

大鳥ほけんの 第24号
イキイキ通信

生活支援サービス

Benry

木更津中央店

OPEN!

大鳥ほけんでは、お客様の保険以外のお困り事への生活支援サービスとして、ベンリー事業（便利屋）を始めました。
（2023年6月22日オープン）

ハウスクリーニングサービス、エアコンサービス、ハウスリフォームサービス、害虫駆除、草刈りや網戸の張り替えなどの一般作業から墓じまいなどなど、様々なお困り事を解決いたしますので、ご遠慮なくご相談ください。
※ベンリー事業は、大鳥ほけん内に、生活支援サービス部を設置し、株式会社 ベンリーコーポレーションのフランチャイズ方式で運営されております。ベンリー本部の研修所で訓練を受けた専任スタッフが、お客様のお困り事の解決に対応いたします。

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
営業時間:月～土曜日(日祝 休)
午前9時～午後5時まで

千葉支店
〒260-0855
千葉県千葉市中央区市場町8-8 長谷部ビル2F
電話:043-224-7088
FAX:043-224-1257
営業時間:月～金曜日(土日祝 休)
午前9時～午後5時まで



〒292-0043 千葉県木更津市東太田1-10-20



通話料無料 0120-55-4521

海外からの通話など無料通話を
ご利用いただけない場合（通話料有料）

0438-30-9300

大鳥ほけん 公式ライン
はじめました

皆様に有益な情報をお届けします。
是非ご登録ください。

LINE QR code

あっさり 豆腐入り和風ハンバー

材料（4人分）

豚ひき肉	300g	生姜	1片	【トッピング】
木綿豆腐	150g	塩コショウ	少々	◎大根おろし 5cm分
玉ねぎ(中)	1/2個	パン粉	適量	◎ポン酢 適量
卵	1個	青じそ	10枚	◎青じそ 10枚

1. 木綿豆腐をさっと洗い、キッチンペーパーでくみお皿にのせて500Wのレンジで1分30秒温める。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンで茶色くなるまで炒めてお皿に取り冷ます。
3. 生姜は皮をむいておろし、青じそ20枚は千切り、大根はおろして水分をかるく絞る。
4. 10枚は生姜に混ぜ、残りは出来上がったハンバーグにのせるので置いておく。
5. 豆腐と玉ねぎが冷めたら材料をボウルに入れてこねる。やわらか過ぎたらパン粉を適量入れる。
6. 4等分した生地をを整え、温めたフライパンに油をひき、中火の強火で両面をこんがり色がつくまで焼く。
7. フライパンを中火の弱火にして蓋をし、片面3分ずつ焼いてお皿に盛りつける。
8. ハンバーグに大根おろしと青じそをのせて、ポン酢をかけて完成。

大葉（シソ）の栄養・効能



大葉はビタミン、ミネラルが豊富で、特に老化を予防するβ-カロテンとカルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラスです。β-カロテンは抗酸化作用を持ち、体内の活性酸素を減らす作用があるので、肌の老化や生活習慣病の予防が期待できます。カルシウムは骨や歯の主成分、不足すると骨粗しょう症の原因となります。ただし、カルシウムは体内で吸収されにくいので、吸収を促すビタミンD（魚介類やキノコ類に含まれている）と一緒にするのがおすすめです。大葉にはビタミンB2も含まれています。ビタミンB2はタンパク質の合成を助けて、皮膚や髪、爪などを作るサポートをする栄養素です。また、動脈硬化の原因となる過酸化脂質（不飽和脂肪酸が活性酸素によって酸化された物質。血管内に不溶性で動脈硬化の原因となったり、皮膚細胞に作用してシミやシワを作ったりする）を分解する酵素の働きを助け、生活習慣病予防に役立ちます。アルコールを分解するためにはたくさんのビタミンB2を必要としますので、お酒を飲む方は大葉をつかったおつまみがおおすすめです。食物繊維は体内で消化・吸収されませんが、腸の中で活躍し、便秘解消に役立ちます。食物繊維には水に溶けない不溶性と、水に溶けやすい水溶性があり、大葉にはどちらもありますが、特に不溶性が豊富で、便の量を増やすことで腸を刺激して便通を促します。大葉は乾燥に弱いので保存する時は軸の部分に湿らせて密封し、冷蔵庫で保存しましょう。



『大鳥ほけんホームページ』はこ



大鳥ほけん/メールによるお問合せ
contact@ootori-hoken.co.jp

免疫力を 上げよう！

免疫機能の働き

私たちの身の回りには、細菌やウイルス、ほこりや汚染物質など、身体に有害なものがたくさん存在しています。そのような物質にさらされても病気にならないのは、それらの有害物質を身体から排除する、免疫という防護システムがあるためです。

免疫機能は、身体を若々しく健康に保つ力です。しかし、ストレスが過剰になったり生活習慣が乱れたりすると、正常に機能できなくなります。免疫が正常に機能するための鍵となるのは、自律神経がバランスよく働いているかどうかです。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり交感神経は主に日中、活動している時に優位になります。全身の活動力を高める神経で、血圧や血糖を上げたり、血液を筋肉や脳に集める働きがあります。

副交感神経は主に夜間、リラックスしているときに優位に働きます。身体を回復させる神経で、内臓の機能を高めたり、免疫機能を正常にする作用があります。

「ストレスは良くない」と思いがちですが、多少はある方が生活にメリハリがつき、仕事や勉強も進めやすくなります。しかし、長期間にわたって強いストレスにさらされると、自律神経の働きが乱れ、常に交感神経ばかりが優位になってしまいます。そうすると、免疫機能が正常に働きません。

私たちの身体にある「免疫」の機能、病原菌などから身体を守り、健康を維持するための防護システムです。免疫機能が正しく作用していれば、健康で若々しくいられます。では、どのようなことを心がければよいのでしょうか？

免疫力を上げるヒント

身体を動かす

運動は免疫機能を向上させる他にも、生活習慣病を予防したり、脳を活性化させるなどの効果があります。まずは、1日10分程度の体操でもよいので、身体を動かす習慣をつけましょう。うっすらと汗をかく程度の時間、散歩ができるとよいでしょう。

自律神経の働きは、心理状態に大きく影響されるので、ストレスに対処することが最も大切なポイントといえます。そして、生活習慣を見直すことも必要です。

よく笑う

笑うと交感神経が優位に働きます。またNK細胞という、免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。例え作り笑いでもそのような効果がみられます。

身体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。シャワーだけでは身体が温まらず交感神経が刺激されるため、40度くらいのお風呂に10分以上つかるとよいでしょう。身体を温める食べ物（根菜類・イモ類・しょうがなど）を摂るのもよいでしょう。

食事

免疫機能を維持するためには、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。脂肪や糖質ばかりが多くなり、がちな洋食に比べ、栄養バランスがよい和食がおすすめです。

ぐっすり眠る

夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要です。

リラックスできる時間をつくる

仕事が忙しく帰りが遅い人は、なかなかゆったりとした時間をもてません。更に多忙やストレスから、暴飲暴食を招きやすいものです。30分だけでも早く帰れるようにしてみましょう。責任感が強く、まじめな人は、適度に「手を抜く」ことも、時には必要かもしれません。

自律神経の働き

日中に優位になる
活動するための神経

夜間に優位になる
リラックスさせる神経

交感神経 の作用

副交感神経 の作用

器官

抑制

唾液腺

促進

増加

心拍数

減少

上昇

血圧

下降

抑制

胃腸の動き

促進

促進

呼吸

抑制

収縮

皮膚

拡張

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!!!

アンケートに
ご協力を
お願いします。



アンケートにお答えいただいた方に
粗品を進呈いたします。

生保 担当伊藤より
ひとこと



保険があつたりします。いざという時の保険。加入しておいて良かった、と思ったら保障されなかったら後悔しても、時すでに遅しということになってしまいます。がん保険にご加入の方はその点だけは確認しておくことが大切です。

【がんのステージ】

日本人は生涯で二人に一人はガンにかかる・・・こんな話はどこかで耳にした方も多いのではないのでしょうか。出来る事なら誰しもなりたくありませんが、もしも発見されるとしたら進行する前の早期で見つかった欲しいですね。がんの大きさ、広がり、深さや転移の有無で判定されるのがステージです。最も早期は0期のがんで別名、上皮内癌とも呼ばれます。これはがんが粘膜内にとどまっている状態。これが進行するとⅠ期～Ⅳ期と進んでいきます。意外と多くの方がご加入されている各社のがん保険。実はがん保険の中には上皮内ガンは対象外という保険があつたりします。いざという時の保険。加入しておいて良かった、と思ったら保障されなかったら後悔しても、時すでに遅しということになってしまいます。がん保険にご加入の方はその点だけは確認しておくことが大切です。

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。