2022年夏号 コープのほけんだより

おすすめレシピ 暑い日に美味しくて・体に優しいレシピ！

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

えんどう豆餡たっぷりのフレンチトースト

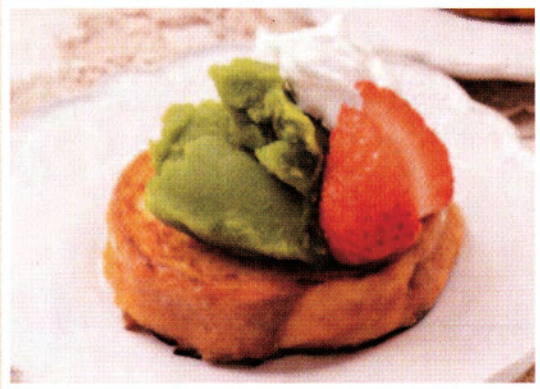
【作り方】

①混ぜ合わせたAをバットに入れ、厚さ1.5cmに切ったフランスパンを浸す。全体にしみわたったら裏返ししばらくおく(15分以上、ひと晩でもOK)。
②鍋にえんどう豆と水を入れて火にかけ、沸騰したら湯を捨てる。新しい湯を入れ、15～20分ゆで、湯切りする。
③裏ごししたえんどう豆・ゆで汁(50ml)・砂糖を鍋に入れ、弱火で1～2分程度練り合わせ、軽く水分を飛ばす。
④ボウルに生クリームと砂糖を入れ、角が立つ程度に泡立てる。
⑤熱したフライパンの火を止め、バターを加えて溶かしたら①を入れて弱火にかけ蓋をし、両面こんがりと焼く。
⑥⑤を皿に盛り、冷ました③・④・カットしたいちごをトッピングする。

材料(2人分)

- □フランスパン …… 3cm
- □卵 …… 1個 (A)
- □牛乳 …… 60ml (A)
- □砂糖 …… 大さじ2(6g) (A)
- □バター …… 10g
- □生クリーム …… 50ml
- □砂糖 …… 小さじ2(6g)
- □えんどう豆(実だけ) …… 60g (餡)
- □砂糖 …… 25g (餡)
- □水・湯(ゆでる用) …… 適量 (餡)
- □いちご …… 1個

※えんどう豆はグリーンピース(冷凍・缶)でも代用できます。



もくじ

特集
自然災害テーマに家族で体験して学ぶ …… P2・3
(阿倍野防災センター訪問)
暑い日に美味しくて・体に優しいレシピ! … 表紙・P4・5

健康情報
「健康を考える」コロナ禍での熱中症予防 …… P6
トピックス
インフレの中の生活防衛??公的保障について … P7
クイズ
こんな標識・ルールってご存じですか? …… P8

特　集　自然災害テーマに家族で体験し
（阿倍野防災センター訪問）

最近、地震速報を見るたびに「ちょくちょく揺れるような気がするけど」と嫁の声。
確かに以前より地震が多いような気がして・・・不安は高まるけど何をしていいか分からない。
とりあえず体験しに行ってきました。

大阪、天王寺のビルの中で
災害体験ができるの？って
子どもでも大丈夫かな？
という不安もありつつ参加。

お子様連れでも楽しめます。
水圧でよろけそうになりながら、
何とか消火できました。

所詮他人事！

続いて防災に対する考え方・取り組みを2011年東日本大震災での体験を通じて学びました。「他人事」にしていると災害から命を守ることはできないと実感しました。

古い常識だった

地震が起きたら、「まず火を止める」という風に思いこんでいたので違っていたのに驚きました。

アップデートが必要

地震が来たらすること

❶身を隠せ。

❷火に近づくな。
揺れが収まるまで近づくな。
地震が収まったら火を止め、
ブレーカーを落としましょう。

「家族で集合場所は必ず確認して

行く前の意識

子どもが小学3年生で防災について勉強しているのは知っていましたが、家族では何も話し合いをしていませんでした。

て学ぶ

▶阿倍野防災センターの紹介

- 開　館　時　間：午前10時～午後6時（入館の最終受付は午後5時30分）
- 休　　館　　日：水曜日・毎月最終木曜日（祝日の場合はその翌日）
  年末年始（12月28日～1月4日）
- 入　　館　　料：無料
- お問い合わせ先：06-6643-1031 ※電話受付時間：午前10時～午後5時45分まで（休館日除く）
- 場　　所：〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋3丁目13番23号
  ●JR「天王寺」駅（中央改札口より南へ約700m）

じゃりン子チエの世界が目の前に

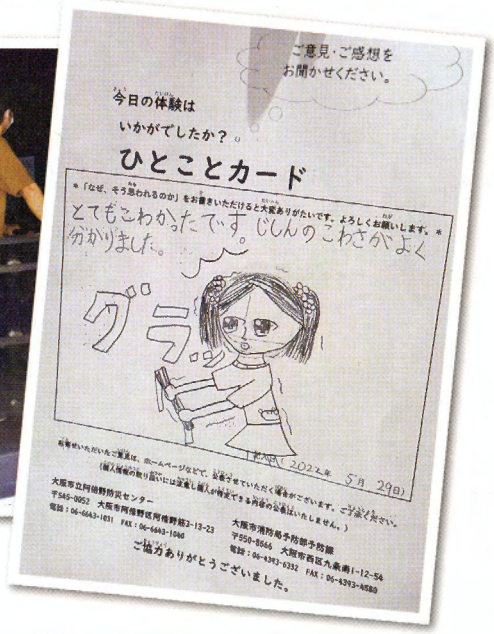
地震災害後の街並み

さすが大阪の施設だけあって、地震後の街に潜む危険な場所を具体的に体験できました。

地震後の避難。地域に潜む危険。

震度7を体験。立ってられない。

カウントダウンとともに、手すりを持つ手に力が入ります。この揺れは人も家具も立ってられないと実感しました。タンスや水屋が迫ってきたらと思うと怖いので早く対応しに帰りました。



おかないと。」参加者全員の感想。

体験後の感想

日頃は家族それぞれ生活しているので、もし災害が起こったら、どこに集合するか、何を持ち出すのか、家に帰ったら話をしようと思いました。

おすすめレシピ

暑い日に美味しくて・体に優しいレシピ！

(有)ヒューマンジョイントセンターおすすめ

トマト嫌いさんでも食べられる簡単タコライス

材料(1人分)

- □ごはん……200g
- □合挽き肉……約250g
- □玉ねぎ……1/2個
- □トマト……1個
- □レタス……適量
- □とろけるチーズ…ひとつかみ
- □ドンタコス(ポテトチップスでも可)……お好みで適宜
- □塩……適量
- □こしょう……適量
- □チリパウダー……適量
- □ケチャップ……大さじ3
- □醤油……大さじ1
- □ソース……大さじ1
- □砂糖……小さじ1

A

【作り方】

①玉ねぎはみじん切り、トマト半分は細かく、残りの半分はスライス、レタスは手でちぎっておく。

②フライパンを熱し、玉ねぎ、ひき肉、トマトを炒め、塩、こしょう、Aのソースを加えて火を止める。

③お皿に温かいご飯を盛り、とろけるチーズをかけてレンジで溶かす。

④ごはん、チーズ、レタス、スライスしたトマト、②の具を順に重ねて、手で崩したドンタコスをトッピングする。

エビのガリバタトマトソース煮

材料(2人分)

- □エビ……150g
- □玉ねぎ……1/4
- □ピーマン……1個
- □にんにく……1片
- □トマトジュース…100cc
- □コンソメ……小さじ1
- □バター……大さじ2
- □塩・こしょう……少々

【作り方】

①フライパンにバターみじん切りにしたにんにくを入れ香りが出たらエビ、くし型に切った玉ねぎ、ピーマンを入れ、火が通ったらトマトジュース、コンソメ、塩・こしょうで味を整える。

(株)京都コープサービスおすすめ

麻婆冷奴

材料(2人分)

- □合挽きミンチ……80g
- □白ねぎ……1/4本
- □絹豆腐……1丁(200g)
- □油……小さじ1
- □片栗粉……小さじ1/2
- □みそ……大さじ1/2
- □しょうゆ・砂糖・炒り白ごま・豆板醤……各小さじ1/2
- □にんにくのすりおろし…1/2片分

A

- □スプラウト・お好みのサラダ野菜・ラー油……各適量

【作り方】

①白ねぎはみじん切りにする。

②フライパンに油を熱し、①、ミンチを炒める。火が通ったらAを加えて炒め合わせ、水1/4 カップを加えてひと煮する。水溶き片栗粉でとろみをつける。

③器にサラダ野菜を盛り、食べやすく切った豆腐、②をのせる。お好みでラー油をかけ、スプラウトをのせる。

しば漬けのポテサラサンド

材料(作りやすい分量)

- □しば漬け……80g
- □じゃがいも……300g
- □玉ねぎ……1/6個
- □マヨネーズ……大さじ4
- □レモン汁……小さじ1

A

- □お好みのパン……適量

【作り方】

①じゃがいもはひと口大に切って耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する。フォークの背でつぶし、粗熱をとる。

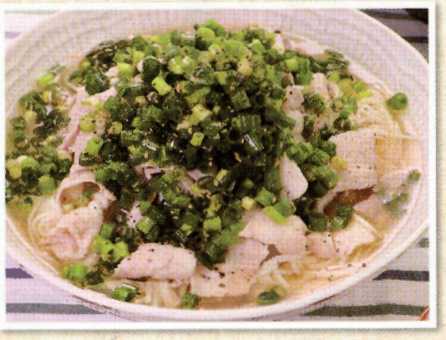
②玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をしぼる。

③しば漬けは粗く刻み、Aと混ぜ合わせる。

④①のボウルに②、③を入れて混ぜ合わせ、パンにはさむ。

(株)タクスおすすめ

ネギ塩ぶっかけそうめん



材料(2人分)

- □そうめん……3束(150g)
- □豚バラしゃぶしゃぶ肉…120g
- □細ねぎ……70g
- □水……300cc
- □鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- □塩……小さじ1/4
- □しょうゆ……小さじ1

A

- □白いりごま…小さじ1/2
- □ごま油……大さじ1/2

B

- □黒こしょう……少々

【作り方】

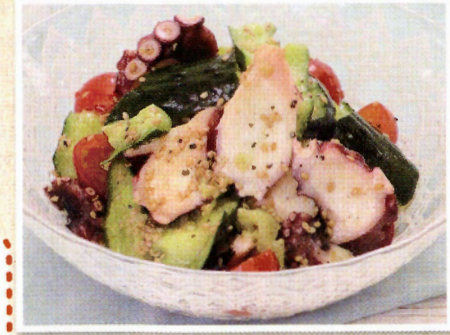
①細ねぎは根元を切り落とし、小口切りにする。ボウルに細ねぎ、Bを入れて混ぜる。

②鍋に湯をわかし、豚肉を広げながら入れて肉に火が通るまでゆでて取り出す。アクを取り除き、そうめんを入れて袋の表示時間通りゆで、流水で洗い、水気を切る。

③鍋にAを入れて中火で熱し、煮立たせる(スープ)。

④器にそうめんを盛って豚肉をのせ、スープをかける。1をのせ、お好みで黒こしょうをふる。

タコと叩ききゅうりのやみつき和え



材料(2人分)

- □ゆでだこ……100g
- □きゅうり……1本
- □ミニトマト……4個
- □塩・こしょう……少々
- □砂糖……小さじ1
- □酢……大さじ1
- □しょうゆ……大さじ1/2
- □おろしにんにく小さじ1/3
- □白いりごま……大さじ1
- □ごま油……大さじ1

A

【作り方】

①ゆでだこは食べやすい大きさに切る。きゅうりは両端を切り落とし、めん棒で叩いて一口大にする。ミニトマトはへたを取り、半分に切る。

②ボウルにAを入れて混ぜ、ゆでだこ、きゅうり、ミニトマトを加えてさっと和える。塩・こしょうで味をととのえる。

(有)パル企画おすすめ

冷しゃぶ トマトダレがけ

材料(2人分)

- □冷凍トマト……1個
- □豚しゃぶしゃぶ用ロース肉‥150g
- □水菜 ……2株
- □紫玉ねぎ…… 1/4個
- □かいわれ大根…… 20g
- □めんつゆ(ストレート)‥大さじ3
- □ごま油‥‥大さじ1と1/2
- □塩・こしょう …… 各少々

A

【作り方】

①トマトは半解凍して1㎝角に切り、混ぜ合わせたAに加える。

②水菜は3㎝長さに切り、紫玉ねぎは薄切り、かいわれ大根は根元を落とす。水に放ってザルに上げ、冷蔵庫で冷やす。

③豚肉はサッとゆでて粗熱を取る。

④器に②を盛り、③をのせて①をかける。

小松菜と ベーコンのサラダ

材料(2人分)

- □ベーコン拍子木切り‥80g
- □小松菜 ……1.5束
- □粉チーズ…… 適宜
- □オリーブオイル ‥大さじ1
- □レモン汁 …… 小さじ2
- □しょうゆ……小さじ1/2
- □塩・こしょう …… 適宜
- □ガーリックパウダー‥適宜

A

【作り方】

①小松菜は食べやすい長さに切り、塩をふって10分おいた後、ざるに入れて熱湯をたっぷり回しかけて粗熱をとる。

②フライパンにベーコンを凍ったまま入れ、焼き色がつくまで焼く。

③ボウルに①とAの材料を混ぜたものを入れ和える。②を冷まして加え、器に盛って粉チーズをふる。

コープエイシスおすすめ

冷しゃぶと夏野菜の ナッツソースがけ

材料(2人分)

- □豚背ロース(半分に切る)‥200g
- □きゅうり(斜め薄切り) ‥1本
- □オクラ(ゆでて斜め半分に切る)‥1袋
- □ミニトマト……8個
- □ミックスナッツ(細かく砕く) ‥40g
- □マヨネーズ …… 大さじ2
- □プレーンヨーグルト ‥大さじ3
- □塩 …… ひとつまみ
- □こしょう …… 少々

A

【作り方】

①豚肉をゆでる。

②①と野菜を混ぜる。

③A(ナッツソース)をかける。

鮭と夏野菜の 甘酢漬け

材料(4人分)

- □鮭切身 ……4切
- □塩・こしょう …… 各少々
- □小麦粉 …… 大さじ1
- □たまねぎ…… 1/2個
- □パプリカ …… 1/4個
- □ピーマン……2個
- □なす……1本
- □油 …… 大さじ2
- □水 …… 1/2カップ
- □酢 …… 1/2カップ
- □砂糖 …… 大さじ3
- □塩 …… 小さじ1

A

【作り方】

①鮭は食べやすい大きさに切る。塩・こしょうをふり、しばらくおいて水気をとる。たまねぎはひと口大、パプリカ・ピーマン・なすは乱切りにする。

②A(甘酢)の材料を混ぜ合わせる。

③鮭に小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、鮭・野菜を焼き、熱いうちに〈甘酢〉に漬ける。

(株)奈良コープ産業おすすめ

冬瓜とエビの 冷製あんかけ

材料(2人分)

- □冬瓜 …… 1/16個
- □エビ……4尾
- □オクラ……1本
- □枝豆 ……2さや
- □白だし…… 大さじ2
- □みりん …… 大さじ1
- □水 ……400cc
- □水溶き片栗粉‥‥ 大さじ2

【作り方】

①冬瓜は種とワタを取る。皮をむき一口大に切り、柔らかくなるまで下茹でする。

②エビは背ワタを取る。オクラ・枝豆はゆがいて冷やしておく。

③鍋に調味料を入れ、冬瓜とエビをしばらく煮て、味を含ませ水溶き片栗粉でとろみをつける。

④粗熱を取り冷蔵庫で冷やした後、器に盛り、輪切りのオクラや枝豆を飾り付ける。

簡単! タンパク質たっぷり 明太サラダチキン

材料(3~4人分)

- □絹豆腐 ……100g
- □サラダチキン……100g
- □辛子明太子 …… 20g
- □マヨネーズ…… 大さじ1
- □大葉 ……2枚
- □昆布茶 …… 小さじ1

【作り方】

①絹豆腐、辛子明太子、マヨネーズ、昆布茶をよく混ぜ合わせます。

②サラダチキンをほぐして①と和える。

③お皿に盛り付けて千切りにした大葉を乗せれば出来上がり!

④辛いのが苦手な方は、明太子を梅肉や味噌にしてもおいしいです!

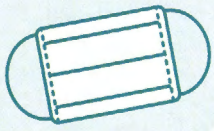
健康情報

「健康を考える」
コロナ禍での熱中症予防

（環境省 厚生労働省の資料より）

注意! マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

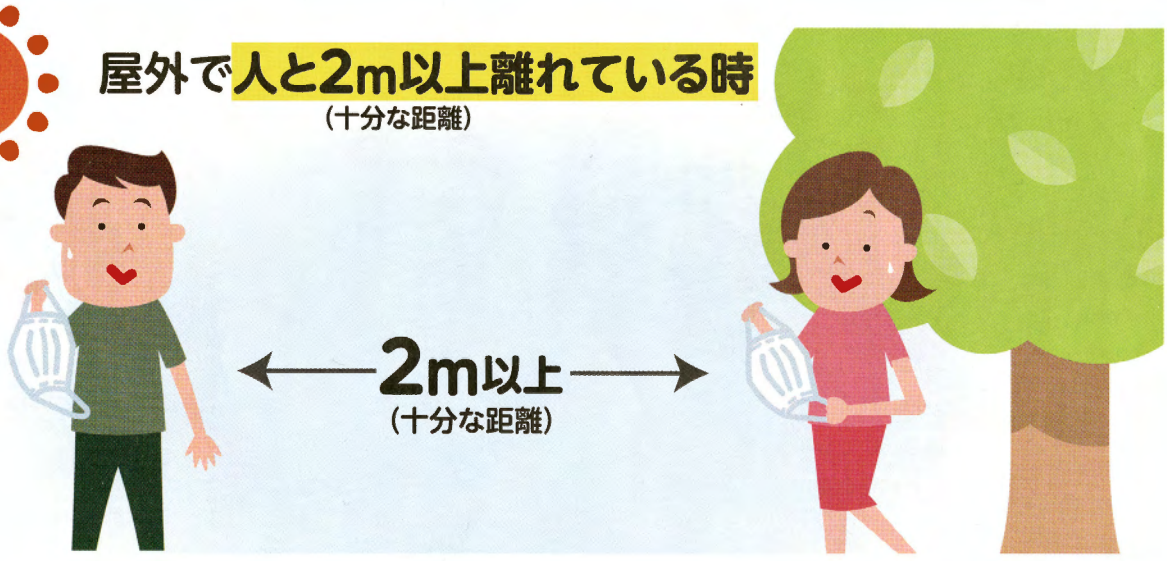
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



ウイルス感染対策は忘れずに!

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

屋外で**人と2m以上離れている時**
（十分な距離）



マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

環境省　厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報： https://www.wbgt.env.go.jp/

トピックス　インフレの中の生活防衛??
公的保障について

思いがけない病気やケガでの長期入院。公的な保険でカバーできるのはご存知でしたか?

公的医療保険制度の対象(保険診療の対象)と、一般的な入院にかかる費用を解説します

入院や診察にかかる費用は、一定割合が自己負担となります。

公的医療保険制度の対象(保険診療の対象)となる医療費の自己負担割合は、年齢や所得に応じて1～3割*です。

*自治体によっては、小学生(または中学生)以下の子どもの自己負担について一部減額や無料となる補助制度があります。

初診料　入院料　処置料　手術費用　検査費用　投薬費用

医療費が高額になった場合は、高額療養費制度を利用できます。

高額療養費制度を利用すると、所得や年収に応じて、ひと月あたりの自己負担限度額を超えた額が支給されます。

	区　分	自己負担限度額(月額) 通院(個人ごと)	自己負担限度額(月額) 入院および通院(世帯ごと)	多数回該当の場合
70歳以上	年収約1,160万円以上の所得者 健保：標準報酬月額83万円以上 国保、後期：課税所得690万円以上	252,600円＋(医療費－842,000円)×1%		140,100円
70歳以上	年収約770万～約1,160万円の所得者 健保：標準報酬月額53万円以上83万円未満 国保、後期：課税所得380万円以上690万円未満	167,400円＋(医療費－558,000円)×1%		93,000円
70歳以上	年収約370万～約770万円の所得者 健保：標準報酬月額28万円以上53万円未満 国保、後期：課税所得145万円以上380万円未満	80,100円＋(医療費－267,000円)×1%		44,400円
70歳以上	年収156万～約370万円の所得者(一般) 健保：標準報酬月額28万円未満 国保、後期：課税所得145万円未満	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円	44,400円
70歳以上	住民税非課税者(低所得世帯)	8,000円	24,600円	同左
70歳以上	うち所得が一定以下*1		15,000円	

*1：年金収入のみの場合、年金受給額80万円以下など、総所得金額がゼロの人。

公的医療保険制度の対象外(保険診療の対象外)となる費用もあります。

高額療養費でカバーされない費用は?

- 入院時の食事代等の一部負担
- 差額ベット代
- 先進医療にかかる技術料
- 交通費、入院に際しての日用品代、入院証明書発行費用、快気祝い　など

その他にも、入院するとさまざまな費用が必要になります。

入院中は、さまざまな雑費がかかります。遠方の病院に入院した場合は付添いの家族の交通費や宿泊費等がかかることも予想されます。さらに、退院後も通院が続くこともあります。

入院時の食事代(一部負担)　見舞時の家族の交通費・食事代　日用品の購入費用　その他(TV使用料)等

入院にかかる1日あたりの雑費

平均6,649円

※着替えや洗面用具等の身の回りのもの、見舞いにくる家族の交通費、その他治療費とは別に考えられる費用の合計予想額[入院費用(入院中の病院内での食事代含む)・手術代・薬代・検査費用等は除く]

※出典:セールス手帖社保険FPS研究所「平成26年サラリーマン世帯生活意識調査」

公的医療保険制度でカバーされない費用などは、民間保険会社の保険で準備しましょう。

クイズ こんな標識・ルールってご存じですか？

街で見かけるよく似た道路標識、正しい意味をご存じですか？

Q1

次の道路標識のうち、右折禁止を意味する道路標識は何番の標識でしょう。

①

②

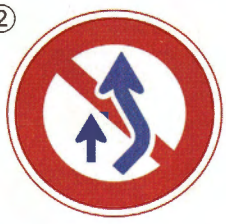
③

④

Q2

次の道路標識のうち、車線数減少を意味する道路標識は何番の標識でしょう。

①

②


③

④

答え

Q1
①車両横断禁止
②右方屈折あり
③指定方向外通行禁止　直進と左折の通行を指定しているので正解
④進行方向別通行区分

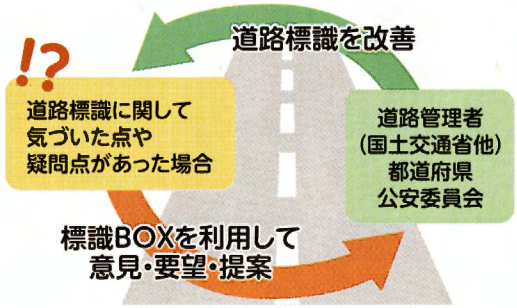
Q2
①車線数減少　正解
②追越しのための右側部分はみ出し通行禁止
③優先道路
④幅員減少

【参考】詳しくは『国土交通省』サイトをご覧ください。

豆知識

標識BOX（標識意見箱）って何？

標識BOXとは、道路標識に関する皆様からのご意見や要望を、標識の整備や改善にいかしていくための窓口です。



提供:国土交通省近畿地方整備局

■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