にこにこ通信

第40号

2009．4．23発行

年金定期便スタート

現役の年金加入者への「年金定期便」の発送が4月からスタートしました。
毎年誕生日の月に送られてくるものですが、2009年度の一年間は、すべての被保険者に加入履歴等を確認してもらうため、初回限定の特別便です。

今年度に限り厚生年金の標準報酬月額や保険料の納付額が、これまでの加入期間の月ごとに記載されています。20年会社勤めをしている人なら20年分の標準報酬月額が記載されているというわけです。

書いてある内容は
- ○年金加入期間
- ○年金見込額
  - 50歳未満の方… 加入実績に応じた年金見込額
  - 50歳以上の方…「ねんきん定期便」作成時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金見込額
- ○保険料の納付額
- ○年金加入履歴
- ○厚生年金のすべての期間の月毎の標準報酬月額・賞与額、保険料納付額
- ○国民年金のすべての期間の月毎の保険料納付状況年金加入記録

（来年度以降は、原則として直近一年分の記録の送付になります。）

チェックをするとはいっても、今までの給与明細書をすべて取ってあるという人は少ないと思います。が、給与の額が大幅に変わった記憶がないのに、標準報酬月額（保険料計算や年金支給のもとになる給与水準）が大幅に減っているような場合は、要注意です。

年金特別便は、A4サイズの大きい封筒で送られてきますが、色が2種類あります。通常は「ブルー」ですが、年金記録に誤りがある可能性のある人には「オレンジ」の封筒が使われます。オレンジの封筒が届いた人は、特に入念にチェックしましょう。もちろん、ブルーの封筒で届いた人も確認の必要がないというわけではないので、チェックは必要です。

万が一「もれ」や「誤り」があった場合は、同封されている「年金記録回答票」に記入して、返信用封筒で返信することになります。

私たちが何と言っても一番気がかりなのが、「自分の年金はいったいいくらぐらいうけとれるのか」ということでしょう。見込み額とはいえ、定期的に連絡されるようになった、ということは大きな進歩だと思います。

結 核

健康あらかると

結核は昔は不治の病とされていましたが、ストレプトマイシンなどの抗生物質の発見や、BCGの予防接種が行なわれるようになり、患者数は劇的に減りました。そうは言っても、結核は決して過去の病気ではありません。最近、女性お笑いタレントが結核にかかったというニュースに驚いた方も多いと思いますが、現在でも世界中で年間約300万人、日本でも毎年30000人近くの人が結核にかかり、約2000人が結核が原因で命を落としているという、決して侮れない病気です。

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌は重症の結核患者が咳やくしゃみをした時に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。
結核の症状は、はじめは、咳やたん・微熱やだるさなどの症状があり、風邪に似ています。2週間以上これらの症状が続いたときは、肺炎や結核の可能性もありますので、必ず医療機関で受診しましょう。早期発見が適切な治療につながりますし、集団感染などをなくすことにもつながります。

ただし、結核に感染しても、必ず発病するわけではありません。通常は免疫機能が働いて発病するのは感染した人の5～」10％といわれています。ただ、免疫力だけでは結核菌を殺すことはできないので、菌は体内にとどまっていて、何かのきっかけで免疫力が弱まったときに発病することがあります。

発病するのは通常は感染から2年以内といわれていますが、数十年たってから発病したという例もあります。現在の高齢者は、若い頃に結核の流行を経験しているので、既に結核に感染している人が多いのですが、そのときには発病せず、高齢になり体力・抵抗力が低下した時に、眠っていた菌が目を覚まして発病したケースがあります。反対に、若い世代の多くは未感染のため、菌を吸い込むと感染しやすく比較的早い時期に発病する危険があります。

もしも、結核に感染し、発病したとしてもタンの中に結核菌を出していない軽症の患者の場合は、他人にうつす恐れはありません。重症患者も、結核の薬を飲みはじめると、タンの中の菌は激減します。咳が止まれば周りの人に感染させる危険性は少ないので、心配する必要はありません。

結核は注意していれば予防することができますし、もしも発病してしまっても薬を飲み続ければ治る病気です。感染してしまったとしても必ず結核にかかるわけではありません。身近なところに結核が発生したときは、過剰に恐れることはありませんが、心配な場合は最寄りの保健所にご相談下さい。

栃木弁講座

こどい

「こどい」とは、味などが濃いこと。いかにも濃そうな感じではないですか？
「濃い」と「くどい」が合わさったニュアンスかも。

今頃こんなに**こどい**お茶飲んだら、夜眠れなくなっちゃーよ。
（今頃こんなに濃いお茶飲んだら、夜眠れなくなっちゃうよ。）
※「なっちゃう」を「なっちゃー」と発音するのも栃木弁です。

このタレずいぶん**こどく**ねーけ？　（このタレ、ずいぶん濃くないですか？）
※語尾が「…け」となるのも栃木弁。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

牛肉のアスパラ巻

■材料■　４人分

牛もも薄切り肉	300g
塩 コショウ	少々
グリーンアスパラガス	2束
バター	小2
サラダ油	小2
赤ワイン	大4

味噌バターソース

味噌	大2
バター	大2
酒と水	各大2
粒マスタード	小2
砂糖	小1

■作り方■

[1] グリーンアスパラガスを硬めに塩茹でする。
　ソースの材料を混ぜておく。
[2] 牛肉を広げ塩コショウをふり、アスパラガス牛肉の幅に切ったものを2～3本ずつ載せて巻き形をなじませ、サラダ油とバターを熱したフライパンで牛肉に火が通るまで少し焦げ目が付く程度に焼く
[3] [2]をフライパンから取り出して、そのフライパンをさっと拭いて、赤ワインを入れて煮立たせ、その他のソースの材料をいれてさっと煮立たせる。
[4] [2]を食べやすい大きさに切って[3]をかけてめしあがれ

賞味期限間近な商品

食品の賞味期限については気になさる方は多いことでしょう。農林水産省によると、捨てられる商品は年間800万トン。その多くが賞味期限内の食べられるもので「食品ロス」と呼ばれる問題になっています。食品メーカーにとっても、食品ロスは、まだ食べられるものが無駄になるだけではなく、廃棄するために新たな費用がかかるので、その負担は大変なものになります。
そんな中、そんな商品を「アウトレット商品」として、安く売ったり、詰め合わせにして買いやすくしたりする動きがあります。ある和菓子メーカーでは、日にちをきめて、ポリ袋に好きなだけ入れて210円という販売をしています。毎回行列ができるほど好評なようです。
大手のメーカーでは、森永製菓が賞味期限が3ヶ月近くになったものを詰合せて売る試みを始めていて、テスト販売の評判は上々のようです。
お客の立場では安く買えてお得だし、廃棄が減ればメーカー側にとっても地球環境にとっても負荷が軽減されるので、上手く普及すればよいですね。

野菜のはなし　アスパラガス

アスパラガスは南ヨーロッパが原産。日本へ伝わったのは意外に古く江戸時代だそうです。でも、実際に栽培されて食卓にのぼるようになったのは、昭和になってからです。

アスパラガスにはカロチン（ビタミンＡ）が多く含まれ、病気に対する抵抗力を高める効果があります。
また主成分でアミノ酸の一種であるアスパラギン酸には新陳代謝を促すとともに、タンパク質合成を高める効果があり、滋養強壮や疲労回復、ダイエットに効果的です。

また、アスパラガスの穂先部分にはルチンという成分が含まれており、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。さらにアスパラガスはカロチン、ビタミンＥ、ビタミンＣを同時に摂取することが出来るため、抗酸化作用が高く、体の老化防止、ガンの抑制、美容に効果があるといわれます。
またアスパラガスは赤血球をつくるために必要な葉酸を含んでいるため貧血に効果があります。

いろんな野菜と比べてもアスパラガスは栄養価が高く、調理しやすいのも特長ですね。

ひとりごと

あちらこちらで田んぼに水が入りました。ゴールデンウィークは、農家の方たちには田植えのシーズンです。

とべやでは、そろそろ味噌の仕込みも終盤ですが、今年は「玄米こうじ」で味噌を仕込んで見ました。実は去年「玄米こうじ」をインターネットで探して、ほんの少しだけ作って見たところ、香ばしくて甘くて風味のあるおいしい味噌ができました。知り合いにすこしづつ配ったところ評判も上々。で、今年はもうちょっと本格的に仕込みました。秋には販売することができると思いますので、お楽しみに。

毎月思いついたものを「栃木弁」の記事にしています。ちかごろ栃木弁のお笑いコンビ「U字工事」が人気が出てきました。彼らは地元大田原高校出身。ばりばりの栃木弁での漫才は、全国の人たちにどれだけ理解されているのか、気になるところ…　神奈川に住む妹は、「『U字工事』の言っていることが全部わかる」と、子供たちに自慢するそうです（>o<“）

私は5月生まれ。ねんきん定期便が届くのが楽しみです。

２１．４．２３

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆

とべや　戸辺食品工業株式会社

戸邊 郁恵

〒324-0058

栃木県大田原市紫塚４－３９４４

電　話　０２８７－２３－１２２１

ＦＡＸ　０２８７－２３－１２３１

ＵＲＬ　http://www.ne.jp/asahi/ootawara/tobeya/

e-mail　tobeya@info.email.ne.jp

『にこにこ通信』は、いつも とべや にご来店・ご利用頂いているお客様、戸辺食品の通信販売をご利用頂いているお得意様などにお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月１回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。御待ちしています。(^^)