

健康づくりを考える情報誌

kokuho

宮歯国保だより
ニュースレター2022 [初夏号]

No. 27



●多賀城 あやめ園

コロナ対策として
健康対策として
生活習慣の改善を



役員だより

失敗は成功の基

国保組合監事 川村 皓雄

特集 料理企画 第四弾

食べることから見直そう
健康は歯から食事から
発酵食品で免疫アップメニュー

特集 みやぎを歩く

奥松島プチウオーキング
松島の原風景を肌で感じる

国保からのお知らせ

加入資格の確認調査

宮歯国保組合の現金給付
給付制限を確認しましょう
マイナンバーカードが
健康保険証として利用できます！
第1種組合員の皆様へ配付します

特集 料理企画 第4弾

食ることから見直そう 健康は歯から食事から

発酵食品で免疫アップメニュー

宮城県はここ数年、全国のメタボワースト3内より脱却できずにおります。今一度、健康を守るため、奥松島のウォーキングに加えて、食べるものを再検証してみよう。

そこで今回は、ヘルシーな発酵食品たっぷりの料理をつくってみました。

発酵食品は身体に良いと言われていますが、それは発酵食品に含まれる微生物を生きたまま体に取り入れることにより有益に働き、腸内環境が整うからです。腸内環境が整うことにより、栄養素をしっかりと吸収し免疫力もつてきます。

今回のお料理は発酵食品の代表ともいえる「麹」や「酒粕」を使用し、日本料理としてもオーソドックスで作りやすいレシピになっています。発酵食品を積極的に取り入れて病気に負けない身体づくりをしていきたいものです。

今回は、鈴木先生のお店「喫茶と食事みどり」のキッチンをお借りしてお料理教室をやってみました。

「喫茶と食事みどり」は、泉区黒松の住宅街にあり、少し奥まったみどりに囲まれた、落ち着く雰囲気のあるお店。人気のお店で、席に限りがあるため、お昼時はお電話を入れてからの方が良いとのこと。

「ただそこにあるだけで心と体をいやす木々の『緑』のように、訪れるだけでほっと一息つける場所で、体にやさしいメニューをご提供します。」

<https://midori-sendai.com/>

喫茶と食事 みどり

仙台市泉区黒松3丁目10-12

電話 022-702-6132



Profile
鈴木 茜

管理栄養士
1980年生まれ
宮城県大崎市出身

宮城学院女子大学にて栄養学を勉強後、調理師専門学校にて製菓・製パンを学ぶ。2008年より少人数制の料理教室cookinglaboを主宰。TVやタウン誌・広告でのレシピ掲載、料理スタイリストとして活躍中。喫茶と食事みどりのECページで書籍販売中。
<https://midori-sendai.com/shop/products/detail/19>



■宮城県歯科医師国保組合

4階 増進センター元スタッフ

齋藤 あみ

今回は、発酵食品を取り入れた料理の作り方に加えて、出汁のとり方や材料を入れるタイミングなど、料理において必要な基本のスキルを改めて学ぶことができました。

私は、一人暮らしを始めてから自炊をするようになりましたが、一から出汁をとったり、発酵食品を使って料理をしたりする機会があまりなかったもので、とても勉強になる貴重な体験でした。これから料理をするときには、健康面や栄養面についても考えて、発酵食品も取り入れながら、健やかな体づくりを心がけていきたいと思っています。



■宮城県歯科医師国保組合

職員 浅野 汰一

大学を卒業し、社会人となって早三ヶ月。自分の昼食作りのネタを探すべく、近くの料理教室に参加してきました。

今回訪れたのは、泉区黒松の喫茶「みどり」で、閑静な住宅地の中に構える隠れた名店です。周りには台原森林公園から続く豊かな新緑が広がり、モダンな内装との相性は抜群です。そして、お店の看板である発酵料理には、細かな工夫と魅力が詰まっていました。

その一つが、生姜焼きの工程手順にあります。下味で使用する砂糖と料理酒の代わりに甘酒を使用するのがです。生姜のスパイシーな味に深みが加わり、甘酒が持つ独特な香りと調和して口の中で旨味が広がります。また、仕上げにカラメル状のペースと絡めることで彩りと風味が倍増し、見る者の関心と食欲をかき立てられます。

「食」を知り、楽しむことに人生の幸福あり。是非、皆さんも体験してみてください。



豚肉の甘酒生姜焼き

■材料 (4人分) 豚ロース肉薄切り：12枚、A(醤油：大さじ2、甘酒：大さじ4、おろし生姜：1片分、みりん：大さじ1)、キャベツ：1/8コ、スナップエンドウ：4コ、ラディッシュ：1コ、サラダ油：少々

■作り方 ①豚ロース肉は筋切をしてAの半量と合わせて20分ほど漬ける(前日からでもよい)。②キャベツは千切りにして水にさらす。スナップエンドウは塩ゆでして筋を取っておく。ラディッシュは薄切りにする。③フライパンにサラダ油を熱し、汁気を切った①の肉をこんがり色づくまで焼く。大体火が通ったら、Aの残りを加えて汁を煮詰め、とろみがついてきたら火を止める。②と盛り合わせる。

塩麹ドレッシングのサラダ

■材料 (4人分) トマト：1コ、アボカド：1コ、キュウリ：1/2本、タマネギ：1/4コ、ゆで大豆：1/2缶、マリネ液(塩麹：大さじ1、米酢：大さじ1、砂糖：小さじ1、コショウ：少々、オリーブオイル：大さじ2)、リーフレタス：2枚、パセリのみじん切り：少々

■作り方 ①トマト、アボカドは1.5cm角切りにする。キュウリは乱切りにする。タマネギはみじん切りにして塩もみをする。②マリネ液を合わせて、①とゆで大豆を加える。③リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる、②と一緒に盛り合わせる。④パセリのみじん切りを散らして出来上がり。

銀鮭と根菜の酒粕汁

■材料 (4人分) 銀鮭：2切れ、下味(塩・酒：少々)、大根：5cm、ニンジン：1/4本、ゴボウ：1/2本、シイタケ：2枚、板こんにゃく：1/4枚、だし汁：5カップ、A(醤油：大さじ1、みりん：大さじ2)、味噌：大さじ4、酒粕：20~40g、長ネギ：1本

■作り方 ①銀鮭は骨を取り1cm幅に切る。湯を沸かして、熱湯を呉らせて水にとる。②大根とニンジンは5mm厚さのイチョウ切りにする。ゴボウはよく洗ってささがきにする。シイタケは薄切り。コンニャクはちぎって下ゆでしておく。③だし汁と野菜、Aを一緒に鍋に入れて、柔らかくなるまでコトコト煮る。④仕上げに①の銀鮭を加え、味噌と酒粕と一緒に溶き入れる。※板状の酒粕なら、ちぎって酒に浸して柔らかくしてから使う。⑤弱火にして、仕上げに長ネギを斜め切りにしたものをに入れて温めるように加熱して、器に盛る。

特集 みやぎを歩く

奥松島プチウォーキング

松島原風景を肌で感じる



震災から10年を経過し、落ち着きと活気を取り戻しつつある宮城県沿岸を巡るプチウォーキング企画。東北を南から北まで繋ぐ「みちのく潮風トレイル」に加え、宮城県が「宮城オルレ」として整備したコースまで、様々な景勝地をめぐる見どころ満載なコースを、実際に歩いてみて、ご紹介したいと思います。

宮城県には数多くのウォーキングに適した道が整備されています。以前にも紹介した、環境省が整備した「みちのく潮風トレイル」は、青森から福島までの長い距離を「トレイルコース（森林、里山などを通り歩くための道）」として整備されており、気仙沼や松島を通りぬけるキレイな道が整備されております。

宮城県でも2018年に社団法人 済州オルレの協力のもと、九州・モンゴルに続く済州オルレの姉妹道となる「宮城オルレ」が整備されました。宮城オルレとは、広々とした太平洋と自然豊かな森の道、住民と触れ合える里の道などさまざまなルートがあり、済州オルレや九州オルレに似ていながらも異なる魅力を持っています。自然と人間との共存を模索するすべてのオルレコースがそうであるように、宮城オルレも自然とともに生きていくという思いが込められています。（一部ホームページより）

今回「宮城オルレ」コースの一部である「大高森から大浜田湿地」までを歩いてみましたので紹介いたします。



2



1



4



3



6



5



奥松島コースのスタートは「あおみな」から①。観光遊覧船の発着所、観光案内所でもあります。道を挟んで向かい側、大高森への上り口があり、頂上を目指してスタート。松の木を抜け登っていくとどこまでも続く階段。軽い気持ちで登ったのですが、少し急斜面が続きます②。道はちゃんと階段が整備されて、目印となる赤と青のリボンが道案内をしてくれるので迷うことはありません③④。松の間から見える風景も気持ち良い⑤。しばらくすると、頂上

が見えてきました。頂上まで登ると、展望台があり、絶景が見渡せました⑥。しばらく頂上で休んだ後、少し降りて縄文村へ続く分かれ道へ。下り坂の道が続くので、楽に歩けます。奥松島縄文村歴史資料館⑦で古に想いを馳せ、そこから、大浜田湿地まで行ってゴール⑧。約1時間程度の工程は、潮風を浴びながら、波津々浦等の内湾を眺めて歩くとても気持ちの良いコースです。最高の健康づくりには是非行ってみませんか。



8



7

国保からのお知らせ

加入資格の確認調査

国保組合の加入資格確認については、国保関係法令等の定めに従い3年に一度実施することになっており、今年度が調査の年に当たることから、組合員皆様のご理解とご協力により現在進めております。

過去に発覚した全国組織の国保組合による無資格加入問題により、同組合が約80億円にも及ぶ国庫補助金の返還を命じられたことや、その後、会計検査院の意見表示により3年に一度の資格確認を強いられるなど、なお一層の厳しい法令遵守が求められております。

歯科医業に携わっているか、登録されている住所に間違いがないか、家族は同一世帯にあるか、健康保険の適用除外承認を受けているか…、といったように、法令的な加入資格要件が確実に整っているのかを、行政等が発行する客観的証拠書類をもって確認を行い、県を通じて厚労省に報告されるものです。

従って、関係証拠書類が提出されなかった場合やこの調査結果の内容によっては、その事実発生時点に遡り、速やかに「住所・氏名変更届」や「被保険者資格喪失届」等により対処していただくことになりますので、なにとぞご理解をお願いします。

宮歯国保組合の現金給付

国民健康保険法に基づき、宮城県歯科医師国保組合が給付するその項目は、次のとおりです。

■ 医療に関する給付以外の現金給付

- ① 出産育児一時金 ・全被保険者（42万円）
- ② 葬 祭 費（見舞金）・第1種組合員（15万円）・第4種組合員（10万円）・その他（5万円）
- ③ 傷病手当（見舞金）・第1種組合員・第4種組合員（連続10日以上入院、1日5千円で180日限度）
・新型コロナウイルス感染に係る被保険者（R4・9・30までの発症で4日以上
休み、賃金減額もしくは不支給の場合）

※給付の詳細については事務局にお問い合わせください。

国保組合事務局 平日：9:00～17:15 土曜：9:00～12:15
TEL：022-223-9577 FAX022-223-9586
E-mail：kokuho@miyashi.or.jp

宮歯国保組合の給付制限 を、確認しましょう。

● 欠損補綴 ● 歯周病に関する診療 ● 第1・4種組合員の家族に関する診療

宮城県歯科医師国保組合の被保険者証を提示して受診される方については、当国保組合の「組合会申し合わせ事項」により、上記の3項目については原則として保険給付外としております。（協会けんぽ、市町村国保などの方は通常の保険給付です。）

国保からのお知らせ

利用申込受付中!

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

デジタル庁 総務省 厚生労働省

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。医療機関や薬局の受付で
マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーに
置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。

申込方法は
特設ページでも
確認できます!https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合
フリーダイヤル **0120-95-0178**

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間
(年末年始を除く)平日: 9時30分～20時00分
土日祝: 9時30分～17時30分

第1種組合員の皆様へ配付します

医者からもらった薬がわかる本 第33版 元祖「薬がわかる本」の最新改訂版。

●2022年3月までの新薬データを掲載。4月薬価改定に対応し、ジェネリックとの価格差も一目でわかる。1985年の初版刊行より37年の実績を持つ、元祖「薬がわかる本」の最新改訂版です。初版から変わらぬ患者さん重視のポリシーのもと、内容を充実させました。読者のみなさまの支持のもと、今回が通算で第33版となります。



■主な特長

- ①類書中最大、掲載品目数13,000以上。薬の名前（商品名、一般名、分類名）、主な病名から検索することが可能です。またレイアウトを工夫し読みやすさもアップ。
- ②類書にはない「薬の適正使用」を重視した解説が好評です。著者の「日本の薬をよくしたい」というポリシーのもと、効果が疑わしい薬については常に警鐘を鳴らし、「適正使用」を呼びかけてきました。あくまで患者の立場に立った独自の解説は、他の類書にはない本書最大の特長です。
- ③先発医薬品とジェネリック医薬品をはっきり区別。薬代を節約できるジェネリックを有効活用するために、ジェネリックの価格を先発品との価格差がわかるように掲載しています。
- ④主要薬について英米独仏4カ国での承認販売状況を掲載し、薬の実力を評価。
- ⑤注射薬は抗がん薬と自己注射（インスリン製剤、腹膜透析液、リウマチ・パーキンソン病・乾癬の薬など）、COVID-19治療薬（新型コロナウイルスの薬）までを掲載。
- ⑥薬の位置づけ、効能効果、飲み方・使い方、一般的な注意、重大な副作用、併用禁忌の薬など、患者さんが必要とする知識をコンパクトに収録。
- ⑦索引機能が充実。薬の商品名・一般名（成分名）のほか、主な病名・症状から、よく処方される医薬品を検索することもできます。

◆著者 医薬制度研究会について

日本の薬が真に患者さんのことを考えて投与されることを願って、故・木村繁氏とともに活動してきた愛知県在住の薬剤師の研究会。患者のためには「医薬分業」が重要なシステムの一つであり、本書で指摘している「きわめて日本的な薬剤」が使われなくなること大切だと考えています。※医薬制度研究会HPより抜粋