



町田通信

春のご挨拶
「マシュマロ」

for Executives



2024年のヒット商品番付が昨年末に発表され「物価高や長引く猛暑、災害や闇バイト強盗など不安が高まる中、将来への備えとなる商品やサービスの売れ行きが伸びた」(2024年12月4日付日経新聞「物価高・災害…備えの消費」)と報じられました。実際ホームセキュリティ業界をはじめ関係する業界は大忙しだと耳にします。

近年は老後、教育、結婚、介護、相続、物価など将来予想されることへの備えの必要性、そして先々を見据えることの大切さが指摘され広く意識されつつあります。

これに関連してマシュマロ・テストというのをご存じですか。子どもの目の前にマシュマロをひとつ置き「今食べてもいいけれど15分待たたらもう一つあげる」と伝え反応を見る実験です。(1960年代後半～1970年代前半に米スタンフォード大学の心理学者・ウォルター・ミシェルにより行われました)

この実験ではテストを受けた子どもたちの追跡調査も行われました。その結果(先々予想される利益のために目先の利益を)我慢できた子どもたちは、その後SAT(大学進学適正試験)の成績や肥満指数、自尊心などにおいて我慢できなかった子どもたちに比べよい傾向だったそうです。



「お金だけではありません」

一方、将来だけでなくいま現在だって同じように大切なはず。近年老後資金が備えの大きなテーマのひとつになっており、老後のためにはあとどのくらい貯えがあればいいのか不安に思いながら資金準備を進められていらっしゃる方も少なくありません。しかし、そうしたなか羨

ましい話ですが「老後にこんなにたくさんのお金は必要なかった。若いうちにいろいろ有意義なことにもっとお金を使っておけばよかった」とおっしゃる方がいます。曰く「歳をとりいまは若い時のような欲がなくなってしまった」「勉強にしても旅行やそのほかの経験をするにしても、同じやるなら若い時にしておいたほうが残りの人生が長い分その経験を活かす機会(リターン)が歳をとってからより何倍も大きい」そして「遅まきながら今からでも興味のあることにはできる限り挑戦したい」と付け加えられました。

若いうちにさまざまな経験や体験、勉強や修行などをし、そのために出費をすればお金は減りますが代わりに将来生きる経験やノウハウ、能力を蓄えることができます。備え、貯えるべきはお金だけではないというわけです。

さらに好きなこと、目指すことに立ち向かうことは、将来への備えや貯えになるだけでなく、やり甲斐や生き甲斐、いまを謳歌、充実させることにもつながります。

「保険は将来のため、今のため」

「保険」と聞くと「万ーのため」「将来への備え」というイメージが強いかもしれません。しかし保険は万ーや将来に対する備えを保険で手当てしておくことにより、私たちの今ある時間や意識そして資金をもっと現在に集中させ今を充実させる、よりよく生きることに役立てていただくためのものでもあるのです。



ソニー生命保険株式会社 新宿ライフプランナーセンターエグゼクティブ支社

エグゼクティブ ライフプランナー 町田 信行

住所変更などはありませんか。近況の変化やご要望、ご質問などございましたら私(裏面)までご連絡ください。
また、私がお役に立てそうな方がいらっしゃいましたらぜひご紹介賜りますようよろしくお願いいたします。

「春の代名詞桜のトリビア」～健康、アンチエイジングから味覚まで～

長い冬が終わり桜前線が北上しはじめる季節は、日本列島が新年度の空気に包まれ新たなスタートに人々が心躍らせるころと重なります。日本人が桜を好きな理由のひとつはここにあるといわれます。

花見や祇園祭の発祥地とされる京都の神泉苑、桜の木の本数の多さなら奈良の吉野山や埼玉の狭山湖、北海道の松前公園などが知られますね。このほかにも各地の名所では人々が桜に目を楽しませます。

しかし、桜は目を楽しませるだけでなく老化防止や健康、美容そして舌も楽しませてくれます。今回はそんな桜のトリビアについてまとめてみました。

老化防止

コラーゲンは私たちの体のタンパク質の3分の1を占めるといわれます。これが糖化(血液中の余分な糖分が体内のタンパク質や脂質と結びつき変性する現象)すると肌が荒れたり血管に弾力がなくなったりします。

糖化はご飯を放っておくと黄ばんで硬くなる現象にたとえられます。肌や血管がそんな風にならないよう気を付けたいですが、なんと桜には糖化を抑制する働きがあることが知られています。桜のエキスを使った美容食品や化粧品が注目されているのはそういうわけなのです。

咳止めや二日酔い防止

桜には咳を止めたり、喘息を和らげたり、肺機能を向上させたりといった働きもあり、古くから薬草・薬木のひとつとして用いられてきました。

また民間療法の分野では桜には解毒作用があること

から桜湯が二日酔いの防止によいと伝わります。

桜餅の葉は食べる？食べない？

さて「桜餅」は春の伝統的な和菓子のひとつですね。桜餅には大きく分けて「長命寺(ちょうめいじ)」と「道明寺(どうみょうじ)」があり、小麦粉や白玉粉を焼いた生地で餡子をくるんだ「長命寺」は江戸時代に隅田川沿いの長命寺の門番が考案したと伝わります。一方「道明寺」は道明寺粉(もち米が主原料)を原料に使ったお餅で餡子をくるんだ大福型です。

桜餅の葉は召し上がる方と召し上がらない方がいますが、どちらが正しいのか調べてみると原則はお好み次第のようです。(お勧めの食べ方が記載された商品もあります)



桜の花粉症

最後に桜の花粉症についてお話します。杉や檜ほどではありませんが桜の花粉症もあります。花びらに触れた手で目や鼻を触ることで発症することがあるそうです。

花見につき物のお酒に関しては、アルコールの影響で体内のヒスタミンが増えアレルギー症状を強めてしまうことがあるようです。また、アルコールには脱水作用があるため、目や鼻、喉の粘膜が乾燥しアレルギーの影響を受けやすくなるのだとか。どうぞご注意ください。

こんな時にご連絡ください

適切なサービスや情報を提供し、皆さまをお守りするために、次のようなときは私にご連絡ください。

- 各種手続きや保障内容の見直しなどの相談や問い合わせ
 - 契約内容・保障内容の確認・見直し
 - 老後資金や相続に関する相談
 - 医療費や介護費用の心配
 - 保険金や給付金の請求について
 - 入退院や手術の予定
 - 災害や事故などに遭遇されたとき

- 身近な方のご結婚・ご出産・入進学
- 転居・転職・起業の予定
- 事業拡大や事業承継の計画(法人様)
- 福利厚生制度・役員の保障の相談(法人様)
- 紹介して欲しい人・提供して欲しい情報がある

● その他

疑問や不安に感じていること、近況なども気軽にお聞かせいただければ幸いです。また、私がお役に立てそうな方がいらっしゃいましたらぜひご紹介ください。

(差出人・連絡先)

ソニー生命保険株式会社

新宿ライフプランナーセンターエグゼクティブ支社

エグゼクティブ ライフプランナー

町田 信行

掲載内容等に関するお問い合わせは私まで。

〒151-0053

渋谷区代々木 2-1-5

JR 南新宿ビル 18F

TEL: 03-5358-1700 FAX: 03-5358-1850

携帯: 090-3681-3416

メール: NOBUYUKI_MACHIDA@sonylife.co.jp