



## 冬のあったかレシピ



ほかほか温まる「お鍋レシピ」ともう一品あるとうれしい「一品レシピ」をご紹介します。

大阪いずみ市民生活協同組合  
(株)コープ大阪サービスセンターおすすめ

### 豚肉と根菜のシャキシャキ鍋

#### 【作り方】

- ①水菜はザク切り、人参、白ねぎはせん切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ②土鍋にAを煮立て、ごぼう、人参、白ねぎ、豚肉を順に煮、最後に水菜を加えてひと煮する。

#### 材料(4人分)

- 豚切り落とし・こま切れ・・・400g
- 水菜 …………… 1束
- 人参・白ねぎ・ごぼう 各1本
- だし汁 …………… 6カップ
- めんつゆ(3倍濃縮)・・・3/5カップ
- 砂糖 ……大さじ1+1/2



## もくじ

特集

三大疾病ってどんな病気? …………… P2・3

冬のあったかレシピ …………… 表紙・P4・5

トピックス

ドラレコ(ドライブレコーダー)について、学びましょう! …… P6

私たちの活動報告

がんの治療 広がる選択肢 …………… P7

コープの介護保険がリニューアルしました! …… P8

# 三大疾病ってどんな病気？

## 三大疾病とは

三大疾病とは、「がん(悪性新生物)・急性心筋梗塞・脳卒中(くも膜下出血・脳梗塞・脳内出血)」の3つの病気を指します。これらの病気は、死につながることもある重大な病気です。日本人の死因としても上位を占めています。

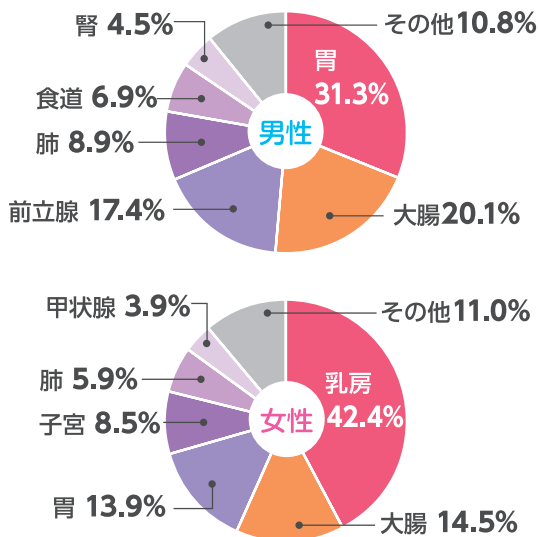
## がんはどんな病気？

「遺伝子の病気」といわれるがん(悪性新生物)ですが、喫煙や食生活などの環境的な要因もあるとされています。

がんは細胞の核の中にある遺伝子(DNA)が傷ついて起こる病気です。人間の細胞数は約60兆個あり、細胞分裂・再生を毎日繰り返しています。しかし、細胞の遺伝子に何らかの原因で傷がつくと、遺伝子情報が書き換えられ、「変異(複製ミス)」が起こります。この複製ミスが分裂を繰り返すことで、がん細胞が発生します。もちろん、がんの原因は遺伝子によるものだけではなく、喫煙や食生活などの環境的な要因もあるとされています。がん細胞は発生した場所でまず増殖し、その後、周囲の正常な組織に侵入していきます。そして、血液やリンパ液を介して全身へ移動し、新たな組織でまた増殖を始めます(転移)。がん細胞に正常な組織が必要とする栄養分をどんどん奪い取られてしまうと、身体が衰弱してしまいます。

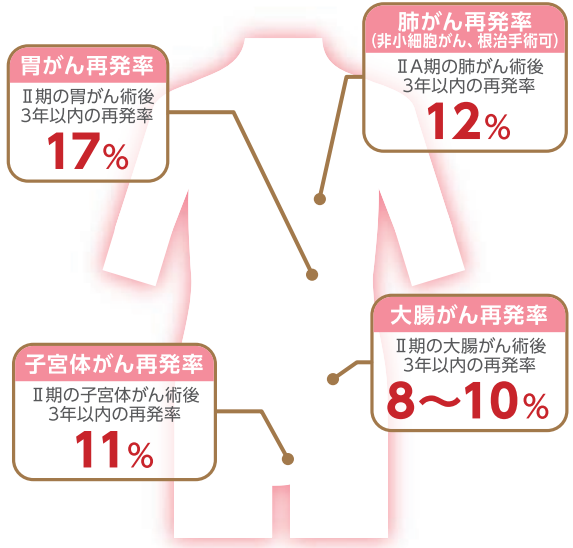
がんの種類により患者数等さまざまな違いがありますが、大切なのは早期発見・早期治療です。

### 人間ドッグで発見したがんの部位別割合



① 端数処理のため割合の合計が100.0にならない場合があります。  
② 公益社団法人日本人間ドック学会「2015年 人間ドッグの現況」

### がんの再発率



③ 再発率は術式(どのような手術、処置をしたか)などにより、大きく異なっています。  
④ 新日本保険新聞社「2017年版 こんなにかかる医療費」



がんは長期化した場合、  
高額な治療費がかかるおそれのある病気。  
いったん治っても、  
がんは再発の危険性があります。



なるほどー

# コープの「三大疾病保険」ができあがりました!!

## 脳梗塞はどんな病気?

脳の血管の詰まりが原因で、血液がその先の脳組織まで行かなくなる「脳梗塞」。死亡者数は減少傾向ですが、後遺症や入退院の繰り返しが多いようです。

脳は神経細胞の集合体であり、体の司令塔です。酸素と栄養(ブドウ糖)を多く含む血液は脳が働くためのエネルギーとして必要不可欠です。脳卒中とは、脳の血管が破けたり、詰まったりして、起こる病気です。脳の血管が破れて起こるのが「脳出血」や「くも膜下出血」で、詰まって起こるのが「脳梗塞」です。血管が詰まると、血流が途絶えてその先の脳組織に酸素や栄養が運ばれなくなり、脳細胞が死んでしまいます(壊死)。脳の細胞が死亡するので脳の機能に支障が生じ、急に手足の麻痺やしびれ、意識を失うなどの症状が起こります。死んでしまった脳細胞は二度と再生しないため、後遺症が残るなど入退院を繰り返したり、介護が必要となることが多い病気です。

### すぐには取り戻せないもとの生活

脳卒中は脳が傷つけられる病気のため、脳の傷ついた場所によりマヒや言葉の障害等が後遺症として出てしまいます。リハビリを行うことで体の機能の低下を防止し、残った機能を活用することでもとの生活が送れるように訓練します。他の病気にくらべて入院する期間が長いうえに、退院後も専門病院等でのリハビリの治療が必要です。

※脳卒中には主に、脳へ血液を送る血管が詰まる「脳梗塞」、脳の中の細い血管が破れる「脳出血」、脳の太い血管にできた動脈瘤が破裂して脳の表面に出血が広がる「くも膜下出血」の3つがあります。

#### 脳卒中の発病から回復まで



#### 脳梗塞で51日間入院注1

▶かかった医療費(目安)

窓口等で支払う自己負担額 **1,401,140円**

内訳①3割負担分:入院月575,820円

(保険診療費 1,919,410円の3割)

翌月 418,540円

(保険診療費 1,395,130円の3割)

②その他の費用:406,780円

食事自己負担額、差額ベッド代等

高額療養費制度適用後の自己負担額 **594,785円**

注1 公益財団法人 生命保険文化センター「医療保障ガイド(2018年8月改訂版)」をもとに当社にて作成70歳未満の給与所得者で月収28万円以上53万円未満の方の場合。医療費は2018年7月現在の診療報酬点数により算出。あくまで一例であり、状況により金額は異なります。

## 心筋梗塞はどんな病気?

日本人の死亡原因の第2位が「心臓の病気」。その多くが心筋梗塞です。

わが国では、心臓病はがんに次いで死因として多い病気となっています。その心臓病の中でも増加傾向にあるのが、心臓に栄養を送る血管(冠動脈)が狭くなったり(狭心症)、詰まったり(心筋梗塞)して起こる虚血性心疾患です。心臓は体内に血液を送るポンプのような臓器で、多量の血液を必要とします。心筋(心臓の筋肉)へ血液を供給している冠動脈にコレステロールなどがたまり、動脈硬化が起きると、血液の流れがとどこおり、血管の壁に血液の固まりである血栓ができます。その血栓により血流が妨げられると、その先の心筋には血液が流れず、酸素欠乏や栄養不足となった細胞が徐々に死んでいきます。そのときに起こる激しい胸の痛みが、心筋梗塞の発作です。

### こんな人はご注意を!注1

喫煙

高血圧

糖尿病

脂質異常症

肥満

ストレス・うつ



#### 心筋梗塞で20日間入院注2

▶かかった医療費(目安)

窓口等で支払う自己負担額 **858,100円**

内訳①3割負担分:614,180円

(保険診療費 2,047,250円の3割)

②その他の費用:243,920円

食事自己負担額、差額ベッド代等

高額療養費制度適用後の自己負担額 **341,823円**

注1 厚生労働省e-ヘルスネット

注2 エフピー教育出版調べ(2018年8月現在)70歳未満、標準報酬月額28~50万円の方の場合。あくまで一例であり、状況により金額も異なります。



# 冬のあったか「お鍋」レシピ

(有)ヒューマンジョイントセンターおすすめ

## 鯖のみそ鍋



### 材料(2人分)

- サバ缶 …… 1缶
- 豆腐 …… 1/2丁
- キャベツ …… 4枚
- 長ねぎ …… 1/2本
- うすあげ …… 1/2本
- えのきだけ …… 1/2ふさ
- 水 …… 350cc
- みそ …… 大さじ2
- 顆粒だし …… 小さじ1/2
- 酒 …… 大さじ2
- にんにく …… 少々

### 【作り方】

- ① 野菜、うすあげを切る。
- ② 水とサバ缶の汁を煮立てAをとかして入れる。
- ③ 具材を煮込む。

(株)京都コープサービスおすすめ

## 白みそロール白菜



### 材料(2~3人分)

- 鶏ミンチ …… 250g
- 白菜 …… 6枚
- 人参 …… 1/2本
- しめじ …… 100g
- 白ねぎのみじん切り …… 1/4本分
- しょうがのすりおろし …… 1/2片分
- 片栗粉 …… 小さじ1
- しょうゆ・酒 …… 各少々
- だし汁 …… 3カップ
- 白みそ …… 大さじ5
- しょうゆ・酒・みりん …… 各大さじ1
- 青ねぎの小口切り …… 適量

### 【作り方】

- ① 白菜は柔らかくなるまでゆで、芯を薄くそいで巻きやすくする。人参は乱切り、しめじは小房に分ける。
- ② ボウルに鶏ミンチ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。6等分に丸め、①の白菜で包む。
- ③ 鍋に②の巻き終わりを下にして並べ、Bを混ぜ合わせたもの、人参、しめじの順に入れてふたをし、中火で約15分間煮る。
- ④ 器に汁ごと盛り、青ねぎの小口切りを散らす。

(株)タクスおすすめ

## あっさり塩おでん



### 材料(2人分)

- 大根 …… 6cm(正味200g)
- 人参 …… 1/3本
- じゃがいも …… 小2個
- キャベツ …… 小1/6個
- さやいんげん …… 4本
- さつま揚げ …… 小4枚
- ちくわ …… 小2本
- こんにゃく …… 1/2枚
- ソーセージ …… 4本
- ゆで卵 …… 2個
- 水 …… 4カップ
- だし昆布 …… 10cm角程度
- 鶏ガラスープの素(顆粒) …… 小さじ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- みりん …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1~2
- 粒マスタード(お好みで) …… 適量

### 【作り方】

- ① 大根は2cm幅に切って皮をむき半月切りにする。人参は皮をむいて食べやすい大きさの乱切りにする。じゃがいもは皮をむき、半分に切って水にさらす。キャベツは大きめのざく切りにし、さやいんげんは筋を取ってざっと塩茹で(分量外)し、長ければ半分に切る。
- ② さつま揚げは熱湯をかけて油抜きをし、ちくわは斜めに2等分に切る。こんにゃくは一口大の三角に切る。ソーセージは爪楊枝で2~3箇所刺して穴を開ける。大根は竹串がすっと通る程度まで茹で、大根を取り出した湯で、こんにゃくをざっと下茹でする。
- ③ 鍋に水とだし昆布を入れて火にかけ、細かい泡が出てきたら昆布を取り出す。Aを入れ、大根、こんにゃく、人参、じゃがいもを入れ、煮立ったら弱火にして10分ほど煮る。
- ④ ソーセージ、さつま揚げ、ちくわ、ゆで卵を入れて5~6分煮る。じゃがいも、人参に火が通っていればキャベツを加えてざっと煮て、最後にさやいんげんを加えて火を止める。
- ⑤ 器に汁ごと盛り付け、お好みで粒マスタードを添える。

(有)パル企画おすすめ

## もやしと豚肉の蒸し鍋



### 材料(2人分)

- 豚肉 …… 200g
- もやし …… 一袋
- 大葉 …… 4枚
- カボチャ …… 50g
- キノコ …… 50g
- 日本酒 …… 少々
- 塩コショウ …… 少々

### 【作り方】

- ① 鍋にもやしを敷き詰める。
- ② 大葉を重ねたあと豚肉を重ねる。
- ③ カボチャやキノコなど好きなお野菜も重ねる。
- ④ 一番上に豚肉を重ねて、塩・コショウと日本酒を振って、火にかける。

(株)コープエイシスおすすめ

## 豚ばらの豆乳鍋みそ仕立て



### 材料(4人分)

- 国産豚ばら(しゃぶしゃぶ用) …… 330g
- とうふ(4つに切る) …… 300g
- みずな(4cmに切る) …… 1束
- ぶなしめじ(小房にほぐす) …… 1袋(170g)
- 水 …… カップ2
- 白だし …… 大さじ2
- 豆乳(無調整) …… カップ3
- みそ …… 大さじ3

### 【作り方】

- ① 水・だしで具材を煮る。
- ② 豆乳・味噌を加えて煮立てる。

(株)奈良コープ産業おすすめ

## いも煮鍋



### 材料(4人分)

- 牛肉 …… 250g
- 里いも …… 240g
- 長ねぎ …… 2本
- しめじ …… 100g
- 人参 …… 1/2本
- こんにゃく …… 1枚
- しょうゆ …… 大さじ5
- だし汁 …… 5カップ
- 酒 …… 大さじ3
- みりん …… 大さじ3
- 砂糖 …… 大さじ2

### 【作り方】

- ① 鍋に、里いも(ひと口大)、人参(乱切り)、こんにゃく(ゆでてひと口大)、長ねぎ2cm程、しめじ、牛肉をだし汁、酒、みりん、砂糖、しょうゆで沸騰したら弱火にし、時々アクを取りながら火が通るまで煮る。
- ② 里いもに火が通って味が染みれば出来上がり。
- ③ 鍋の具材を食べたあとで、カレールーを溶かして冷凍うどんで作るカレーうどんも人気です。



# 冬の「一品」レシピ

(有)ヒューマンジョイントセンターおすすめ

## えのきと 長ねぎのスープ



### 材料(2人分)

- えのきだけ …… 80g
- 長ねぎ …… 1本
- しょうが …… 20g
- 塩 …… 小さじ1/4
- 黒こしょう …… 少々
- ゴマ油 …… 大さじ1
- 水 …… 400cc
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1

### 【作り方】

- ① えのきだけを半分に切ってほぐす。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにし、しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ③ ごま油を熱し、①②を入れ、弱火でじっくり炒める。
- ④ 長ねぎがしんなりしたら、Aを加え、中火で煮る。

(株)京都コープサービスおすすめ

## 中華風 コンスープ



### 材料(2人分)

- クリームコーン缶 …… 180g
- 絹ごし豆腐 …… 1/2丁
- 卵 …… 1個
- 水溶き片栗粉  
片栗粉 …… 小さじ1  
水 …… 小さじ2
- ごま油 …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々
- 顆粒鶏がらスープ …… 小さじ2
- 水 …… 2カップ
- 青ネギの小口切り …… 適量

### 【作り方】

- ① 鍋にクリームコーン缶とAを煮立てる。豆腐をスプーンですくって落とし入れ、ひと煮する。
- ② 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶きほぐした卵を流し入れる。ひと煮して塩・こしょうで調味し、ごま油を回しかける。
- ③ 器に盛って青ネギを散らす。

(株)タクスおすすめ

## 大根と 鮭のうま煮



### 材料(2人分)

- 大根 …… 1/4本
- 水 …… 400cc
- 水菜 …… 1束
- 鮭の切り身 …… 2切れ
- 塩 …… 少々
- はちみつ …… 小さじ2
- サラダ油 …… 適量
- しょうが …… 30g
- しょうゆ …… 大さじ3
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1

### 【作り方】

- ① 食べやすく切った鮭に塩をふり、はちみつを薄く塗る。しばらくおいたら、薄く油をひいたフライパンで、軽く両面を焼く。
- ② しょうがは、半量は皮付のまま輪切りにし、残りは皮をむいて、針しょうがにする。水菜は5cm長さに切る。
- ③ 大根は皮をむいて2cm厚さの半月切りにし、水で半透明になるくらいまで煮る。
- ④ 3にAと輪切りのしょうが、1を加えて、中火で15分ほど煮る。味を染み込ませるため一旦火を止め、一時間ほどそのままにする。
- ⑤ 水菜を加え、5分ほど煮る。器に盛り、針しょうがをのせる。

(有)パル企画おすすめ

## カキ・ ほうれん草の ミルクリゾット



### 材料(2人分)

- 加熱用カキ …… 6~8個
- ほうれん草 …… 1/2束
- トマト …… 1/2個
- 牛乳・水 …… 各200cc
- コンソメ …… 1個
- とろけるチーズ …… 2枚
- 粉チーズ …… 大2
- 塩 …… 適量
- ご飯 …… お茶碗2杯

### 【作り方】

- ① カキはさっと洗い、トマトはサイコロ状に切る。ほうれん草は茹でてざく切りにしておく。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、煮立ったら牛乳とごはんを加える。
- ③ ②に①を入れ、とろけるチーズを加えて、チーズが溶けたら塩で調味する。
- ④ 盛り付けて、お好みで粉チーズをかける。

(株)コープエイシスおすすめ

## かぼちゃと 鮭のグラタン



### 材料(2人分)

- 鮭 …… 1切
- 塩 …… 小さじ1/6
- こしょう …… 少々
- なんきん …… 1/8玉
- たまねぎ …… 1/4コ
- エリンギ …… 1本
- バター …… 20g
- 小麦粉 …… 大さじ1
- CO・OP 国産大豆の無調整  
豆乳(フクユタカ) …… 1カップ
- 塩・こしょう …… 各少々
- ミックスチーズ …… 40g

### 【作り方】

- ① 鮭はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで水気をふく。なんきんは3~4cm角に切り、電子レンジ(500w)で約3分加熱して粗くつぶす。たまねぎは薄切り、エリンギは短冊切りにする。
- ② フライパンにバターの半量を溶かし、鮭を両面よく焼き、取り出す。
- ③ 残りのバターを溶かし、たまねぎ・エリンギを炒める。小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。豆乳を加え塩・こしょうで調味し、とろみがつくまで煮る。
- ④ 耐熱皿になんきん・鮭・③を入れ、チーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

(株)奈良コープ産業おすすめ

## 薄切り豚肉で時短 ポークケチャップ



### 材料(1人分)

- 豚生姜焼き用 …… 4枚
- タマネギ …… 適量
- 小麦粉 …… 適量
- ケチャップ …… 大さじ4
- ウスターソース …… 大さじ3
- 日本酒 …… 大さじ3
- だしの素 …… 適量
- 水 …… 1カップ
- 塩こしょう …… 適量

### 【作り方】

- ① 調味料は混ぜておきます。
- ② 豚肉に塩こしょうをして小麦粉をまぶし焼き色がつくまで炒め一旦取り出します。
- ③ カットしたタマネギを炒めて、豚肉を加え、混ぜあわせておいた調味料を絡ませてできあがり。

# トピックス ドラレコ(ドライブレコーダー)について、 学びましょう!

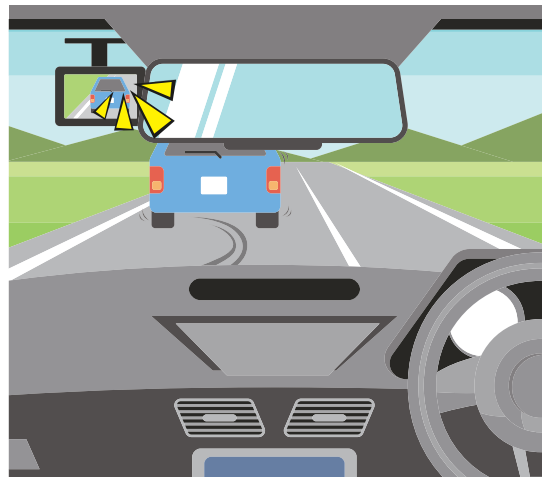
自動車事故の増加に伴い、ドライブレコーダーが注目を集めています。近年、交通事故(接触事故や当て逃げ)に関するトラブルだけでなく、車上荒らしや、煽り運転といった迷惑行為も見受けられるようになりました。

そういったトラブル解決にドラレコが役立っています。

ドラレコは監視カメラのような役割を持っています。

そのため、車に設置をしておけば、不法行為の現場を録画することができます。

例えば、車で衝突事故が発生したとしてもドラレコによって、自身が起こした事故なのか他者なのか証明できる場合があります。



車にかかわる犯罪行為の被害に遭ってしまった際、ドラレコを設置していなかったため証拠がなく、泣き寝入りをしたというケースも多いようです。そのように悔しい思いをしなくても済むように、ドラレコを設置しておくことは非常に重要だといえるのではないのでしょうか。

## ▶さまざまなドラレコが発売されていますが、大きく分けて3種類です。

	種類	メリット	デメリット
①	前方型	手軽に付けられ、安価	あおり運転の対策としては不十分だと思われる
②	360度(全方位)型	全天球のレンズで、前横、後ろも撮れる	やや値段が高い
③	前後の2カメラタイプ	高画質な映像が撮れる	横が撮れない

また、ドラレコは買取やリースもできます。保険会社によっては特約としてドラレコをリースすることも可能です。事故対応と安全運転支援・安全運転診断などのサービスが付帯されているケースもあります。市販品のドラレコとの違いは、走行状況などのモニタリングから事故時に保険会社サービスセンターに自動発報(通報)してくれるという特徴があります。



**ドラレコの設置、この機会にぜひ検討されてはいかがでしょうか?**

## がんの治療 広がる選択肢

“京都府立医科大学 永守記念最先端がん治療研究センター”を見学して



2019年4月に開設された京都府で初のがん陽子線治療施設に、京都コープサービスと京都生協共済事業部の職員で見学に行ってきました。



ここから陽子線が照射されます。

▲治療室

建物の1階に治療室が2室あります。写真の手前にある治療台(黒い台)に患者さんごとの固定具を置いて、その上に患者さんが横になります。治療台は、円形の筒のような所に入り、治療台を中心に円形の所が360度回転し、ピンポイントでがんに向けて陽子線の照射が行われます。照射は数分で痛みもありません。

小さいお子さんが治療を受けられる際に、気持ちが少しでも和らぐよう治療室と治療室に向かう通路には京都造形芸術大学の学生さん達によるかわいいラストが描かれています。



治療室に向かう通路▲



▲加速器室

陽子線を作る加速器室です。治療室の裏側にあり、1階の大部分を占めており、直径約5m、1周約18mのリング状の装置(シンクロトロン)と線形加速器(ライナック)が設置されています。

水素原子から陽子を取り出し、最大で光の速さの60%程度まで加速し陽子線(陽子の束)を作り、2つの治療室に送られ、治療が行われます。

### 陽子線治療までの流れは・・・(受診から約3週間の準備期間が必要です。)

主治医からの紹介

放射線治療専門医による診察

- ・診察と適応判断
- ・陽子線治療の説明

治療準備

- ・計画用画像の撮影
- ・固定具作成
- ・治療計画作成

治療開始

### 施設を見学して・・・

陽子線治療は、X線治療に比べて体への負荷が少なく、通院治療をしながら仕事にも行くことができるなど、生活の質を保つことができると思いました。局所進行性前立腺がんなど、陽子線治療が保険適応になったがんもあります。がんの治療の選択肢が広がっていることを感じた見学会でした。



# コープの介護保険

医療保険基本特約・傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険

コープの介護保険が新しくなり  
加入しやすくなりました!

♥ 加入対象年齢が拡大!!  
新規加入は0~満79歳の方が対象に!  
(継続は満89歳まで)

♥ 告知に関する質問事項が変わり、加入しやすく!!

♥ 30日を超える要介護状態が対象に!!  
(従来は90日を超える要介護状態が対象)

♥ 保険料は引下げ!



マスコットキャラクター  
「かいごん」

まだご加入されていないご家族の方にも  
ご加入をおすすめします。

このチラシは概要を説明したものです。詳しい内容については、取扱代理店または損保ジャパン日本興亜までお問い合わせください。

引受保険会社

損害保険ジャパン日本興亜株式会社 団体・公務開発部第一課  
〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1 TEL 03-3349-5401

## ■近畿地区の生協保険代理店一覧

生協名	代理店名	生協名	代理店名
大阪いずみ市民生活協同組合	大阪いずみ市民生活協同組合 (株)コープ大阪サービスセンター	生活協同組合コープこうべ	(株)コープエイシス
京都生活協同組合	(株)京都コープサービス	西宮市民共済生活協同組合	(有)西宮協同サービス
市民生活協同組合ならコープ	(株)奈良コープ産業	生活協同組合コープしが	(株)タクス
生活協同組合おおさかパルコープ 大阪よどがわ市民生活協同組合	(有)パル企画	わかやま市民生活協同組合	(有)ヒューマンジョイントセンター

発行：近畿地区生協保険代理店会