

共済組合だより

シリーズ
連載

歯のはなし



歯周病を
予防しよう!!!

特集

毎年受けよう フィジカルチェック！

健康づくり
ヘルスアップ事業
参加者募集

ホケンのハナシ

★医療費について★

接骨院にかかる心構え

目次

- | | |
|---|----------------------------------|
| ◆ Let's フィジカルチェック！
健康づくりヘルスアップ事業 参加者募集！…………… 1 | ◆ 共済組合の経理 ～平成23年度決算の概要～ …………… 9 |
| ◆ 育児休業手当金及び介護休業手当金に
係る給付上限額の変更について …………… 6 | ◆ 本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます …… 12 |
| ◆ 災害見舞金附加金の廃止について …………… 6 | ◆ 減量大成功！ 突撃インタビュー …………… 13 |
| ◆ ホケンのハナシ ～整骨院にかかる心構え～…………… 7 | ◆ 得 3.5万円相当の特定保健指導も無料！ …………… 14 |
| | ◆ 歯のはなし その2 …………… 15 |
| | ◆ 野菜のチカラ 秋野菜をおいしく食べる …………… 16 |
| | ◆ 障害共済年金について…………… 17 |

Let's フィジカルチェック!

健康づくりヘルスアップ事業 参加者募集!



無料

体力測定や動脈硬化測定、運動負荷心電図で、あなたの健康度をチェック。

持参した定期健診（血液検査）の結果と合わせて、専門的なアドバイスを受けられます。



ヘルスアップ事業って?

検査項目

次の項目にひとつでもあてはまる方は、ぜひヘルスアップ事業を利用しましょう。

- 体力には自信がある
- 運動を始めたいが、どんな運動が自分に合っているのかわからない
- 肩こり・腰痛がある
- 血管年齢が気になる
- カラダの衰えを感じる
- たばこを吸っている
- 定期健診で、血圧や血液検査が少しひっかかっている

- ・身長
- ・体重
- ・肥満度 (BMI)
- ・腹囲
- ・ヒップ
- ・腹囲/ヒップ比

身体測定

問診

血圧測定

安静時心電図



運動負荷心電図

・安静時心電図に異常がない方でも運動をすると、異常が見つかる場合があります。

呼吸器機能検査

・タバコの煙を吸うことにより発症することが多い COPD (慢性閉塞性肺疾患) がわかることがあります。

動脈硬化検査

・動脈のかたさ、動脈のつまり、血管年齢がわかります。

指導

- ・日常生活指導
- ・運動指導
- ・栄養指導

診察

体力測定

- ・推定最大酸素摂取量
- ・長座体前屈
- ・全身反応時間 (敏捷性)
- ・垂直跳
- ・握力
- ・上体おこし
- ・閉眼片足立ち
- ・脚筋力測定

体力測定

脚筋力測定



長座体前屈



上体おこし



呼吸機能検査



医学的検査

血管脈波測定



運動負荷心電図



運動・栄養指導



申込要領

対象者	組員 (申込日かつ利用日時点で資格がある方)
申込期間	平成 24 年 9 月 3 日 (月) ~ 平成 24 年 10 月 31 日 (水) ※10月に申込された方は、12月以降の利用となります。
利用期間	平成 24 年 11 月 1 日 (木) ~ 平成 25 年 3 月 31 日 (日) ※血液検査を含む職場の健康診断結果が届く時期以降で、利用希望日を設定してください。
申込方法	FAX : 5 ページの申込書に記載して、各実施機関に送信。 メール : 下のアドレスに 5 ページの必要事項を記載して各実施機関に送信。 (桃山クリニックは電話でも申込できます。) FAX とメールでお申込された場合は、1 週間以内に実施機関から確認の連絡があります。
持ち物	①組員証 (健康保険証) ②平成 24 年度定期健康診断結果または節目健康診断結果で <u>血液検査結果が含まれているもの</u> ③問診票、運動可能な服装、靴、タオル、水分等、実施機関から指示があるもの
費用	1.5 万円相当が 無料

※持ち物の①②は必須です。忘れた場合は利用できません。
※複数の実施機関への申込はできません。

実施機関

(医) 松徳会
桃山クリニック

土日も利用可



大阪市天王寺区筆ヶ崎町 2-22
VITA-MOMOYAMA2F
(JR・地下鉄・近鉄「鶴橋」駅徒歩 7 分)

開始時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30	休診	休診	○	○	○	○	○
13:30	○	○	○	○	○	○	○

申込電話番号

06- 6773-8306

申込メールアドレス

momoyama-c@coast.ocn.ne.jp

※FAX 番号は 5 ページの申込書に記載

(医) 康仁会
鶴橋中央診療所

各時間帯 1~2名の
少人数制



大阪市生野区鶴橋 2-16-7
(JR・地下鉄・近鉄「鶴橋」駅徒歩 6 分)

開始時間	月	火	水	木	金	土	日
10:30	○	○	○	△	○	△	休診
14:00	○	△	△	△	○	△	休診
15:00	○	△	△	△	△	△	休診

申込メールアドレス

info@tsuru-shin.or.jp

※FAX 番号は 5 ページの申込書に記載

FAX送信書

桃山クリニック
FAX：06-6773-8762

鶴橋中央診療所
FAX：06-6715-2557

健康づくりヘルスアップ事業 申込書

平成 24 年 月 日

組合員証 記号		職員番号	
フリガナ 氏名		生年月日	昭和 平成 . . 生
問診票等 送付先	〒 集合住宅にお住まいの場合は建物名も記入		
昼間の連絡先 電話番号	職場の場合は部署名も記入		
予約確認・返信用 メールアドレス	携帯でも可		

利用希望日程

第1希望	月 日 ()	開始時間	:
第2希望	月 日 ()	開始時間	:
第3希望	月 日 ()	開始時間	:

同じ実施機関の 利用歴	利用したことがある . 利用したことはない
----------------	-----------------------

(注) 未記載の項目があると、利用できない場合があります。

(キ
リ
ト
リ
線
)



育児休業手当金及び介護休業手当金に係る給付上限額の変更について

平成24年7月9日付け厚生労働省告示により、雇用保険法第18条第1項及び第2項に基づき、雇用保険法第17条第4項第2号ハに定める額に変更があったため、平成24年8月1日以後、次のとおり育児休業手当金及び介護休業手当金の1日当たり給付上限額が変更となります。



育児休業手当金

	変更後	現行
給付日額上限	9,756円	9,777円
給付上限相当額を超える給料月額	343,530円	344,190円

介護休業手当金

	変更後	現行
給付日額上限	7,805円	7,821円
給付上限相当額を超える給料月額	343,530円	344,190円

災害見舞金附加金の廃止について

災害見舞金と併せて支給していた災害見舞金附加金については、平成24年8月1日付で廃止となりました。

なお、災害見舞金（法定給付）については変更ありません。

最近、近畿地方でも局地的豪雨等により床上浸水などの被害が報告されています。被害にあった場合は、早急に**当共済組合へ連絡する**とともに写真等により**被害の状況を保存**しておいてください。



ホケンのハナシ

～整骨院にかかる心構え～

キョウサイくん、整骨院へ行くの巻

前日、働きすぎたキョウサイ君。腰と足が痛く、筋肉痛かなと思い、整形外科で診察をしてもらいたいと思いましたが、一番近くの整形外科は家から車で1時間、待ち時間を含め半日仕事になると思ったキョウサイ君は、近くの徒歩15分の整骨院に行くことにしました。

整骨院の看板には「健康保険取扱い」の文字。ここなら自己負担も安くてすむし、家から近いし、毎日通うことも可能だし、長期間通うようになったとしても大丈夫！！キョウサイ君は張り切って、毎日毎日整骨院に通い続けました。しかし、半年間にわたって整骨院にかかりましたが、全く症状は改善されず、仕方なく家から遠い整形外科と整骨院の両方掛け持ちで受診することにしました。

上記には複数の問題点があります。一緒に考えてみましょう。

検証

★まず、**整骨院等で保険適用となるのは、次のような症状**です。

- ・急性、亜急性で外傷性の捻挫、打撲、挫傷
- ・医師が治療の同意をした脱臼、骨折（応急手当の場合を除く）

★次のような場合は保険適用となりません。

- ・日常生活による疲れや肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛の場合
- ・打撲、捻挫、挫傷で同一部位の治療を外科、内科、整形外科等で受けながら、同時に整骨院等にもかかっている場合
- ・打撲、捻挫が治った後の漫然とした施術、マッサージ代替りの利用の場合
- ・特に症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術の場合
- ・仕事上や通勤途上におきた負傷の場合



★次に、キョウサイ君は症状の改善がみられない長期間かつ漫然とした整骨院の施術を受けていました。これも問題です。
通院が長引く場合、内科的要因（糖尿病による神経障害、高血圧や動脈硬化など）による治療が必要な場合もあります。一度、病院などで医師の診察を受けてみましょう。

★さらに、キョウサイ君は同一部位の治療に対して、健康保険を使って整形外科と整骨院を同時にかかっていた。実はこれも認められません。
原則として、同一傷病（同じケガ、同じ部位）で整形外科と整骨院にかかった場合は、整骨院の施術に対して健康保険を使うことはできません。

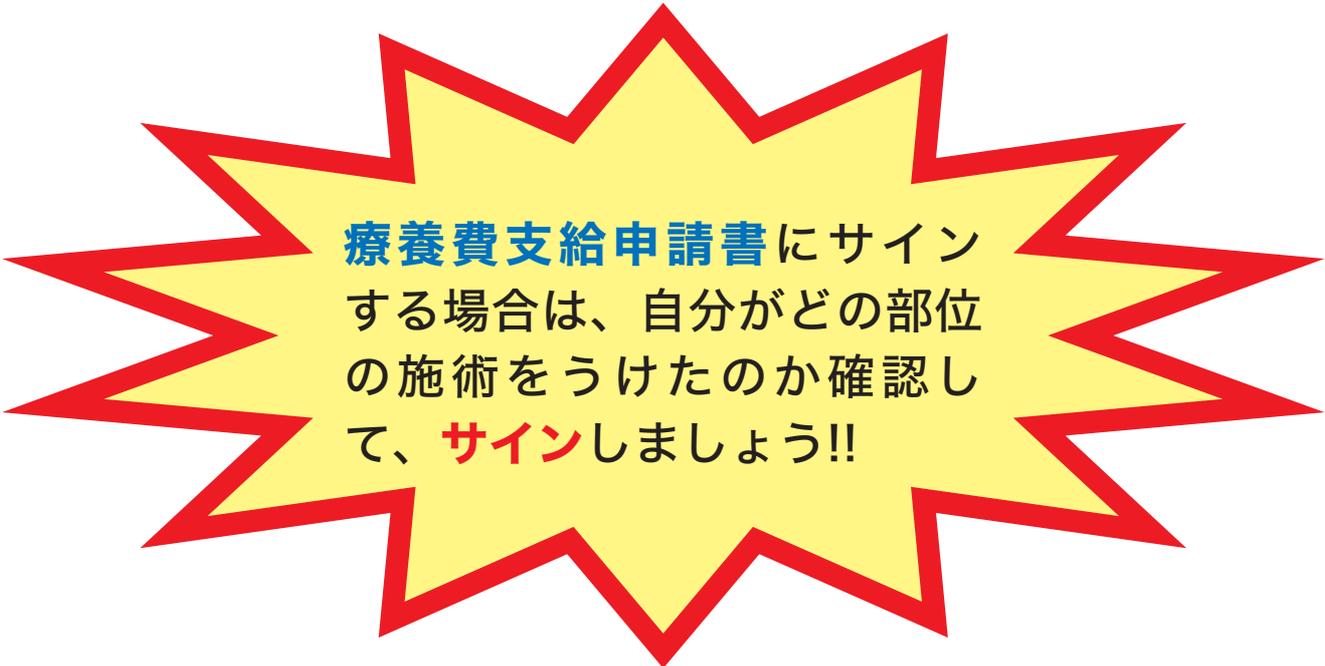
キョウサイ君のように保険適用外の施術を受けた場合は健康保険が使えず、全額自己負担となる場合もありますので注意しましょう。

お知らせ

当共済組合における柔道整復師等にかかる組合員1人当たりの療養費は、他の指定都市職員共済組合と比較して突出して高くなっています。

今年度より、組合員又は被扶養者が同月内に医療機関と整骨院の両方を受診している、同月内に複数の整骨院等の受診している、長期間にわたり継続して整骨院等にかかられている等のケースを調査し、当共済組合から通知文書または照会文書の送付をさせていただくことがあります。

療養費の適正化に向け、皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



療養費支給申請書にサイン
する場合は、自分がどの部位
の施術を受けたのか確認し
て、**サイン**しましょう!!

共済組合の経理 ～平成23年度決算の概要～

大阪市職員共済組合の平成23年度決算（短期・長期・業務・保健・貸付・基礎年金支払の各経理）の概要をお知らせします。

なお、この決算は平成24年6月26日開催の大阪市職員共済組合組合会において承認されました。

短期経理

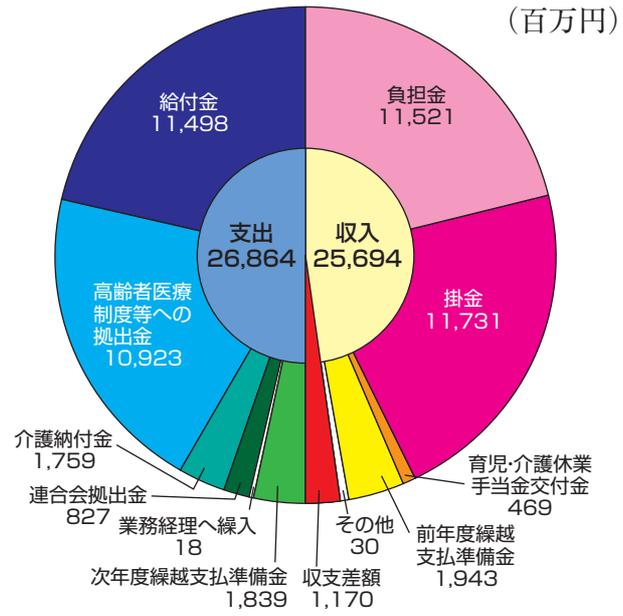
組合員とその被扶養者の病気、けが、出産、死亡、休業または災害に対しての給付を行っている経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等の収入をもって、その資金としています。

* 収支の状況 *

おもな収入は、事業主負担金が115億2千万円、組合員の掛金が117億3千万円、全国市町村職員共済組合連合会から交付される育児・介護休業手当金交付金が4億7千万円、その他の収益が3千万円に平成22年度末に計上した支払準備金19億4千万円を加え、収入総額は256億9千万円となりました。

一方、支出は、病気やけがに対しての医療費の給付や出産費、休業給付、災害給付として115億円、高齢者医療制度の支援のための拠出金等が126億8千万円、育児・介護休業手当金に係る共同事業に係る全国市町村職員共済組合連合会への拠出金が8億3千万円、組合の業務運営に必要な事務費として業務経理への資金の繰入れが2千万円と支払準備金として18億4千万円を計上し、支出総額は268億6千万円となりました。

収支の差額11億7千万円は前年度より繰越した積立金を充当しました。これにより資産の状況は介護積立金が2千万円、短期繰越欠損金が△0.3千万円となり、平成24年度は不足額を充当する収入を見込み予算を編成しています。



* 給付の状況 *

区分	のべ支給件数	支給額
保健給付	療養の給付	272,436 件 3,173,476 千円
	家族療養の給付	381,128 件 4,370,218 千円
	薬剤支給	247,668 件 1,525,224 千円
	その他の保健給付	63,780 件 1,395,827 千円
休業給付	育児休業手当金	2,962 件 466,608 千円
	その他の休業給付	1,615 件 291,349 千円
災害給付	5 件	4,611 千円
附加給付	家族療養附加金	3,024 件 101,616 千円
	その他の附加給付	1,087 件 58,632 千円
一部負担金払戻金	3,156 件	110,845 千円

* 拠出金の支払実績 *

区分	拠出金額
前期高齢者納付金	6,531,178 千円
後期高齢者支援金	3,565,672 千円
病床転換支援金	0 千円
老人保健拠出金	6,060 千円
退職者給付拠出金	820,589 千円
介護納付金	1,758,852 千円
連合会拠出金	826,846 千円

長期経理

組合員の退職等によって生じる退職共済年金や障害共済年金、遺族共済年金の支給を行っている経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等の収入をもって、その資金としています。

* 収支の状況 *

おもな収入は、事業主負担金が409億5千万円、組合員の掛金が170億1千万円、積立金の運用収益が18億5千万円、基礎年金交付金等が26億円となり、収入総額は624億円となりました。

一方、支出は、年金の支給総額が737億円、国民年金の給付費用となる基礎年金拠出金負担金が160億円、組合の業務運営に必要な事務費として業務経理への資金の繰入れが3千万円、有価証券売却損等が5千万円となり、支出総額は897億7千万円となりました。

収支の差額273億7千万円は長期給付積立金より取崩し平成23年度末の長期給付積立金の残高は1,419億円となりました。

* 給付の状況 *

平成23年度における給付の状況は、表-1のようになっています。前年度にくらべ給付人数は595人増加していますが、支給額は、消費者物価指数に連動して減額のスライド改定が行われたことにより、7億4千万円の減となりました。また、表-2は過去5年間の年金受給権者数の推移で、年々増加の傾向を表しています。

平成23年度末では1人の退職給付の受給権者を1.20人で支えている構図となっており、前年度の1.24人よりさらに厳しい状況となっています。

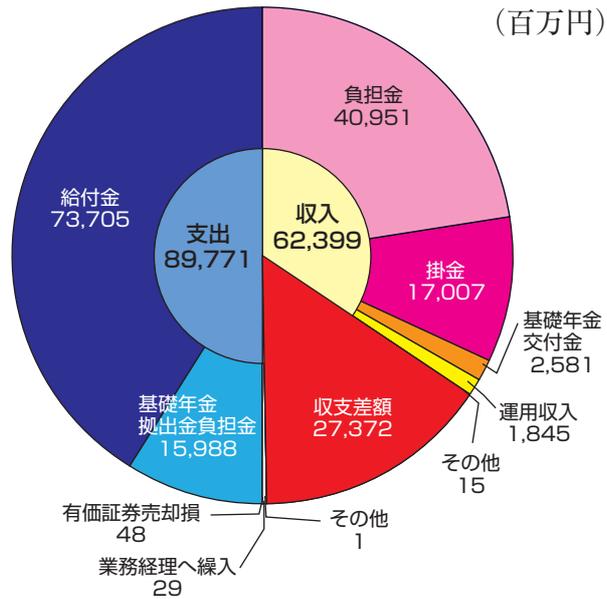
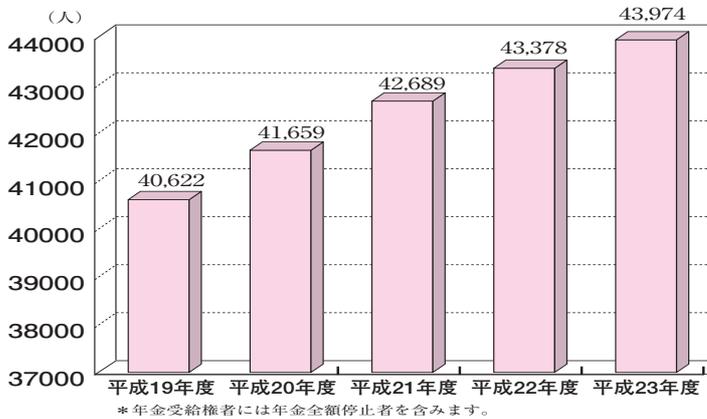


表-1 平成23年度における給付の状況

区分	給付人数
退職給付	30,311 人
障害給付	368 人
遺族給付	11,995 人
合計	42,674 人

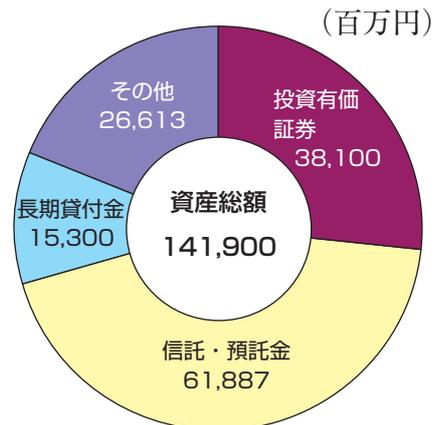
表-2 年金受給権者数の推移



* 資産の概況 *

将来の年金原資である積立金は、安全かつ効率的な方法により、また組合員の福祉の増進等に資するように運用しなければならないとされており、具体的な運用方法については、法令等に定められています。

平成23年度末の資産総額は、1,419億円で、国債等の有価証券が381億円、信託銀行等への包括信託が618億9千万円、組合員への住宅貸付事業資金としての長期貸付金が153億円、その他預金等の流動資産が266億1千万円となっています。



業務経理

短期給付及び長期給付に係る事務費を執行する経理です。地方公共団体の負担金並びに短期経理及び長期経理からの資金の繰入れをもって、その資金としています。

* 収支の状況 *

おもな収入は、地方公共団体の負担金が9千万円と短期経理及び長期経理からの資金の繰入が5千万円で、収入総額は1億4千万円となりました。

一方、支出は、非常勤嘱託職員の雇用に係る経費が1千万円、事務処理システムの運用保守等に要する委託費が8千万円、地方公務員共済組合連合会の分担金が2千万円、その他の事務経費が3千万円で、支出総額は1億4千万円となりました。

保健経理

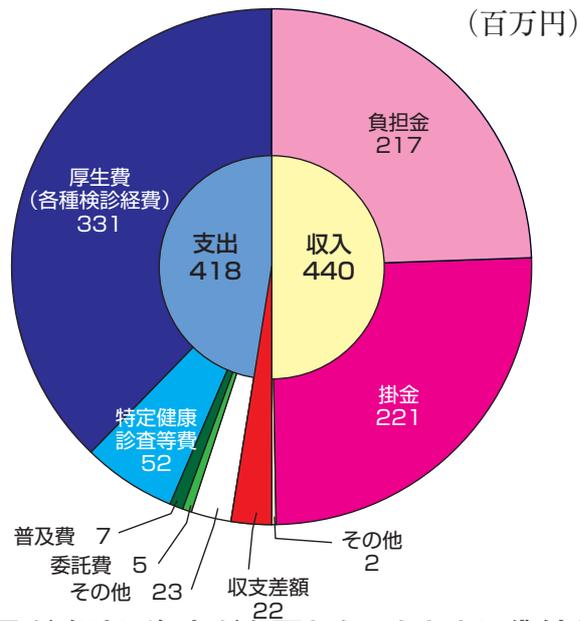
組合員とその被扶養者の健康の保持増進を目的に各種検診事業や健康教育等に要する経費を執行する経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等の収入をもって、その資金としています。

* 収支の状況 *

おもな収入は、事業主負担金が2億2千万円、組合員の掛金が2億2千万円で、収入総額は4億4千万円となりました。

一方、支出は、組合員のがん検診や配偶者人間ドック等各種検診事業の経費が3億3千万円、特定健康診査・特定保健指導の経費が5千万円、健康カレンダー配付等の健康教育や事務経費として4千万円を要し、支出総額は4億2千万円となりました。

収支の差額2千万円は、積立金として次年度に繰越しました。



貸付経理

住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に資金が必要となったときに貸付を行っている経理です。(現在、住宅貸付については新規の貸付を休止しています。)

* 収支の状況 *

おもな収入は、住宅貸付に係る利息収入が5億5千万円、団体信用生命保険加入者が負担する保険料が4千万円で、収入総額は5億9千万円となりました。

一方、支出は、長期経理からの資金借入に係る支払利息が4億1千万円、団体信用生命保険と貸付債権保全のための損害保険の支払保険料が3億4千万円、事務処理システムの運用保守等が2千万円で、支出総額は7億7千万円となりました。

収支の差額1億8千万円は、前年度より繰越した積立金を充当しました。

基礎年金支払経理

年金の加入歴が大阪市のみの方に国民年金(基礎年金)の支給を日本年金機構に代わって行う経理で、日本年金機構から交付される国庫金を財源としています。

* 収支の状況 *

日本年金機構から基礎年金国庫金として交付された15億4千万円に対し、年金受給者に15億3千万円を基礎年金として支給し、1千万円は国庫に返納しました。

* 給付の状況 *

区分	のべ支給件数	支給額
基礎年金	老齢基礎年金	2,112 件 1,151,426 千円
	障害基礎年金	344 件 324,130 千円
	遺族基礎年金	52 件 55,493 千円
合計	2,508 件	1,531,049 千円

ホームページにおいて、平成23年度決算書を公開しています。詳細はそちらでご確認ください。

本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、**平成24年9月**に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

(単位：%)

区 分	平成23年9月 ～平成24年8月	平成24年9月 ～平成25年8月
給料に対する割合※	99.1375	101.35 (+2.2125)
期末手当等に対する割合	79.31	81.08 (+1.77)

※ 給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることになっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

なお、**平成25年以降**の長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

(単位：%)

区 分	平成25年9月～
給料に対する割合	103.5625 (+2.2125)
期末手当等に対する割合	82.85 (+1.77)

※ 長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定められています。

※平成21年に行われた財政再計算に係る情報については、地方公務員共済組合連合会のホームページに掲載されています。どうぞご覧ください。

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

減量大成功！ 突撃インタビュー

Before (H23年12月)



消防局 総務部 人事課
厚生担当係長
徳田 竜司さん 47歳

6か月で
-7.1kg

体重
90.0kg ⇒ 82.9kg
腹囲
92.0cm ⇒ 87.0cm
γ-GT
195 IU/l ⇒ 80 IU/l

After (H24年7月)



頑張ろうと思ったきっかけは？

内勤になり、運動不足と飲みすぎが気になっていました。体重が増えて膝が痛くなり、体調がすっきりしないことも増え、職員の健康管理に携わっている自分がこんなことではアカンと思い、毎年、正月に立てている目標を「痩せる！」にして頑張ることにしました。

頑張ったことは？

- ①毎日体重計に乗る。
- ②おかずは変えず、ご飯の量を男茶碗1杯⇒半分。
お酒を飲んだ日はご飯を食べない。
- ③家での晩酌1日350ml缶ビール2～3本
⇒ノンアルコールビール2本。
外飲み1回の量は変えず、回数を週3～4回⇒1～2回。
- ④1日おきに1時間走る（歩く）。1日平均歩数は13,000歩。

成功の秘訣は？

特定保健指導でスタッフの方から食事のカロリー等をかなり詳しく教えてもらって、よく考えるようになりました。

保健指導で貸与された活動量計を身につけてからは、さらに動くようになりました。

やると決めたら、とにかく周囲に目標等を言いふらしました。取り組んで3か月も経つと「顔がスッキリした」とか、いろいろな人から声をかけてもらえて、さらにやる気がアップしました。

今後の目標は？

新採当時（ちょうど30年前）の78kgをめざして、あともう少し頑張ります。

30年前の
徳田さん



徳田さんから
ひとこと

仕事から、職員さんの病気をよく見聞きします。病気のために、やりたい仕事ができなくなる方もいます。

今の仕事を頑張るために、健康であり続けることが大切だと実感しています。



3.5万円相当の特定保健指導も無料！

(※) 特定保健指導6か月間の利用料は、1人あたり1～3.5万円程度です。

脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病等の生活習慣病を予防するため、当共済組合では、国が定めた基準に該当する方に特定保健指導をご案内しています。将来かかる医療費を節約するためにも、積極的に利用しましょう。

対象者

当共済組合または配偶者人間ドック契約機関から案内が届いた40～74歳の組合員及び被扶養者

【参考】

入院・手術・リハビリ・検査・薬代等の年間医療費

脳梗塞	約250万円
心筋梗塞	約150万円
糖尿病等から人工透析	約550万円

内容

心筋梗塞等の病気になるリスクの数に応じて、6か月間に積極的支援は月1回程度、動機付け支援は原則2回、医師・保健師・管理栄養士等の助言（電話・手紙等）を受けることができます。



生活習慣病を一度発症すると、その後、薬をもらったり、検査を受けるために通院しなければなりません。医療費だけでなく、仕事を休んだり、時間的な負担もかかってしまいます。



特定健診受診券の有効期限がせまっています

**特定健診を受ける人が少ないと
みなさんの掛金率がアップする恐れがあります！**

40～74歳の被扶養者の方にお送りした受診券の有効期限は

平成24年12月31日 です。

平成24年度特定健診等に関する実績が、国の定める基準を達成できなかった場合、共済組合が国に支払う「後期高齢者支援金」負担が増加するため、組合員の掛金が上がる可能性があります。

【参考】

	平成22年度実績	国が定めた平成24年度の目標値
特定健診の対象者のうち受診した方の割合	75.3%	→ 77.6%
特定保健指導対象者のうち保健指導を終了した方の割合	14.4%	→ 45.0%

家計の節約のためにも、特定健診・特定保健指導を受けましょう！

歯周病の予防



■ 適切なセルフケアを覚えよう

歯周病予防の基本はプラークコントロール

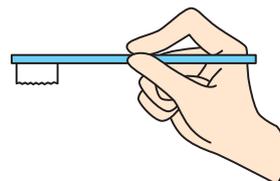
歯周病の予防及び治療の基本は、歯垢を取り除くケア＝プラークコントロールです。

これはセルフケアとプロフェッショナルケアの2種類に大別され、特に重要となるのが自分自身で毎日行うセルフケア。歯ブラシはもちろん、歯間ブラシやデンタルフロスなどの適切な使用方法を覚えることが大切です。



■ セルフケアのポイント

- 歯ブラシは鉛筆を握るイメージで軽く握る。
- 全体的に何となく磨くのではなく、1本1本、確実に磨く。
- 力を入れすぎず、大きく動かすのではなく小刻みに、軽く振動させるように磨く。
- 歯間ブラシやフロスを使用する時は、鏡を見ながらゆっくりと挿入し、歯ぐきを傷つけないように注意する。



■ 歯磨きグッズ

歯ブラシ

色々な種類がありますが、自分の使いやすいものを選んでかまいません。

ただし毛先が硬すぎると歯のすき間に入りにくいので、硬すぎないものを選びましょう。

またヘッドが大きすぎると磨きにくい部分が出てしまうので口の大きさに合ったものを使いましょう。

歯磨き粉

歯磨き粉は基本的には使わなくても良いですが、使う時は爽快感のせいで磨けていると勘違いしてしまうことがあるので磨き残しのないよう気をつけましょう。

なお、フッ素が配合されている歯磨き粉などは虫歯予防の効果アップが期待されます。



歯間ブラシ・フロス

歯間ブラシは、歯と歯の間に抵抗なく挿入でき、きついと感じない程度の大きさを選びましょう。初めて使用する場合は小さいサイズから試すと良いでしょう。

歯と歯の間が狭い場合はフロスが良いでしょう。初心者は柄付きタイプがお勧めです。



カラダにやさしい秋野菜

■いも類、ごぼう、れんこん、きのこ類

これらに多く含まれる食物繊維は、血糖やコレステロールの吸収を抑え、**糖尿病や脂質異常症を予防**する他、腸に刺激を与えて**便秘を予防**したり、有害な**ダイオキシン類**を吸着して体外へ排出する効果があります。

■にんじん、春菊

これらに多く含まれるβカロチンは、抗酸化作用があり、**正常な細胞をがん化させる活性酸素を抑え**、細胞を正常な状態に戻す働きがあります。

■れんこん、じゃがいも、ブロッコリー、カリフラワー

これらに多く含まれるビタミンCは、細胞の老化を防ぎ、**免疫力を高める**だけでなく、鉄分の吸収を助け、**貧血を予防**する効果があります。

ブロッコリーやカリフラワーやれんこんはお湯でゆでるとビタミンCが水に溶け出てしまうので、**電子レンジで加熱**するのがオススメ。

じゃがいものビタミンCは加熱しても損失が少なく、**皮つきで調理**すると、より損失を防ぐことができます。



ひと工夫で栄養効果↑

肉・魚 + ごぼう

ごぼうに含まれるリグニンという食物繊維は、腸内の有害物質を吸着し、**がんの発生を強く抑える**と言われていています。リグニンは空気に触れると増えるので、切り口を多くしてささがきにするのがオススメ。肉や魚と一緒に食べると**コレステロールの排泄を促して**くれます。

鶏肉とごぼうの炊き込みご飯、肉巻きごぼう、豚汁、柳川風の煮物等、昔から食べられている料理には、食べ物の相性が活かされています。

えのき + 干す

えのきを干すとビタミンDの他、グアニル酸という**うまみ成分が12倍に増え**ます。干し方はとても簡単、石づきを取り除いて、1本ずつバラバラにザルに広げ、カラッと晴れた日中に2日干すだけ。

そのままみそ汁や煮物、オムレツ、炊き込みご飯、お鍋等に入れてみてください。シャキシャキした食感も楽しめ、おいしく食べられます。