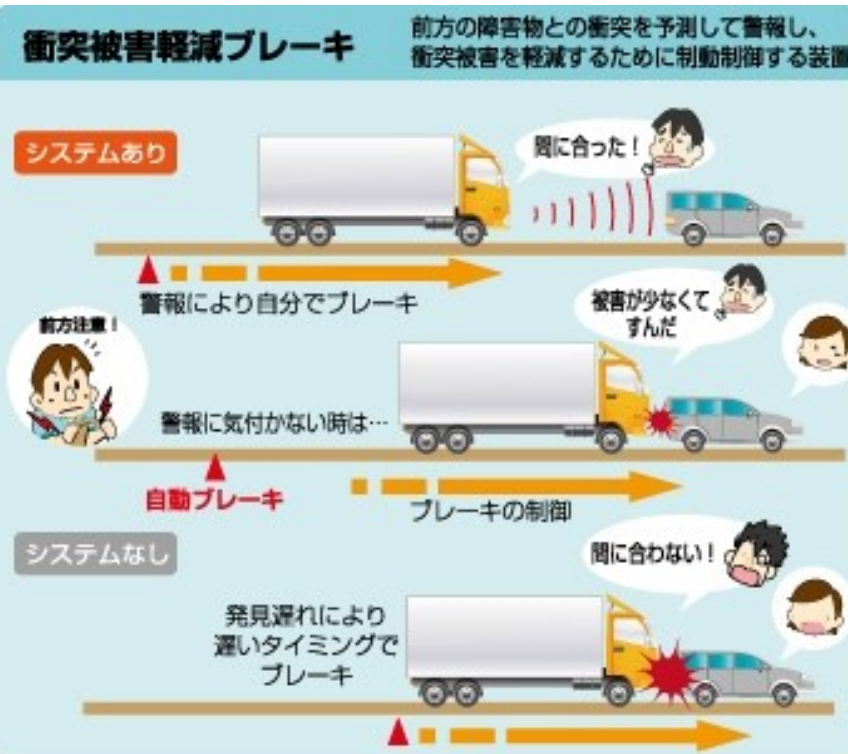
秋刀魚ときのこの



材料 4人分

秋刀魚	1尾	★濃口しょうゆ	大さじ2 (30cc)
しめじ	1パック	★みりん	大さじ2 (30cc)
あれば大葉など (千切り) 適宜		★塩	小さじ1/2 (2g)
☆米	2合分	★水	2合分 (280cc)
☆梅干し	1個		
☆山椒煮 (生姜の千切りでも可)			
	小さじ1～2		

- ①お米は洗って30分水につけておく。しめじはじくを切り落としてほぐし、大葉は千切りにする。
- ②秋刀魚は頭を落として横半分に切り、背中部分に軽く包丁を入れておく。
- ③フライパンまたは焼きグリルで秋刀魚の両面に軽く焼き色を付ける。(中に火を通さなくてもOK)
- ④焼き色が付いた秋刀魚の背中部分に指を入れて広げ、身が崩れないように背骨とわたを取り除く。
- ⑤お釜に水切りしたお米と★の調味料を混ぜいれ、梅干し、山椒煮、しめじ、秋刀魚の順にそっと上にのせ、炊飯器で通常通りに炊く。
- ⑥炊き上がった後少し蒸しできあがり。



1日110グラム 魚介を食べると うつ病リスク軽減



9月国立がん研究センターなどのチームが、青魚などの魚介類をよく食べる人は、うつ病のリスクが低下するとの調査結果を発表した。サバやサケなどの大きめの切り身などを毎日食べるとよいという。エイコサペンタエン酸 (EPA) などの脂肪酸がうつ病のリスクを下げたとみられる。

長野県佐久市に住む40～59歳の男女対象に1990年から追跡調査した。2014～15年に精神科医の診療を受けた1181人を選び、食生活のアンケートの結果をもとに、魚介類の摂取量から4つのグループに分類した。群ごとの摂取量の中央値は1日57グラム、84グラム、111グラム、153グラムだった。

57グラムの群に比べて111グラムの群は、うつ病を発症するリスクが半以下になった。統計的に意味のある差は出なかったが、他の群も最も少ない群よりリスクは下がった。

EPAやドコサペンタエン酸 (DPA) といったn-3系脂肪酸の摂取量を求めたところ、適度な量の群はリスクが下がった。ただ、ある程度以上の量を摂取するとリスクが上がった。

国立がん研究センターの松岡豊部長は「魚をよく食べる人は、野菜てんぷらや野菜いためも食べがちな。サラダ油などに含まれる不飽和脂肪酸がn-3系脂肪酸の予防効果を打ち消したのではないかと推測している。



『大鳥ほけんホームページ』
はこちら

<http://ootori-hoken.co.jp/>