

FP保険通信

NO68 2025. 7発行

疲労回復に良い食べ物

梅雨が早々に明けてしまい、今年は猛暑の期間が一層長くなりそうですね(T_T)
暑くて食欲がなくなってしまう、ついつい冷たい麺類だけを食べがちですが疲労回復のためには少し工夫した食事が大切になります。

タンパク質とビタミン B1 の摂取は、疲労回復にとっても重要な役割を果たしてくれ、タンパク質は肉・魚・大豆等わかりやすい食材で、ビタミン B1 は**豚肉やうなぎ、玄米やごま**などに多く含まれています。麺類を食べる時には、意識して豚肉などを一緒に摂り、ネギやにんにくなどの薬味も良いです(^^)♪



夏野菜も疲労回復の効果があり**トマト・なす・ゴーヤ・枝豆**などがあります。元気の基のネバナバ、**オクラやモロヘイヤ、納豆**など麺類の上にのせても美味しいです(^^)♪ また**お味噌汁は大豆タンパク質の摂取や発酵食品**として腸内環境を整えてくれる、健康効果が高い一品です。量より質を高めた食事でなんとかこの時期を乗り切っていきましょう！



様々なリスクに備える

人生100年時代と言われ、長生きも「リスク」と考えられています。ではこの様なリスクに対してご自身がどのくらい備えられているかチェックしてみられてはいかがでしょうか？

保障	チェックポイント
入院	保障期間 一時金有無
がん	通院治療対象有無 自由診療有無
脳・心臓	保障の範囲(脳血管疾患・心疾患)
就労不能	支払い要件(障害等級や免除要件)
介護	保障期間 支払介護等級
死亡	保障期間 保険金額

全てのリスクに備えられる事が好ましいのですが、保険料負担も考えていく必要がありますね。**人によって、どのリスクに備えておきたいのかが異なりますので、ご自身で優先順位をつけ必要なものからご準備**されるといいと思います。

チェックポイントは一例ですので、どのような保障になっているかは、個々にご相談いただくことをおすすめします。いざ請求をされる際に**「この要件では支払われない」というような事が無いようにするために、**専門家に相談いただくことが一番の近道です。

体況が悪くなってしまうと見直しや保障の追加もできない場合がありますので、ご確認はお早めに(^^)♪



長生きリスク



長寿はありがたく良いことなのにリスクとは不思議ですね???
なぜこのように言われるのか…
人が生きていくために、やはり

「お金」が必要です。上手く資金作りが出来ないまま老後を迎えてしまうと、**年金収入だけでは家計的に厳しい**と言われています。

また、ある程度の貯蓄が出来ている方でも、長生きすることで貯蓄額は減少し、さらに**介護状態になれば支出が増加**し、早くに貯金が底をついてしまう現象が起こる可能性が高まります。

長生きリスクは、持っていた資金がなくなることによって起こってしまいますので、資金作りをいくらに設定をするか考え、できれば100歳まで生きる仮定で考えられたほうが安心できますね。

「00歳までに00円貯める！」スタートは早めにする必要があります。長期的な資金作りのご相談、お待ちしております(^^)♪

FP保険の相談所

垂水駅前店 078-862-8451 西神戸店 078-921-7701

営業時間：10：00～17：00 営業時間：9：30～17：30

営業日：月・火・木・金・土 営業日：月～金

ホームページ：右のQRコードから または

ライフプロモーション神戸 で検索

《取扱保険会社》 メットライフ生命 アフラック
オリックス生命 三井住友海上あいおい生命
FWD生命 ジブラルタ生命 アクサ生命
東京海上日動あんしん生命 SOMPOひまわり生命
NN生命 三井住友海上火災 ソニー損保

