

料金後納
ソニー生命

ゆうメール

宛名印字箇所

差出人

ソニー生命保険株式会社

名古屋ライフプランナーセンター第5支社

〒461-0005

名古屋市東区東桜 1-1-10 アーバンネット名古屋ビル 18F

TEL 052-955-7775 ☎ 0120-45-2190

携帯 090-2614-7009 FAX 052-955-7845

大きなカバンにつまっています。小物と文具と安心感。下田 育雄



# しもっち通信

SHIMOCCHI  
TSUSHIN

2024  
7・8月号

近況報告

みなさまいかがお過ごしでいらっしゃいますか？

7月と言えば文月ともいいますね。この由来をご存知でしょうか。諸説あるうちのひとつですが、昔は七夕に書物(=文)を干し、書の上達を祈る風習があったのだとか。他にも稲穂が膨らむ様から「ふみ月」という音が派生したという説もあるようです。こうして昔の生活に思いを馳せるのも面白いですね。

夏らしい日が増えてきました。水分補給等、体調にもお気を付けてください。

これからもみなさまにとって明るい未来になりますよう、一生懸命にお手伝いをさせていただきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます！



健康  
まめ知識

## 「う」がつく食べ物

「土用の丑の日」といえばウナギ以外にも「う」のつく食材を食べると良いといわれます。その筆頭は消化吸収がよく、夏バテ気味でも食べやすい、お腹に優しい「うどん」です。うどんは製麺する際に油を使わないので消化がよいのが魅力です。肉や野菜、薬味などを加えると栄養価がアップします。さっぱり食べられる冷やしうどんもおすすめです。

また、キュウリ、スイカ、ゴーヤー、トウガンなどの「ウリ科」もおすすめです。水分が豊富で利尿作用が高いうえ、身体の余分な熱を冷ます効果も期待できます。キュウリは「栄養はない、ただの水」などといわれることがあります。確かにローカロリーですがカリウムやカルシウム、ビタミンCなどを含んでいます。

このほか疲労回復や塩分補給によく、食欲不振の解消や消化吸収をよくしてくれる「梅干し」、スタミナ源となり体作りに欠かせない必須アミノ酸を含むタンパク質やヘム鉄、ビタミンB2を摂取できる「牛肉」も体力を消耗する夏にはぜひ摂りたい食材です。



豊かに  
生きるために

## エディブルフラワー

エディブルフラワーとは食用花のことです。観賞用の花の中で毒性がなく生食できる花を指します。料理の彩りとしての利用が主ですが、ビタミンやポリフェノール、食物繊維、ミネラルなどを含むものもあります。花が料理の盛られたお皿に添えられたり、ケーキなどデザートに添えられたり、またクッキーに練りこまれているのを目にしたことはありませんか。

古来日本では菜の花をお浸しにしたり、菊の花を酢の物にしたり、結納で桜の花の塩漬けで作った桜湯を飲んだりと花を食べる文化があります。一方、近年のエディブルフラワーは米国を中心にハーブ農家が食べられる花の生産を始めたのがきっかけで世界中に広がったといわれます。

何より色とりどりの花は食卓を明るくしてくれます。氷を作る際に水と一緒にエディブルフラワーを入れるのもおすすめです。想像しただけでも涼し気で夏の食卓に涼をもたらししてくれそうです。ドライフラワータイプもあるのでこの夏少し試してみませんか。

ご当地ネタ

## 「昇仙峡」山梨県

甲府市にある昇仙峡は国内でも有数の景勝地。巨石や奇岩など長い年月が作り出した雄大な景観が訪れる人を魅了します。巨岩と緑に囲まれた散策ルート、そびえ立つ覚円峰、大きな一枚岩でできた弥三郎岳から望むパノラマビューも圧巻です。



お客様  
通信欄

ご住所や引き落とし口座の変更はありませんか？また、ご家族の近況はお変わりありませんでしょうか？もしご変更やお気づきの点があれば、下記の欄にご記入の上FAXにてお送りください。

FAX:052-955-7845

.....

.....

.....

# 今日は何の日？カレンダー

7月



1	月	山開き・半夏生
2	火	ユネスコ加盟記念日
3	水	ソフトクリームの日
4	木	梨の日
5	金	あなごの日
6	土	サラダ記念日・小暑
7	日	ゆかたの日・七夕
8	月	質屋の日・なはの日
9	火	ジェットコースターの日
10	水	納豆の日
11	木	世界人口デー
12	金	人間ドックの日
13	土	生命尊重の日
14	日	ひまわりの日
15	月	海の日・ファミコンの日
16	火	駅弁記念日
17	水	漫画の日
18	木	光化学スモッグの日
19	金	土用の入り
20	土	月面着陸の日
21	日	日本三景の日
22	月	下駄の日・大暑
23	火	文月ふみの日
24	水	劇画の日・土用の丑の日
25	木	かき氷の日
26	金	幽霊の日
27	土	スイカの日
28	日	世界肝炎デー
29	月	アマチュア無線の日
30	火	プロレス記念日
31	水	パラグライダー記念日

8月



1	木	水の日
2	金	カレーうどんの日
3	土	はちみつの日
4	日	箸の日・橋の日
5	月	タクシーの日
6	火	広島平和記念日
7	水	立秋・鼻の日
8	木	世界猫の日
9	金	ながさき平和の日
10	土	焼き鳥の日
11	日	山の日
12	月	振替休日
13	火	国際左利きの日
14	水	専売特許の日
15	木	終戦記念日
16	金	電子コミックの日
17	土	パイナップルの日
18	日	高校野球記念日
19	月	バイクの日・俳句の日
20	火	モスキートデー
21	水	献血の日
22	木	処暑・チンチン電車の日
23	金	油の日
24	土	大噴火の日
25	日	即席ラーメン記念日
26	月	人権宣言記念日
27	火	男はつらいよの日
28	水	バイオリンの日
29	木	焼き肉の日
30	金	冒険家の日
31	土	野菜の日

## ソニー生命保険株式会社

名古屋ライフプランナーセンター第5支社

〒461-0005

名古屋市東区東桜 1-1-10 アーバンネット名古屋ビル 18F

TEL 052-955-7775 0120-45-2190

携帯 090-2614-7009 FAX 052-955-7845



エグゼクティブ ライフプランナー  
2級ファイナンシャル・プランニング技能士  
部長

ファイナンシャルプランナー

**下田 育雄**

<https://lifeplanner.net/shimocchi190>

ソニー生命 下田育雄

検索