

さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

15年
12月号

30秒でチョットした情報通になれる



■長命になる、運気が上昇する

冬至に“かぼちゃ”を食べると「長命」になります。「運気が上昇」するといわれています。良いことづくめですね。これなら今年の冬至に“かぼちゃ”を食べなければ……。

さて、その前にどうして“かぼちゃ”にこんな効果があるのでしょうか？ その理由を知っておきましょう。そうすれば“かぼちゃ”はもっとおいしく食べられるでしょう。

●「長命」になる

“かぼちゃ”の栄養的長命効果を調べてみました。一説には“かぼちゃ”に含まれるβ(ベータ)カロテンにある抗酸化作用。それが脳卒中を予防しているといわれています。でも、私はそうじゃないと推測しています。

“かぼちゃ”は保存食です。それが「長命」

の理由になっているのでは……。

“かぼちゃ”は夏に収穫します。野菜なのに長く保存できます。それで冬至に野菜不足を防ぐために“かぼちゃ”を食べます。冬至まで“かぼちゃ”は長く保存がききます。それにあやかり「長命」になるといわれたのでは……。それが私の説です。どうですか。

●「運気が上昇」

冬至は一年で太陽の光が一番短い日です。翌日から光は一日一日と長くなります。

冬至は光がだんだん増えていく始まりの日なのです。ということは、冬至は光の量が「上昇」を始める日なのです。その日に“かぼちゃ”を食べれば運が昇っていくのです。

それと“かぼちゃ”は別名“なんきん”といえます。最後に「ん(運)」のつく食べ物は縁起がいいといわれています。例えば“れんこん”“ぎんなん”“うどん”“かんとん”“にんじん”など。

これらの食物と一緒に冬至に“かぼちゃ”を食べれば来年はきっと“運”が上昇するかも……。今年の冬至は12月22日です。

“かぼちゃ”を一杯食べねば……。

さくら保険サービス通信

〒830-0016 福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

15年
12月号

30秒でチョットした情報通になれる



■冬至に“かぼちゃ”を食べて健康になろう

冬至に“かぼちゃ”を食べて「運気が上昇」する。でも健康でなければ無益です。

“かぼちゃ”の健康効果を知ってしっかりいっぱい“かぼちゃ”料理を食べて健康になりましょう。

●“かぼちゃ”に含まれる栄養要素と健康効果

β (ベータ) カロテン…… “かぼちゃ” 以外に“ブロッコリー” “にんじん” など色鮮やかな緑黄色野菜にはβ (ベータ) カロテンが含まれています。β (ベータ) カロテンは体内でビタミンAに変換します。ビタミンAは鼻、のど粘膜へ侵入するウィルスや細菌をガードします。

その結果として“かぼちゃ”は風邪予防になります。それ以外にビタミンAは目の視力をはっきりさせる効果があります。

ビタミンC……主に肌の美容効果があります。例えば、日焼け後の炎症やシミの発症を抑えます。女性の肌の敵“しわ”が発生するのを防ぎます。ビタミンCが肌の張りを促すコラーゲンの合成を増やすからです。それが肌の弾力を回復させます。

ビタミンE……ビタミンEは活性酸素が細胞を壊すのを防ぎます。このように細胞を守るので心疾患・脳卒中・がんを予防してくれます。それ以外にも血行の改善や老化予防に効果があります。

冬至に“かぼちゃ”などのように季節・季節の節目に食べる食材には健康を保つ効果があります。

そんないわれを知って“かぼちゃ”料理を食べて健康な体になりましょう。



30秒でちょっとした情報通になれる



■正しい包丁の使い方は？

男性諸君！ 料理をしますか？ 正しい包丁の使い方をしないと指や手を切ってしまう。包丁でケガをしないために正しい包丁の使い方を知っておきましょう。

①まな板を固定する

包丁を動かす時に、まな板がぐらついては危険です。まな板に滑り止めをします。まな板の下にぬれぶきを敷くと固定できます。

②包丁のもちかた

親指と人さし指で柄のつけ根を持ちます。

また、人差し指を伸ばし、包丁のミネに当てて持つてもよいです。



③まな板と姿勢

まな板に向かう姿勢は調理台から10センチくらいはなれます。右足はこころもち後ろにひきます。腰は少し落として上体を安定させます。

④食材の抑え方

まな板に平行に横一直線に置きます。包丁は直角に交差します。

左手は指を曲げて、材料を軽く押さえ包丁を支えます。

指を伸ばすと危険です。包丁も安定しません。

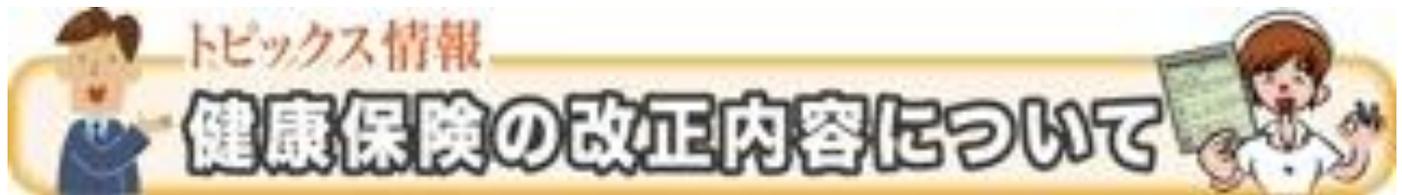


⑤切り方

包丁は手前に引いたり、奥に押ししたり、前後に動かすときに切れます。切りかたの基本の基本です。頭の片隅に覚えておきましょう。食材によって、例えば魚や肉は引き切りといい、包丁を手前に引いて切ります。

野菜は逆に向こう側に押すようにして切ります。

30秒でちょっとした情報通になれる



厚生労働省は平成27年5月に「医療保険制度改革法案における医療費適正化関係改正」を発表しました。その中で私たちに関係ある項目は4つです。

その4つの項目は、2016年から医療保険制度の改正が順次行われる予定が記載されていました。具体的な内容を読むと私たちの医療負担金が増えることになっていました。平成28年4月以降病院で治療を受けると3割負担ということでなくなりそうです。

以下、厚生労働省資料から医療保険の改正内容の見出しを記します。

- ①患者申出療養を創設((患者からの申出を起点とする新たな保険外併用療養の仕組み)
- ②入院時の食事代について、在宅療養との公平等の観点から、調理費が含まれるよう段階的に引上げる。
(現行:1食260円→28年度:1食360円→30年度:1食460円。低所得者、難病・小児慢性特定疾病患者の負担は引き上げない)
- ③特定機能病院等は、医療機関の機能分担のため、必要に応じて患者に病状に応じた適切な医療機関を紹介する等の措置を講ずることとする。
(紹介状なしの大病院受診時の定額負担の導入)
- ④健康保険の保険料の算定の基礎となる標準報酬月額の上限額を引き上げ。
(121万円から139万円に)。

「厚生労働省資料」より

具体的な内容についてはQ & A集で説明します。