

馬場 美穂 氏  
敷島産業株式会社  
クッキングディレクター  
管理栄養士 /  
肥満予防健康管理士



今回のテーマ

**持病や入院経験のある方も加入できる保険をご存じですか?**



LPA 石黒 喜代子

**ケガや病気などの備え**

日々の生活の中でいつ起こるかもしれないケガや病気などのリスクの備えについて考えたことがありますか? 十分な預貯金があれば別ですが、このような場合は、まず公的年金や健康保険などの「社会保障」を利用します。次に、会社等で加入する「組織保障」を利用し、そして、その給付の不足分を補うのが、共済や民間の保険会社の保障(保険)です。

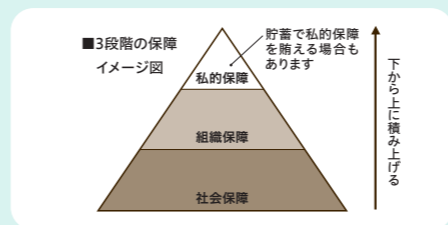
保険を選ぶときのポイントは、誰のためなのか、目的は何か、そして保障の内容や期間などです。加入の際には「告知義務」があり、健康状態などを申告します。保険は、加入者が保険料を出し合い、困った人を助け合う「相互扶助」の仕組みになっています。リスクの高い人を制限して公平性を保つ必要があるため、病気によっては加入できないこともあります。

**持病や入院経験があっても**

今月の内容は、私が娘(社会人)の話聞いて疑問を持ったことがきっかけです。友人の父親が亡くなり、不安になった彼女は保険に入ろうと思いましたが、こ

ろが、持病があつて通院中なので加入できない、と言われました。彼女は、しばらく病院へ通うのをやめてみる。と話していたそうです。しかしこれでは本末転倒です。それでは、持病や入院経験のある人は加入できないのでしょうか。「引受基準緩和型保険」があります。告知内容が簡素で、3~5つの項目をクリアすると加入できます。緩和される条件は保険会社によって違うため、複数のものを比較することが大切です。保険料は、通常の保険より割増しになっていますが、何かあったときの保障があれば精神的に楽ですよね。

インターネットを活用して、必要とする保障内容や保険料に見合うものがあるか調べてみませんか。通院中や5年以内の受診歴がある方も、加入を思い煩う前に、共済や保険会社へ相談してみてください。



お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月~金曜日 9時~17時(土日休み)

みなさんの腸は元気ですか? 実は便の3分の1以上は腸内細菌の死骸です。黄金色で空気を含まない臭くない軽い便でしたら、善玉菌と悪玉菌のバランスがよくビフィズス菌もしっかりと育っています。逆に黒くてかたく臭い便は動物性たんぱく質や油物が多く、食物繊維が少ない食生活でされている方にみられます。便をチェックしてみましょう!

また、腸には神経細胞が多数存在し自ら判断する「第2の脳」と言われるほどの機能を保持しているほか、免疫細胞の約6割が腸内に存在しています。ですから身体の不調、病気、心の問題、認知症等は腸内環境を改善すれば解決されることもあります。元気な腸内環境を目指すには、腸内細菌のバランスを整えるだけでなく、色々な食材を摂り入れ多種多様に存在している事が大切です。ここでは腸を生き生きと若く保つための食品を3つ紹介します。

**① 善玉菌そのもの(乳酸菌・ビフィズス菌)**

代表的な食品ヨーグルトは胃酸に弱いいため、空腹時ではなく食後に100g程度、常温に戻して摂ります。店頭には色々な菌種のヨーグルトがありまますので、自分の体調に合わせて菌を選び、1週間続けて食べましょう。他に漬け物・キムチもおすすめです。

**② 善玉菌のエサとなるもの(オリゴ糖・食物繊維)**

旬野菜(玉ねぎ・キャベツ・アスパラ)を蒸しただけでも甘いのは、オリゴ糖が含まれているからです。他にきなこ、バナナ、はちみつ、しょうゆ、味噌にも豊富に含まれています。

食物繊維には不溶性(きのこ・豆)と水溶性(大麦・果物・海藻)の2種類があり、納豆やごぼうには両方とも含まれています。大麦は白米に混ぜて炊くと糖質カットもできますし、き

2020年度 | 第10回 理事会だより (3/10)

1 2月期決算について承認しました。 単位:百万円

2月度事業結果	2月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,497	309	26,972	3,354
総事業高	2,575	311	27,796	3,364
事業経費	538	11	5,507	-93
経常剰余金	59	54	1,069	871
当期剰余金	41	38	748	592

組合員数 251,036名 計画比 98.8% (加入909名)  
出資金 43億9,039万円 一人当り出資金 17,489円

2 新型コロナウイルスPCR検査キットの取扱いについて報告がありました。

新型コロナウイルス感染を心配する組合員の不安の解消、また適切な感染症対策を早期にとっていただくため、手軽に新型コロナウイルス感染リスク判定ができる「新型コロナウイルスPCR検査キット」の取扱いの報告がありました。2021年5月1週生活情報誌みらい5月号でご案内しています。

品名	価格
新型コロナウイルスPCR検査唾液採取用キット	3,800円(税込4,180円)

※医師の判断を伴わないため、感染の有無については判断できません。感染の有無については専門の病院、または最寄りの保健所へのご相談が必要です。

3 NPO法人「みんなで子育てドロップス」への商品提供について報告がありました。

コープぎふとして「特定非営利活動法人みんなで子育てドロップス(恵那市)」の事業目的・活動に賛同すると共に、地域の抱える課題に間接的に貢献することを主旨に取り組みます。恵那中津支所で余剰となったドライ返品商品の無償提供を行います。\*特定非営利活動法人みんなで子育てドロップス 平成20年にNPO法人を設立。恵那市ファミリーサポート・センター事業を受託するなど子育て支援を中心とした活動を行っており、支援活動の1つとして、月に1回、子育て中の生活困窮家庭に対して食料配布の活動(子育てパントリー)を実施しています。

4 「災害時における応急生活物資供給に関する協定書」締結について報告がありました。

中津川市、白川町、坂祝町と「災害時における応急生活物資供給に関する協定」を締結することが確認されました。コープぎふでは、34の市町村と締結することになります。

70代ですが、コロナ禍で密を避けるためにリモートで参加する機会をいただき、スマホが少しずつ好きになりました。(多治見市 伊藤さん)

**③ 発酵食品**

のこや海藻入りのお味噌汁に、納豆をプラスすれば手軽に摂れます。

乳酸菌をはじめ、腐敗物質の増加を抑制する善玉菌が豊富に含まれています。チーズや「飲む点滴」と言われている甘酒は、常備しておくといいでしょう。キムチや納豆に含まれる善玉菌は加熱に強いので、鍋や炒め物に使えます。また、ぬか漬は米ぬかの栄養と

微生物が生み出したビタミン類が野菜に移ることで、生野菜よりも栄養価が高くなります。

また、食事以外にも質の良い睡眠は副交感神経を優位にし、腸内環境を整えてくれます。6時間〜7時間半の睡眠がベストですが、眠りを誘発するメラトニンを生成するためには朝日を浴びることも有効です。このように、便の状態を腸内環境のバロメーターにして、過不足を確認しながら食生活を送り、腸活を目指しましょう!

**腸活!**

善玉菌エサ  
オリゴ糖  
食物繊維

善玉菌  
乳酸菌  
ビフィズス菌

発酵食品  
キムチ 甘酒  
ぬか漬

コロナ禍で生活が一変し、近所の人達とお茶もできなくなり、見かけても窓から手を振り返すだけ…。今年こそコロナがなくなるといいな一と思います。(東白川村 ふーちゃんさん)