

コーヒーの飲み過ぎにご注意

★カフェインの作用の長所と短所
妊婦に限らず一般の方でも、コーヒーの飲み過ぎは健康によくはないと言われてます。中に含まれているカフェインがその原因で少量のカフェインには、仕事の能率を高め、疲労を除き、眠気を防ぐとともに、血液の循環をよくし、尿量を増やすという長所があります。

その反面、カフェインを取り過ぎると、興奮、不安、不眠、不整脈などの症状が現れ、そのために生活が不規則になる恐れがあります。しかし、どの臓器にも麻痺や

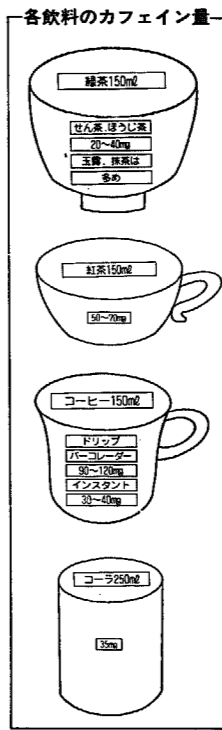
中毒のような作用はありません、生命に別条はありません。

★お茶にも含まれるカフェイン
カフェインの摂取は、普通量である限り健康を害することはありませんが、それでも諸外国ではカフェインの摂取量を制限する傾向にあります。これはコーヒーを多量に飲む者が多く、それに伴う不快な症状を防ぐのによいと考えられているからです。最近、わが国でもコーヒーの飲み過ぎに注意しようという考えが出てきています。

★カフェインの摂取量
ここで重要なことは、緑茶や紅茶にもカフェインが含まれている

ということですが、コーヒーばかり制限しても、緑茶や紅茶を好きにだけ飲めば、カフェインを制限していることにはなりません。緑茶はわが国では一般に健康のものとして知られていますが、飲み過ぎればコーヒーと同じです。

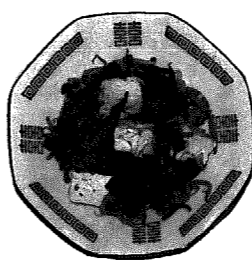
★カフェインの摂取量
それではコーヒーや緑茶・紅茶を飲んだ場合、どれくらいのカフェインを摂取することになるのでしょうか。これに対する答えは、簡単にありません。例えば緑茶では、一回に用いる量、湯の温度や茶を出す時間、一度に飲む量など、カフェインの量を左右する条件がいろいろあるからです。いくつかの資料を参考に、一回に飲む量を150mlとして、その中に含まれるカフェインの量を推定してみました。自分の生活を振り返り、カフェインの取り過ぎに注意を向けたいものです。



手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

ヘルシー食品
のお豆腐は、冷やっこ、にしても、マーボー豆腐、にしてもとてもおいしいですよネ!
今回は、野菜と合わせて栄養のバランスを考えた一品をご紹介します。

豆腐と野菜の チャンプルー



材料 (4人分)

- 木綿豆腐…1丁
- もやし…1袋
- 豚肉(もも脂身の少ない所)…100g
- しょうが…1片
- サラダ油…小2
- しょうゆ…大1
- ごま油…少々
- にら…200g
- にんじん…1/2本
- 酒…大2
- 塩…小1/2
- ごま…大1

作り方

- 木綿豆腐は2cm角に切って塩ゆでし、ざるにあげて水気を切る。
- にらは3cm長さに切り、にんじんは3cm長さの線切りにする。しょうがはみじん切りにする。もやしは洗って水気を切る。
- 豚肉は一口大に切る。
- フライパンを熱して油を入れ、しょうが・豚肉を炒め、野菜を炒めて最後に①の豆腐を加えて塩・しょうゆ・ごま油を入れ、ごま油を鍋肌におとす。



国保加入で、助け合い そして明るい家庭づくり

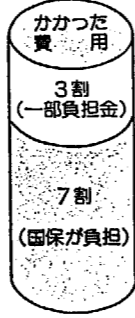


の人は同じ世帯になります。

★届出は十四日以内に

世帯主は、自分の世帯の被保険者に異動(左記のような場合)の

支払うだけで、残りの七割は国保が負担します。



こんなときは、必ず届出を (14日以内)

こんなとき	持参するもの
転入してきたとき	印かん、転出証明書
他の健康保険をやめたとき	印かん、健保の離脱証明書
生活保護を受けなくなったとき	印かん、保護廃止決定通知書
子どもが生まれたとき	印かん、保険証、母子健康手帳
他市町村へ転出するとき	印かん、保険証
他の健康保険に加入したとき	印かん、国保と健保の保険証
生活保護を受けることになったとき	印かん、保険証、保護開始決定通知書
死亡したとき	印かん、保険証、死亡を証明するもの
退職者医療制度に該当したとき	印かん、年金証書、保険証
退職者医療制度に該当しなくなったとき	印かん、保険証
住所、世帯主、氏名などが変わったとき	印かん、保険証
保険証をなくしたり、よこれて使えなくなったりしたとき	印かん、使えなくなった保険証身分を証明するもの
修学のため、子どもが他の市区町村に下宿するとき	印かん、保険証、在学証明書
長期旅行などで別個の保険証がほしいとき	印かん、保険証

あった場合は、必ず十四日以内に役場保健衛生課国保係(☎82-1411)へ届け出て下さい。

★国保では、こんな給付 が受けられます。

- 療養の給付
病院や診療所(医院)の窓口で保険証を提出すれば、医療にかかった費用の三割(一部負担金)を

●療養費の支給
緊急時や、その他やむを得ない理由で保険証を持たずに受診した場合、申請により、国保が査定した額の七割があとで支給されます。

- 高額療養費の支給
医療費が高額になり、負担した額が一定限度を超えると、超えた分を国保が支給します。
- 助産費

保険税の納付は、 忘れていませんか

保険税は、みなさんが安心して治療を受けられるための大切な財源です。現在、国保はみなさんがお医者さんにかかった費用の七割を負担しており、この費用は、みなさんが納められた保険税や、国からの補助金などでまかなわれています。ですから、みなさんが保険税を滞納しますと、医療費の支払いに重大な支障をきたすことになります。

「ついついっかり」ということはだれにでもあることです。でも、保険税はみなさんの万一のときの医療給付の大切な財源です。ですから、保険税の納付は、必ず期日内にすませましょう。

皆さんの保険税は、 こうして決まります

国保の主要な財源は保険税ですが、この保険税がどのように決められるかご存じでしょうか。保険税は、その年に予測される医療費から、国の補助金と被保険者が医療機関の窓口で支払う一部

負担金を除いた額で決まり、次の四つの合計額によりみなさんの一年間の保険税が決まっています。

- 所得割：世帯の前年中の収入に応じて計算する。
- 平等割：一世帯にいくらかと計算する。
- 均等割：世帯の加入者数に応じて計算する。
- 資産割：世帯の固定資産税に応じて計算する。

保険税を 長い間滞納していると



特別の事情がないのに長期間にわたり保険税を滞納すると、保険証を返してもらえないことがあります。なお、災害や失業、病気などのため保険税の支払いに困りの場合は、早目に国保係窓口でご相談ください。

※保険税に関するお問い合わせは、役場保健衛生課(☎82-1411)一内線(111)へ、保険税に関するお問い合わせは税務課(内線一三三)までどうぞ。

歯医者が
教える
歯の健康
—ロメモ—

歯が一本ないといふことは、私たちが、ふだん食べたり、しゃべったり、笑ったりしています。それらは歯が全部そろっているお陰でできるのです。

そうした歯を、もじらった一本でも失ったとらたらどうなるでしょうか。思いもかけないようないろいろな問題が口の中に起こってきますが、最も重大なのは、咬み合わせの問題でしょう。

私たちの口の中では、どの歯もすべて上下に向きあったもの同士がペアで機能しています。したがって、歯を一本失ってしまうとその向き合った歯までもが巻き添えになって、役に立たなくなってしまうのです。

ビーナッツや生米を使った実験では、下顎の六才臼歯を一本失っただけでも、食物を噛み砕く能力は、歯が全部そろっている場合に比べて、なんと六割程度に落ち込んでしまうことが明らかになっています。

このように大切な歯、ふだんからむし歯予防に心がけ、一本もなくなさないように努めましょう。

(新潟県歯科医師会)