

J Aみえ健保だより

すくらむ

No. 154
2009冬

ゆったり、のんびり、ウォーキング Mie

伊勢市・外宮～河崎

ココロに効く! 実践メンタルヘルスGuide

仕事中だけ憂うつになる「現代型うつ」

三重県農協健康保険組合

2009年干支の話



ସିଂହାଶ୍ଵର

「土用の丑の日」には入浴を

牛と縁の深い 菅原道真

「牛の休息」
ただ寝ているのではない

あるため、特に注目されたようです。この土用の丑の日の、丑の刻に入浴する
と、その後1年を無病息災で過ごせるとの
言い伝えがあり「丑湯」「丑湯治」と呼ば
れます。これにちなんで、群馬・草津温泉
では毎年8月1日から3日まで「草津温泉
感謝祭り」を開催しているほか、各地の温
泉でイベントが行われます。

各地の天満宮や神社には、実物大の撫生
が奉られているところがあります。体の具
合の悪いところを撫ると治るといわれ、東
京・向島の牛嶋神社など有名です。

「食べすぐ横になると牛になる」などとい
いますが、牛にとつて反芻は大事な消化活動。も
ちろん私たち人間は、食べて「ゴロゴロばかりし
ている」とそれこそ牛のような体型になってしま
いますが、よく噛まない早食いは消化にも悪く、
肥満のもとでもあります。丑年の今年、「ゆっくり
り噛んで食べる」ことを意識してみませんか。

新年のご挨拶



三重県農協健康保険組合

理事長 田中 利宣

あけましておめでとうございます

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に関しまして、平素より多大なるご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

た。年金の加入・納付記録問題に端を発し、医療保険では4月から施行されたばかりの後期高齢者医療制度（長寿医療制度）が、保険証の未達や保険料の年金からの天引き問題で国民の反発を買うなど、政局を混乱させる一因となりました。

この後期高齢者医療制度は、加速する少子高齢化に対応した高齢者医療費の財源負担方法に変えていくこと、高齢者自身

が保険料の一部を負担して制度に参画することを目的としたもので、しかし、この新しい制度が私たち健康保険組合の財政に大きな影響を与えることになりました。

平成20年度の健康保険組合全体の予算（早期集計）では、前期高齢者医療を含む高齢者医療制度への負担が急増、9割の健康保険組合が赤字という状況となり、負担に耐え切れず解散する組合もありました。

政府としても制度の見直しを余儀なくされ、市町村の国民健康保険と後期高齢者医療制度を統合した都道府県単位の医療保険制度などが検討されています。改正新制度においては、世代間の負担の不公平感が緩和され、医療保険制度が将来にわたって、持続可能なものとなるよう望むばかりです。

また、昨年4月からメタボリックシンドrome（内臓脂肪症候

は健康保険組合など医療保険者に実施が義務付けられたもので、国が定めた目標への達成率によつて、後期高齢者医療制度への負担額が加算・減算されることになつています。

をはじめとする、生活習慣病予防のための各種健康管理事業につきましては、本年も積極的に取り組んでまいります。みなさまにおかれましても、心身の健康に留意され、本年も充実した日々をお過ごしくなられますようお頼み申し上げます。

最後になりましたが、みなさまのますますのご健勝
お祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

卷之三

「牛の休息」 ただ寝て いるのではない

半分以上を休息状態で過ごします。ただし睡眠時間は3～4時間程度で、そのほかは食べたも

牛乳を生産する乳腺に血液を集めて、栄養を運び込んでいます。

まずもつとも大きい第11胃に運ばれます。ここに生息する微生物がもつていてる酵素によって草の繊維質が分解されます。そして再度、口に戻して歯んで、すりつぶし、唾液と混ぜ合わせ、消

化されやすい状態にしていきます。反芻時間は1日6時間から10時間にも及び、第2胃、第3胃とやりとりしながら食物を発酵したり、微生物

を増やしていき、第4胃で微生物とともに栄養分を吸収するのです。

一食ノアマリ木の葉を食ふ事いがて」といふ事ですが、牛にとって反芻は大事な消化活動。もちろん私たち人間は、食べてゴロゴロばかりし

ているとそれこそ牛のような体型になってしまいますが、よく噛まない早食いは消化にも悪く、巴嵩のうござります。五年の今井、「あつく

「医療費控除」で税金が戻ります!

「医療費控除」というのは、皆さんやご家族の分も含めて、1年間(前年1月～12月)に自己負担した医療費が10万円を超えるとき、税務署に申告すると税金が戻ってくる制度です。

確定申告の時期

確定申告の時期は毎年2月の中旬から1ヵ月間です。ただし申告書は1月からでも受け付けてもらいます。

申告に必要なもの

●医療機関や薬局等の領収書
(病院に限らず諸費用の領収書は必ずもらって保管しておいてください。)

●給与の源泉徴収票 ●印鑑

※健康保険組合発行の「医療費保険給付金支給決定通知書」は、確定申告に添付する必要はありませんが重要な参考資料となります。また、再発行はできませんので大切に保管しておいてください。

計算方法

$$(\text{支払った医療費} - \text{給付金保険金など}) - \begin{array}{l} \bullet 10万円 \\ \bullet \text{総所得金額等の} 5\% \\ \text{いずれか少ない方} \end{array} = \text{医療費控除額 (最高限度200万円)}$$



控除対象とならない医療費

以下のようなものは対象となりませんのでご注意ください。

- 健康診断、人間ドック費用、予防接種
- ビタミン剤、消化剤、体力増強剤など、治療のためない医療品の購入費
- 美容整形や美容整形に準じた歯列矯正の費用

詳しくはお近くの税務署へ
お問い合わせください。

電話健康相談をご利用ください

【専用無料ダイヤル】 0120-923-197

通信料・相談料とも無料です。携帯・PHSからもご利用いただけます。

◎プライバシーは厳守しますので、安心してご利用ください。

◎三重県農協健康保険組合の被保険者・被扶養者ならどなたでもご利用できます。



《利用方法》

音声ガイドに従って、利用したいサービスの番号(①または⑤)を押してください。

→①電話健康相談 (年中無休・24時間受付)

保健師など専門の資格を持つベテラン相談員が、心身の健康に関するあらゆるご質問にお応えいたします。

小児救急相談

妊娠中から子育ての疑問や不安にお答えするほか、緊急時には24時間いつでも小児科医がバックアップしています。

医療機関案内

休日診療や夜間救急受診、女医のいる病院など、それぞれの要望に合わせた医療機関をデータの中からご案内いたします。

→⑤ベストドクターズ・サービス (月～土曜日 午前10時～午後9時(日・祝・年末年始は休み))

みなさんやご家族の診断名、現在および過去の身体状況をヒアリングし、患者さんの身体状況に最適な専門医をリストアップして最大3名をご報告いたします。



WEBでも24時間相談を受付けます ▶ <http://www.familycarenet.com/kenkou/>

※専用ダイヤルの電話番号下6ヶタ「923197」を入力し、ログインしてください。

平成21年1月から

出産育児一時金が3万円引き上げられます

被保険者(本人)や被扶養者(家族)が出産したときに、健康保険組合から給付される「出産育児一時金」が、平成21年1月からスタートする「産科医療補償制度」の創設にともない、現行の35万円から3万円引き上げられ、38万円となります。

※産科医療補償制度では、1分娩あたり3万円の保険料が必要となり、今回その保険料分が引き上げられます。今後変動があった場合にはその保険料相当額となります。



産科医療補償制度とは

分娩機関が民間の保険会社に1件あたり3万円の保険料(掛金)を支払って加入することにより、分娩に関連して発症した(医師の過失の有無にかかわらない)重度脳性麻痺児に対して3,000万円(一時金600万円、分割金120万円が20歳まで毎年)が支払われます。また、脳性麻痺の原因分析および再発防止策を講じ、産科医療の質の向上を図ることを目的とした制度です。

ただし、この制度に加入している分娩機関で出産した場合にのみ適用されますので、ご注意ください。

※平成20年12月2日現在の加入率は98.2%

補償の対象

- 平成21年1月1日以降に出生した赤ちゃん
- 出生体重2,000g以上かつ在胎週数33週以上で、身体障害者1・2級相当の重度脳性麻痺を発症した赤ちゃん

※出生体重や在胎週数が基準を下回る場合でも、在胎週数28週以上であれば個別審査により補償の対象となる場合があります。

詳細はホームページをご覧ください。

<http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp/>

(財団法人日本医療機能評価機構)

産科医療補償制度



知っておきたい

出産に関する制度

出産育児一時金

被保険者や被扶養者が出産したときに、出産費用の補助として健康保険組合から出産育児一時金が支給されます。双子の場合は2人分支給されます。また、死産や切迫流産の場合でも、妊娠月数4ヵ月(85日)以上の場合には支給されます。

- 当健保独自の付加給付
1児につき2万円が支給されます。

出産費資金貸付制度

出産育児一時金の支給を受ける見込みのある被保険者・被扶養者を対象に、出産費資金を無利子で貸し付けています。貸付額は出産育児一時金の8割。貸付期間は出産育児一時金が支給されるまでの間です。



出産手当金

出産のため仕事を休み、給料がもらえないときに、健保組合から出産手当金が支給されます。支給されるのは、出産の日以前42日(双子以上の場合は98日)間、出産の日後56日間のうち仕事を休んだ日数分です。休業1日につき標準報酬日額の3分の2相当額が支給されます。

出産育児一時金受取代理制度

被保険者が病院等を受取代理人として事前に申請を行い、病院等が被保険者に代わって出産育児一時金を受け取る制度です。被保険者は病院等の窓口で、一時金の支給額との差額を支払うことになります。出産予定日まで1ヵ月以内の方が対象です。

詳しくは健康保険組合までお問い合わせください。

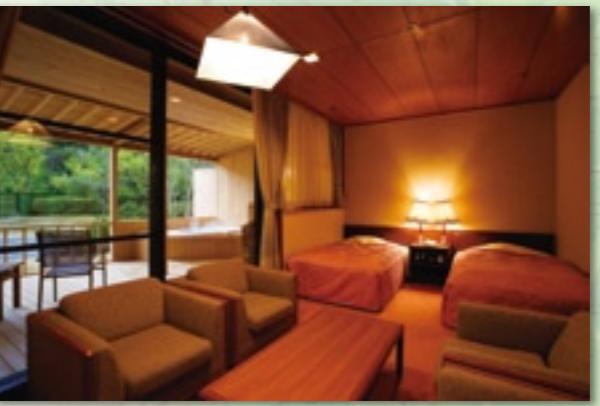
伊勢かぐらばリゾート 千の杜

旧エルサンピア伊勢。
三重厚生年金休暇センター

伊勢神宮にほど近く、
豊かな自然に囲まれたリゾート施設「千の杜」。
広大な敷地内にはスポーツ施設や
庭園などもあり、
充実した休日を楽しめます。

露天風呂付き客室

趣きの異なる露天風呂つきのお部屋が全12室。お湯につかりながら、ゆったりとくつろぎのひとときをお過ごしいただけます。



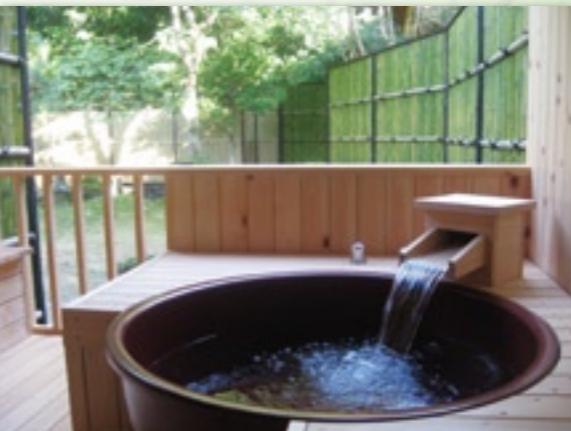
貸切りの露天風呂も

陶器や檜など3つの違ったタイプの露天風呂を貸切りでご利用いただけます。
(10:00~23:00、45分1人2,100円より)



伊勢の美味でおもてなし

厳選された地元の海の幸・山の幸を使い、ていねいに仕上げられた料理の数々。四季折々の美味をお楽しみください。



スポーツ・レジャー施設も充実

テニスコートやフットサル場、野球場などのスポーツ施設、児童遊園や流水プール(夏季のみ)、美しい日本庭園や芝生広場など、アウトドアレジャーも楽しめます。



伊勢神宮まで車で10分

皇大神宮(外宮)まで車で約10分、豊受大神宮(内宮)やおかげ横丁までは車で約12分。伊勢の観光拠点に最適です。



かぜ

監修 ■ 谷本内科クリニック
谷本 普一

体力が落ちて免疫力が弱まると、かぜをひきやすくなります。
ウイルスを寄せつけない予防策を再確認し、この冬を健康に過ごしましょう。

手の洗い方

手は石けんで洗い、
清潔なタオルやペーパータオルで
きれいに拭く。

手の甲



指と指の間



親指のまわり



手のひら・指先



手首



予防の基本!

外から帰つたら手を洗う

ウイルスのついた手で口や鼻などに触れる
「接触感染」がおもな感染経路です。

● 重ね着で寒暖調節をする
体温が下がると免疫力も弱まります。温度差のある屋内外を行き来する冬場は、脱ぎ着して温度調節ができる重ね着がよいでしょう。
部屋に置くのも効果的です。

部屋を乾燥させない

ウイルスは低温で空気が乾燥していると発になります。2時間に1回は窓を開けて、空気の入れ替えを。また、加湿器や濡れタオルを部屋に置くのも効果的です。

十分な睡眠をとる

睡眠中には免疫機能を高める物質がつくられます。疲労を回復するホルモンが分泌されたりします。

うがいでウイルスを洗い流す

うがいは、ウイルスを洗い流すほか、のどの粘膜を鍛えてかぜを予防します。

マスクでのどの乾燥を防ぐ

マスクには、人にかぜをうつさないためのエチケットとしての役割のほか、自身ののどの乾燥を防ぐ効果もあります。

ビタミン豊富な食事をとる

ビタミンA(にんじん・かぼちゃ・春菊など)
ビタミンC(レモン・イチゴ・緑黄色野菜など)
ビタミンE(ナツツ・ほうれん草・アボカドなど)

…粘膜を正常に保ちます。
…免疫細胞を活性化させます。
…免疫細胞を増やす働きがあります。

伊勢かぐらばリゾート 千の杜

三重県伊勢市佐八町池の上1165-1
<http://www.sennomori.com/>

ご予約・お問合せ 0596-39-1200
【交通】
・近鉄宇治山田駅から送迎バスあり(要予約)
・伊勢自動車道・玉城ICから8.7km、伊勢西ICから5.6km



健保組合が利用助成を行っています

対象者 ● 被保険者・被扶養者
助成額 ● 1人3,000円
利用方法 ● 「保養所利用補助金交付申請書」と「利用者名簿」を記入し、千の杜の宿泊領収書の写しを添えて、事業所経由で健保組合に申請してください。



働き盛りの人の食事

● 食べ過ぎを防ぐテクニック

- 1 早食いをやめ、よく噛んで食べる
- 2 1日3食、規則正しく食べる
- 3 最初に汁物を摂ると満腹感が得られやすい
- 4 おかずは一人ずつ小皿にとりわけ、食べた量がわかるように
- 5 濃い味付けは食欲を増すので薄味に
- 6 食事を終えたらすぐ食卓から離れる
- 7 お菓子などを目に付くところに置かない

食べ過ぎによる肥満に注意！

働き盛り世代は「生活習慣病世代」ともいえます。そして生活習慣病の温床といえるのが肥満です。肥満の原因はいうまでもなく「食べ過ぎ」にあります。若い頃と食事量は変わらないのに、気づいたらウエストがきつくなってきた…思い当たる人も多いのではないかでしょうか。10代の育ち盛りをピークに、食事で摂るべきエネルギー量は年齢とともに少なくなります。それなのに学生時代と同じように食べている人は当然のこと。現在の食事を見直し、エネルギーの摂り過ぎに注意してください。



塩分は控えめに！

塩分の摂り過ぎは高血圧の原因となります。減塩は働き盛りの世代に限らず、すべての年代で心がけたいテーマです。薄味を心がけましょう。



塩分を減らすテクニック

- ・食卓に塩やしおゆを置かない
- ・加工食品をできるだけ控える
- ・めん類の汁は全部飲まない
- ・香辛料や香味野菜などで味にアクセントをつける
- ・味噌汁は一日1杯まで

主婦の昼ご飯、おろそかにしないで！

家庭で忙しい主婦は、昼食がおろそかになります。わざわざ一人分作るのは面倒だから、ほとんどは前日の残り物。それでもバランスよく摺れていれば問題ないので、おかずは一品だけ、あるいは簡単にお茶漬けだけ。場合によってはカツブленやスナック菓子ですませてしまったり、タイミングを逃して食べなかつたり、といふことも。これでは栄養のバランスが悪くなってしまいます。家族の健康管理という大切な仕事を担う主婦にとって、自分自身の健康管理も大切な仕事です。昼食も大切に考え、きちんと摂るようにしましょう。

- ・家族の分と一緒に自分で用のお弁当を作る
- ・時間があるときに常備菜を作つておく
- ・昼食の時間を決めて、忙しくてもちゃんと食べる



ダイエット、こんな思い込みはNG！



ご飯やパンを食べなければいい



ご飯を減らせばいい



お酒を飲んだりご飯を



減らせばいい



水のエネルギーはゼロなので、飲み過ぎて太ることはありません。俗に言う「水太り」は新陳代謝が悪いために起る「むくみ」です。代謝機能を整えれば、むくみもなくなり、脂肪が燃えやすい体になります。

主食をまったく食べないと、その反動でおかげを多く食べたり、間食が増えることも。ダイエット中でもご飯なら茶碗1杯、食パンなら1枚程度は食べましょう。

お酒はたんぱく質やビタミン・ミネラルなどの栄養素をほとんど含んでいません。また、アルコールは食欲を増進させる上、おつまみは概して高エネルギー。ご飯を減らすより適量飲酒を守りましょう。

水のエネルギーはゼロなので、飲み過ぎて太ることはありません。俗に言う「水太り」は新陳代謝が悪いために起る「むくみ」です。代謝機能を整えれば、むくみもなくなり、脂肪が燃えやすい体になります。

朝食や昼食のエネルギーは、日中の活動で消費されますが、夕食後は活動量が少ないため、エネルギーの消費も少し極端に減らすのは禁物。また、雑誌などのダイエット特集を鵜呑みにして特定の食品しか食べない単品ダイエット

トもよくありません。健康的かつ効果的に減量する一番の近道は、栄養のバランスがとれた「一汁三菜」の定食型の食事を腹七分目とすることです。

● 遅い夕食も肥満の原因

ダイエットといふと「食事量を減らすこと」ばかりを考えがちです。しかし極端に減らすのは禁物。また、雑誌などのダイエット特集を鵜呑みにして特定の食品しか食べない単品ダイエット



● 食事量を極端に減らさない

また、遅い夕食は胃にも負担がかかり、充分な睡眠がとれなくなる、翌朝胃がもたれています。夕食はできるだけ早い時間に、少なくとも寝る2時間前までには食べ終えるようにしたいものです。

「現代型うつ」を防ぐための 4つのポイント

1 イライラを腹に 飲み込む練習をする

合わない人間関係、取引先からの無理な注文など、仕事中にはイライラすることが必ず起ります。それに一つひとついらだっていては、ストレス耐性は身につきません。

受け流せることは、腹に飲み込むイメージで、意識してぐっとがまんするクセをつけましょう。これをやると、小さなことにいらだつ場面が少なくなっています。



2 1日1回、心の中で 誰かをほめてみる

人を批判的に見るクセがついていると、職場の人間関係を何倍もストレスに感じやすくなります。こういう傾向がある場合、1日1回、心の中で職場の誰か(毎日違う人)をほめることを日課にしましょう。

実際に声に出さなくても、1日1回ノートに書けばOKです。これによって、他人を「プラスのメガネ」で見る習慣が身についてきます。



3 働きやすい 生活リズムを整える

会社が嫌な人は、明け方近くまで夜更かしして趣味に時間を使ったり、休日にダラダラ過ごすことが多くなります。しかし、生活習慣が乱れると、ますますうつ傾向を加速させます。

最初は「1ヵ月間だけ」という気持ちで生活習慣を正してみましょう。夜は12時までに寝る。朝食を家で食べる。通勤ルートをさっそうと歩く。仕事中は姿勢を正す。休日はダラダラせず、午前中から外出する。このように、生活リズムが整ってくると、仕事のストレスも受け流せるようになります。



上司や同僚はこまめに声をかけ、コミュニケーションのベースを築こう

このタイプの社員に対し、気を遣いすぎるあまり遠巻きに接してしまうと、本人はますます心を閉ざしてしまいます。上司は「がんばればできそうな仕事」を与えながら、できたら評価し、小さなステップを一つひとつクリアさせましょう。

そして同僚は、「わからないところはある?」「どんなところにおもしろみを感じる?」というようにこまめに声をかけましょう。職場のコミュニケーションの中で成長していくける雰囲気をつくり、「大切な仲間」だという態度を示すことが大事です。

仕事にまつわる嫌なことにいちいち悪感情を抱いていると、本格的なうつに近づいてしまいます。それを防ぐには、ストレスを乗り越える力を高めることが大事。ふだんから意識することによって、ストレスをうまくかわせるようになります。



ココロに効く!

実践!
メンタルヘルス
Guide

文・大美賀直子
(メンタル・ジャーナリスト/産業カウンセラー)

近著『なぜあの人の働き方は「強くて美しい」のか?』
(明日香出版社)、All About「ストレス」ガイド
(http://allabout.co.jp/health/stressmanage/)

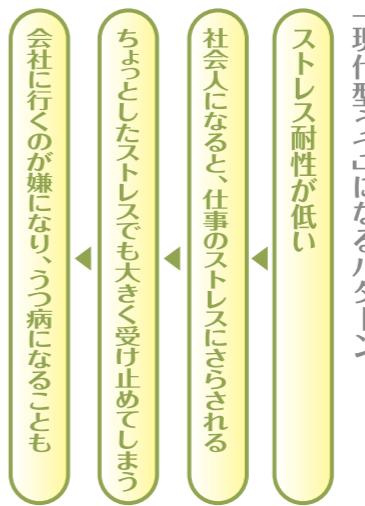
「現代型うつ」

最近、若い人に増えている
「現代型うつ」をご存じですか?
自分ではなく、他人や
会社を責める傾向のあるうつ病です。
なりやすいタイプや
予防策についてお伝えします。



Check! こんな考え方
をする人は、
「現代型うつ」に注意!

- 上司や同僚を批判的に見ることが多い
- ちょっとしたことにもいらだってしまう
- 仕事の手順はきちんと教えてもらうのが当然だと思う
- 決められた範囲外の仕事はやる気にならない
- こんな職場では自分はダメになると思う
- やりがいのある仕事に出会えない自分は不運だと思う



「現代型うつ」になるパターン

中高年に多い「従来型うつ」は、まじめで責任感の強い人、他人に合わせるタイプの人がありやすいといわれています。しかし、数年、20~30代に増えている「現代型うつ」は、自己中心的な傾向があり、他罰的な考え方をする人、ストレスに弱いタイプの人多いといわれています。たとえば、幼い頃から豊かでストレスの少ない生活環境で育った人には、欲求をがまんしたり、何かに耐えて乗り越える経験が不足しています。そのため、仕事にまつわる嫌なことに耐える力が弱く、ちょっとしたストレスで大きく受け止めてしまうことから、うつ病になります。

原因
ストレスに耐え、乗り越える
経験が不足している

旬を食べるふろふき大根と野菜入り肉みそ

寒くなるほど甘味が増しておいしい大根。大根そのものの味を味わえるふろふき大根に、野菜入り肉みそを添えていただけば、栄養バランスもとれ、からだも温まります。



三重の大根



主な産地JA
一志東部、三重中央、津安芸

大根そのものの味を味わえるふろふき大根に、

野菜入り肉みそを添えていただけば、

栄養バランスもとれ、からだも温まります。

三重のおいしいは 体にやさしい



産地JA

いなべ、三重四日市、水沢茶、鈴鹿、龜山茶、津安芸、
三重中央、松阪、多気郡、伊勢、鳥羽志摩、いがほくぶ、

テアラシ

緑茶特有の成分

利尿作用・強心作用があります。

抗酸化作用・殺菌作用があり、体内の有害物質を撃退・排除してくれます。

運動中の脂肪燃焼を助ける働きがあり、ダイエットに効果的です。

カフェイン

あたたかいお茶がおいしい季節です。近年、お茶のさまざまな成分が、健康を保つための薬効を備えていたことが科学的に証明され、健康飲料としてのお茶にさらに注目が集まっています。

お茶



三重県は全国3位のお茶どころです

みかん



みかんが色づくと医者が青ざめる

冬の果物といえば「みかん」。手で皮をむくことができて食べやすく、飽きのこないおいしさが魅力です。みかんには、カゼ予防など、体につれ

しい栄養素がたくさん含まれています。

βクリプトキサンチン

がん予防効果があることで注目されています。

袋や白い筋もだいじな栄養!

みかんの袋には食物繊維が、白い筋にはビタミンB群やC、Pなどが豊富に含まれています。ビタミンPには毛細血管を強くして高血圧や脳出血を防止する働きがあります。

みかんの皮にはリモネンという精油成分が含まれ、その保湿作用で体温を下げる効果があります。また、美肌効果もあります。よく洗った皮を2~3日天日に干し、乾燥させ、布袋に入れてお風呂に浮かべます。

産地JA

くわな、松阪、多気郡、伊勢、鳥羽志摩、二重南紀

いなべ、三重四日市、水沢茶、鈴鹿、龜山茶、津安芸、
三重中央、松阪、多気郡、伊勢、鳥羽志摩、いがほくぶ、

材 料	2人分 (1人分 207キロカロリー)
大根	12~16cm
昆布	5×10cm
米の研ぎ汁	適量
《肉みそ》	
豚ひき肉	
長ねぎ	10cm
ごぼう	1/2本
にんじん	1/2本
しょうが	1/2片
ゴマ油	50g
赤みそ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ2+1/2
しょうゆ	小さじ1/2
青ねぎ(刻み)	少々

栄養士さんの
食材メモ

大根

Japanese white radish

大根は根も葉も栄養効果が高い野菜です。根の部分は食物繊維やカリウムが多く、便秘予防に効果があります。またアミラーゼも多くでんぶんの消化を促進し、二日酔いや胃もたれ、胸やけなどに効果があります。中央の部分が最も甘みが強く、一番おいしいところで、煮物に最適です。先端は辛味が強いのですが、この辛味は煮ると甘みに変化します。

葉にはビタミンAやC、カルシウムが豊富に含まれています。さっとゆでてから刻み、ご飯に混ぜて「菜飯」にしたり、油で炒めてもおいしくいただけます。



野菜入り肉みその利用法

肉みそは多めに作っておけば、いろんな料理に使えます。もやしなどの野菜と一緒に炒めたり、だし汁を加えて豆腐を煮込んだり、チャーハンの具にしてもおいしくいただけます。また七味を加えたピリッと辛い肉みそもおいしいですよ。

盛り付け

ふろふき大根を皿に盛り、肉みそをかける。刻んだ青ねぎを彩りに添える。

みんな話・こんな話

読者の声

禁煙のきっかけ

タバコは百害あって一利なし。わかつちやいるけどやめられない。私がタバコをやめるキッカケとなったのは、人間ドックでした。ドックの当日は、食事とともにタバコもダメです。ドックが終わるまで禁煙したついでに、いつまで続くかトライしてみました。それが、もうすでに3年たちました。

(JA津安芸 サボテンさま)

初孫

昨年の7月に初孫ができました。男子です。私の子ども達には、自分達の生活を支え維持することで精一杯で、あまりかまってやることではありませんでしたが、「孫はかわいい」と諸先輩方が言われるように、生まれてきて4ヶ月余り、顔を見て笑ってくれるようになり、改めて「孫はかわいい」と思える今日この頃です。

(松阪農協 西川幸二さま)



文字通り“はまってます”



肥満と加齢が原因で膝の痛みが始まった。夜は寝返りもできないほどに悪化。医者や周りの人々に勧められ必要にせまられプールへ。足の痛みとともにストレスも解消!! クロールで美しく、優雅に泳げるように奮闘中です。

(鳥羽志摩農協 マーメイドおばさんさま)

歩こう会

毎回楽しみに読ませていただいています。いろいろと知ることができ、役立っています。先日、歩こう会で常滑に行ってきました。普段まったく歩かないでの、歩けるか心配していましたが、町並みを見ながら楽しく参加させていただきました。また参加させていただきたいです。

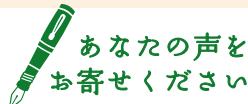
(伊賀南部農協 ゆきだるまささま)

ジイジとバアバの小旅行



3ヵ月に一度くらい、和歌山にいる息子夫婦のところに行くのを楽しみにしています。今回は7ヵ月になる孫の顔を見るのが一番の目的。高見峠を越えて、大宅院の道の駅で新鮮な野菜を買い込み、紅葉した山を見ながら、軽自動車でのんびりと行きます。

(南島メディカルセンター トッチャンさま)



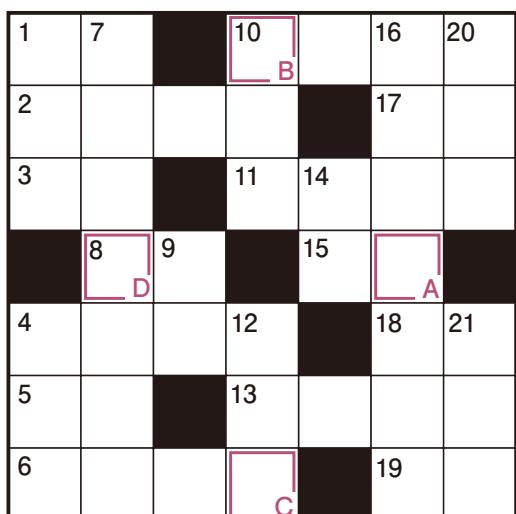
心に残るエピソード、わが家の自慢、旅の思い出など、テーマは自由です。お気軽にご応募ください。本誌にはさみ込みの応募用紙で**1月30日(金)まで**お送りください。採用された方には1,000円分のQUOカードをお贈ります。

頭の体操

クロスワードパズル Crossword Puzzle

二重枠に入った文字をA～Dの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

解答欄 A B C D



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、

「宮内伊予柑」(愛媛県産)をお贈りします。



今年度の「頭の体操」当選者には、賞品として
JAグループの『旬鮮便箋部』の商品をお贈ります。

1月30日(金)締切

ヨコの力ギ

- 冬の前に訪れる
- 供給の増減とかかわりが大きい
- 麦芽——果——。ブドウ——。
- 氷河や雪渓の割れ目。
- シチューやカレーのベースになる
- まぜること。——車。オーディオ——。
- 道。野——。——団。
- 沖まで行っても深くならない。
- 本物のサイズと同じ。
- 立方体。アイス——。
- サクラ——。ヒメ——。アメ——。
- 一枚——。——山。——棚。
- ワーカー。アフター——。
- 十二支の中にもいる猛獣。

- 悪人や地下運動家の隠れ家。
- これを割るために人形もある。
- 追突事故やタイヤがロクする原因にもなる。
- 野球場のフィールドに植えることもある植物。
- 4年で最も夜が長い。
- アルペン——。クロスカントリー——。
- フリースタイル——。
- 刺身に添える大根や大葉。
- サウスローの投手は——投手とも呼ばれる。
- 炒めものや揚げものに必要
- 12月31日(木)締切

タテの力ギ

秋号の
当選者

正解▶マツムシ

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、右の5名の方が当選されました。おめでとうございます。

桑名農協／鈴木由紀さま
一志東部農協／けんこうたもつさま
三重南紀農協／ユーミンさま

中央会／匿名希望さま
全共連／山添晴久さま



三重県農協健康保険組合

〒514-0009 三重県津市羽所町525番地の1
TEL 059-229-9220
e-mail jakenpo@kenpo.jamie.or.jp

当健保組合の個人情報保護について

当健保組合は「個人情報の保護に関する法律(個人情報保護法)」にもとづき、被保険者とご家族のみなさんの個人情報を安全に保管し、適正に取り扱うことの重要性を十分に認識し、個人情報保護について取り組んでいます。