



～日頃お世話になっている皆様へ～

今回も、皆さまに喜んでいただけるようさまざまな情報をお届けします。2014年4月発行

## <エス・ハート情報>



皆さまからご支援いただき「AAA」の認定を受けることができました。今後は更なる目標に向かって邁進してまいりますので、変わらぬご支援お願い致します。

## プロ新特級代理店「AAA」認定！

「プロ新特級代理店」とは、三井住友海上が、4,000店以上の専業代理店の中で、売上規模・要員体制等に加え、「業務品質」「組織管理」「販売力・増収力」といった質を重視した基準を高いレベルで満たす代理店に対して認定しています。当社は2014年3月1日にプロ新特級代理店「AAA」に認定されました。(2014年2月末現在 AAA以上認定 22代理店)

Ranked by  
Mitsui Sumitomo  
Insurance Co., Ltd.

## 新入社員紹介



氏名：及川 裕太 生年月日：平成4年2月18日生  
出身校：東北学院大 趣味：サッカー観戦

本人より一言：一日でも早く皆様のお力になれるよう日々努力して参りますので宜しくお願い致します。

## 保険でできる復興支援！

三井住友海上は、Green Powerサポーターとして「eco保険証券」「Web約款」をご選択いただきますと東北復興や地球環境保護の取組みに寄与を行います。

## <お役立ち情報>

春野菜は、寒さが厳しい時季に、地中から芽を出し成長するために必要な栄養素や害虫などから身を守るための成分がじっくりとため込まれています。また、栄養豊富なうえに解毒作用や抗酸化作用などの働きがあるといわれています。そこで、春野菜の特徴や、旬の野菜の一部をご紹介します。

### ○春野菜特有の「苦味」「香り」など

春野菜特有の「苦味」のもととなっているのは植物性アルカロイドという成分です。植物性アルカロイドには、腎臓のろ過機能を向上させ、新陳代謝が衰える冬の間ため込まれた老廃物を体外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促進する働きがあります(ただし、とりすぎると人によってはお腹をこわすこともありますから注意しましょう)。セリ、セロリ、あしたばなどのセリ科の春野菜の「香り」の成分には精油成分のテルペン類が多く含まれています。テルペン類は、血圧を下げたり、血行を促進したりする作用や抗酸化作用、心を落ち着かせる作用などがあります。

キャベツや菜の花などのアブラナ科の野菜には、グルコシノレートという「辛味」のもとになる成分が含まれており、肝臓の解毒機能を強化することがわかっています。

さらに、春野菜には、なのはな、せりなどのようにカロテンが多く含まれているのも特長です。カロテンは抗酸化作用が大きいばかりでなく、免疫増強作用があることがわかっています。

### ○みつば(旬は2～4月ごろ)

ビタミンAやカリウムなどを豊富に含んでいます。香りが強く、葉がみずみずしくて緑色の濃いものを選ぶとよいでしょう。加熱しすぎると香りや風味が落ちてしまうので、汁物の浮き実にする場合などは火を止めてから加えましょう。おひたしや和えものなどがおすすめです。

### ○たけのこ(旬は4～5月ごろ)

亜鉛、カリウム、ビタミンB群、ビタミンEなどを含み、食物繊維も豊富です。先端のほうが根元のほうよりも栄養価が高く、味も上です。適度に湿り気があり、ずんぐりと短く重いもの、皮が薄茶色でつやがあるものを選びましょう。時間とともにどんどんえぐみが出てしまうので、できるだけ早めに下ゆでしてしまいましょう。若竹煮、たけのこごはん、てんぷらなどにして楽しみましょう。

### ○春キャベツ(旬は3月～5月中旬ごろ)

ビタミンCやビタミンUを多く含み、強い抗酸化作用があります。食物繊維も豊富です。緑が濃くつやと張りがあり、葉の巻きがゆるいものを選びましょう。葉が柔らかく甘みがありますが、ビタミンは水に溶けやすく熱に弱いのでサラダや浅漬けなどにするとよいでしょう。

## ～花粉症の人のための鼻づまみをあつという間にスッキリ解消する方法～

### ○ ハーフティーで解消

ハーフティー「ペパーミント」「レモンハーフ」がオススメ。飲んでしばらくすると、あれれ?って感じで解消しています。

### ○ 脇にもものをはさんで鼻づまみを解消

わきの下にある自律神経が圧迫されたことで、鼻の粘膜の充血が改善される。

つまっている側の鼻と反対側の脇の下にペットボトルを挟んで圧をかける。

これだけで、数十秒もしないうちに挟んだ反対側の鼻づまみが一時的に解消される。

### ○ 軽い運動で鼻づまみを解消

腕立て伏せや逆立ちをすることで鼻づまみは解消される。



## <エスハート社員がおすすめする行楽地イベント情報>

- ☑岩手県 猊鼻溪の舟下り <http://www.geibikei.co.jp/>
- ☑山形県 クラゲで有名な加茂水族館 <http://kamo-kurage.jp/>
- ☑宮城県 みちのく杜の湖畔公園 <http://www.michinoku-park.info/index.html>

- ☑福島県 ふくしまラーメンショー <http://www.fct.co.jp/event/ra-men/>

## <編集後記>

今回のエス・ハート通信いかがでしたでしょうか? ご意見・ご感想などございましたら遠慮なくご連絡下さい。今後も皆さまのお役に立てるよう努力して参りますので変わらぬご支援宜しくお願い申し上げます。

発行元 株式会社エス・ハート

本社 〒989-2423 岩沼市押分字新田東134 TEL0223-24-4170

ホームページ

仙台営業所 〒982-0036 仙台市太白区富沢南1-18-2-102 TEL022-307-3188

仙南営業所 〒989-1246 柴田郡大河原町字新東22-3 TEL0224-51-9021