

外食の食べ方レッスン!!

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
http://foo-df.com/

健康の第一歩は、バランスのよい食事をとることから!!

ビジネスマンの昼食は高脂肪、野菜不足、早食いの食事傾向にあり! これらは生活習慣病を悪化させてしまうことが懸念されます。ちょっとした工夫で健康に配慮した食事ポイントを身につけましょう。

主食等に野菜を組み合わせよう!

からだのことを考えれば、何を选べばいいのか毎回迷うことが多いと思います。しかし外食でバランスのよい食事をとることは、さほど難しいことではありません。例えば、定食のように主食のご飯や麺類、おかずとなる肉類や魚などのたんぱく質、そして野菜を組み合わせることでバランスのよい食事の第一歩が始まります。

単品メニューでは、栄養が偏ってしまいがち。例えば、チャーシュー麺より塩分が少なく野菜が豊富な五目焼きそばや焼きうどんなど、野菜が入っている献立を選択するのもいいでしょう。食物繊維の摂取量は倍増、減塩対策になります。

そしゃく回数を増やそう!

バランスのよい食事の基本は、主食・おかず(たんぱく質)・野

かた焼きそばのあんかけ

材料: 2人分

- 豚肉 100g
- 人参(短冊切り) 20g
- パプリカ(細切り) 1/4個
- ピーマン(細切り) 1個
- きくらげ(戻して細切り) 5g
- キャベツ(角切り) 2枚
- 塩こしょう 少々
- 中華調味料 小さじ2
- 油 適量
- 水 200cc
- 焼きそば麺 2玉
- ごま油 小さじ2
- 水溶き片栗粉 適量



作り方

- ①豚肉と野菜を食べやすい大きさに切って油で炒め、水を加え、中華調味料と塩こしょうで味付けをする。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②別のフライパンにごま油をひき、ほぐした麺を両面焼き、お皿に移して①の具をかける。

菜を組み合わせることがポイントです。また、早食いは、一般的に噛む回数が少ないため、野菜を加えることでそしゃく回数が増え、胃腸への負担が軽減し、排便を促

します。さらに野菜を先に食べると血糖が緩やかに上昇するため、食後の高血糖を防いでくれます。今日から取り組める健康対策をスタートさせましょう。

日本代協 Presents
かけがえのない絆で結ばれた親子のストーリー
「歩んできた道、歩んでいく道」
YouTubeにて公開中
https://youtu.be/alsWlnBJBWk
【同時配信】「二度と後悔はしたくない ~震災を経験した損害保険代理店の誓い~」
https://youtu.be/givHD1axnrc

Sonpo Total Planner
保険のことは、日本代協加盟代理店の「損害保険トータルプランナー」へ
みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。

みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

TOPIC

自然災害、人的災害に備えよう

~まさか!ではなくなってきた身近な災害リスク!!~

日本にはさまざまな災害リスクが潜んでいます。地震や津波、火災、大雨洪水、浸水、豪雪…。今やそのどれもがいつ自分の地域で発生してもおかしくありません。日ごろから、災害リスクに対する意識を高く持ち、万一のときのために備えた対策をしておきたいものです。



甚大な被害をもたらした九州北部豪雨
提供: 新日本保険新聞社

大地震や過去に例を見ない豪雨が発生!

最近の自然災害は巨大化しているのが特徴で、その被害は大規模化しています。東日本大震災の後の記憶に新しい大地震では2016年4月の熊本地震がありました。2017年7月に福岡県や大分県などの九州北部、また秋田県を中心とする東北地方では、その

地域にとって過去に例を見ない記録的な豪雨が発生しました。九州北部の豪雨では、死者37名、行方不明者7名、負傷者28名の人的被害とともに、全・半壊等274棟、床上・床下浸水1771棟といった広範囲にわたる建物被害が出ています(消防庁調べ)。

ちょっとした不注意から大規模火災に!

これらの自然災害以外にも、もしかしら防げたかもしれないといういわゆる人的災害が発生しています。2016年12月に新潟県糸魚川市で発生した大規模火災では、鎮火まで約30時間を要し、その間、広範囲にわたり延焼し続けました。出火の原因は飲食店でのコンロの消し忘れでした。2017年2月に事務用品通販大手企業の物流倉庫から発生した火災も、原因はやはり段ボールへの引火という、いずれも防災意識の持ちようによっては防げたかもしれないものでした。

日本では、他人が起こした火災の類焼損害について、火元に重過失・故意がない限り責任を負わせることはできません。これに対する備えは自己責任で行わなければならないのです。

■日ごろからリスクの確認と備えを!

こうした災害リスクに対し、「具体的に何を備えればよいのかかわからない」といった家庭は多いと思います。そのようなときは、地域のリスクマネージャーである保険代理店に、自分が住ん

でいる地域で発生しやすい災害リスクは何なのか、どのような準備をすればいいのかを確認することをお勧めします。

■非常用持ち出し品表

(消防庁HPより作成)

●貴重品類	現金(10円玉)、預金通帳、印鑑、健康保険証、運転免許証	10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくとういでしょう。
●避難用具	懐中電灯、携帯ラジオ、予備の乾電池、ヘルメット・防災ずきん	懐中電灯はできれば1人に1つ用意したいものです。
●生活用品	厚手の手袋、毛布、缶切り、ライター・マッチ、ナイフ、携帯トイレ	避難所生活に最低限必要なもの。赤ちゃんやお年寄り、障害者がいる場合など考慮して揃えましょう。
●救急用具	救急箱、処方箋の控え、胃腸薬・便秘薬・持病の薬、生理用品	救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日ごろ使っているサプリメントなどもあったらよいでしょう。
●非常食品	乾パン、缶詰、栄養補助食品、アメ・チョコレート、飲料水	最低3日分を用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。
●衣料品	下着・靴下、長袖・長ズボン、防寒用ジャケット・雨具	衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。
●携帯用カイロ		

(注) 非常用持ち出し袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。



「災害リスク」とは? 災害により人や動産、不動産などの資産が損失を被るリスクのこと。この災害には、地震や台風、豪雨といった自然災害や、火事や交通事故といった人的災害などが含まれます。

～契約の継続時には補償内容をしっかり確認しよう!～

損害保険の契約は満期が来ると通常、継続手続きにより補償を継続します。リスクは時間や環境の変化とともに変わります。継続の際は、契約内容をしっかり確認しましょう。場合によっては補償の見直しが必要です。



■満期日までに余裕をもって継続の手続きを!

損害保険の契約期間は、多くの場合1年間です。つまり1年に1度、契約の継続手続きをすることになります。

補償は、契約期間が切れるとなくなってしまう。手続きは原則として、契約者の責任で行うこととなります。満期日近くになって慌てることのないよう、余裕をもって手続きを済ませましょう。

■損害保険会社からの満期通知を確認しよう!

損害保険会社では、契約の継続手続き忘れを防ぐために、通常、満期以前にハガキなどで契約者のみなさんへ満期の通知を行っています。通知が届いたら放っておかず、すぐに満期日と契約の内容を確認しておくことが大切です。

■既契約の補償内容でいいかをチェックし、必要ならば見直しを!

「保険はよくわからないから…」

「難しいから…」 「これまで何事もなく来たから…」 ⇒ 『同じ内容の継続でいいだろう』—そんな感じで契約を継続されていませんか?

みなさんにとってのリスクは、時間が経ち、生活が変われば、変化します。リスクが変化しているのにこれまでと同じ補償内容のままでは、将来保険事故が発生した時に十分な補償が得られなくなることも考えられます。もしもの時に保険金が出なかったといったことがないよう、いま必要としている補償はどのようなものなのか、継続の機会に改めて考えてみましょう。

その第一歩は、どのようなことに不安を感じているのか、どのような補償を必要としているのかをしっかりと、保険会社または代理店に伝えることです。右表のようなチェックポイントについて聞いてみましょう。その結果、いまの補償内容が合っていない、補償が不十分である、他に入っている保険と補償内容が重複しているなどの場合には、見直しが必要となります。

■理解、納得いくまで相談しよう!

保険契約では、自分にとって適切な保険、かつ十分な補償内容であるかなどをしっかりと確認しておくことが重要です。保険の内容についてわからないことがあれば理解、納得できるまで保険会社や代理店に説明を求めましょう。

また、一人で説明を受けるのが不安であれば、親族に同席してもらうこともできます。親族に継続した契約内容の確認と契約の存在を伝えておくことでさらに安心度が高まります。

チェックポイント

- 保険金が支払われる場合
- 受け取れる保険金の額
- 補償が受けられる期間
- 保険金が支払われない場合
- 免責金額(自己負担額)



納得いくまで相談しよう!

豆事典 「免責」とは? 損害が発生しても保険会社が保険金支払責任を負わない場合をいいます。これに対し、損害が発生した場合に被保険者等が自己負担する額を免責金額といいます。

～類焼損害に対する備えは大丈夫ですか?(失火による賠償責任)～

他人が発した失火で自分の財産に損害を受けた場合、損害賠償をしてもらえばいいと考えていませんか? わが国では、通常、火元は損害賠償責任を負わないことになっており、被害を受けた側が自ら再建しなければなりません。自分の財産は自分で守る! この対策を怠ってはいけません。

●火元に損害賠償責任はない?!

通常、過失によって他人に損害を与えた場合、その者は損害賠償責任を負うこととなります(民法709条の不法行為責任)。しかし、火災はこれとは異なり、火元は、他人の建物等の資産を類焼させてしまった場合でも、重大な過失(以下「重過失」)や故意がない限り、賠償責任を負うことはありません。

これは、「失火責任法」に基づくもので、日本では木造を使用している建物等が多いため類焼しやすく、また被害が広範囲にわたるために、火災を発生させた者にその損害賠償責任を負わせるには経済的に無理があるという考えからです。

●自分の財産は自分で守るしかない!

火元が損害賠償責任を問われないということは、裏を返せば、類焼により自分の建物等が損害を受けても、火元に重過失・故意がない限りは損害賠償請求できないこととなります。つまり、他人が起こした火災による類焼から自分の財産を守るためには、自分で対策を立ててそれを実行するしかないのです。

●平成28年中の火災の原因第1位は「放火」

自分の財産は自分で守らなければならない理由はそれだけではありません。平成28年中に起きた火災の原因の第1位は、責任の押しどころのない、「放火」です。「放火の疑い」を合わせると全体の15.8%を占めています(表1)。最近社会問題となっている空家の増加は気になるところです。

●重過失、故意があれば損害賠償責任を負わされる!

ところで、火元は損害賠償責任を負わないと前述しましたが、いかなる場合でも責任を負わないわけではありません。失火責任法では、失火が重過失によるものであるときは損害賠償責任があるとされています。失火責任で争われた判例によると、重過失とは「わずかな注意を払っていれば予見、防止できるのに、漫然と見過ごした」ことを言います。具体的には、表2のようなものです。

類焼により被害を受けた側が火元に損害賠償できるのは、こうしたケースに限られるのです。

●自らは重過失とならないよう注意!

重過失の裁判上の概念は年々厳しくなっていると言われています。放火のケースで建物の管理者に重過失ありとした裁判例もあります。自らの重過失により火災が発生した場合、損害賠償責任を負うこととなります。日ごろの火の管理体制、建物の管理体制を整え、十分注意しておくことが大切です。

表1. 平成28年中に起きた主な原因別出火件数

原因	出火件数	割合
放火と放火の疑いの合計	5,814件	15.8%
(うち放火)	(3,586件)	9.7%
(うち放火の疑い)	(2,228件)	6.0%
タバコ	3,483件	9.5%
コンロ	3,136件	8.5%
焚き火	2,124件	5.8%

(注)平成28年中の総出火件数は3万6,831件。

表2. 失火責任法上で重過失とされた判例

判決年月日	状況
東京地裁 平成2年10月29日判決	寝たばこの火災の危険性を十分認識しながらほとんど頓着しないで、何ら対応策を講じないまま漫然と喫煙を続けた結果、火災が発生。
東京地裁 平成4年2月17日判決	点火中の石油ストーブから75cm離れた場所に蓋をしていないガソリンが入ったピンを置き、ピンが倒れて火災が発生。
宇都宮地裁 平成5年7月30日判決	マンション解体工事において、アセチレンガス切断機で鉄骨を切断中、飛散した溶融塊により火災が発生。
東京高裁 平成15年8月27日判決	石油ストーブに給油の際、石油ストーブの火を消さずに給油していたところ、ストーブの火がこぼれて石油に着火し火災が発生。
東京地裁 平成19年9月14日判決	クリーニング店舗内の作業所の床面・配線等に問題があったにもかかわらず、その修理とドライ液の漏出しの改修を怠ったことから火災が発生。

豆事典 「失火責任法」とは? 「失火の責任に関する法律」のことで、火元になって隣家に類焼させたとき、重大な過失がある場合は、不法行為責任(損害賠償責任)を負わないことを定めています。