

すくらむ

JAみえ健保だより
2010 WINTER

No. 158

被扶養者健診のすすめ

保健事業に関するアンケート調査

集計結果発表

ゆったり、のんびり 歴史街道ウォーキングMie

江戸時代の宿場跡を訪ね歩く道

せき

じゅく

さか

した

じゅく

東海道 関宿～坂下宿



ご家族もちゃんと健診を受けていますか

ご家族、とくにご家庭の主婦のみなさんのなかには、定期的な健診を受けていない方もいらっしゃると思います。ご家族の健康を守るという大切な仕事を担う主婦が、もしもある日突然倒れたら大変です。ご自身はもちろん、ご家族のためにも、ぜひ健診を受けてください。

時間がない、面倒だから…

基本的な検査なら、たいてい半日程度ですみます。一年のうちのたった半日を健診に使うだけで、健康に自信が持てます。

病気がみつかるのが怖いから…

病気は早くみつければ早く治せます。受診を先延ばしにしていると、かえって怖い結果を招くことになりますよ。

どこも悪くないから…

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、気づいたときには手遅れになることも。「どこも悪くない」ことを健診でハッキリさせましょう。

費用がかかるから…

病気になって高い治療費を払うことを思えば、健診の費用は決して高くありません。健保の健診なら、安い費用で受けられます。

こんな理由で健診を先延ばしにしていますませんか？



35歳以上の被扶養配偶者の方に

- ・生活習慣病予防健診 …… 個人負担 3,000円
- ・人間ドック …………… 個人負担13,000円

40歳以上の被扶養者(配偶者を除く)の方に

- ・特定健康診査 …………… 個人負担 3,000円

「生活習慣病予防健診」「人間ドック」の基本検査には、身体測定、血液検査、胃がん・大腸がん・子宮がん検査などが含まれています。また乳がん検査(マンモグラフィ)をご希望の方はお申込みください(無料)。

◎詳しくは健保組合にお問合せください。

各種健診について知りたいときは…

健保組合のホームページをご活用ください!

<http://www.jamikenpo.or.jp/>

新年のご挨拶

すこやかな一年を
過ごされまますように

三重県農協健康保険組合

理事長 田中利宣



新年あけましておめでとうございませう。皆様におかれましては、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、わが国の政治が大きく変動した年でした。新政権には、国民の期待に誠実に応えようと、内外政策の舵取りをしっかりと行っていたいただきたいところです。

総選挙前の内閣府世論調査によれば、政府が今後力を入れるべき事項として「医療・年金等の社会保障構造改革」を挙げた人がもつとも多く、「景気対策」を上回りました。これは裏を返せば、国民の多くが現行の医療・年金システムに強い不安を抱いているということです。

国民の安心・安全を守る社会保障を「傘」にたとえるならば、高齢化という雨が勢いを増すなか、景気・雇用の悪化という強風が加わったのが、日本の現状でしょう。この傘を今後とも開き続けるために、激しい風雨に耐えうる骨組みをどう補強していくのか、新政権は重い課題を背負っています。

社会保障の一翼を担う健保組合も、非常に厳しい局面を迎えています。2008年度に施行された高齢者医療制度にかかる納付金・支援金が、かつての拠出金以上に膨らみ、2009年度

においては全組合の9割超が赤字予算を組むことになり、赤字総額は6000億円を超える見込みです。高齢者の医療の確保は、いまでもなく重要ですが、健保組合にその負担が偏り、組合の存続が脅かされるような状況は、ぜひとも避けなければなりません。

一方、政権与党である民主党は、「被用者保険と国民健康保険を段階的に統合し、将来、地域保険として一元的運用を図る」と示しています。これに対して私たちは、健保組合の存在意義を見つめ直し、内外に示していきたいところです。私たちが運営しているのは「健康保険」であって「疾病保険」ではありません。医療費の支払いだけでなく、予防や健診など皆様の健康を守るための事業にも、これまで以上に積極的かつ効率的に取り組んでまいります。

皆様におかれましては、人生の土台となる「健康」を守るために、新年のスタートを、改めて健康の大切さについて考える機会とされてはいかがでしょうか。

最後になりましたが、皆様がすこやかな一年を過ごされますようお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

江戸時代の宿場跡を訪ね歩く道



亀山市

ウォーキングコース全長 / 8.3 km
所要時間 / 約2時間30分(施設観覧時間を除く)

かつての東海道47番目の宿場「関宿」は、18kmにわたり国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された町。鈴鹿峠の麓に位置する48番目の「坂下宿」まで江戸時代の名残を楽しめます。今回は、昔の旅人になった気分でご宿場を歩いてみましょう。

せき、じゆく さかした じゆく
東海道 関宿〜坂下宿



JR関駅〜福蔵寺

JR関駅をスタートし、国道1号を渡ったら右折。東に向かい次の信号を左折、坂の上に建つ大きな鳥居が伊勢別街道との分岐点「東の追分」の目印です。左折すると、砂色に舗装された道が続く旧東海道へ。古い



関まちなみ資料館

合間に指定文化財や観光施設が並びます。街道沿いにある郵便局も土蔵造りで、街並が整然として美しい景観です。福蔵寺は織田信長の三男・信孝の菩提寺で位牌が祀られています。



東の追分



旅籠玉屋

歴史的な町並みが再現された関宿へ入ります。宿役人が大名行列を出迎えた「御馳走場跡」、宿場時代の資料や展示物が揃う「関まちなみ資料館」、旅籠で使われていた道具や美術品を展示する「旅籠玉屋」と民家の

地藏院〜一里塚跡



地藏院

関の中心的寺院「休さんにもゆかりのある「地藏院」を過ぎ、関宿の街道を西に進むと大和街道との分岐点「西の追分」です。ここから少し国道



西の追分

沓掛地区〜伊勢坂下停

自動車の往来が激しかった国道からそれ、静かな旧道を川に沿って進みます。道沿いに立ち並ぶ古い民家から街道の雰囲気を感じられます。1.5kmほど歩くと木造校舎を利用した「鈴鹿馬子唄会館」と、ドーム型の「鈴鹿馬子唄会館」の間の道に東海道の宿場を刻んだ



鈴鹿馬子唄会館



柱が並びます。鈴鹿峠が近いことを実感し、800mほど進むと集落が現れ「坂下宿」に入ります。かつての本陣跡は畑や茶畑になり、

今は碑が立っています。本陣松屋の玄関を移築した「法安寺」の庫裡の玄関や、家康や家光が小休止した「金蔵院の石垣」だけが往時を偲ばせます。坂下宿のはずれ「岩屋観音」は旅人の道中の安全を祈り造立されたもので、堂の横にある滝とあわせて清滝観音と



法安寺

1号に沿って右側の歩道を歩きます。1kmほど進み市ノ瀬で旧道に入り、常夜燈を右手に道は続きます。国道と合流したり離れたりしながら、徐々に上り坂がきつくなってきたあたり、道路の反対側に一里塚跡が見えたら、すぐ先の東海道の看板の辻を右折。ここから「坂下宿」に向かいます。



岩屋観音

して親しまれています。コースはここでUターンし、坂下集落にある「伊勢坂下」バス停でゴールです。

寄り道グルメ

蕎麦・天麩羅処 **萌へ井**

ランチ 1,890円 ▶

敷地内に湧く井戸水を使い、店に出す分を毎朝手打される十割蕎麦が人気。蔵のある古民家を改装した店内も趣きがあり、落ち着いた気分で食事したい方におすすめです。

●電話 / 0595-96-3233
●営業時間 / 11:30~14:00、17:00~21:00 (蕎麦がなくなり次第閉店)
●火曜休(祝日の場合は営業)

深川屋 陸奥大掾

寛永年間から続き、御所御用達の歴史を持つ老舗。銘菓「関の戸」は、赤小豆のこしあんを求肥で包み、和三盆をまぶした味わい深い餅菓子です。

▲関の戸 1箱15個入り 850円

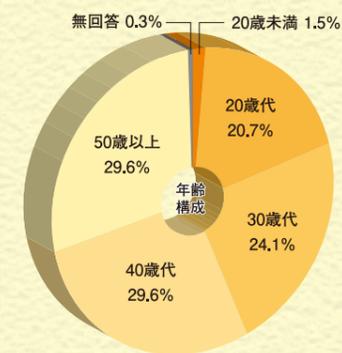
●電話 / 0595-96-0008
●営業時間 / 9:00~18:00頃 (売り切れ次第終了)
●木曜定休

みなさんの声を今後の健康づくり事業に活かします

昨年10月、全被保険者を対象に「保健事業に関するアンケート調査」を実施しました。その集計結果がまとまりましたので、お知らせします。調査には、たくさんの方に「協力」をいただき、ありがとうございました。紙面を借りてお礼申し上げます。

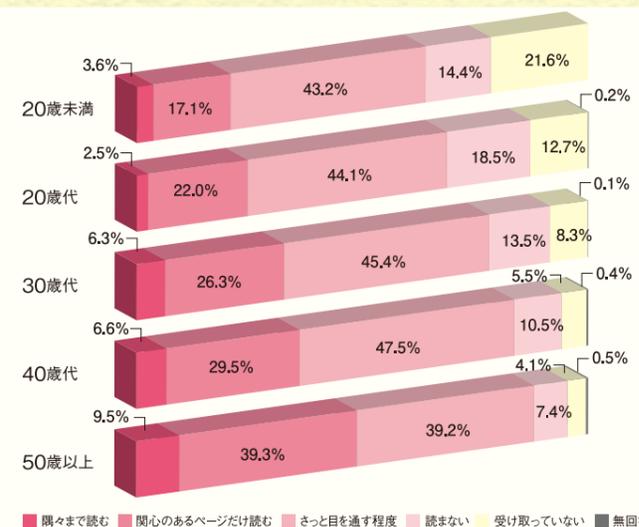


調査対象者：8,598名
回答者：7,386名(回収率85.9%)
男性3,670名・女性3,696名
無回答20名

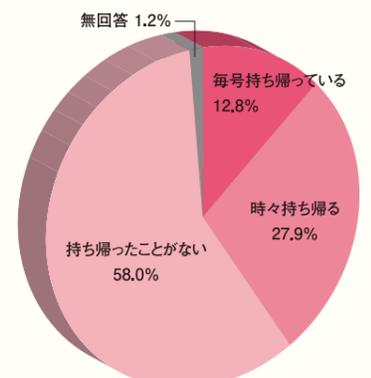


機関誌「すくらむ」について

どの程度読みますか？



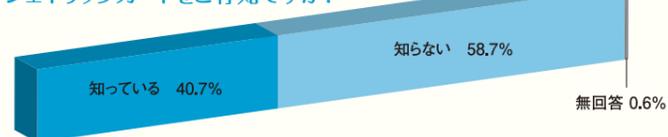
年齢が高い方ほど「すくらむ」をよく読んでいただいているようです。「読まない」「さっと目を通す程度」という方にも関心を持っていただけるよう、より充実した紙面づくりを目指してまいります。また「すくらむ」はご家族にも読んでいただきたい内容をたくさん掲載しています。ぜひ持ち帰って、ご家族みなさんでお読みください。



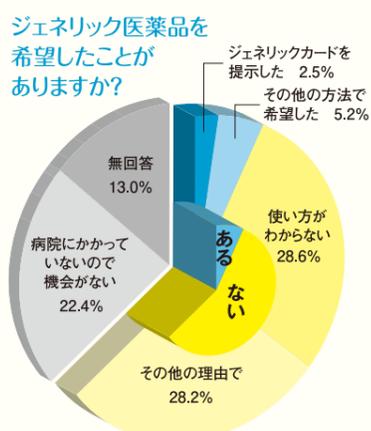
「家庭へ持ち帰っていますか？」

ジェネリックカードについて

ジェネリックカードをご存知ですか？

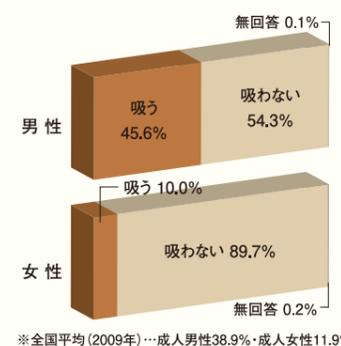


ジェネリックカードを「知らない」方が半数以上いらっしゃいます。利用していただくと医療費を抑えることができますので、ぜひみなさんにもっと知っていただき、利用していただけるようにしたいです。ジェネリック医薬品については本誌11ページをご参照ください。ジェネリックカードは健保組合のホームページからもダウンロードできます。

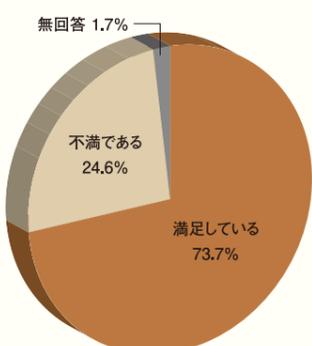


タバコについて

あなたはタバコを吸いますか？



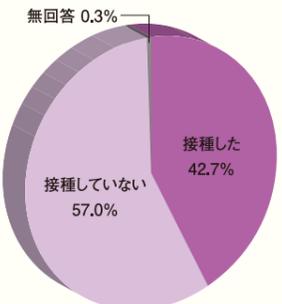
職場の分煙対策に満足していますか？



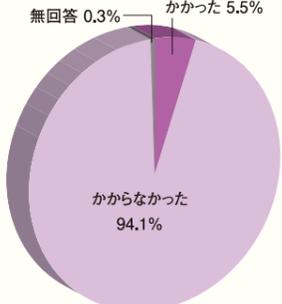
女性の喫煙率は全国の成人女性平均よりわずかに低くなっていますが、男性は全国平均を上回っています。喫煙は本人の健康だけでなく、ご家族など周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。今すぐ禁煙に取り組みましょう。

インフルエンザについて

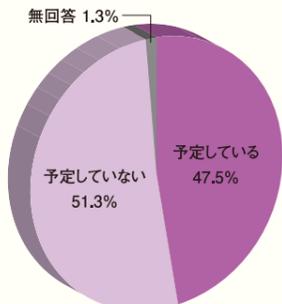
昨年度、インフルエンザワクチンを接種しましたか？



昨年度、インフルエンザにかかりましたか？



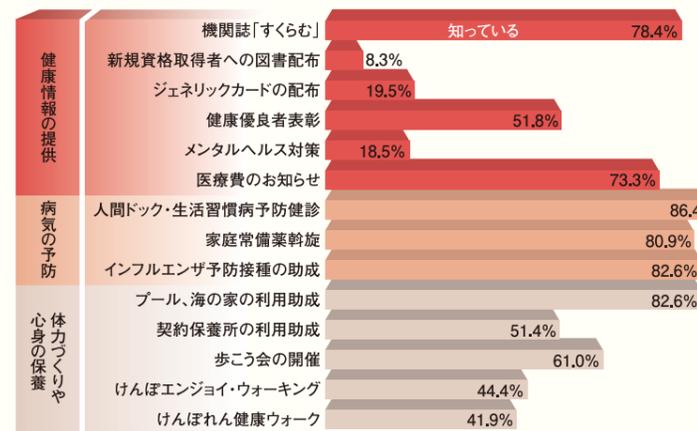
今年度、インフルエンザワクチンの接種を予定していますか？



新型インフルエンザが流行していることもあって、今年度は昨年度より多くの方がワクチンの接種を予定されています。健保組合では、接種費用の補助を行っています。申請期限は2月1日ですので、忘れずに申請手続きを行ってください。

健保組合の保健事業について

健保の保健事業を知っていますか？



段階的に実施している「メンタルヘルス対策」など、その事業の対象となっていないため「知らない」という方が多いものもありますが、ほとんどの事業は多くのみなさんに知っていただいているようです。今後も「すくらむ」やホームページなどを通じて、きめ細かくお知らせしてまいりますので、ぜひご活用ください。

※詳しいアンケート結果は健保組合のホームページに掲載しています。

アンケートでは、この他に、健保組合の保健事業についてのご意見・ご希望を「自由にお書きいただきました。みなさんから寄せられたたくさんの貴重なご意見は、今後の事業運営に反映させ、より充実した健康づくり事業を進めてまいります。



被扶養者が 増えたり減ったりしたときは 健保組合に届出が必要です



こんなときは届出が必要です

結婚・離婚・出生・就職・死亡などにより、扶養家族が増えたり減ったりしたときは「被扶養者異動届」が必要です。異動の手続きをしないと、保険診療が受けられなかったり、本来被扶養者ではない人の医療費をみなさんの保険料から支払わなければならなくなります。
健康保険の「被扶養者」とは、被保険者本人に扶養されている（生計を維持されている）人をいいます。
次のような場合は、必ず「被扶養者異動届」を健保組合に提出してください。

結婚

結婚して、
配偶者を被扶養者にしたとき

離婚

被扶養配偶者と離婚したとき

出生

お子さんが生まれたとき

就職

お子さんが就職して、
勤め先の健保組合などの
被保険者になったとき

死亡

被扶養者が亡くなったとき

上記以外にも、次のような場合は届出が必要です

被扶養者がパートなどの仕事を始め、
認定基準を超える収入を得たとき

被扶養者として認められる収入は年収130万円未満(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)です。また、この金額内でも生計維持関係がなければ、被扶養者とは認められません。

扶養していた父母が他の兄弟などに
扶養されることになったとき



被扶養者に関する届出について
知りたいときは…

健保組合のホームページをご活用ください!
<http://www.jamikenpo.or.jp/>

被扶養者資格の確認調査に
ご協力ありがとうございました

調査の結果につきましては、各事業所の健康保険事務担当者の方へ報告させていただきました。健保組合では、今後も被扶養者資格の適正化を図り、よりよい保険給付・保健事業に努めてまいります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

受賞者のみなさん

特賞
3名

【記念品】任天堂Wii本体とWii Fit

ウォーキング継続の秘訣

桑名農業協同組合 伊藤 貴光 様

健保でいただいた管理表に、歩数・距離などを記録することによって、今まで続かなかったのが継続することができました。また、同じ場所ばかりではなく、休日には歩く時間帯を変えたり、場所を変えたりしていました。



ウォーキング中の発見

鈴鹿農業協同組合 田中 三千代 様

私は歩く時、毎回コースを少しずつ変えて歩いていました。知らなかった細道、たくさんのバラが咲いた花畑、新しい家など、歩かないと気づかない発見がたくさんあって楽しかったです。これからも頑張って続けていきたいです。



ウォーキングを続けていたら、
楽しいことや嬉しいことが…

三重県信用農業協同組合連合会 新居 充 様

私は団地に住んでいますが、住みだした当時、自然が一杯あり、なんとなく団地の周りを土日に散歩したのがウォーキングの始まりでした。途中で休憩を兼ねて、春先には山菜、秋には山栗等の収穫もでき、時には猿や鹿に出くわすこともあり、ウォーキングを楽しんでいます。今は毎日の日課として夕食後に3kmを歩いています。



A賞
7名

【記念品】
トレーニングウェア・パンツ

- | | |
|-----------|---------|
| 三重四日市農協 | 秦 更生 様 |
| 鳥羽志摩農協 | 山崎 義久 様 |
| 伊賀北部農協 | 中川 京子 様 |
| 三重南紀農協 | 鈴木 勝成 様 |
| 松阪中央総合病院 | 長岡 直美 様 |
| 鈴鹿中央総合病院 | 南川 和興 様 |
| (株)ミエ・ミート | 室谷 視甲 様 |

B賞
10名

【記念品】スポーツバッグ

- | | | | |
|----------------|---------|----------|---------|
| みえいなべ農協 | 近藤 和則 様 | 伊賀北部農協 | 山出 和師 様 |
| 三重四日市農協 | 辻 久美子 様 | 三重南紀農協 | 島田 勝弘 様 |
| (株)JAサービス三重四日市 | 石川 義男 様 | 松阪中央総合病院 | 加藤 邦子 様 |
| 多気郡農協 | 西口 伸 様 | 松阪中央総合病院 | 安田さおり 様 |
| 伊勢農協 | 上岡 義和 様 | 鈴鹿中央総合病院 | 畑中 美幸 様 |

達成賞

【記念品】スポーツタオル

特賞・A賞・B賞受賞者以外の目標達成者全員

参加者：428名
目標達成者：211名

健康づくり事業のひとつとして、8~10月に実施した「けんぽ・エンジョイ!ウォーキング」には、たくさんの方から参加をいただきました。みなさんからご提出いただいた記録表のとおりまとめが終わり、目標達成者の中から抽選で各賞の受賞者が決まりましたので、ご報告いたします。

「けんぽ・エンジョイ!ウォーキング」結果報告

参加者の半数が目標を達成されました!

医療費のムダをなくせば、 私たちもトクをする

病気やケガをしたときは、わずかな負担で治療を受けることができます。しかし、その医療費の財源は、私たちの保険料です。医療費が増えれば、保険料の引き上げ等、私たち自身の財布へとはね返ってきます。賢い受診を心がけ、ムダな医療費をなくしましょう。



賢い受診で医療費を抑えましょう

かかりつけ医をもつ



ちょっとした症状でも、大病院にかかっていると、軽い病気なのに、混み合う大病院にかかるメリットはありません。紹介状なしで大病院に行くと、初診料の他に特別料金がかかることもあります。まずは近くの診療所や小さな病院へ。専門的な検査や治療が必要であれば、すぐに大病院への紹介状を書いてもらえます。ふだんから「かかりつけ医」をもっておくと、過去の病歴などを知らせておくと、総合的な診療を受けられます。

時間外受診は高くつく

診療時間を過ぎたときや、深夜・休日を受診すると、診療料に割増料金が加算されます。急病の場合はやむを得ませんが、自分勝手な理由で時間外を受診するのはやめましょう。

時間外受診はこれだけかかる
(診療所の場合)

受診時間	初診料	加算額	合計
時間外		850円	3,550円
休日	2,700円	2,500円	5,200円
深夜		4,800円	7,500円

はじめて受診は体にも負担

同じ病気やケガで複数の病院にかかると、はじめて受診は、受診のたびに同じような検査や投薬が繰り返されるので、体への負担がかり、かえって病状を悪化させかねません。医療費も2倍・3倍と膨れ上がってしまいます。治療に対する疑問や不安があるなら、医師にそのことを話しましょう。説明を受けて納得できればムダな転医はなくなります。

病院でもらう薬代を節約しましょう

効き目が同じで 値段が安い 「ジェネリック医薬品」



ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬の特許期間が過ぎた後に、他のメーカーから発売される薬です。新薬に開発コストを大幅に削減でき、また、開発期間も短縮できるため、新薬と同じ有効成分・同等の効き目でありながら、その価格は平均すると新薬の約半額です。ジェネリック医薬品を上手に利用することで、薬代の負担を減らし、家計の負担も軽くなります。

ただし、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。医師の治療方針によってはジェネリック医薬品を使えない場合もあります。まずは医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品が使えますか?」と相談してみよう。

「ジェネリックお願いカード」をご活用ください



健保組合が配付した「ジェネリックお願いカード」を病院や薬局の窓口提示しましょう。

◎カードは健保組合のホームページからもダウンロードできます。

明細付きの領収証をもらいましょう



医者にかかったり、薬をもらったりしたときは、明細付きの領収証を受け取り、内容をよく見て、診察や検査にいくらかかったのかを把握しておきましょう。

受け取った領収証は、大切に保管しておきましょう。次のような場合に役に立ちます。

健保組合が年2回発行する「医療費のお知らせ」と照らし合わせて金額等に間違いがないかチェックしましょう。

◎確定申告の「医療費控除」を受けるときに、医療費の支払いを証明するものとして必要になります。

今から取り組む
職場の対策

「ワーク・ライフ・バランス」のとれた働き方を実現していくためには、職場や個人での取り組みも重要です。身近なことから取り組んでみましょう。



仕事と生活の調和推進ホームページ
<http://www8.cao.go.jp/wlb>

事例に挙げた「ノー残業デー」の場合も、守りたい人だけが守ればよい、という雰囲気があると、仕事を中心に考える風土が強い日本の社会では、次第に「ノー残業デー」でも残業している人のほうが評価が高くなってしまうこともあります。

そこでまず、「ワーク・ライフ・バランス」についての共通の理解が必要です。内閣府も仕事と生活の調和推進ホームページ（左記）で詳しく解説していますが、職場内でのミーティングなどでこの話題を積極的に取り上げ、職場にある既存のルールの運用など、すぐに取り組めるものから始めていくとよいでしょう。

「ワーク・ライフ・バランス」についての共通の理解をもつ

「職場全体」で取り組むポイント

「ワーク・ライフ・バランス」のとれた働き方を!

文/竹田 透 労働衛生コンサルタント事務所オークス所長

事例 CASE

K夫さんの職場は忙しく、夜遅くまでの残業は当たり前。毎週水曜日は「ノー残業デー」のはずですが、誰も守っていませんでした。しかし、先日の職場の全体ミーティングの際に、「ワーク・ライフ・バランス」が話題となり、まず自分たちでできることとして、形骸化している「ノー残業デー」を全員が守ることを決めました。「ノー残業デー」が定着してくると、「自分の時間が増えてうれしい」「定時を目標にすることで効率的に仕事をするようになった」という意見が聞かれるようになり、K夫さんは職場の雰囲気も明るくなってきたと感じています。

「生活全体の中での仕事の位置づけ」を考え、バランスをとる

「個人」で取り組むポイント



「働くこと」「仕事に積極的に取り組むこと」は、とても価値のあることです。しかし、人にとって大事なものは仕事だけではなく、個人それぞれに価値観は一人ひとり違いますので、「ワーク・ライフ・バランス」のとり方はそれぞれに違いがあつてよいのですが、体や心の健康を害すると仕事自体を続けることもできなくなってしまうでしょう。

そこで、まず、①自分の生活の中で仕事をするように位置づけるのか、②仕事に向ける時間は生活全体のどの程度の割合にするか、③自分にとってよいバランスをとるのか、といったことを考える機会をもつとよいでしょう。

また、仕事に「生懸命取り組めば取り組むほど、自然に仕事の側にバランスが傾いてしまいがちなので、③自分にとってよいバランスを保つために何をしたらよいのか、ということもあわせて考えることが大切です。

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）が実現した社会とは？

「ワーク・ライフ・バランス」という言葉は、最近さまざまなところで見かけるようになりましたが、その認知度はあまり高くないようです。例えば、2009年3月に内閣府が実施した調査では、「言葉も内容も知らない」と答えた人は1割強にすぎません。

2007年12月に、政労使による「官民トップ会議」において「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」と「仕事と生活の調和推進のための行動指針」が決められました。憲章では、仕事と生活の調和が実現した社会は「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域社会などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階において多様な生き方を選択・実現できる社会」としています。

生活の一部である仕事、それを個々人の思いに合わせて適切なバランスに

同憲章に説明されているような社会を実現するためには、社会全体での取り組みとともに、企業などの働く場、そしてそこで働いている人々、それぞれが取り組んでいかなければなりません。

取り組みのひとつとして企業の雇用に関する制度や福利厚生制度に注目されることが多いのですが、ここでは職場という単位や個人での取り組みのポイントを次頁に挙げました。

その際に、「ワーク・ライフ・バランス」とは「仕事」と「生活」という2つの対立する事柄があり、「どちらを優先するのがよいのか（正しいのか）」という捉え方をするのはなく、人生のさまざまな場面で「生活の一部である仕事」を「人ひとりの思いに合わせて適切な割合（バランス）にしている」というプロセスだ」という考え方をもちたいでしょう。

そして、このような取り組みは、長時間労働や過労によるメンタルヘルスの問題にも効果を発揮することが期待されています。

自分のペースで過ごす時間を確保して、心の休養も十分にとりましょう!

体の休養とともに心の休養を十分にとることは、健康を維持するうえでとても大切です。スポーツや旅行などのストレス解消法は休養のとり方のひとつですが、毎日夜遅くまで仕事をしている場合は、休日まで友人との予定を入れて活動的に過ごすか、かえって疲れきってしまいます。

仕事に振り回されて過ごしているときはとくに、自分のペースで過ごす時間を確保することが大事です。その時間が心の休養につながります。レジャーを楽しむこともよいのですが、体も心もいたわる時間を大切にしましょう。

ココロの
コリほぐし



長ねぎと えびのかき揚げ

長ねぎは、昔から薬膳料理の素材として使われていました。栄養価がもつとも高くなる冬、長ねぎを上手に料理に取り入れて風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

◎材料 (4人分) 1人分/322kcal

殻つきえび(中位の大きさ)	20尾
片栗粉	大さじ1/2
塩	大さじ1/2
長ねぎ	1本
春菊	1/2束
片栗粉	大さじ1
薄力粉	大さじ1
衣の材料	大さじ1
卵	1個
水	1/4カップ
薄力粉	1/4カップ
塩	ひとつまみ
サラダ油	適量

栄養士さんの食材メモ 【長ねぎ】

葉の部分はカロテン(ビタミンA)、茎の部分はビタミンCを多く含みます。カロテンには視力回復やかぜ予防、抜け毛予防などの効果が、ビタミンCには動脈硬化予防・がん予防・老化予防に効果があります。茎の白い部分は、風邪からくる鼻つまりや喉の痛みなどを和らげる効果や腹痛・下痢を抑える効果があり、漢方薬としても古くから薬膳料理などに使われています。



ECO レシピ えびの殻のからあげ

えびの殻は尾の先を切り落とし、同量の小麦粉と片栗粉を水でといた衣にくぐらせて、二度揚げする。熱いうちに塩をふってできあがり。



【えびの殻】

殻に含まれている赤い色素・アスタキサンチンは、体内の活性酸素を除き、がん予防に効果があります。また食物繊維のキチンは、大腸がんの予防、便秘の予防に有効で、コレステロールを体外に排出する働きもあります。

◎作り方

- ①えびは殻をむき、背から半分に切り背わたを取る。片栗粉と塩を揉みこんでから水でよく洗い、キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ②長ねぎはななめ薄切りに、春菊は3cmの長さに切る。
- ③ボウルに卵をときほぐして水と合わせ、薄力粉と塩を加えて衣を作る。
- ④別のボウルにえび、長ねぎ、春菊を入れ、片栗粉、薄力粉を加えて全体にまぶす。
- ⑤③の衣に④を加え、ざっと混ぜる。
- ⑥油を170~175℃に熱し、ときどき返しながら2分ほど揚げる。えびが色よく揚がったら取り出し油をきる。

三重の **おいしい** は 体に **やさしい**

なばな

三重のブランド野菜 「三重なばな」

江戸時代、伊勢の国は菜種油の大産地でした。種を量産するため摘み取った若菜は、摘み菜と呼ばれ細々と販売されていましたが、現在は「三重なばな」というブランド名で、全国に出荷されています。



【ビタミンC】

なばなには、ほうれん草の2倍ものビタミンCが含まれています。ビタミンCは体の抵抗力を高め、カゼや感染症を予防する働きがあるほか、ストレスをやわらげたり、鉄分の吸収を助けたりする効果があります。

【β-カロテン】

β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を正常に保つ働きをします。また、抗酸化作用があり、生活習慣病予防の効果が期待できます。

「ほのかな苦味の特徴」

やわらかく、ほのかな苦味の特徴で、和洋中どんな料理にもよく合います。

「加熱しすぎないのがコツ」

火の通りがよいので、加熱は短時間に。ゆでるときは茎の方から入れ、葉までお湯につかってしんなりしたらすぐに引き上げます。冷水にとったら、さらしすぎないこと。手早く冷やし、水気を絞っておきます。

産地JA

ながしま、くわな、松阪

いちご

冬から春が旬のフルーツ

甘酸っぱいいちごは見た目にも可愛くて、大人から子どもまで誰もが好きなフルーツです。そのまま食べてもおいしく、ケーキやアイスクリームなどお菓子の材料としても大活躍しています。



【ビタミンC】

ビタミンCの含有量は果物の中でもトップクラス。生のまま食べるので、損失も少なく効率的です。大粒のいちご6〜8個で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。

【ペクチン】

いちごは水溶性の食物繊維「ペクチン」を豊富に含んでいます。ペクチンには整腸作用があり、下痢や便秘を防ぐ効果があります。また、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑える効果も期待できます。

「ヘタを取るのには洗ってから」

ヘタを取ってから洗うと水っぽくなってしまうので、ヘタはつけたまま洗います。ビタミンの流出も防げます。日持ちしないので、できるだけ早くいただきます。

「冷凍でおいしさもキープ」

たくさん手に入ったときは冷凍保存がおすすすめ。洗ってヘタを取り、水気をふきとったあと、そのままあるいは砂糖をまぶして冷凍します。凍ったままシャーベット感覚で食べたり、牛乳と一緒にミキサーにかければ、おいしいいちごミルクになります。

産地JA

伊勢、松阪、一志東部

※産地JAはJA全農三重のホームページ「みえの野菜・くだものカレンダー」より

タウンページ開いてます!!

「すくらむ」のホームページ早速拝見しました! ホームページといえば思い出すエピソードがあります。以前、私の上司が電話をしながらタウンページを開き一生懸命話しているのですが、話が通じていない様子…。どうやら、相手方は「ホームページ開いてますか?」と聞いていたようです。ホームとタウン、確かに似てるけど…。茶目っ気があってとてもかわいらしい愛すべき上司です!!
(桑名農協 匿名希望さま)



我が家

夫と私と一人娘の3人家族。夫は、娘にベッタリ。おもちゃ売り場に行くと、真剣に選ぶ夫。私には何も買ってくれないのに…。そして、娘もパパにベッタリ。でも、そんな2人をみると私の心も癒されます。仕事の疲れも消えますね。
(みえいなべ農協 まいまいさま)

はじめ。

三重に住みはじめて4年目にして、はじめて「日野菜」の存在を知り、はまりました。とても良い香りとお歯ごたえに感動し、自分で日野菜漬けを作り、冷蔵庫に常備するようになりました。年末年始の里帰りの際は、実家に持ち帰り、母に教えてあげようと思っています。

(鈴鹿農協 筋肉痛さま)

秋の一日

先日私の住んでいる地域でも、町と合同で農協まつりが盛大に行われました。私も孫を連れて見に行ったのですが、イベントでよさこい踊りがあり、孫と見ていると、まだ言葉も喋れないよちよち歩きの子が踊りの中へ入って行き、おしりをふりふり、手をたたいて踊り始めました。かっこうがおもしろく大笑い。よさこい会の人達に入会を勧められました。楽しい一日でした。

(三重中央農協 匿名希望さま)

冬の自慢



11月中旬になると、熊野灘にはサンマがやって来ます。そのサンマの丸干焼きと唐辛子がピリッときいた白菜の漬物が食卓に並ぶと本格的な冬の到来です。そして、何より我が家の冬の自慢のごちそうです。白いご飯とこの2品があれば何杯でも…。旬には旬の物が美味しく食べられて健康であれば幸せかな?! 幸せを感じる今日この頃です。

(三重南紀農協 匿名希望さま)

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1月29日(金)までにお送りください。採用された方には「**完熟金柑・サワーポメロ**」(鹿児島県産)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。



頭の体操

穴埋めクイズ

Special
スペシャル

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。

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

2010年 1/29(金) 締切

春・夏・秋号がお手元がない場合は、健保組合のホームページでバックナンバーをご覧いただけます。
<http://www.jamiekenpo.or.jp/>

【冬号から】
Quiz① 効き目が同じで値段が安い□□□□□□ 医薬品。

【春号から】
Quiz② 平成21年度の予算では、高齢者の医療を支える納付金・支援金が保険料収入の約□□□□を占めています。

【夏号から】
Quiz③ 出産育児一時金は2009年10月から□□□□制度が導入されています。

【秋号から】
Quiz④ インフルエンザ予防接種の助成申請期限は□月□日です。

秋号の当選者

- 正解 ①インフルエンザ
②jamiekenpo
③被保険者

たくさんのご応募をいただきありがとうございました。厳正な抽選の結果、下の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/モモのママさま
JA松阪/匿名希望さま
JA鳥羽志摩/ミキティさま
JA三重南紀/みかんで幸せさま
松阪中央総合病院/ヒロピンさま