

すくらむ

JAみえ健保だより
2010 SUMMER

No. 160

平成21年度
決算まとまる

ゆったり、のんびり 歴史街道ウォーキングMie

磯部道
恵利原～上之郷周辺

天の岩戸に向かう小道(2ページ参照)

ゆったり、のんびり歴史街道ウォーキングMie

磯部道「恵利原 ↓ 上之郷周辺」

伊勢の国と志摩の国をつなぐ 神代の伝説が伝わる神秘の道

かつて伊勢神宮を参拝したのち、伊雑宮へ参る人々が歩いた磯部道。志摩の人々が生活道路として使っていました。昭和40年にバスが通る伊勢道路として改修されました。今回は志摩路トンネルから南の磯部町を中心に歩いてみましょう。涼やかな水辺のコースが夏に最適です。

志摩市磯部町
ウォーキングコース全長／9.1km
所要時間／約2時間50分
(施設観覧時間を除く)



天の岩戸から流れる溪流



獅子岩



神路ダム湖



恵利原の町並み



池溪寺近くの美しい池



磯部ふれあい公園



恵利原の町並み



石垣が組まれた田



天の岩戸

天の岩戸 ↓ 神路ダム

伊勢方面から志摩路トンネルを抜けたすぐ近くのバス停「天の岩戸」からスタートします。伊勢道路の脇道に入り神路ダムの上流沿いの小道を進むと、少しずつ山深くなり、溪流が細くなったところに「天の岩戸」があります。天照大神が隠れた伝説にちなんだ洞穴からは清水が流れ出し、日本名水百選にも選ばれています。

のどを潤したら、もとのコースにもどり伊勢道路へ出ます。この道は自動車の往来が激しいので、ウォーキングには十分注意を払ってください。清らかな水を満々とたたえる神路ダム湖を右手に眺めながら歩いていくと、湖の対岸に獅子岩が横たわったように見える「獅子岩」が見えてきます。

恵利原の町並み ↓ 池溪寺

かつての磯部道はダム湖の中に沈んでいるので、並走する伊勢道路を進みます。道路はゆつくりと下りながら続く坂道で、道沿いには小さな集落と里山が点在するのどかな風景です。坂の途中、左手には石垣が組まれた田が見え、緑の美しい景観を楽しめます。徐々に住宅が増え、道路が平坦になってくるあたり、「おうむ岩」の看板が見える三差路を左折。昔からある細い生活道路の坂道を少し上ると、その先に「池溪寺」。寺と道を挟んで水生植物が茂る美しい池があります。この辺りは高台になっているので、振り返ると恵利原の田園風景が広がります。少し戻り、伊勢道路の手前を走る道を進むと、印象的な石垣が組まれた路地や黒い蔵が独特の雰囲気をもっています。静かな住宅街を歩き、大きな道に出たら左折し、ゆるやかに上ります。

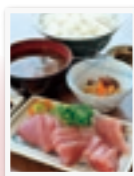
磯部ふれあい公園 ↓ 上之郷駅

坂を上りきると広い敷地をもつ「磯部ふれあい公園」が見えます。公園を回り込むように進み、森を抜け住宅街のなかを進めば「伊雑宮」が現れます。祭神は天照坐皇（おみかみのみたま）大御神御魂で、内宮から遠く離れた地で天照大神を祀ることから、天照大神の遙宮と呼ばれています。ウォーキングの無事に感謝し、お祈りしたら終点の「近鉄上之郷駅」まではもうすぐです。

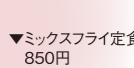
寄り道

お魚直売・お食事処 末広水産

まぐろのかぶと煮で知られ、レストランを併設した広い店内には、お値打ちな海鮮物がズラリと並びます。地元産のあわびを使ったあわびせんべいはお土産に最適。



▲刺身定食850円



▼ミックスフライ定食 850円



●電話／0599-55-4000
●営業時間／8:00～17:00
●無休



▲あわびせんべい 945円



まんぶく食堂 板橋

店名が示す通り、ごはんもおかずもボリューム満点のメニューがずらりと並びます。魚は地元で採れるものを使っているのが新鮮でおいしい。



●電話／0599-55-1047
●営業時間／7:00～19:00
●火曜・第2水曜定休

三重県農協健保と協会けんぽは「コト」が違う!



**健保組合は
事業所の実態に即した
運営をしています**

「健保組合」と「協会けんぽ」って何?

常時1人以上の従業員がいる法人の事業所と常時5人以上の従業員がいる個人経営の事業所は、健康保険への加入が義務付けられています。「健康保険組合」はこの健康保険の運営を行う公法人で、常時700人以上の従業員がいるか、または同種・同業の事業所が集まって3,000人以上いる事業所が、厚生労働大臣の認可を受けて設立することができます。

健康保険組合が設立されていない場合は、「協会けんぽ(全国健康保険協会)」(平成20年9月までは「政府管掌健康保険組合」)に加入します。

三重県内のJA等で働くみなさんは「三重県農協健康保険組合」に加入していますが、もしも健保組合に加入しない場合は「協会けんぽ(三重支部)」に加入することになります。

コトが違う!

**保険料率を
自主的に設定**

みなさんが納める保険料の計算のもととなるのが保険料率です。健保組合は、財政状況に応じて保険料率を独自に決めることができ、負担割合も自主的に決めることができます。

当健保組合の保険料率は千分の77。協会けんぽの保険料率千分の93・4に対しかなり低く設定しています。しかも協会けんぽは被保険者と事業主が半分ずつ負担しますが、当健保組合は事業主負担分を多くし、被保険者のみなさんの負担を少なくしています。

コトが違う!

独自の給付を上乗せ

病気やケガをしたときや、出産したとき、亡くなったときには健康保険から給付が受けられます。この給付には法定給付と付加給付があります。

法定給付は健康保険法に定められた給付で、全国どの健保組合でも、協会けんぽでも同様の給付が行われます。

付加給付は健保組合が独自に行うもので、法定給付に上乗せして支給します。協会けんぽには付加給付はありません。

コトが違う!

**きめ細かい
健康づくり事業を実施**

健保組合は、被保険者や被扶養者のみなさんの年齢構成・男女比・病気の傾向などの実態に合った、きめ細かい健康づくり事業を事業主と協力して実施しています。

三重県農協健保のおもな健康づくり事業

- 病気の予防**
 - 各種健診・保健指導の実施
 - インフルエンザ予防接種の助成
 - 家庭常備薬の斡旋
- 健康情報の提供**
 - 機関誌「すくらむ」や各種図書の配付
 - ホームページの運営
 - 健康優良者の表彰
 - 禁煙推進運動の展開
 - メンタルヘルス対策
- 体力づくりや心身の保養**
 - 契約保養所の利用助成
 - 「歩こう会」の開催
 - けんぽれん健康ウォークの参加費助成
 - 「けんぽエンジョイウォーキング」の実施

協会けんぽより充実した健診や、協会けんぽにはないさまざまな健康づくり事業を実施しています。

死亡したとき	出産したとき	医療費の高額になったとき				こんなときに こんな給付が
		一部負担還元金	家族療養付加金	合算高額療養付加金	訪問看護療養付加金	
埋葬料付加金	出産育児一時金付加金	標準報酬月額53万円未満の人 30,000円を 超えた分を支給	標準報酬月額53万円未満の人 30,000円を 超えた分を支給	標準報酬月額53万円以上の人 70,800円を 超えた分を支給 <small>※詳しくは10ページをご覧ください</small>	これだけ受けられる	
10,000円を支給	1児につき 20,000円を支給	協会けんぽにはない給付です				

「三重県農協健保組合の付加給付」

協会けんぽにはない給付です

● 保険料率

	協会けんぽ (三重支部)	三重県農協健保
被保険者負担分	46.7/1000	34/1000
事業主負担分	46.7/1000	43/1000
合計	93.4/1000	77/1000

協会けんぽより低い保険料率。特に被保険者負担分を低く設定しています。

みなさんが負担する保険料の額を比べると…

例 毎月の給料が30万円、年間のボーナスが100万円の人の場合

	協会けんぽ (三重支部)	三重県農協健保
毎月の給料から払う 保険料 (30万円×保険料率)	14,010円	10,200円 毎月3,810円お得!
ボーナスから払う 保険料 (100万円×保険料率)	46,700円	34,000円
1年間の 保険料総額	214,820円	156,400円 年間58,420円お得!

TOPICS 協会けんぽへの国庫負担「肩代わり」法案が成立

5月12日に「医療保険制度の安定的運営を図るための国民健康保険法等の一部改正案」が可決・成立し、7月から施行されました。これには、後期高齢者支援金の負担方法を一部変更する内容が含まれており、これにより、健保組合が負担する支援金は、全国の健保組合全体で約500億円増えることになります。そしてこの500億円は、財政が悪化している協会けんぽへの補助金にあてられます。つまり、本来国が行うべき協会けんぽへの助成を、健保組合等に「肩代わり」させるという理不尽なものです。

三重県農協健保組合はこの法案に反対し、全国の健保組合とともにさまざまな活動を展開しましたが、残念ながら法案は成立に至りませんでした。

わが国の医療保険制度を持続していくためには、保険者機能を十分に発揮できる健保組合の役割は大きく、不可欠なものと考えています。今後も皆保険制度の維持と安定に向け、健保組合の結束をさらに強めながら努力してまいります。

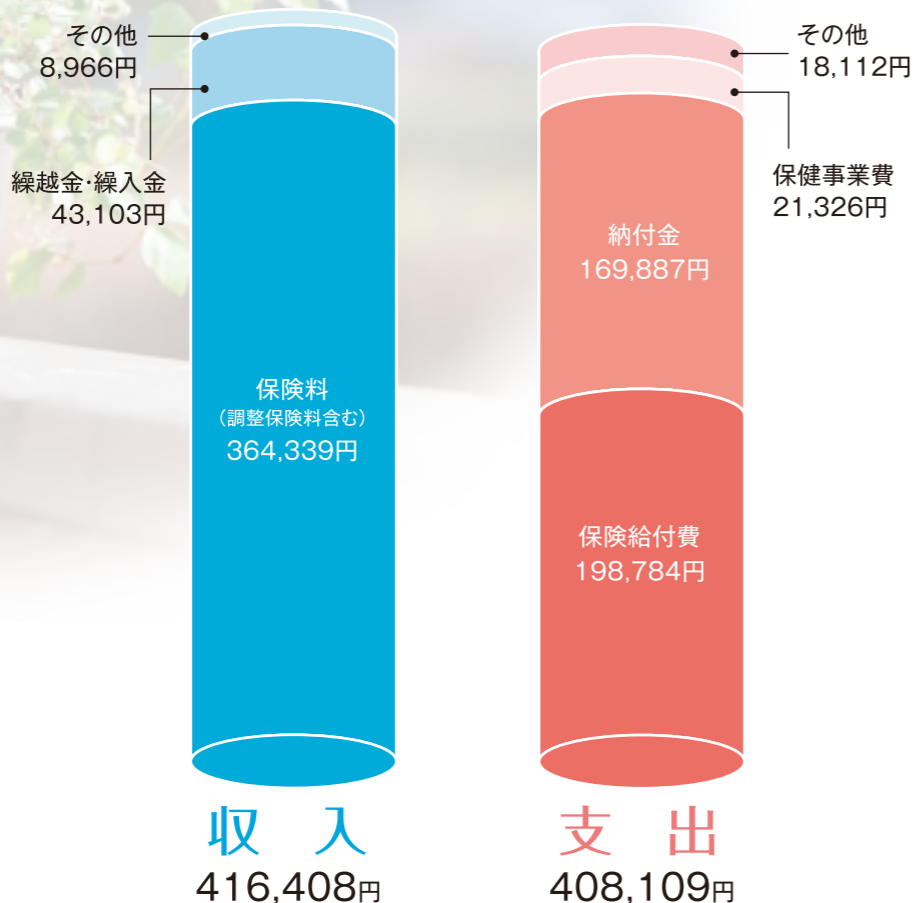
一般勘定

収入	
科目	決算額(千円)
保険料(調整保険料含む)	3,214,204
国庫負担金収入・その他	2,274
繰越金	30,000
繰入金	350,245
国庫補助金収入	2,532
財政調整事業交付金	52,007
雑収入	22,291
経常収入合計	3,190,624
収入合計	3,673,553

支出	
科目	決算額(千円)
事務費	98,805
保険給付費	1,753,683
法定給付費	1,716,597
付加給付費	37,086
納付金	1,498,747
前期高齢者納付金	677,655
後期高齢者支援金	649,146
病床転換支援金	528
退職者給付拠出金	137,538
老人保健拠出金	33,880
保健事業費	188,142
還付金	795
財政調整事業拠出金	50,064
連合会費	3,476
積立金	5,884
その他	742
経常支出合計	3,550,105
支出合計	3,600,338

経常収入支出 ▲359,481千円
 差引額
 収入支出差引額 73,215千円

●被保険者1人当たりでみると



介護勘定					
収入		支出			
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)	科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険料収入	321,221	66,286	介護納付金	272,287	56,188
雑収入	477	98	介護保険料還付金	55	11
収入合計	321,698	66,384	支出合計	272,342	56,199
収入支出差引額		総額 49,356千円	1人当たり 10,185円		

10月~12月には **こんな保健事業を実施します**

健康優良表彰(10月)
 被保険者・被扶養者ともに、1年間、病気やケガで医者に一度もかからなかった世帯(被扶養者のない被保険者を含む)を「健康優良者」として表彰し、記念品を贈呈します。

インフルエンザ予防接種の助成(10月~12月)
 インフルエンザの感染や重症化を防ぐために、被保険者・被扶養者を対象に年1回1,500円を上限に予防接種の費用助成を行います。

詳しくは健保のホームページをご覧ください。 <http://www.jamiekenpo.or.jp>

経常収支では大幅赤字

平成21年度は収入総額36億7,355万3千円、支出総額36億33万8千円で、収支差引額は7,321万5千円でしたが、これは別途積立金等を繰り入れた結果であり、経常収支差引額は3億5,948万1千円の赤字決算となりました。

支出のほとんどは皆様やご家族の医療費や他制度への納付金等が占めており、厳しい状況が続いています。

皆様とご家族の健康づくりを応援する
 三重県農協健康保険組合の
 平成21年度決算がまとまりましたので
 お知らせします。

依然続く厳しい財政状況
 健康づくりで
 今後ともご協力を！

ご家族ともども健康な毎日を

全国の健保組合が、不況による保険料収入の減少と高齢者医療制度への高負担で厳しい財政状況に追い込まれている中、国はさらに追い討ちをかけるように全国健康保険協会(協会けんぽ)への国庫負担を健保組合等に肩代わりさせることを決定しました。これにより、さらに当健保組合もさらに負担を強いられることとなります。

一方、「特定健診・特定保健指導」の実施等、保険者として健保組合の役割もますます重要になっております。厳しい環境ではありますが、当組合では今年度も、皆様やご家族の健康管理に役立つ事業を厳選して実施してまいります。皆様におかれましては、これらの事業を十分ご活用いただき、ご家族ともども健康な毎日を過ごされますようお願いいたします。

決算の基礎となった数字

一般勘定		介護勘定	
◆平均被保険者数	8,822人	◆介護保険第2号被保険者数	6,009人
男	4,526人	◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数	4,748人
女	4,296人	◆特定被保険者数	98人
◆平均標準報酬月額	316,390円	◆平均標準報酬月額	354,142円
男	370,583円	◆介護保険料率	千分の12.5
女	259,285円	事業主	千分の6.9
◆平均年齢	41.62歳	被保険者	千分の5.6
男	43.10歳		
女	40.07歳		
◆被扶養者数	6,311人		
扶養率	0.72人		
◆前期高齢者加入率	2.26%		
◆保険料率	(標準報酬月額)千分の77		
事業主	千分の43		
被保険者	千分の34		

Q

治療のためにギプスをつくりました。
費用の一部を健康保険から払い戻してもらえると聞いたのですが…?

A

医師の指示で治療用装具や治療用眼鏡などを購入したときは、後日、健保組合に申請すると、健保組合の支給基準に基づいて「療養費」の支給を受けることができます。

ポイント

医師が治療上必要であると認め、
医師の指示によって
製作・購入したものに限りです。

症状が固定した後のコルセットや、利便性を
目的としたコルセット、美容を目的としたもの、
一般的な近視等に用いる眼鏡等は対象外です。

かかった費用の
全額が支給されるわけでは
ありません。

「療養費」として支給されるのは、かかった
費用または基準料金から自己負担分
(1～3割)を差し引いた額です。

コルセット・ギプス

対象 被保険者・被扶養者

支給額

70歳以上……… 基準料金の9割(一定以上所得者は7割)
小学生～69歳… 基準料金の7割
未就学児……… 基準料金の8割

弾性着衣
(ストッキング等)

四肢のリンパ浮腫の治療用

対象 被保険者・被扶養者

支給額

70歳以上……… 購入費用(上限あり)の9割(一定以上所得者は7割)
小学生～69歳… 購入費用(上限あり)の7割
未就学児……… 購入費用(上限あり)の8割

治療用眼鏡・
コンタクトレンズ

小児の弱視、斜視、先天白内障術後の屈曲矯正の治療用

対象 9歳未満の被扶養者

支給額

小学生以上9歳未満… 購入費用(上限あり)の7割
未就学児……… 購入費用(上限あり)の8割

請求手続きは?

「療養費請求書」に医師の証明書、領収書を添えて、
健保組合に提出してください。

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください。 <http://www.jamiekenpo.or.jp/>

健保
Q&A

治療用装具を購入したとき



今年も実施します!

けんぽエンジョイウォーキング



今年度の「けんぽエンジョイウォーキング」は、
パソコンや携帯電話を使って楽しみながら
ウォーキングが続けられるウォーキング応援
サイト「あるろく」を利用して実施します。ぜひ
ご参加ください。

- 対象者** 被保険者および18歳以上の被扶養者
- 実施期間** 平成22年8月10日～平成23年1月9日(5ヵ月間)
- 参加費用** 「あるろく」参加料500円、「あるろく」通信料
- 参加方法** 7月22日(木)までに「あるろく」への登録を行い、
8月10日からウォーキングに取り組みます
- 参加賞** 参加者全員に「反射板タスキ」を差し上げます
(夜間のウォーキングでの安全のために)
- 記念品** 5ヵ月間実施された方の中から、抽選で記念品を贈呈します

歩くのが楽しくなる♪

ウォーキング応援サイト
あるろく

毎日の歩数を
登録するだけで…

歩数計がなくても、
歩いた時間や距離
を歩数に換算して
登録できます。

ゆかいなキャラクターから返信メールが届く♪

「侍」「カッパ」「タイオウイカ」「つちのこ」など、珍しいキャラクター集めに思わず熱中。

さらに…

〇万歩達成すると「お祝いメール」、たくさん歩いた日には「からだ心配メール」、
しばらく歩数の登録がないと「登録あと押しメール」も届きます。

歩数をカロリーに換算、食べ物やスポーツなどにも換算できる♪

今日の歩数はバナナ〇本分、今月の歩数は腹筋〇回分、毎日の消費カロリーにも敏感に。

累計歩数の全国／組合内ランキングがわかる♪

あなたの歩数は全国〇位、前日からは〇位アップ! 競争心に火がつくかも!

歩いた距離で“旅”が楽しめる♪

めざせ沖縄! 富士山で道草したり…。想像の旅路が歩く意欲を刺激します。

携帯電話、パソコン、
どちらでも使えます

PC版



まずは登録!

<http://aruroku.com/jamiekenpo>

- 上記アドレスにアクセスし、空メールを送信
- 返信されたメールに記載されているアドレスにアクセスし、ユーザー情報を登録



……… 詳しくは7月初旬にお配りした「ウォーキング応援サイトあるろく」のチラシをご覧ください。 ……

こちらもぜひ!

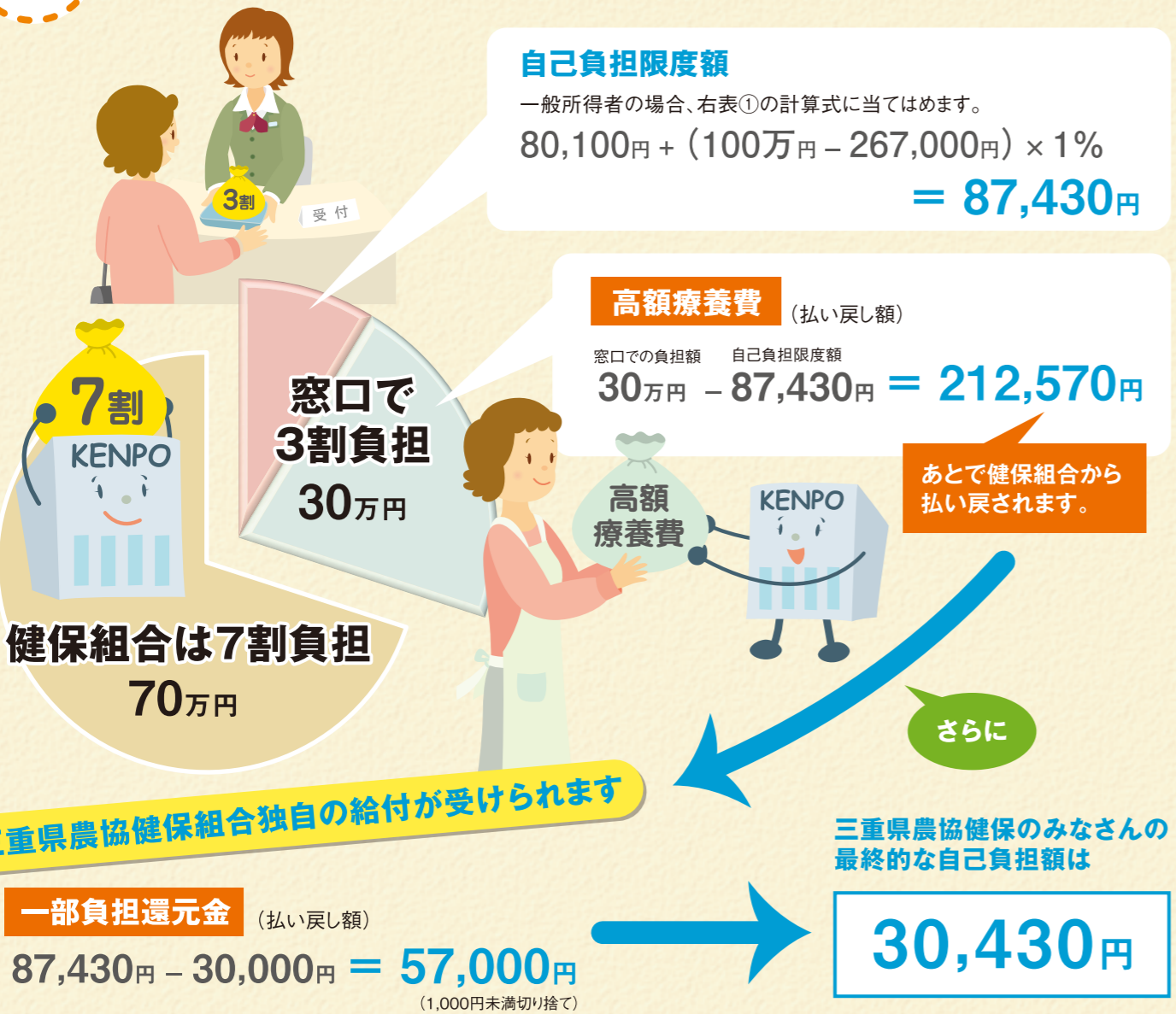
歩こう会

参加して歩数を増やそう!

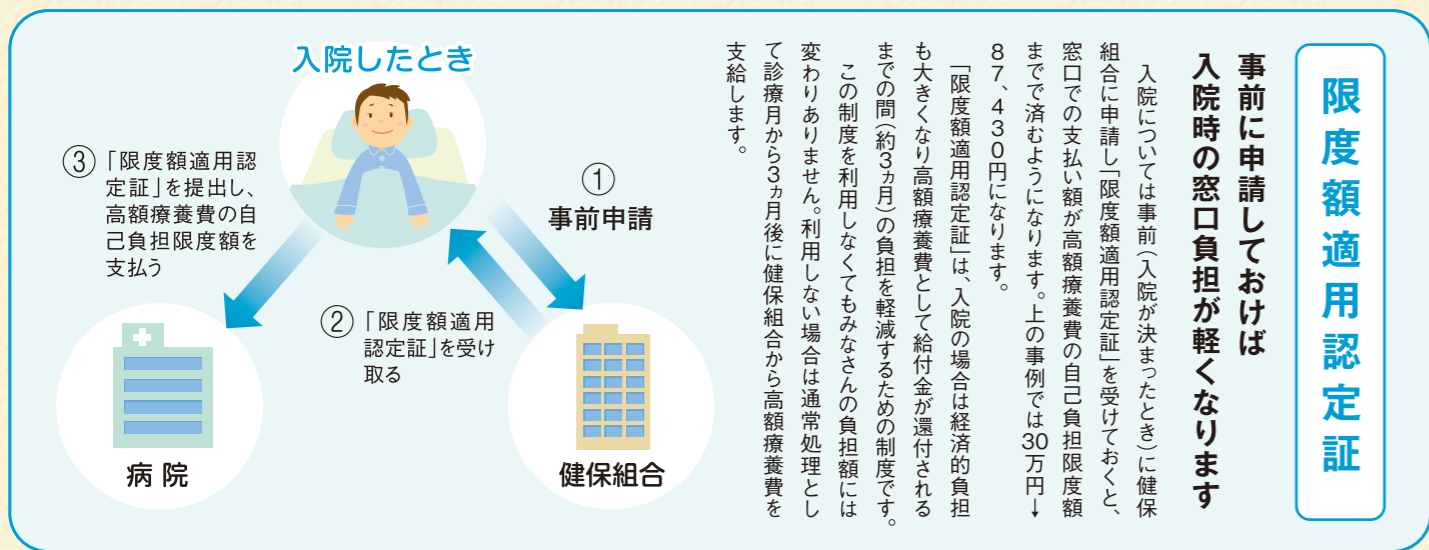
健保連三重連合会との共催および三重県農協健保の独自開催、あわせて2回実施します。

開催日 11月3日(祝)・11月6日(土) 参加費 1,000円

例 1カ月に医療費が100万円かかったとき [3割負担の場合]



払い戻しを受けるのに手続きは必要ありません ▶ 高額療養費および一部負担還元金は健保組合から自動的に支払われます。
 ※支払いの時期は、おおよそ診療月の3ヵ月後になります。



限度額を超えた分が後から払い戻されます

窓口での負担額が自己負担限度額を超えたとき、その超えた分が、後日「高額療養費」として健保組合から払い戻されます。自己負担限度額は、所得に応じて次のように設定されています。

自己負担限度額 (1ヵ月・1件ごと)

① 一般所得者 標準報酬月額53万円未満	$80,100円 + (総医療費 - 267,000円) \times 1\%$
② 上位所得者 標準報酬月額53万円以上	$150,000円 + (総医療費 - 500,000円) \times 1\%$
③ 市町村民税非課税者	35,400円

※70~74歳の方は、自己負担限度額が低く設定されています。

自己負担限度額の計算のポイント

- ❖1ヵ月単位(月の1日から末日まで)で計算されます。
- ❖1人ごとに計算されます。
- ❖各医療機関ごと(外来・入院別、医科・歯科別)に計算されます。
- ❖入院時の食事代や差額ベッド代は対象外です。

この額を超えた分が**高額療養費**として払い戻されます



三重県農協健保はさらに軽減

一部負担還元金 を支給

標準報酬月額53万円未満の人
自己負担額が30,000円を超えた額を支給

標準報酬月額53万円以上の人
自己負担額が70,800円を超えた額を支給

こんなときにはさらに負担が軽減されます

こんなとき	自己負担限度額(1ヵ月)
世帯合算の特例(合算高額療養費)	同一世帯で1ヵ月の自己負担21,000円以上のものが2件以上ある場合 (合算した額で計算) 上記自己負担限度額と同じ
多数該当の特例	直近12ヵ月間に、同一世帯で4回以上高額療養費に該当した場合 (4回目から) 一般所得者 44,400円 上位所得者 83,400円 市町村民税非課税者 24,600円
特定疾病の場合	10,000円 ※人工透析を要する患者が上位所得者の場合は20,000円

※1年間にかかった医療と介護の自己負担が高額になった場合の軽減措置もあります。

ご存知ですか?
健保組合のメリット

お医者さんにかかったときは、医療費の3割を窓口で支払います。しかし、重い病気にかかったり長期入院したりすると、負担が高額になることもあります。そんなときのために、医療費の自己負担には限度額が設けられています。

医療費が高額になつたときも安心



三重県農協健保はさらに軽減

合算高額療養付加金 を支給

標準報酬月額53万円未満の人
自己負担額が30,000円を超えた額を支給

標準報酬月額53万円以上の人
自己負担額が70,800円を超えた額を支給

脳内会話をする

監修/産業カウンセラー・心理相談員 上野 幹子

時間に追われる生活をおくっていると、その時々で自分が何を
感じているのか確認することはほとんどないのではないのでしょうか。
しかし、自分に関心を向けずにいるとストレスがたまっていても
気づかず、心が悲鳴をあげてしまいます。自分自身と会話し、
心の声に耳を傾ける「脳内会話」で、ストレスに強くなりましょう。



「習慣という名の無意識」が
ストレスをためる

人の脳は一日に6万回も意思決定をしているといわれています。1回の意思決定に1秒しかかからないとしても、1日16:5時間も意思決定に費やしていることに。人の意識と無意識の割合は1対9とされているため、意思決定し行動していることのほとんどは、習慣という名の無意識で行われていることとなります。

そのため、意識にのぼらない心の声に耳を傾けてあげないと、無意識にしているムリやガマンに気づくことができず、ストレスがたまりやすくなります。また、意識を積極的に働かせないと無意識の割合がさらに大きくなり、自分の不調に気づけなくなったり、ついうっかりといった無意識下のミスが起こりやすくなります。



脳内会話を習慣にしてストレスに強くなろう

脳内会話は意識を使って自分自身と会話をしながら、心の声に耳を傾ける作業です。自分を否定せず、肯定することを強く意識すれば、どんなやり方をしても構いません。携帯電話の電源をオフにしてだれにも邪魔されない時間をつくり、軽く目を閉じて自分自身と会話してみましよう。

脳内会話を習慣にすると意識が活性化し、意識と無意識のバランスを保ちやすくなるため、自分の不調はもちろん、周囲の人の変調にも気づきやすくなります。脳内会話で自分にも周囲の人にもストレスに負けない状況をつくっていきましょう。



レッツトライ! 「脳内会話」

ストレスがたまったり疲れたとき、困ったときや壁にぶつかったときは、心の中にカウンセラーをつくり、気心の知れた友人と話すように脳内会話をしてみましょう。自分の思わぬ気持ちや、悩んでいることへの対処法に気づくことができ、心がラクになるはずです。

脳内会話をするときのポイント

- 中断されないように、誰にも邪魔されない時間をつくる
- 自分を否定することは言わず、肯定することを強く意識する
- 終了するときは「終了します」と声に出し、メリハリをつける



《脳内会話の例》

自分	心の中のカウンセラー
最近、人間関係で悩んでるんだ。	人間関係がうまくいってないの？
そうなんだ。Aさんのことでちょっとまいってて…。	何かあったの？
あいさつしても返ってこないんだ。	それは、気分悪いね。
何か気に障ることしちゃったのかな？	覚えがあるの？
それが思い当たらないんだよね。	あいさつが返ってこないときのAさんってどんな様子？
忙しそうかなあ…。	もしかして、気づいてないだけなんじゃない？
明日は大きな声であいさつしてみようかな？	そうだね。それでも変わらなかつたら、そのときどうするか考えよう。

脳内会話ができないほど疲弊しているときは、会話の相手を他の人にお願ひしましょう。信頼できる人に胸のうちの打ち明けるだけで心がラクになるはずです。重すぎる荷物は、だれかに一緒に持ってもらいましょう。

【カリウム】

体内の水分バランスを調節したり、神経の伝達や筋肉機能を調節する働きがあります。また、摂り過ぎた塩分(ナトリウム)を排泄する働きがあるので高血圧の予防に効果があります。

【食物繊維】

食後の血糖上昇を抑えたり、血中コレステロールを減少させる働きがあります。便のかさを増やして排便を促す作用があるほか、腸内の有害物質を体外へ排出させる働きもあります。



pear

すりおろした梨で肉がやわらかくなる

すりおろした梨に肉(牛・豚・鶏)を15分ほど漬けておくと、梨に含まれるたんぱく質分解酵素の働きで、肉がやわらかくなります。自家製や市販のたれに梨のすりおろしを加えて漬け込むのもよいでしょう。

美味しい梨の見分け方

皮に張りがあり、重みがあるもの。また、軸がしっかりと、お尻がふっくらと広いものがよいでしょう。皮のザラザラ感(茶色い斑点)は熟すにつれて減り、食べ頃になるとツルツルになってきます。二十世紀梨などの青梨は少し黄色っぽくなれば甘みが出た証拠。幸水などの赤梨は適度な赤みのものを選びましょう。

主な産地JA いがほくぶ、松阪、一志東部

夏の暑さをやわらげる
みずみずしい口あたり

夏から秋にかけて、さまざまな種類の梨が店頭に並びます。梨の魅力はなんといつでもそのみずみずしさ。シャリシャリとした食感とさわやかな甘味、ほのかな酸味がお口に広がります。

梨

三重のおいしいは体にやさしい

【ビタミンB1】

ストレスにさらされることの多い現代人には特に重要なビタミンです。不足するとエネルギー代謝が悪くなり、疲れやすくなります。また、集中力がなくなったり、イライラしがちになります。豚肉には牛肉の約10倍のビタミンB1が含まれています。

【たんぱく質】

人間の体に不可欠な栄養素です。筋肉や骨、皮膚、毛髪、血液など体を構成する成分となるほか、神経伝達物質もたんぱく質から作られます。豚肉は良質のたんぱく質を豊富に含んでいます。



pork

バラ肉の脂を上手にカット

バラ肉は脂身が多いからと敬遠されがちですが、豚肉の脂肪にはコレステロールを下げる成分も豊富に含まれています。また、白い部分にはコラーゲンが豊富です。角煮などの白い部分は脂肪が溶け出たあと、コラーゲンが煮汁の水分を含んでふくらんだものなのです。脂肪分は、ゆでたりじっくり焼いたりすることでカットできます。調理法を工夫して、美味しくヘルシーにいただきます。

主な産地JA いがほくぶ、三重四日市、鈴鹿、松阪、伊勢

疲労回復！
豊富なビタミンB1で

三重県には「みえ豚」ブランドがあります。2002年、「伊賀豚」「松阪豚」「鈴鹿高原豚」を統一して誕生しました。血中コレステロールを下げる働きのあるα-リノレン酸を多く含み、餌に含まれる木酢酸の効果で臭みが少なく、やわらかいのが自慢です。

豚肉

旬を食べる 2010 Summer

夏野菜のカレー丼



材料

(2人分)
1人分/497 kcal

豚バラ肉スライス	80g
たまねぎ	1/2個
にんにく	1/2片
かぼちゃ	(小) 1/8個
なす	1本
ミニトマト	10個
オクラ	3本
しめじ	1/2パック
油	小さじ2
だし汁	2カップ
カレー粉	各小さじ2
ケチャップ	各小さじ2
ウスターソース	各小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
水溶性片栗粉	片栗粉 水 各小さじ1
ご飯	茶碗2杯分

毎日暑くて食欲が出ない、そんな季節にぴったりのカレー丼です。β-カロテンやビタミンC・Eなど栄養豊富な夏野菜をたっぷり使ったちよつと和風に仕上げました。

作り方

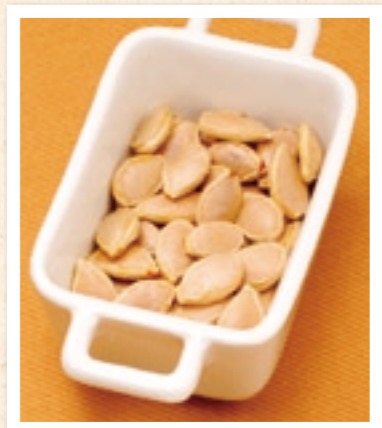
- 1 豚バラ肉は長さ3cmに切る。たまねぎは幅1cmに、にんにくはみじん切り、かぼちゃは種を取って3cmの角切り、なすは縦に4つ切りして3cm角に切り、水にさらす。ミニトマトはヘタをとり湯むき(そのままでも良い)、オクラは斜めに3つに切る。しめじは石づきをとってほぐしておく。
- 2 鍋に油とにんにくを入れ、中火で焦がさないように炒める。
- 3 豚バラ肉を加えて両面を焼き、たまねぎを加えさらに炒める。
- 4 かぼちゃ、なす、ミニトマト、しめじを加え少し炒める。
- 5 だし汁を加え、かぼちゃに火が通るまで煮る。
- 6 続いてオクラを加えやわらかくし(A)を加え煮込む。
- 7 ほどよく煮詰まってきたら、水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- 8 ご飯を盛った丼に(7)をかける。

ECOレシピ 捨てないで！残った野菜で簡単メニュー

かぼちゃの種のおつまみ

種をよく洗って、ザルなどに重ならないように並べ、2日ほど天日干しする。乾いた種を電子レンジで3分加熱した後、フライパンに入れ、弱火でときどき混ぜながら、パチンと音がはじけるまで炒めたらできあがり。種のはしをハサミで切り、中身をいただく。

★かぼちゃの種にはたんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。
★あまり知られていませんが、かぼちゃの「わた」も食べられます。わたしには果肉の5倍ものβ-カロテンが含まれています。さっとゆがいて酢の物にしたり、味噌汁やスープの具に。細かく刻んでクッキーやケーキの生地に混ぜてもよいでしょう。



※産地JAはJA全農みえ共販実績による(平成22年2月末現在)

読者の声

おてっだい!!

タ 食の後片付け、つかれてお茶碗等そのまま台所においておくのが日常だったので、最近2歳になる孫の「お手伝いする!!」の一声でお皿、お茶碗…を台所へ持ってきてくれるのはいいのですが、まだ背が小さいのでボイと台所へなげいられます。まあ～皿も茶碗も長い間使っていたので替え時かなあと…おてっだいに感謝しています。

(JA津安芸 匿名希望さま)

自家菜園 (春キャベツ)

異 常気象もありスーパーでキャベツ1コ300円でこどもまれではありません。モヤシで代用したり色々和安野菜を見つけては工夫をこら野菜を食していますが、私の大好きな「お好み焼き」の具に入れるキャベツの代用はやはりなく、キャベツでなくてははいけません。今は高いキャベツなので我慢していますが…。

これからのことも考えて自家菜園にChallenge!!

(厚生連 福ちゃんさま)



スタートの春



今 春、下の子供が高校受験。無事に志望校に合格でやれやれ…と思ったのもつかの間。入学と同時に寮生活。15歳にして家を離れたのです。覚悟はしていたものの、入寮日には目から涙が溢れ出…家に帰り子供の部屋を見てまた涙…。幸い子供は寮生活も学校も楽しいと…。スタートでさずにいるのは、私だけ?!

(JAみえいなべ 匿名希望さま)

妻に感謝

約 40年近くかかさず手作り弁当を作ってくれている妻に感謝であります。今はやりの冷凍食品は余りつかわず、ほとんど手作りのものでまかなってくれた弁当で、とてもおいしく毎日食しています。健康で毎日を暮らせるのも妻のおかげかと感謝の気持ちでいっぱいです。

(JAくわな 匿名希望さま)

我家の愛犬 モモ&ココ

毎 日私が仕事から帰り、家の駐車場に着くと、大きい声で吠え、玄関の所で待っているモモ&ココ。そんな私は仕事の疲れも忘れ笑顔で心をゆるませてくれる我家の愛犬です。



(松阪中央総合病院 ひろやんさま)

あなたの声をお寄せください

心に残るエピソード、わが家の自慢、旅の思い出など、テーマは自由です。お気軽にご応募ください。本誌にはさみ込みの応募用紙で**7月30日(金)まで**にお送りください。採用された方には「瀬戸内海産 鯛めし・蛸めし・一夜干し詰合せ」(加工地:愛媛県)をお贈りします。



今年度の「読者の声」採用者には記念品として、JAグループの「旬鮮倶楽部」の商品をお贈りします。



PRESENT

本誌にはさみ込みの応募用紙でご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に、**1,000円分のQUOカード**をお贈りします。

7/30(金) 締切

頭の体操

穴埋めクイズ

次の文章の□にあてはまる言葉を答えてください。本誌をよく読めば答えは見つかりますよ。

Quiz ①

三重県農協健保の保険料率は協会けんぽより低く、特に□□□□負担分を低く設定しています。

Quiz ②

今年度のけんぽエンジョイウォーキングは、ウォーキング応援サイト「□□□□」を利用して行います。

Quiz ③

□□□□には、食後の血糖上昇を抑えたり、血中コレステロールを減少させる働きがあります。

春号の正解と当選者

- 正解**
- ① 9
 - ② 健保組合
 - ③ 硫化アリル

たくさんのご応募をいただきありがとうございます。厳正な抽選の結果、次の5名の方が当選されました。おめでとうございます。

JA三重四日市 / 匿名希望さま

JA三重中央 / 匿名希望さま

JA伊賀北部 / 匿名希望さま

三重農協食品 / 匿名希望さま

松阪中央総合病院 / 匿名希望さま

「穴埋めクイズ」は、来年1月発行の冬号で、春号・夏号・秋号からの出題を含めたスペシャルクイズを企画しています。読み終わった後も保管して、スペシャルクイズに備えましょう。