



株式会社 郵愛

〒151-8502  
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6  
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)  
(0120) 025-375 (総合保険)  
(0120) 025-915 (がん保険)  
(0120) 221-220 (医療共済)

## 旬の食材を 盛りだくさん使って、 絶品鍋料理!

冬の寒さが身に染みる夜は、暖房のよく効いた部屋であたたかい鍋を食べたくなります。家庭料理として身近な鍋には様々な面で魅力やメリットがありますので、この冬はおいしく健康的に鍋料理を食べ、寒い季節を乗り切りましょう!

### 1 冬の野菜… 豊富な旬の野菜をたっぷり食べる!

冬の食材といえば、大根、白菜、ほうれん草、春菊などです。冬場の野菜は、朝晩の凍結を野菜自身が避けるため甘みを蓄えます。そのことによって他の季節より栄養価も高くなり、味も濃くなって美味しくなります。

また冬野菜には身体を温める特徴があります。冬野菜に多く含まれるビタミンEが血行促進作用、ビタミンCには鉄分の吸収を促進する働きがあり、毛細血管の機能を保ってくれる作用があるからです。

また大根には独特の辛味成分がありますが、これには殺菌作用のほか、強力な抗酸化物質としてがん予防や血栓形成防止の効果があります。



鍋料理は家庭で様々なアレンジができるという魅力もあります。寄せ鍋、もつ鍋、ちゃんこ鍋、豆乳鍋などバリエーションも豊富ですが、最近では塩レモン味やコーンポタージュ味などの鍋スープの素も売られていますので、味付けや具材を色々試し、自分や家族好みのオリジナル鍋を開発するのも楽しいかもしれません。

### 2 寒い冬に食べたくなる! 鍋料理の魅力

#### 魅力① 野菜や栄養素をバッチリ摂れる

厚生労働省では1日の野菜の摂取目標量は350g以上と推奨されていますが、350gといえば野菜小鉢70gを1日5皿以上も食べなければいけない量です。野菜だけそんなに食べることは難しい…という場合、鍋料理なら火にかけることでかさが減るので、簡単に多くの野菜を摂ることができます。

また、たくさんの栄養素をバランス良く摂取するには、定食スタイルのメニューのような主菜・副菜・汁物など多くの品数を用意し食べなければいけませんが、鍋料理の場合1品で肉や海産物、野菜など様々な食品を使用するため、栄養素を幅広く摂ることができます。

#### 魅力② ダイエット効果が期待できる

コンロなどでアツアツの状態のまま食べることの多い鍋料理は、体を芯から温め基礎代謝を上げるため、脂肪燃焼効果が期待できます。

さらに鍋のしめで雑炊やうどんなどの炭水化物を最後に摂ることで、血糖値の急激な上昇を防ぎ、さらには少量でも満足感を得られるため、ダイエットにも効果的だといわれています。

#### 魅力③ 手軽に楽しく食べられる

鍋料理は、スープに具材を切って入れ煮るだけの簡単な調理方法のため、調理にかかる手間が少ない分、ストレスフリーに料理することができます。また調理器具や皿もそれほど使用しないので、台所の片づけも比較的簡単な、手間いらずの料理です。



# 医療共済「マイガード」2018年4月1日始期 新規・型変更募集締切間近!!

役員勉強会  
資料

加入申込書到着締切は2月9日(金)必着 ※新規加入は随時受付します。

## ご存知ですか？

### 「病気・ケガ」の入院・手術補償が充実!

日帰り入院から補償します。しかも1回の入院につき180日限度、通算限度日数は無制限。  
対象となる手術は「公的医療保険制度の給付対象である手術全般<sup>(※)</sup>(約1,000種類)」です。

(※)手術の種類によっては回数の制限があったり、傷の処置、切開術(皮膚、鼓膜)、抜歯等お支払いの対象とならない場合があります。



さらに

## マイガードならではの特徴

1

幅広い補償が  
40%割引の割安な  
掛金でご加入できます!

30歳の方の場合

10,000円型 **2,950円/月**

**40%割引** <sup>(※)</sup>

10,000円型 **1,790円/月**

(※)団体割引20%・損害率による割引25%を適用。

2

組合員ご本人だけでなく、  
配偶者・お子様・ご両親・  
同居のお孫様も  
加入できます!

- 新規加入年齢：満1歳～満74歳まで
- 更新加入年齢：満84歳まで

3

万が一お亡くなりにな  
った時にご親族が  
負担するお葬式代を  
お支払いします!

病気・ケガで死亡し、親族が葬祭費用  
を負担した場合、葬祭費用保険金額を  
限度に、実際に負担した費用をお支払  
いします。

- お亡くなりになった場合、葬祭費用保険金額を限度に親族が負担された  
葬祭費用の実費をお支払いしますので、実際に要した葬祭費用の領収書  
等が必要です。

4

「がん」での入院・手術は、  
上乘せ補償!<sup>(※1)</sup>

10,000円型の場合、入院保険金は  
1日につき20,000円、手術保険金は  
最大80万円<sup>(※2)</sup>となります。

(※1)入院の日数や手術の内容・種類によっては、上乘せとならない場合  
があります。

(※2)手術倍率40倍の手術の場合。手術の内容・種類によっては回数の  
制限があったり、お支払いの対象とならない場合があります。

本件に関するお問い合わせ先  
代理店 株式会社 郵 愛

**TEL 0120-221-220**

(受付時間：平日9：00～18：00)

## 事例で見る公的医療保険制度と自己負担額

### Yさん(23歳男性)の場合

### 足の骨折で22日間入院

Yさんは、ゲレンデをスノーボードで滑っているとき、足をひねる状態で転倒しました。あまりの痛さに立つことができず救護室に運ばれましたが、左下腿が骨折しているとのことで、救急車で病院へ搬送されました。翌日に手術を行い、手術翌日からリハビリテーションを開始し、22日目に退院しました。



#### ①かかった医療費 (自己負担だけではなく医療費の総額)

初診料	2,820 円	医学管理料	59,490 円	投薬料	5,280 円
注射料	12,580 円	処置料	37,690 円	手術料	693,360 円
麻酔料	101,640 円	検査料	6,400 円	画像診断料	50,140 円
リハビリテーション料	153,600 円	入院料	553,830 円		

小計 1,676,830 円

入院時食事代 (自己負担だけでなく食事にかかる費用の総額) 37,480 円

合計 1,714,310 円

(平成 28 年 7 月現在の診療報酬点数による)



#### ②医療費の自己負担額

- 入院月 (22 日間) …1,676,830 円 × 3 割 = 503,050 円 (10 円未満四捨五入)  
ただし、健康保険の高額療養費扱いとなるため、自己負担額は、57,600 円となります。  
※自己負担額の 57,600 円を超える 445,450 円が支給されます。

- 入院時食事代の自己負担額  $360 \text{ 円} \times 57 \text{ 食} = 20,520 \text{ 円}$  (入院中は食事なしのときがあった)  
医療費の自己負担額合計  $57,600 \text{ 円} + 20,520 \text{ 円} = 78,120 \text{ 円} \dots \text{A}$

#### ③その他の自己負担額

- 見舞時の家族の交通費・食費 = 40,500 円
  - その他諸雑費 (衣類・快気祝いなど) = 41,000 円
- その他の自己負担額の合計 81,500 円 …B

#### Yさんの自己負担額合計

①医療費の自己負担額	78,120 円
②その他の自己負担額	81,500 円
合計	159,620 円

(ご参考)

10,000円型に加入していた場合のマイガードからの給付金額

合計 42万円

内訳	入院保険金	10,000円×22日=22万円
	手術保険金	10,000円×10倍=10万円
	特定傷害保険金	10万円

\*本事例は、架空のものであり、過去に実際に発生したものではありません。

## 給付金お支払い例

### 例1 急性心筋梗塞の場合 10,000円型

- 急性心筋梗塞と診断され、緊急で経皮的冠動脈ステント留置術を受け、32日間入院した場合

内訳	入院保険金(病気・ケガ)	10,000円×32日…………… 32万円
	手術保険金(病気・ケガ)	10,000円×10倍…………… 10万円
	重度入院一時金	…………… 10万円

合計 52万円

### 例2 胃がんの場合 10,000円型

- 胃がんと診断され、開腹手術(胃全摘除術)を受け、26日間入院した場合

内訳	入院保険金(病気・ケガ)	10,000円×26日…………… 26万円
	入院保険金(がん)	10,000円×26日…………… 26万円
	手術保険金(病気・ケガ)	10,000円×40倍…………… 40万円
	手術保険金(がん)	10,000円×40倍…………… 40万円
	重度入院一時金	…………… 10万円

合計 142万円



入院すると  
こんなにお金が  
必要なの？

マイガードに  
加入すれば  
安心!!

# スマートフォン・ タブレットで 視力減退が生じる!

## 1 眼精疲労の原因は、液晶画面の光を長時間 受けたり、移動中に画面を見ることでも!

- ① 業務用パソコン、業務用液晶機器が普及し始めた頃は、液晶画面に注意しないと目を悪くするといわれ、視力や体調管理などの職場改善の関心度が高まりました。
- ② 最近ではスマホ・タブレットなどの機器が普及し、自宅や通勤途中などに長時間液晶画面を見続けることが多くなっています。液晶画面やLEDディスプレイから発せられるブルーライトと呼ばれる波長が380~500ナノメートルの強力な青色の光を受けると、目は大きなダメージを受けて視力低下の大きな要因になっています。
- ③ 姿勢も要因の一つです。猫背姿勢によるパソコン操作や電車に乗りながらのスマホ操作、歩きながらのスマホ操作など姿勢の悪さが体調に大きな影響を与えています。

## 液晶画面のブルーライトの影響や移動中の 機器の揺れも!

仕事中にPCを見ていたり、移動中にスマートフォンを見ていて、視力が悪くなったと感じている人が増えています。知らぬ間に目を酷使していることで、眼精疲労が溜まって、肩こりや頭痛に悩まされたりする人も多くなっています。

## 2 回復の努力をなおざりにすると視力、 頭痛、肩こりなど大変なことに!

- ① 外眼筋トレーニング…目を上下、左右、斜め、円を描くように動かしましょう。
- ② 遠近トレーニング…近くと遠くを交互に見ます。ペンや指先をつかっても良いです。
- ③ 目の周りの血行促進…蒸しタオルなどで目の周りを温めると血流が良くなり、涙の蒸発を防ぐ油の分泌もよくなります。
- ④ 簡単つぼマッサージ…指を使ってまぶた、目頭、頬骨、こめかみをマッサージしましょう。



光を発するものを近距離で長時間凝視しないことが重要です。メガネやシートなどブルーライト対策グッズの活用も効果があります。

バレンタインデーには本命チョコや義理チョコを贈りますが…

## チョコレートは認知機能に良い!

チョコレートが好きな方に朗報です。ミルク、ホワイトチョコレートでも効果!

私たちの認知機能は、加齢に伴って衰えていきます。チョコレートは、この衰えを緩やかにする機能があるというのです。

チョコレートは、心血管系のリスクを下げる効果があることで注目されてきましたが、記憶や情報処理速度の認知機能にも良い効果が期待されています。

アメリカのある研究チームが、認知症を発症していない人を対象に、食物摂取頻度調査票を利用してチョコレートの摂取頻度を尋ね、さらに認知機能のテストを行ったところ、チョコレートを週一回以上食べる人は、頻度がそれ未満の人たちと比較して、すべての認知機能が著しく高いことが判明しました。これはチョコレートの原料となるカカオに含まれるポリフェノールの一種「フラバノール」が「脳の認知機能を保護し、その機能低下を抑える作用を持つ」ためと考えられていて、ダークチョコが一番豊富に含まれていますが、ミルクチョコ、ホワイトチョコにも含まれています。



チョコレートが好きな方には嬉しい話ですね。チョコレートは脂肪や糖분을多く含むので食べ過ぎに注意しなくてはいけません、たまに食べる一口がもたらす利益は思いのほか大きいかもしれません。