

ソニー生命保険株式会社
 京都ライフプランナーセンター 第1支社
 〒600-8008 京都市下京区四条通烏丸東入長刀鉈町20
 四条烏丸F Tスクエア7F
 tel 075-212-3001 fax 075-212-8551 携帯 080-4644-5782

2020年12月号

12月のコラム

ライフプランナー 岸本 匡平
 kyouhei_kishimoto@sonylife.co.jp

INFORMATION

☆ライフプランにお変わりはありませんか？ 生活に変化がありましたら、ぜひお知らせください☆

ライフプランが変化すると必要な保障内容もまた変化します。
 大切なご家族を守るためにも、定期的なライフプランの確認をしましょう！

- ◆ご家族の構成の変化(お子さまが誕生した・ご両親と同居をはじめた など)
- ◆お子さまの成長(教育プランに変更があった・お子さまが独立した など)
- ◆お住まい(マイホームの購入を検討中・転居された など)
- ◆環境の変化(収入面に大きな変化があった・転職を検討中 など)
- ◆その他(ご自身、ご両親さまの介護が心配・相続対策を考えたい など)

その他、近況などもお伝えいただくと嬉しく思います！お気軽にご連絡ください！



近況報告

皆様、お世話になります。
 こんな状況の中ですが、いかがお過ごしでしょうか？
 ご家族ともども、ご無事、ご健康なら何よりです！(^^)!

さて、こちらの近況です。
 コロナ第三弾が強まっている今日この頃ですが、
 非常に忙しくさせて頂いております。
 非面談のリモートによる面談システムのお陰もあり、
 多くのお客様とお会いでき、楽しくお話しさせて頂いております(^^)♪
 (リモートによる社内ミーティングが増えたのが傷ですが…)



お互いに、『いかに今の状況を楽しむか?!』を追及して参りましょう～♪

健康まめ知識

手頃で優れた健康食品

5大栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)がすべて含まれ、優れた健康食品のひとつとして知られる納豆ですが、納豆に含まれる食物繊維にも見逃せない魅力があるのをご存知でしょうか。

食物繊維には不溶性と水溶性の2種類があり、食事でこの2種類をバランスよく摂ることが大切だそうです。そして、なんと納豆には、その2種類の食物繊維が理想的な割合で含まれているのだそうです。

またその他にも、納豆は、動脈硬化、糖尿病、骨折に対する健康効果が期待されており、先ごろ、日常的に納豆をよく食べる人は食べない人に比べて、循環器疾患で死亡するリスクが低くなるという調査結果も発表されています。(出典:国立がん研究センター 多目的コホート研究「大豆食品、発酵性大豆食品の摂取量と死亡リスクの関連」)

納豆は、価格が手頃で、お店で容易に手に入れることができます。匂いやネバネバの食感が苦手という方も、健康のために納豆を日ごろの食事に取り入れてみませんか。

季節の歳時

芽キャベツ



芽キャベツは、見た目やその名からキャベツの芽とか未成熟なキャベツだと思われがちですが別ものです。畑で芽キャベツがなっている様子を見ると分かりますが、キャベツとは異なり脇芽が球になります。また、栄養素にも違いがあり、ビタミンCと食物繊維の量はキャベツの3倍以上あるといわれています。

ご当地ネタ

「ニセコ」北海道

通年、観光リゾート地として楽しめるニセコ。冬はさらさらのパウダースノーと豊富なコースを誇るスキー場、夏は清流日本一に認定されたこともある尻別川(しりべつがわ)のラフティングや、半月湖畔自然公園の原生林とそれに囲まれた湖も人気のスポットです。



豊かに生きるために

ブッシュ・ド・ノエル

代表的なクリスマス・ケーキの「ブッシュ・ド・ノエル」。ブッシュは薪(丸太)、ノエルはクリスマスで、直訳すると「クリスマスの薪」。その名のとおり、丸太や切り株の形をしています。

誕生の由来には諸説ありますが、代表的なのは次の二つ。一つは、19世紀にパリの菓子店サンソンの菓子職人アントワーン・シャラドが考案したとする説。もう一つは、菓子に関する名著「製菓職人・水菓職人」や「製菓覚書」などを残した菓子職人ピエール・ラカンが創作したという説です。

薪の形の由来にも諸説あります。キリスト誕生を祝って夜通し暖炉で薪を燃やしたことに由来するという説、樅の薪を暖炉で燃やすと一年間無病息災で暮らせる(北欧の言い伝え)に由来するという説、貧しい若者が恋人にクリスマスプレゼントに薪を贈ったという説話に由来するものなどなど。

そんなステキな由来とともに家族や友人とブッシュ・ド・ノエルを囲んだら、大切なクリスマスがさらに素敵になるかもしれません。

☆お客さまWEBサービス・ご家族情報登録制度のご案内☆

お客さまWEBサービスとは？

登録すると、ご契約内容の確認や各種お手続きがWEB上で手軽に行えます。最新マネー・健康情報の確認、電話健康相談も無料でご利用できます。

ご家族情報登録制度とは？

ご家族の登録により、災害時でも連絡をより確実なものにできます。また、給付金請求時などにご家族にサポート(契約内容の確認等)いただけます。

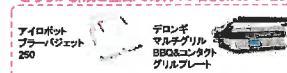
★★★選べるプレゼントキャンペーン★★★

期間：2020年10月1日～2021年3月31日

対象：ソニー生命のご契約者さまのうち ※法人契約・集団のご契約者さまを除く

- 〈お客さまWEBサービス〉に新規登録された方
- 〈ご家族情報登録制度〉にご家族を新規登録された方

どちらか新規ご登録で毎月10名さまにプレゼント さらに！両方のご登録で毎月20名さまにプレゼント



所定の賞品の中からお選びいただけます。※上記の賞品以外もご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。

※当選者へは当社からご連絡いたします。ご希望の賞品をひとつお選びください。※登録した日(自動的に抽選の対象となります)登録の翌月が抽選の対象。※抽選の対象となるのはお一人様1回限りとさせていただきます。※キャンペーンの内容・賞品は予告なく変更場合がございますので、ご了承ください。

登録無料

食べ物の豆知識：「肴三種」

「肴三種」とは、おせち料理に欠かせない三種類の料理で、肴三種と餅を揃えれば最低限のおせち料理ができるといわれています。

逆に、どんなに贅沢な料理を揃えても、肴三種がないとおせち料理の体裁が整わないようで、「三つ肴」「三種肴」とも言われています。その肴三種ですが、「数の子」「黒豆」は関東と関西で共通ですが、三つ目が異なります。関東は「田作り」となり、関西では「たたき牛蒡（ごぼう）」となるようです。

個人的には、「数の子」「ちよろぎ」「かまぼこ」があれば十分お神酒が飲めるのですが、体裁が整わないようですので、しっかり古来からの風習を守りたいと思います（笑）。

おせち料理に関して面白い話を見つけました。「おせち料理には、『女性を休ませる』という意味もあるので、何も手作りせずに、お店のおせち料理を大いに活用して下さっていいですよ」という記述がありました。

これはもちろんデパートやおせち料理販売会社のサイトでしたが・・・（笑）。

生活の豆知識：「天津飯食べたことありますか？」

世の中には知ってはいても食べたことがない料理が沢山あるかと思えます。私にとってその代表は「天津飯」。皆さまはいかがでしょう？

「天津飯」は日本独特の中華風料理で、中国には相当する料理がないとされ、料理名にもついている天津市にもないそうです。

この「天津飯」は、ご飯に焼いた玉子（主に具材入り）をのせ、餡（とろみのあるタレ）をかけたもの。飯に焼いた玉子（主に具材入り）をのせ、餡（とろみのあるタレ）をかけたものとなります。

関東では「天津丼」と呼ばれ、関西では「天津飯」と呼ぶことが多いようです。また、餡の味付けにも大きな違いがあります。関東では、甘酢にケチャップを合わせた赤みがかかった【ケチャップ甘酢餡】が好まれ、関西では、醤油や中華スープがベースの薄茶色の【醤油餡】や、白湯や鶏ガラスープをベースに塩味をつけた【塩餡】が好まれるようです。

私が見たことのある「天津飯」は、ほとんどが【ケチャップ甘酢餡】。必ずのようにグリーンピースが3つ4つ上に乗ってます（運んでいるうちに餡にダイブするグリーンピース君もおりますが）。

ちなみに、「天津飯」以外にも、中国にはない日本風中華料理は沢山あります。私がよく食べる「中華飯」は、「ご飯の上に八宝菜がかけられた丼」と中国人は説明するようです。中国では、ご飯の上に掛ける食べ方は基本的にしないようなので日本独自のものなのでしょうね・・・。他にも「冷やし中華」、「ラーメン」、「エビチリ」が日本独自の中華料理とされ、中国に由来があるとしつつも、既に日本独自の創作料理となっていると中国人は見ているようです。□今年中に「天津飯」にチャレンジしてみたいと思います。美味しいのかな・・・（笑）。

生活の豆知識：「生という字」

先日Twitterでこんな話がバズっていました。『生』という漢字の読み方は150以上あり、『死』の読み方は一つしかない。えっ！？それホンマ！？とびっくり。思いつく“生”の字を使った単語を書いてみると、

生きる:いきる 生活:せいかつ 一生:いっしょう
生糞:いけす 生米:なまごめ 生業:なりわい
生憎:あいにく 芝生:しばふ 弥生:やよい

そういえば自然と読んでいますが、改めて考えると沢山あります。言語学者によると、どうやら一番読み方の多い漢字が『生』という文字という見方もある模様。それに対して、『死』という漢字には読み方は一つのみ。辞書にも一つしか載っていません。面白いですよ、こういう豆知識！

生と死という漢字にこんな分析をされている方も...。生き方は千差万別、色々な形があるが、最終的に皆等しく死を迎える事になる。それが世の摂理。人それぞれ輝ける(生きる)場所があり、そこに辿り着けたか否かに関わらず、最後には死を迎えてしまうのが人

小学生の時に習う漢字ですが、結構深いなあと考えさせられました。その分、大人になったのかなと(笑)漢字は特に子供の名付けの際にかなり調べた結果、盛大に悩む事になりました...(笑)

他にも面白い漢字があるのかもしれませんが、また見聞きした時には記事にしてみようと思います!!

岸本が語ります：「かぶしきてんぼう」

今回は、金融相場に関する個人的見解を書いていきたいと思います。現在は、株式市場は非常に高騰しております。日経平均株価が26,000円台、NYダウが30,000ドル台。リーマンショック時の安値（2008年当時）、それぞれの指数は日経平均株価7,000円割れ、NYダウ7,000ドル割れ。当時、M証券の営業（社会人2年目）をしていた僕は、将来こんな株価水準になるとは全く想像出来ませんでした。まあ、何はともあれ、日米の株価は非常に好調です☆では、現在の株価水準をどう捉えればいいのか？個人的な結論としては、実態経済から見ると、少し割高であるかと思えます。利益面からみた過去株価水準からの乖離、移動平均線からの乖離（少しマニアック）

現在の株価上昇の要因の頭文字を取って、『B・C・P』と言われております。B・・・バイデン政権期待、C・・・コロナワクチンによる経済正常化、P・・・企業境石回復期待。株価どこまで順調に上昇してくれるか楽しみです。是非、下落リスクへの備えもお忘れなく(´-`)☆

編集後記

皆様、最後までお読みいただきまして、誠にありがとうございます。今年も、もう12月。残すところあとわずかになってきました。本当に1年アツという間ですね。今年は、人類にとって忘れられない変化の1年。『コロナ前には、戻れない、戻らない。』今後どんな変化が待ち受けるかは未知数ですが、少なくとも【コロナ前】に戻ることは二度とないでしょう。人類は、【IT革命】以来の大きな変化の岐路に立っているのだと思います。この変化をチャンスと捉えるか、ピンチと捉えるか、自分次第です。僕自身は、是非ポジティブに捉えて、自分自身を進化させていきたいと強く思っています。様々な、ご苦労あるかと思いますが、共に楽しみながら、乗り切って参りましょう！！



岸本 匡平