

# ほけん館NEWS 3

発効日：2018年3月02日 発行人：本部 菱沼晶子



## 運転には必須！？ ドライブレコーダー特約

ドライブレコーダーと体的な事故の状況では、映像や音声を自動三者に伝えられる可能で記録することができ性があります。実際に、自動車専用のレ交通事故に関する民事コーダーのことを指し裁判においては、ドライブレコーダーの映像が証拠として認められたこともあります。他役立つのでしょうか。にも当て逃げや車上荒例えば、自分と相手のらしなど様々な場合で言い分が食い違ってい役に立ちます。また、るケースでは、第三者自動車保険にドライブレコーダー特約が追加シヨンを想像することされました！さらに損が難しいのです。しか保ジャパン日本興亜でし、そのようなケースはALSOKの駆けつけであっても自分の車にサービスもついていまドライブレコーダーがす。この機会に是非付搭載されていれば、具けておきましょう！

## 70が選ぶ！ 美味カップラーメン ランキング

1. カップヌードル(日清)
2. 日清ラ王背脂コク醤油
3. すみれ札幌濃厚味噌
4. 蒙古タンメン中本
5. わかめラーメン



## 花粉症は食生活の改善で良くなる？

毎年、花粉のシーズンになると、鼻水、目のかゆみ、頭痛・・・など花粉症に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？花粉症を根本から治したい、薬を使わずに症状を和らげたいなどと強く思っている方もいるかと思えます。花粉症を完全に治すのは難しいことですが、食生活の見直しによって花粉症の辛い症状を和らげることは可能だと考えられます。

【発酵食品】味噌や納豆、ヨーグルト、麹、酢、醤油、チーズ、キムチなどの発酵食品には、腸内環境を整える作用があります。腸には多くの免疫細胞が存在するため、腸内環境を整えることで、免疫力を正常に保ち、アレルギー症状を緩和できると考えられています。朝食には、納豆とお味噌汁などがおすすめです。

【野菜】野菜の中でも、特にニンジンやホウレンソウなどの緑黄色野菜には、粘膜を強くする働きのあるビタミンAが含まれています。また、野菜や果物には腸内環境を整える作用のある食物繊維や、抗ストレスホルモンの材料となるビタミンCが含まれています。野菜炒めなどがおすすめです。

花粉症に良いとされる様々な食材の研究が進んでいます。まず大切なことは、一年を通じて主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を心がけること。その上で、花粉症対策のポイントを抑えた食材選びをすると良いでしょう。



発行年月日  
2018年3月2日  
編集長  
本部  
菱沼 晶子

## 編集長より ひとこと

2020年東京オリンピックのマスコットキャラクターが決まりましたね！ア案！いいですね！



## 3月のお知らせ

### 自動車保険お客様アンケートで賞品当たります

契約成立後に届くアンケートです。保険会社HPでも回答受付中！

お問い合わせ先

日北ヤガワラほけん館

本社担当：笠井、村上、早坂、佐々木

☎ 0120-788-993

南刈込担当：谷川原、倉西、本間、吉村、山田、櫻井

☎ 0120-82-6565