



けんこう福袋



ご存知ですか?

知っておきたい『ほけん』のこと

第18回 介護にかかる初期費用

要介護状態の初期には、通常の介護費用以外にも様々な費用がかかります。

要介護状態になった場合に、通常の介護費用以外にかかる費用の目安

《具体例》 車いす 2万円～50万円	特殊寝台 15万円～50万円
移動用リフト 20万円	ポータブルトイレ 1万円～25万円
手すり 1万円	階段昇降機 50万円

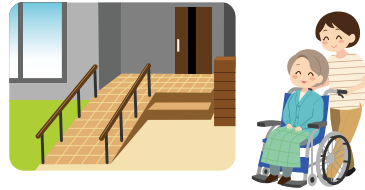


介護でかかった一時的な費用の合計

介護用品購入費
住宅改造費

平均 74万円

公的介護保険の給付対象となる場合があります。自費で購入した場合の金額でいずれも目安です。すべて想定して資金準備するのは困難です。将来のお金の問題の解決のために今、介護保険のこと考えてみませんか？



ほけんのご相談を受付けております 各薬局の募集人にお気軽にご相談ください!

〈山形〉
 本社・舟形調剤薬局 舟形町
 金山調剤薬局 金山町
 大町調剤薬局 新庄市
 かむろ薬局 新庄市
 まつもと薬局 新庄市
 ちとせ薬局 山形市
 にした薬局 山形市
 どうまち薬局 山形市
 亀城薬局 酒田市
 ゆのはま薬局 鶴岡市
 おおもり薬局 東根市
 ざおう薬局 山形市

〈秋田〉
 ファミリー薬局 由利本荘市
 〈岩手〉
 諏訪調剤薬局 花巻市
 ほしがおか・花城薬局 花巻市
 はやせ薬局 遠野市
 スマイル薬局 八幡平市
 川又薬局 二戸市
 さくら通り薬局 北上市
 西青山薬局 盛岡市
 クローバー薬局 盛岡市
 すばる永井薬局 盛岡市
 花城薬局 花巻市



店舗案内



インスタグラム

9月【岩手県】

二子さといも



東北の魅力紹介

本コラムでは魅力ある東北各地の物産や名所名物を毎月紹介していきます。



二子さといもは、岩手県北上市二子地域に古くから品種改良もせずこの地域だけで栽培されてきた在来系統の里芋です。昔ながらの栽培技術と共に子孫に伝えられてきた種芋には、先人たちの郷土への思いが詰まっており、この地域で長年育まれてきた生産方法や高い品質が評価され、平成30年には地理的表示保護制度（GI）に登録されています。他の里芋にはない強い粘り気と味の濃さ、滑らかな食感が特徴で、芯が残らず柔らかいが煮崩れしないもちもち感のある美味しい里芋として、地元では圧倒的な人気を誇る季節の食材です。定番の芋の子汁のほか、ご当地グルメの北上コロッケなどにも用いられており、出荷時期の9月上旬～11月上旬頃になると地元では「芋の子会」が開かれるなど、コミュニティの活性化にも一役担っています。



そんな里芋には、食物繊維やミネラルなど多くの栄養素が含まれています。そんな豊富な栄養素の中から、特に里芋に多くみられる2つをご紹介します。1つ目は、ミネラル分の「カリウム」です。このカリウムには、体内の過剰な水分を排出する効果があり、高血圧やむくみの予防に効果があります。一方、カリウムは腎臓の機能が低下している人にとっては、注意しながら食べなければいけない食材です。里芋は、野菜やイモ類の中でも特にカリウムの含有量が多いため、摂取する際には注意が必要です。

2つ目は、里芋特有のネバネバに含まれる「ガラクトナン」、「グルコマンナン」という食物繊維です。同じイモ類のジャガイモやサツマイモには、水に溶けづらい不溶性食物繊維が多く含まれているのに対し、里芋はイモ類の中では珍しく水に溶けやすい「水溶性食物繊維」を多く含みます。水溶性食物繊維は、その粘着性により食べ過ぎ防止に効果があるとされており、糖質の吸収を緩やかにするため血糖値の上昇も抑えてくれます。また、ガラクトナンには、腸内環境を整える整腸作用があるため、便秘に悩む人には、ぜひ取り入れていただきたい食材です。皆様のご家庭でも、ぜひ召し上がってみてはいかがでしょうか。



ぬくもりの薬局 ラッキーバッグ株式会社
 〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32 TEL. 0233-29-8177