

# 新鮮！情報便



【<タイトルエリア>…第33号】

発行：東京海上日動 代理店 エコー保険

<<<<<巻頭言エリア>>>>>

INDEX-----

時の話題「夏の水分補給対決」

この日の出来事（9月1日～9月15日）

時の話題「夏の水分補給対決」

暑いですね！ 暦の上ではもう残暑ということになるようですが、まだまだこれからも夏の盛りの暑さが続きそうです。こんな日に少しでもスポーツをしたら、一気に汗をかいて、水分補給が必要となります。

みなさんは、大量に汗をかいて水分を補給するとき、どんな飲み物を選びますか？

まずはスポーツドリンクでしょうか。スポーツドリンクの他にはない長所は、電解質を含みイオンバランスを戻す働きがあること、体と同じ浸透圧にすることで体への吸収が早いこと、発汗で失われたミネラル分を補完できることが挙げられます。一方、スポーツドリンクは糖分を含むため、水やお茶と比べてカロリーが高く、スポーツで失われたエネルギーを補完するという意味ではよいのですが、場合によっては逆にカロリーを摂り過ぎることにもなるため、注意が必要です。

次は水です。水の中でも、近年著しく普及しているミネラル・ウォーターを例にとります。ミネラル・ウォーターには、その名のごとくミネラルが多く含まれています。運動時には、その中でも、特にカルシウム・マグネシウムを多く補給することが求められているため、ミネラル・ウォーターはそれに適した飲み物と言えます。ただし、水は大量に飲んでも、そのまま尿や汗になってしまい、ミネラル分も一緒に失われるため、少量を分けて飲むのがよいと言えます。

最後はお茶です。お茶にも緑茶とそれ以外のお茶（例えばウーロン茶や麦茶）がありますが、ここでは緑茶を取り上げます。

緑茶には、体に良いとされる成分がいくつか含まれていますが、代表的なのは「カテキン」です。カテキンは、運動によって酸化された体を元に戻す作用があります。また、食事と共に摂ると、脂肪分の吸収を抑えたとされています。

また、緑茶にはカフェインが含まれているため、飲むと爽快な気分になります。従って、スポーツ後の水分補給の役割より、飲んですっきりする役割のほうが重要かもしれません。

さて、それではトップレベルのスポーツ選手は何を飲んでいるのでしょうか？ 実

はスポーツドリンクだったり、特製のスペシャルドリンクだったり、なんとただのお水だったりするようです。みなさんも、自分の体質とお好きなスポーツに適したドリンクを研究されてはいかがでしょうか。

さて、水分補給の番外編はビールなどのお酒です。飲める人が成年に限る、飲んだら車が運転できない、スポーツ後の体に良い栄養素の補給もなく、カロリーも高めなどの多くの欠点にもかかわらず、ストレス発散効果が最も高いことから、根強い人気があります。

「このために運動したんだ！」という方は、ぜひどうぞ。スポーツの後は吸収が早く酔いやすいので、ほどほどに。

この日の出来事（9月1日～9月15日）

過去の9月1日～9月15日に起きた代表的な出来事を取り上げます。

1923年（大正12年）9月1日

関東大震災、起こる。マグニチュード7.9、家屋の全半壊25万戸以上、焼失44万戸以上、津波による流失868戸、死傷者20万人以上、行方不明者4万人以上という未曾有の大災害がもたらされました。被害総額は当時の国家予算の1年4カ月分に達するといわれている。

紀元前31年 9月2日

アントニウス（アントニオ）とクレオパトラ（Cleopatra VII）がギリシアの西北岸アクティウム沖の海戦でオクタヴィアヌスに敗れる。翌年アントニウスは自殺。クレオパトラはオクタヴィアヌスにとり入ろうとするが失敗。ローマでの凱旋行列で引回されることを知り毒蛇に胸をかませて自殺することになる。

1943年（昭和18年）9月4日

空襲時の混乱を避けるとして上野動物園の猛獣27頭が陸軍の命令で殺され、この日の動物達は戦争に殉じたということで、位牌が立てられ肉や魚や野菜などの供物が並べられ供養が行われた。猛獣のなかでも係員を一番てこずらせたのは、動物園で人気のあった花子、トンキー、ジョンの三頭のゾウ。毒を与えても食わず、毒薬の注射も皮が厚くて針が折れてしまい、仕方なく飢え死にさせた。エサ欲しさに芸をやってみせたという涙を誘う逸話がある。

1996年（平成8年）9月5日

山村美紗が心不全のため千代田区の帝国ホテルで執筆中に倒れ没。62歳。ミステリーの女王と知られる作家で、1970年に「京城の死」で江戸川乱歩賞候補、翌年「死体はクーラーが好き」が小説サンデー毎日新人賞候補となり、その後作家メジャーデビュー。京都を舞台とした作品が多く、著作は多数。その作品の多くはテレビドラマ化され、娘の山村紅葉も出演している。

1868年（明治元年）9月8日

元号を明治に。これまでは天皇の即位の他、瑞祥や災異があったとき、また辛酉や甲子の年などにも改元されていた。年号の軽薄感をなくすため岩倉具視が一世一元を発意し、改元の詔書が発せられたのは、1868年10月23日（慶応4年9月8日）。しかし、改元は、慶応4年1月1日（1868年1月25日）に遡って適用されるとした。

1994年（平成6年）9月9日

1918年7月16日に処刑されたはずのロシア・ロマノフ王朝の第4皇女アナスタシアについて、1984年に死亡したアンナ・アンダーソンが「自分がアナスタシアだ」と主張していたため生存説が消えなかったが、専門家と遺伝子鑑定により、エカテリンブルクで発見された一家の遺骨の中にアナスタシアが含まれたことが明らかになったと発表する。

1992年（平成4年）9月12日

日本人初の宇宙飛行士となった毛利さんが、スペースシャトル・エンデバーでケネディ宇宙センターから飛び立つ。そこで、彼らは微小重力実験や、生物実験（将来人間が宇宙で生活していく上で食物を生産できるかどうかの確かめをするために、普段水の中で生活しているコイや陸で生活しているニワトリがどうなるのかの実験）をした。

1600年（慶長5年）9月15日

豊臣秀吉死後の政権を巡って争われた徳川家康を中心とする東軍と石田三成を中心とする西軍との関ヶ原の戦い。この戦いで勝利した家康は政権を完全に掌握し、徳川氏の覇権を確立した。日本全国のほとんどの大名を二分したことと、戦い後に情勢が徳川氏に完全に傾いたことから『天下分け目の戦い』とも呼ばれている。

<<<<編集後記エリア>>>>

【タイトルエリア】

発行元：東京海上日動火災保険（株）

代理店 エコー保険