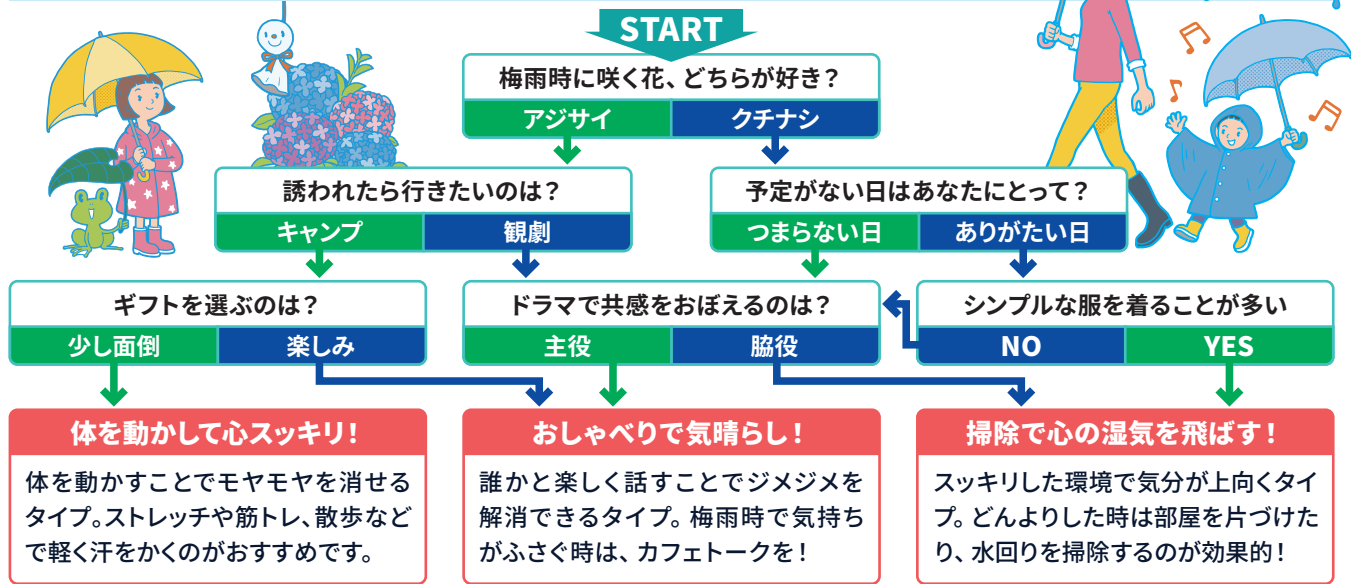


ちょこっと通信

あなたはどのタイプ？ 楽しく自己診断

心のジメジメ撃退法



監修・文：森 冬生(占術家・心理テスト作家)

名前の由来 探検隊

🏠 「カンパチ」の由来は「顔」にあり

程よい脂のノリとコリコリとした食感で、寿司屋などでも人気の「カンパチ」。漢字では「間八」と書きますが、これは目の上にある褐色の帯が、頭部を正面から見ると「八」の字に見えることに由来しているそう。成長とともに「ショッコ」→「シオゴ」→「アカハナ」→「カンパチ」と名前が変わる、いわゆる「出世魚」でもあります。そして、その旬は、まさにこれから秋にかけて。お店でカンパチを見かけたら、縁起の良さを噛み締めながら、美味しくいただいてみてはいかがでしょうか。



誇れる!? 日本が世界一

🏆 睡眠時間の短さ

毎日、どのくらい眠れていますか？経済協力開発機構(OECD)の調査※によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分。調査対象33カ国の中で最も短く、全体平均8時間28分より1時間以上も少ない結果に！日本では湿度も気温も高まる6月は、睡眠の質が下がりやすく1年の中で平均睡眠時間が最短になるといわれています。



※OECD, Gender data portal 2021

本紙掲載記事の無断転載・複写を禁じます。編集・制作：港北メディアサービス

マニユライフ生命保険株式会社



マニユライフ生命コールセンター
0120-063-730

受付時間9:00~17:00(土日祝・12/31~1/3は除く)

本社：〒163-1430 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号
東京オペラシティタワー30階

公式ウェブサイト：www.manulife.co.jp

●担当は