

私、山本雅英より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

〒581-0883 大阪府八尾市恩智中町2-125 株式会社エーケン 電話 072-943-6035 2011年3月号

「共通番号制度」って何？

2015年からの導入を目指す

国民1人ひとりに個別の番号を割り当て、医療や年金、納税額などの情報をさまざまな場面で活用できるようにする「共通番号制度」の導入に向けた動きが本格化しようとしています。6月までに制度についての大きな方針をまとめ、国会で議論した上で、2015年からの導入が計画されています。

この制度の考え方の中には、医療や年金などの社会保障制度と税制を一体化することで、国民負担の公平化を図るという狙いがあります。しかし、その実現には多くの課題が控えているのも事実です。

個人情報が一Cカード1枚に

構想では、さまざまな個人情報を記録した一Cカードをつくり、そのカードに年金手帳や健康保険証の機能をもたせることが検討されています。実際問題として、健康保険証や年金手帳、パスポート、各種免

許証、預金口座など、社会生活を送るために1人がもつ番号の種類と数は相当な数に上ります。恐らく、自分の関わるすべての番号を正確に記憶している人は、ほとんどいないでしょう。

数年前の「消えた年金問題」は、そのような複雑な仕組みが影を落としているという指摘もあります。それだけに、これまで制度ごとに付けられている番号を一元化できれば、各種のサービスを迅速に処理できるほか、正確な運用につながることを期待されているのです。

情報処理にはIDが使われるので、国民は自分の納税額や保険料、年金額などをパソコンから確認できる利点があると考えられています。

カギ握る漏えい対策

その一方で、個人情報の保護をどうするかということが大きな課題となっています。番号を一元化する利点の正反対にある欠点です。新制

度は、個人に関するさまざまな情報を集約するシステムであるため、データが盗まれたり、悪用されたりすれば、被害は大きく広がります。

番号を通じて容易に辿り着ける情報には、収入や病歴など、他人に知られたくない内容が数多く含まれているはず。このような感情的な問題をどのようにクリアすることも重要でしょう。

かつて政府が、「国民総背番号制」の導入を目指した際は、マスコミや世論の支持を得ることができず、目の見ることはありませんでした。今回の計画で、政府がどう道筋を立てていくのか注目です。



健康そうだん室

防ぐとは
高血圧生活とは

塩分の摂り過ぎに気をつけよう

なんらかの原因

で、血圧が基準値より高くなった状態を「高血圧症」といいます。ほと

んどの場合、自覚症状はありませんが、頭痛や肩のこり、めまいなどに

襲われることもあります。高血圧が続くと、全身の血管の動脈硬化が進み、さまざまな障害を招くので要注意です。

●塩分は1日6g未満に

高血圧を防ぐには、生活習慣を改めることが安全で効果的です。その第一は、塩分を減らし、バランスの良い食生活を心がけることです。

例えば、食卓で使う塩やし

しょうゆ、ソースの量を減らす

だけでなく、加工食品の使用や外食の回数を減らすことも

大切です。理想的な塩分は1

日6g未満とされています。

塩鮭 2.5gを生鮭の

ソテー 1gに代える、麵

類の汁 5〜7gを半分残

す 3〜5g、汁物を1日1

杯 1〜2gにし、その分、

具だくさんにする——など、

家での料理を工夫すること

がポイントです。

●減塩の利点とは

減塩には、動脈の柔軟性を

高める、腎機能を守る、降圧

薬の効果を高めるなどの利点

があります。ちなみに、塩分

約1gを調味料に換算する

と、濃口しょうゆ11小さじ1

強、減塩しょうゆ112、赤み

そ113、濃厚ソース113

5、トマトケチャップ115

—となるそうです。

●カリウムをたっぷり

カリウムは食塩の成分であ

るナトリウムと一緒になっ

て体外に排泄される働きがある

ので、きちんと摂りたい栄養

素です。野菜類はカリウムを

多く含む一方、ナトリウムが

少ないので毎食食べるように

しましょう。果物も1日1回

摂るように心がけましょう。

ただし、腎機能が低下して

いる人はカリウムを控える必

要があるので医師や管理栄養

士に相談を。



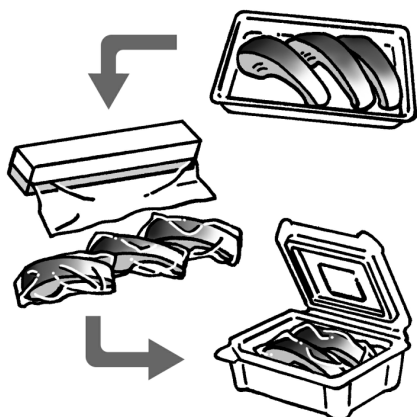
家事の知恵

切り身の冷凍はトレイを外して

冷凍庫と電子レンジをじょうずに使えば、時間短縮を図ることができるだけでなく、調理の質を高めることもできます。

例えば、魚を冷凍保存するときには、できるだけ急速に凍らせるのがポイント。時間をかけると、せっかくの旨味が落ちてしまうからです。その際には、熱伝導の悪い発泡スチロールのトレイを外し、1枚ずつラップに包んでから、冷凍用パックに入れて、冷凍室に並べるようにします。使うときのメニューが決まっているなら、あらかじめ下味を付けてから冷凍保存してもよいでしょう。しょうゆとみりん、砂糖と酒など、お好みで。

調理するときは、凍ったまま鍋に入れます。解凍すると余分な水気が出て、料理に影響を及ぼすからです。



がんたん レシピ イカのグリル・イタリア風



木オ米斗



【4人分】

・イカの胴……………2杯	・A	塩……………小さじ1/5
・イカのわた……………1/2杯		こしょう……………少々
・レタス……………2枚	・B	白ワイン……………小さじ1
・ミックスリーフ……………20g		にんにくすりおろし 少々
・パプリカ……………1/8個		塩……………小さじ1/6
・レモン……………1/4個		こしょう……………少々

旬の時期の新鮮なイカには、冷凍物では味わえない食感があります。低脂肪、低カロリーで食べごたえもあるイカはダイエットに最適。豊富に含まれるタウリンには動脈硬化の予防効果もあります。主菜にも副菜にも使えるイカは料理のバラエティを広げる隠れた名選手。今回は、イタリア風のグリルをご紹介します。栄養のバランスを考えて、サラダを添えてみました。

- ①イカは胴の合わせ目を右側にして包丁の刃を横にあてて開く。
- ②表側に包丁を立てて当て、斜めに浅く切り目を入れ、Aをふる。
- ③イカのわたはスミ袋を破らないように指先でつまんで引きはがし、薄皮からボウルに絞り出す。
- ④③にBを混ぜる。
- ⑤魚焼きグリルにイカを広げて焼く。八分通りに火が通ったら④を表面に塗り、もう一度、さっと乾かす程度に焼く。
- ⑥レタスは一口大にちぎり、ミックスリーフとともに冷水にさらし、水気をきる。パプリカはせん切りにする。
- ⑦⑥を器に盛り、⑤のイカを食べやすい大きさに切って盛り合わせる。くし形切りのレモンを絞りかけて食べる。



* * * * *

【ポイントメモ】

・スミは、袋のまま、ラップに包んで冷凍保存できるので、数杯分をためて使うとよいでしょう。もどすときは自然解凍で。

ビューティー サロン



首をほぐして、肩こり解消を

「重い」「だるい」「張る」——。肩こり解消には首をほぐすのが早道。仕事の合間にできるエクササイズをご紹介します。

■肩回し（前後 10 回ずつ）＝背すじを伸ばし、ひじを軽く曲げ、脇を固める。前から後ろに円を描くようにゆっくり回す。後方では、肩甲骨を引き寄せる。後ろから前へも、同様にする。

■首回し（左右 3 回ずつ）＝軽くあごを引いた状態から始め、右回りに大きくゆっくりと首を回す。反対側も同様にする。

■首すじ伸ばし（左右 10 秒×2 回ずつ）＝軽くあごを引き、右手を後頭部に添えて右前方にゆっくりと倒し、首の後ろから左の首すじをじわじわと伸ばしていく。反対側も同様に。



マナーの壺

訪問先でのトイレ

訪問先が親しい間柄なら、多少の無作法は大目に見られるかもしれませんが、改まった相手の場合には、失礼のないようにしましょう。例えば、訪問先に着いたら、呼び鈴を鳴らす前に、服装のチェックをします。コートや帽子、手袋などを身に着けている場合には、玄関の外で脱いで手に持ちます。

トイレは訪問する前に済ませておくべきですが、どうしても我慢できなくなったり、緊急に使う必要に迫られたりしたときには「トイレを拝借します」と断ってから使わせてもらうようにしましょう。会社のようなところと違い、個人宅の場合には、気遣いが必要です。特に、使用後は、さまざまな汚れを確認しておきましょう。



山本雅英よりひと言

この度3月11日に発生した戦後最大最悪の自然災害となった「東北太平洋沖地震」に被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。そして、この災害で多くの尊い命が失われたことに際し、心より哀悼の意を捧げます。今は、日本国民の心が暗く悲しんでいます。しかし、被災された方々の勇気と頑張りを連日、テレビで目にし、逆に頑張らねばというような気持ちさえなってしまうます。今こそ日本全国民がひとつになり、強く・明るく・元気な日本に新しく生まれ変わるよう、今何が出来るかを考えてやっていくしかないと思います。目前にきている春は被災地にはもう少し時間は経つと思えますが、必ず春はやってきます。ガンバレ東北！ガンバロウ日本！

左の写真は従来型ガス給湯器をエコジョーズに交換した施工事例です。詳しくはHPで！



季節のMEMO

桜梅桃李

中国の古典『史記』の一節に「桃李（とうり）もの言わざれども、下自ら蹊（みち）をなす」という言葉があります。立派な行いをした人のもとには、人柄をしたって、たくさんの方が集まるという格言です。

これを踏まえて、美しい桃や李（すもも）の花を見るために人が集まり、木の下に自然に道ができるというのが、日本人の解釈です。これに、同じ春の樹木である桜や梅を加えて「桜梅桃李（おうばいとうり）」とも言います。

卒入学のシーズンに起こった今回の大災害！一生忘れ得ぬ出来事になってしまいました。でも、この難局を乗り越えて必ずや新しい日本が生まれ変わることに！願わずにはいられません！祈願

- 発行：株式会社エーケン
- 担当：山本雅英
- 住所：〒581-0883 八尾市恩智中町 2-125
- TEL：072-943-6035
- URL：<http://www.e-ken.co.jp>
- e-mail：m.yamamoto@e-ken.co.jp

ツイッターも始めました。是非一度覗いて下さいネ！

エーケン

検索

書き込み、感想お待ちしております！

※配信の停止を希望される場合は、弊社までご連絡ください。