

大鳥ほけんの

第16号

イキイキ通信

大鳥ほけん

営業時間: 月～土曜日(日祝 休)
午前9時～午後5時まで

本社

〒292-0067
千葉県木更津市中央1-3-24
電話: 0438-23-4521
FAX: 0438-22-6120

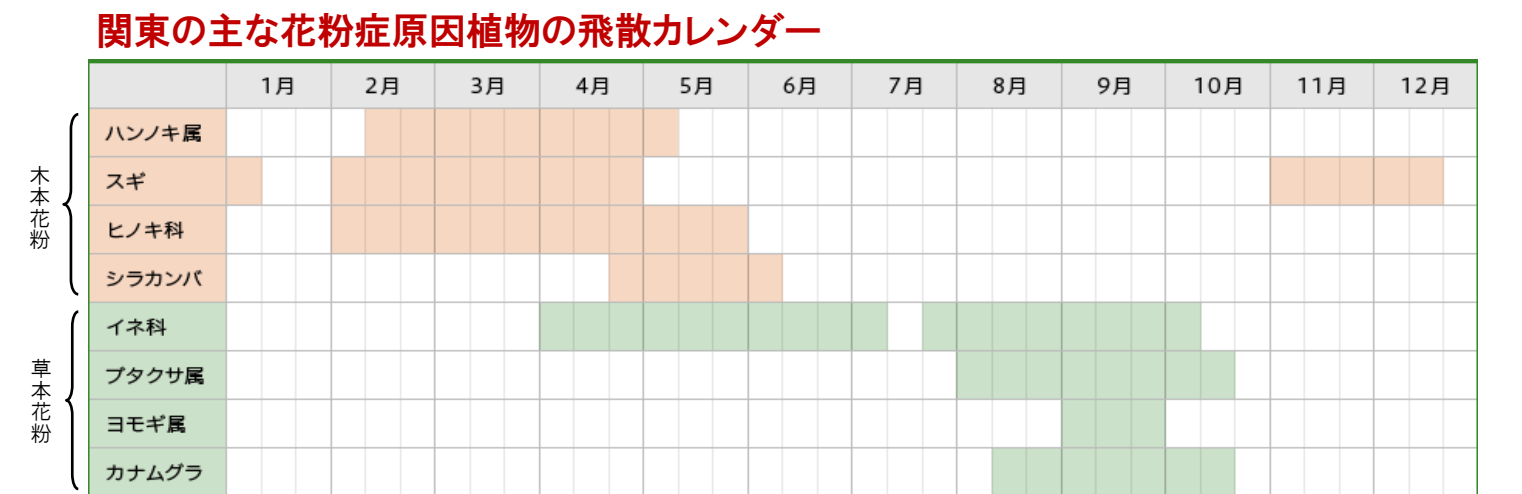
大鳥ほけん

営業時間: 月～金曜日(土日祝 休)
午前9時～午後5時まで

千葉支店

〒264-0021
千葉県千葉市若葉区
若松町2135-10 5F-C
電話: 043-231-7301
FAX: 043-231-7302

花粉症



花粉症の症状

花粉症の3大症状は「くしゃみ・鼻みず・鼻づまり」です。異物が鼻から侵入すると、その異物を外に追い出したり体内に入りにくくする為の生体防御反応として「くしゃみ・鼻みず・鼻づまり」が現れますが、アレルギー反応によってそれらが過剰に発現するのが花粉症の症状です。

鼻づまりの正体

鼻づまりは鼻みずが詰まっているわけではありません。鼻の粘膜が腫れて、空気の通り道が狭くなった状態です。その為、鼻づまりの治療では、鼻の粘膜の腫れを取ることが重要です。

花粉を避けるために日常生活で気をつけること

治療を行っていても、原因となる花粉は空気中にたくさん含まれています。症状の悪化を防ぐためには、花粉をできるだけ避けるよう工夫することが大切です。

花粉情報に注意する。

飛散の多い時の外出を控える。外出時にマスク、メガネを使う。

飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。

飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。

花粉が付着しやすいので、表面が毛羽立った毛織物などのコートの使用は避ける。

帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。

掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。

花粉症に効く食べ物と悪化させる食べ物 10食材

花粉症に効く食べ物

レンコン

レンコンの表面にある黒ずみや黒い斑点はポリフェノールの一種カテキン。レンコンを9週間食べ続けると、アレルギー症状を起こす抗体の血中濃度が下がったというデータも。

バナナ

キクラゲ
最近花粉症対策として話題になっているビタミンDを多く含んでいます。

わさび

ヨーグルト
ヨーグルトには、花粉症の原因であるIgE抗体の活動を抑制する作用もあるから、アレルギー症状にも有効とされています。

ふき

フキにはポリフェノールの一つフキノール酸が含まれています。このフキノール酸には、細胞からヒスタミン、ロイコトリエンが出るのをブロックする働きがあります。

しそ

甜茶

玉ねぎ

青魚

花粉症を悪化させる食べ物

生のトマト

ヒスタミンを多く含んでいるのでスギ花粉症、ヒノキ花粉症の人は注意が必要です。

メロン

秋に多いブタクサ花粉症の人はウリ類(スイカ、メロン、キュウリ)に対する注意が必要です。

牛乳やチーズ

牛乳やチーズは、食物アレルギーや花粉症の引き金になりやすいと言われています。

アルコール

日本酒、ビール等に含まれるアセトアルデヒドが、鼻に起きる症状を悪化させます。

ファーストフード

体に悪いと言われるトランス脂肪酸が免疫機能を低下させます。

砂糖

砂糖には粘液の分泌を促す成分が含まれていて、アレルギー症状を悪化させる可能性があります。

小麦粉

小麦粉のグルテンは、ホルモンバランスを崩したり、免疫構造を弱めたりしてしまうことがあります。

マーガリン

トランス脂肪酸を多く摂りすぎると細胞や粘膜が弱まり、くしゃみや鼻水などの症状が出やすくなります。

辛いもの

刺激物は、鼻の粘膜にある毛細血管を広げてうっ血・充血させてしまうため、鼻水の量が増えたり、鼻づまりをひどくしてしまいます。

大鳥ほけんでセットでスムーズ！

自賠責保険

(強制保険)

自賠責保険＝強制保険は、どこでつけても同じ保険料です。納税証明書とセットにして車検に出しましょう。

自賠責保険を新規にご契約の皆さまに粗品をプレゼント!!!

口座引落日

損害保険
毎月26日

生命保険
毎月27日

※土日祭日の場合
翌営業日となります。

QRコード

『大鳥ほけんホームページ』はこちら

弊社は2019年に 創業70周年を迎えます



昭和24年（1949年）に履物店（鳥金履物店）との兼業による保険代理店（木更津中央代理店）を開業以来、多くのお客さまに支えられ成長してまいりましたが、2019年に創業70周年を迎えることになりました。

皆さまからの長きに亘るご愛顧に心より御礼申し上げます。

創業70周年を記念して、記念誌を作成しましたのでお納め頂ければ幸いです。

千葉テレビ「ビジネススタイル」で大鳥ほけんが紹介され、ホームページよりご覧いただけます。
また70周年記念誌もご覧いただけますので、是非一度アクセスしてください。
社員のブログもあります（^ 0 ^）



『大鳥ほけんホームページ』
はこちら

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

生保担当伊藤より ひとこと



皆さん、生命保険と聞くと「万一のとき」や、「入院のとき」の保険を思い浮かべるのではないのでしょうか。でももっと心配なのは、生きているんだけど、病気やケガで働けなくなってしまう収入が途絶えること。医療費はかかるし、勿論、自分も家族も生活していかななくてはいけない・・・

以前はそのような状態のときに保障してくれる生命保険はありませんが、昨今はそんな状態になったときに保険金を受け取れる商品も発売されています。

大鳥ほけんでも取扱いがございます。ご関心がありましたらお気軽に担当までご相談ください！

生命保険のご相談 プチセミナー開催も承ります



仲良しのお友達同士、お仕事仲間など、グループでのご相談も承っております。お茶を飲みながら、アットホームな雰囲気、生命保険のお得な情報をGETできます。

キャベツの栄養価



ビタミンU（キャベジン）

ビタミンUは、キャベツから発見されたことからキャベジンとも呼ばれ、胃酸の過剰分泌をおさえたり、胃の粘膜を保護・修復する作用があり消化性潰瘍の治療にも用いられています。胃腸が弱い人はもちろん、脂っぽいものを食べる時にもあわせて摂取したい栄養素です。

ビタミンC

キャベツは100g中40mg程度ビタミンCが含まれています。ビタミンCは抗酸化作用が強く、

細胞が傷つくのを防いでくれたり、免疫力を高めてくれるともいわれ、風邪の予防も期待できます。

また、意外にもコラーゲンの生成を助け、骨を丈夫にするために不可欠な栄養素です。

ビタミンK

キャベツのビタミンK含有量は野菜の中でもトップクラス。血液を凝固させる作用を持つ成分を作る栄養素で、カルシウムを取り込むのを助ける作用を持つので、大人のみならず、ケガの多い成長期の子どものためにも必要不可欠な栄養素です。

カルシウム

骨や歯を作る栄養素であるカルシウム。特にキャベツはビタミンCやビタミンKをあわせてとれるため、骨を丈夫にする効果が見込めます。またカルシウムは精神安定にも効果的で、外側の葉と芯の近くに特に多く含まれています。他にも、リン・カリウム・マグネシウムなどのミネラルが多く、体を助けるさまざまな作用が期待できます。

自動運転に向け車検制度を改正

国交省 電子制御装置の検査追加へ



2/20の新聞によると、自動運転に向けた各種の新技术に対応するため、国土交通省は車検制度を改正する方針を固めたそうです。

現在のブレーキやハンドルの動作などの検査に加えて、新たに「自動ブレーキ」や「車線維持機能」の電子制御装置の確認などを検査項目に追加、2021年後半以降の新型車や全面改良車種からが対象で、実際の車検に活用するのは3年後の2024年後半以降になるようです。そして、車検証も紙からクレジットカードくらいの大きさのICチップ付きカードに変更され電子化され、車検制度自体が大きく変わることとなります。

近年、自動ブレーキなどの自動運転技術が普及していますが、故障し誤作動を起こした場合重大事故につながる可能性も増えています。しかし、現状の車検制度では電子装置の機能確認は義務付けられていません。

一方、最近の自動車では、電子装置の状態を監視し、故障を記録するために「車載式故障診断装置」の搭載が一般化しています。新制度では、同装置を活用して検査するよう、道路運送車両法に基づく省令を変更します。検査には診断装置のデータを読み取るための機器「スキャンツール」が必要ですが、検査用ソフトは無料で提供され、機器を車両に接続するだけで簡単に検査できます。



車検証の電子化は政府の各種手続きのオンライン化加速の流れのなかで、「自動車保有関係手続きワンストップサービス」を拡充するためです。

車検に関連する申請や、各種データの書き換えをオンラインで処理できるようになれば、車検証を受け取りに運輸支局に出向く必要がなくなります。

こちらら2022年度中にシステムを整備し、それ以降の新型車や車検を通過させた車両についてICカード車検証に切り替えていくそうです。

春キャベツの焼きメンチカツ



材料 3～4人分

キャベツ	1/3～1/2
ひき肉	200g
★パン粉	1/2カップ
★卵	1個
★牛乳	大さじ3
★塩・こしょう	小さじ1/2
★ソース	小さじ2
パン粉	適量
サラダ油（オリーブオイル）	適量

- ①キャベツは粗い千切りにし、塩少々をふったらレンジで3分ほど加熱し冷ましておく。
- ②キャベツの水気を絞り、★印の材料すべてを混ぜ合わせる。
- ③お好みの大きさに成形し、そのままパン粉をつける。
- ④多めの油で両面こんがりとし焼きにしたら出来上がり。