2021年新春号

コープのほけんだより

おうちに帰りたくなるレシピ

おうち時間をたいせつに。早く帰っておうちでほっこりしたくなるレシピです。

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

ぶりのピリ辛みそ煮込み

【作り方】

①ぶりは一口大に切り、Aで下味をつける。ピーマンは乱切り、白ねぎ、にんにくはみじん切りにする。

②フライパンに油を熱してピーマンをサッと炒めて取り出す。油をたしてぶりの汁気をふき、両面を焼きつけて取り出す。

③②のフライパンをきれいにして油を熱し、白ねぎ、にんにくを入れて弱火で炒める。香りが出たら豆板醤を炒めてBを加え、②を炒め合わせる。

材料(4人分)

- □ぶり切身 …… 3切れ
- □ピーマン …… 3個
- □白ねぎ …… 20g
- □にんにく …… 1片
- □豆板醤 …… 大さじ1/2
- □酒・しょうゆ …… 各大さじ1] A
- □湯 …… 1/4カップ
- □みそ・しょうゆ・酒・ 各大さじ1
- □砂糖 …… 小さじ1
- □鶏ガラスープの素・こしょう・・各少々] B
- □油 …… 適宜

もくじ

特集
新型コロナウイルスと生活習慣病 …… P2・3

おうちに帰りたくなるレシピ …… 表紙・P4・5

お知らせ
介護費用の調査を実施しました!
準備している介護費用で十分ですか?? …… P6・7

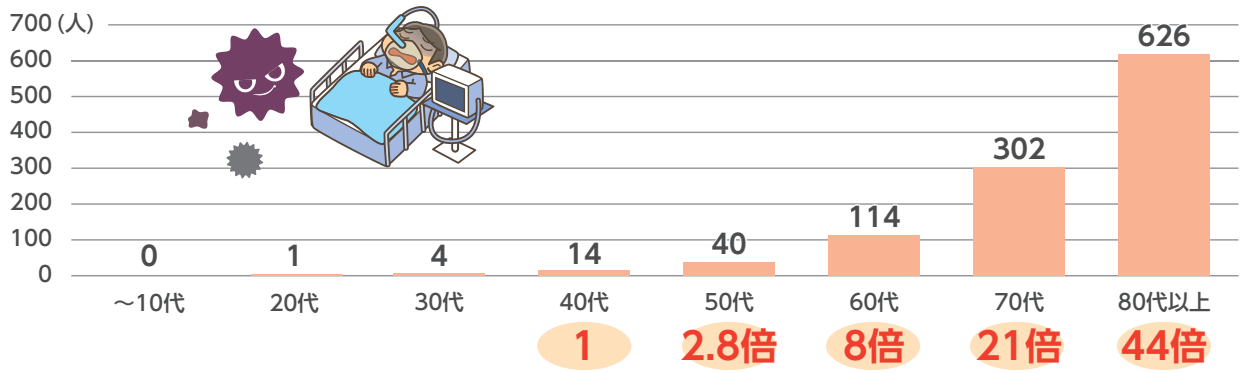
犬・猫の名前ランキング2020 …… P8

特集 新型コロナウイルスと生活習慣病

10月1日　オンラインにて近畿地区の生協代理店82名が株式会社病診経営　村上賢二様による「新型コロナウイルスと三大疾病のつながり」について、リモートセミナーを受講しました。
今、コロナ禍でなにに注意すべきなのかをみなさんと共に考えていきたいと思います。

新型コロナウイルス感染症の死亡数と死亡率

年齢階級別死亡数（2020年8月19日時点で死亡が確認された者の数）



注目すべきは60代～80代以上の死亡率（%）（年齢階級別にみた死亡者数の陽性者数に対する割合）です。
40代では0.2%（感染者500人に対し死亡者は1人）に対して、**60代では2.7%**（感染者37人に対し死亡者は1人）、**70代では8.5%**（感染者11人に対し死亡者は1人）、**80代以上では18.1%**（感染者5人に対し死亡者は1人）となり、**高齢の方ほど死亡率が高く**なっています。

資料：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の国内発生動向（2020年8月19日18時時点）」

代表的な生活習慣病と肺炎の総患者数

悪性新生物（がん）	心疾患	脳血管疾患
179万人	172万人	114万人
高血圧性疾患	**糖尿病**	**肺炎**
998万人	328万人	7万人

資料：厚生労働省「H29年患者調査」

●新型コロナウイルスと基礎疾患について

新型コロナウイルス感染拡大、早く落ち着いてくれるといいですね…

特に高齢者や基礎疾患持ちの方の重症化リスクが心配ですね

代表的な基礎疾患は、高血圧や高血糖、そして心臓、肺、腎臓等に持病のある方も重症化しやすいんですよ

第3波とか、これから冬が心配ですよね

あの基礎疾患って持病のことですか？

～多くの高齢者が持っている重症化の危険因子～

生活習慣病になるには共通した理由が…

不規則な生活習慣（喫煙、飲酒、ストレス過剰、運動不足等）から基礎疾患（高血圧症、高血糖、脂質異常症、動脈硬化）が発症します。
さらに**基礎疾患は併発する事が非常に多い**です。
身近な病気のひとつ、高血圧がありますが、高血圧は糖尿病や脂質異常症を併発しているケースが多く、**合わせ技で重症化リスクが高くなる**ことがあります。

生活習慣の修正

～不健康な生活習慣を改善しましょう～

①	減塩	6g／日未満
②	食塩以外の栄養素	野菜・果物の積極的摂取* 揚げもの（コレステロールや飽和脂肪酸）の摂取を控える 魚（魚油）の積極的摂取
③	減量	BMI（体重（kg）÷[身長（m）×身長（m）]）が25未満
④	運動	心血管病のない高血圧患者が対象で、中等度の強度の有酸素運動を中心に定期的に（毎日30分以上を目標に）行う
⑤	節酒	エタノールで男性は20-30ml/日以下、女性は10-20ml/日以下
⑥	禁煙	（受動喫煙の防止も含む）

生活習慣の複合的な修正はより効果的である。
＊重篤な腎障害を伴う患者では高脂血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。

「節酒」適正な酒量とは？

- 日本酒…1合（180ml）
- ビール…中ビン1本（500ml）
- 焼酎…ぐい飲み1杯（70ml）
- ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯（60ml）
- ワイン…グラス1.5～2杯（200ml）

資料：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」
高血圧の場合に医師が指示するものです。

おうちに帰りたくなるレシピ

(有)ヒューマンジョイントセンターおすすめ

豆腐づくしのみぞれ鍋

材料(3～4人分)

- □木綿豆腐 ……1丁
- □厚揚げ ……(大)1枚
- □油揚げ ……2枚
- □おろし大根 …… 1/2本分
- □だし …… 2カップ
- □醤油、酒 …… 各大さじ3
- □ゆずの皮、あさつき‥各適量

A

【作り方】

①油抜きをした厚揚げ、油揚げと豆腐を切る。

②おろし大根は水気を切っておく。

③鍋にAを入れ、沸騰したら①を加える。

④鍋が煮立って豆腐の中まで火が通ったら味を見て、塩で調味する。

⑤おろし大根を加え、ゆずの皮、あさつきの小口切りを散らし、汁ごといただく。

レンコンの梅きんぴら

材料(2人分)

- □レンコン ……300g
- □梅干し ……2個
- □みりん …… 大さじ2
- □うす口しょうゆ ‥ 小さじ1
- □ごま油 …… 大さじ1

【作り方】

①梅干しは種を取りほぐす。

②レンコンは皮のまま3ミリにスライス。

③フライパンにレンコンを入れ、ごま油で強火で炒める。

④みりんと梅干を加えフタをして中火でレンコンの表面が少し透けるまで蒸し焼きにする。

⑤うす口しょうゆを入れ、水分が飛ぶように強火で炒める。

(株)京都コープサービスおすすめ

こんにゃくのピリ辛スープ

材料(2人分)

- □板こんにゃく…… 1/3枚
- □牛こま切れ肉 …… 80g
- □かいわれ大根…… 50g
- □白ねぎ…… 1/2本
- □生姜 …… 1/2片
- □炒り白ごま・ごま油‥各大さじ1/2
- □酒 …… 大さじ2
- □コチュジャン…… 大さじ1
- □顆粒鶏がらスープの素 ‥小さじ1
- □赤唐辛子の小口切り ‥1/2本分
- □塩 …… 適量

A

【作り方】

①こんにゃくは塩でもんで水洗いし、スプーンで一口大にちぎる。

②かいわれ大根は根元を落とし、白ねぎは小口切り、生姜はせん切りにする。

③鍋にごま油と生姜を熱し、香りが出たら牛肉、①、白ねぎ、かいわれ大根を順に加えて炒め、Aで調味する。水2カップを加えて煮立て、白ごまをふる。

もちのニョッキ風

材料(2～3人分)

- □Coopsもっちりこもち‥4個
- □ウインナー ……6本
- □しめじ …… 80g
- □ブロッコリー…… 1/2株
- □玉ねぎ…… 1/2個
- □にんにく ……1片
- □カットトマトの水煮‥300g
- □バター…… 10g
- □トマトケチャップ‥ 大さじ2
- □砂糖 …… 大さじ1
- □牛乳 …… 1/4カップ
- □塩・こしょう …… 各少々
- □塩 …… 適量

A

【作り方】

①もちは一口大に切る。ウインナーは斜め切り、しめじはほぐし、ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。

②フライパンにバターを溶かしてにんにくと玉ねぎを炒め、透き通ってきたらウインナーを加えてサッと炒める。カットトマトを入れて煮立て、Aを加えてひと煮する。

③ブロッコリー、しめじ、もちは塩ゆでして火を通す。②に加えてひと混ぜし、器に盛る。

(株)タクスおすすめ

かきとあさりのアクアパッツァ風

材料(2人分)

- □かき(むき身)‥大8個(150g)
- □あさり(殻付き、砂出し済)‥200g
- □ミニトマト …… 10個
- □にんにく(みじん切り) ‥1/2片分
- □オリーブオイル ‥大さじ1
- □片栗粉 ……大さじ1/2
- □白ワイン …… 大さじ2
- □水 …… 大さじ1
- □塩、こしょう …… 各少々
- □レモン(くし切り、お好みで) ‥適量
- □パセリ(みじん切り、お好みで) ‥適量

A

【作り方】

①あさりは殻と殻をこすり合わせるように流水で洗い、ザルにあげて水気をきる。ミニトマトはヘタを取り除く。

②かきは薄い塩水(分量外)で優しくふり洗いして汚れを落とし、ペーパータオルの上にのせて水気をしっかり取る。こしょうをふり、片栗粉を茶こしなどで両面にまぶす。

③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、良い香りがしてきたらあさりを加えて中火にし、さっと炒めてAを加える。

④③にかきとミニトマトを加えてふたをし、あさりの口が完全に開くまで火を通す。フライパンごと軽くゆすって全体をなじませ、塩、こしょうで味を調え器に盛る。お好みでレモンを添え、パセリを散らす。

カレールウで作る簡単濃厚カレー鍋

材料(4人分)

- □キャベツ ……4枚
- □玉ねぎ……1個
- □ブロッコリー…… 1/2株
- □人参 ……1本
- □エリンギ …… 1パック
- □豚肩うす切り肉 ‥‥200g
- □ちくわ …… 1袋(4本)
- □あら挽きウインナー ‥8本
- □餅巾着 ……4個
- □カレールウ(市販) ‥1/2箱
- □水 …… 4カップ
- □コンソメ(固形) ……1個
- □牛乳 …… 1カップ
- □ローリエ ……1枚

【作り方】

①キャベツはざく切り、玉ねぎは1cm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に分け、人参はピーラーで薄くむく。エリンギは縦4等分に薄切りする。

②豚肩うす切り肉は5～6cm長さに切る。ちくわは斜め4等分に切る。

③土鍋に水、コンソメ、ローリエを入れて煮立て、沸騰したら一旦火を止める。カレールウを溶かし、牛乳を加える。

④再度火にかけ、沸騰したら火が通りにくいもの(ブロッコリー、玉ねぎ)から順に加えて煮る。火が通ったものから取り分ける。

(有)パル企画おすすめ

レタスの つるつる中華鍋

材料(1人分)

- □ツナ缶 …… 1/2缶
- □春雨 …… 1/2袋(20g)
- □しめじ …… 1/2袋
- □レタス …… 1/4個
- □生姜 …… 1/2片
- □コーン缶(粒) … 大さじ2
- □中華だし …… 大さじ1 (A)
- □水 …… 2カップ (A)
- □ラー油 …… 適量 (A)

【作り方】

①生姜は細切り、レタスはざく切り、しめじはほぐしておく。

②鍋にAを入れて煮立たせ、食べやすく切った春雨を加え、中火で柔らかくなるまで煮込む。

③②にツナと生姜、しめじを加え、ひと煮立ちしたらレタスを入れ1～2分程煮て、ラー油を回し入れてコーンを加える。

和風 ラタトゥーユ

材料(4人分)

- □なす …… 4本
- □きゅうり …… 2本
- □ピーマン …… 6個
- □トマト …… 3玉
- □昆布 …… 10cm
- □だし汁 …… 1、1/3カップ (A)
- □酒 …… 大さじ1 (A)
- □しょうゆ …… 大さじ3 (B)
- □砂糖 …… 大さじ1 (B)
- □削り節 …… 10g (B)
- □削り節 …… 10g

【作り方】

①なすは皮をむいて乱切りにし、きゅうりは2cm厚さの輪切りにする。ピーマンは乱切り、トマトは皮を湯むきし、ざく切り。

②鍋に①、はさみで細切りにした昆布、Aを入れ、火にかける。

③煮立ったら弱火にし、ふたをして10分ほど煮る。Bを加え、サッと混ぜてふたをし、さらに20分ほど煮る。

④器に盛り、削り節をのせる。

コープエイシスおすすめ

ミンチの ミルフィーユ鍋

材料(4人分)

- □黒豚合びきパラパラミンチ‥200g (A)
- □塩・こしょう …… 少々 (A)
- □白たまご …… 1個 (A)
- □キャベツ …… 6枚
- □小麦粉 …… 大さじ1
- □ほうれん草(5cmに切る) ‥1束
- □舞茸(小房に分ける) ‥1パック
- □とろけるスライスチーズ(4つに切る) ‥2枚
- □水 …… 4カップ (B)
- □完熟カットトマト‥ 1/2缶 (B)
- □だしの素 …… 小さじ1 (B)
- □にんにく(薄切り) …… 1片 (B)
- □塩 …… 小さじ1/4 (B)

【作り方】

①Aを混ぜ、肉だねをつくり5等分にする。

②キャベツに小麦粉をふり、肉だねと交互に重ねる。

③②のまわりに、野菜・チーズをおいてBで煮る。

カラメル アップルケーキ

材料(18cm丸型1個分)

- □りんご …… 2個(約500g)
- □砂糖 …… 50g
- □バター …… 20g
- □レモン汁 …… 1/2個分
- □薄力粉 …… 100g
- □ベーキングパウダー ‥小さじ1/2
- □たまご …… 2個
- □砂糖 …… 60g
- □レモン皮(すりおろす) ‥1/2個分 (B)
- □牛乳 …… 大さじ2 (B)
- □バター …… 50g

【作り方】

①型にクッキングシートを敷く。薄力粉にベーキングパウダーを加えてふるう。バター50gは溶かす。

②りんごは1センチ幅のくし型に切る。フライパンに砂糖とバター20gを溶かし、りんごを炒める。茶色く色付いたらレモン汁を加え、粗熱をとり、型に並べフライパンに残ったソースも型に入れる。

※出来上がりより少し薄めの色に炒めましょう!

③ボウルにたまごを割りほぐし、砂糖を加えてしっかり泡立てる。レモン皮・牛乳を加え混ぜる。薄力粉をふるい入れ、さっくり混ぜる。溶かしバターを加え手早く混ぜる。

④②に③の生地を流し、180℃のオーブンで約30分焼く。

(株)奈良コープ産業おすすめ

牛肉とわかめの ヘルシーピリ辛鍋

材料(2人分)

- □牛肉細切れ …… 150g
- □水 …… 600㎖
- □だしの素 …… 半袋4g
- □塩 …… 小さじ1
- □醤油 …… 大さじ1
- □白菜 …… 適量
- □しめじ …… 適量
- □ごぼう …… 適量
- □人参 …… 適量
- □水菜 …… 適量
- □わかめ …… 適量
- □細切れ輪切り唐辛子‥適量

【作り方】

①各野菜をカットし、だしの入った鍋に火をいれる。

②だしの素、醤油、塩をいれ、味を調える。

③牛細切れを入れ、火が通る頃、灰汁取る。

④わかめを入れ、最後にお好みで唐辛子を入れて完成。

カレー にゅうめん

材料(1人分)

- □残ったカレー …お玉2杯
- □和風だし汁 …… お玉1杯
- □水溶き片栗粉 … 大さじ1
- □ネギ …… 適量
- □天かす …… 適量
- □素麺 …… 1束

【作り方】

①カレーに和風だし汁を入れて温める。

②温まったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

③素麺を茹でる。

④ゆでた素麺を器に入れて②をかける。

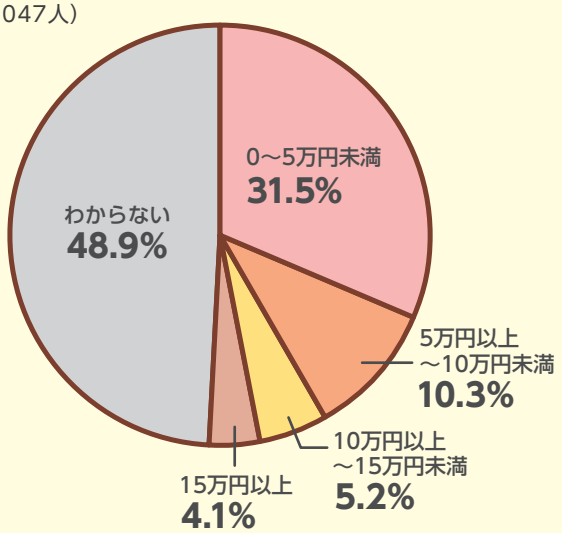
⑤ネギと天かすをトッピングして完成。

お知らせ 介護費用の調査を実施しました！

介護費用に関する調査 その1

介護をしている（いた）際の、1カ月当たりの経済的負担

（回答者数:1047人）

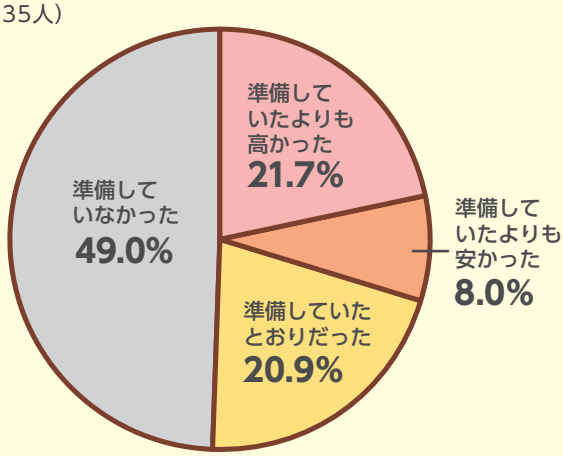


経済的負担については、約3割の人が5万円未満と回答した。一方、約半数の人が経済的負担に関して「わからない」と回答しており、1カ月単位では、経済的負担についてあまり意識されていない傾向が示された。また、**介護状態の進行に伴い、介護にかかる経済的負担も大きくなる傾向がある**ことが分かった。

介護費用に関する調査 その2

介護にかかる費用負担に関し最も当てはまるもの

（回答者数:535人）



「準備していたよりも安かった」と答えた人は約1割にとどまる一方、「準備していたよりも高い」「準備していなかった」との回答が約7割に上り、**想定外の出費を余儀なくされた人が多い**ことが分かった。

コープの介

医療保険基本特約・

コープの介護保
よりお役に立てる

公的介護保険の要介護2
（認定後の支払

公的介護保険の対象
（公的介護保険の要介護

新規加入は0～満
（継続は満

告知に関する質問事項

30日を超える要介
（従来は90日を超える

まだご加入されてい
ご加入をおす

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

引受保険会社 損害保険ジャパン株式会社
〒160-8338 東京都新宿区

準備している介護費用で十分ですか？？

護保険

傷害保険特約・介護一時金支払特約セット団体総合保険

険が新しくなりようになりました！

～5認定の場合にお支払い！
対象外日数なし）

外の年齢の方も対象！
認定2～5の状態が目安）

79歳の方が対象！
89歳まで）

は簡単で加入しやすい!!

護状態が対象に!!
要介護状態が対象）

マスコットキャラクター
「かいごん」

ないご家族の方にもすめします。

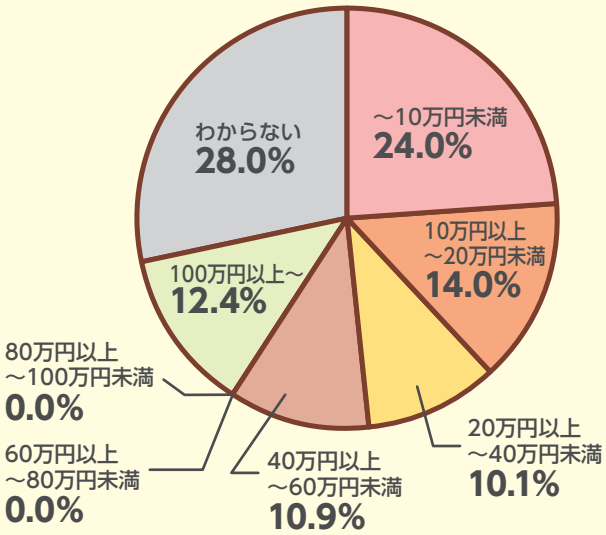
代理店または損害保険ジャパン株式会社までお問い合わせください。

団体・公務開発部第一課
西新宿1-26-1　TEL 03−3349−5401

介護費用に関する調査 その3

在宅介護で支払った費用の総額

（「介護している（いた）人と同居」と回答した人、回答者数:197人）

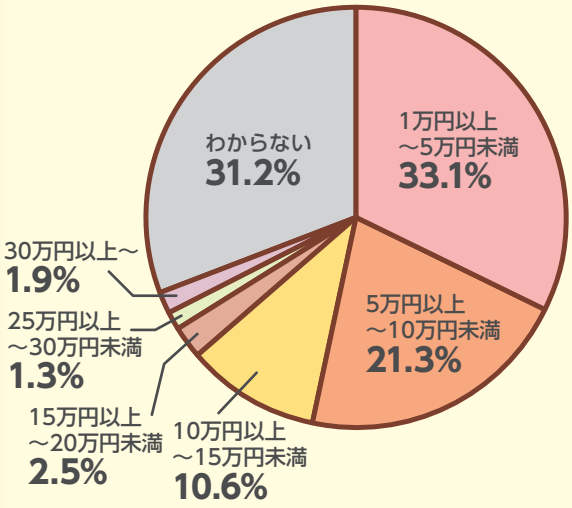


月々の費用については、**半数以上の人が、「おむつなどの消耗品」や「医療費」の費用を支出**していることが分かった。在宅介護に伴い、**約3割の人が「交通費（タクシー代）など」の費用の支出**をしていることが分かった。

介護費用に関する調査 その4

在宅介護で支払った費用は月々に平均していくらか

（「介護している（いた）人と同居」と回答した人、回答者数:197人）



月々に平均して約7.5万円の費用を支出していることが分かった。「在宅介護」に当たり月々にかかった費用が「1万円以上～5万円未満」と回答した人が33.1%に上り、「5万円以上～10万円未満」との回答が21.3%を占めた。**「在宅介護」でも月々の一定の経済負担は発生する**ことが示された。

参照：SOMPOホールディングス(株)「介護費用に関する調査」結果

anicom
アニコム損害保険株式会社

毎年恒例

ワンワン・ワン！

「11月1日は犬の日」

犬の名前ランキング2020

()は昨年順位

順位	名前	頭数	順位	名前	頭数
1 (1)	ココ	1,109	5 (2)	モモ	794
			6 (8)	モカ	764
2 (11)	ムギ	1,026	7 (9)	モコ	719
			8 (5)	チョコ	717
3 (4)	ソラ	830	9 (6)	ハナ	688
4 (3)	マロン	811	10 (10)	マル	678

ペット保険シェアNo.1(※)のアニコム損害保険株式会社は、11月1日の「犬の日」に合わせ、ペット保険「どうぶつ健保」に新規契約した0歳の犬、約12万4千頭を対象に実施した「犬の名前ランキング2020」を発表します。

総合ランキングは、「ココ」が圧巻の10連覇を達成。2位には昨年11位の「ムギ」がランクインしました。もち麦が人気になるなど、人の健康志向の高まりが、犬の名付けに影響を与えているのかもしれません。

(※)シェアは、各社の2019年の契約件数から算出。(株)富士経済発行「2020年ペット関連市場マーケティング総覧」調査

ニャン・ニャンニャン！

「2月22日は猫の日」

猫の名前ランキング2020

()は昨年順位

順位	名前	頭数	順位	名前	頭数
1 (6)	ムギ	258	5 (4)	ココ	198
			6 (2)	モモ	195
2 (3)	レオ	254	7 (8)	マロン	189
			8 (9)	リン	181
3 (1)	ソラ	237	9 (7)	キナコ	177
4 (5)	マル	199	10 (-)	レイ	143

総合ランキング、「ムギ」が僅差で1位獲得

2020年の総合ランキングは「ムギ(258頭)」が昨年6位から大躍進！ 総合トップに輝きました。「ムギ」は、茶色や黄色のフサフサとした見た目から「小麦」を連想しやすいだけでなく、性別に関わらず付けられる名前でもあることから、男の子部門で5位、女の子部門で2位と、男女ともに人気が高いことが窺えます。

■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