

ご存知ですか？

# 知っておきたい『ほけん』のこと

## 第19回 人生100年時代のリスク

人生100年時代のリスクについて考えていますか？

「介護」の備えがあると安心です。

介護期間の平均は、54.5ヶ月(4年7ヶ月)です。

4年以上介護した場合は40%を超えており、また、10年以上は約15%を占め、長期化する介護の実態が伺えます。



《介護期間》		
	6ヶ月未満	6.4%
	6ヶ月～1年未満	7.4%
	1～2年未満	12.6%
	3～4年未満	14.5%
	2～3年未満	14.5%
	2～10年未満	28.3%
	10年以上	14.5%



介護期間を想定して資金を備えるのは困難ではないでしょうか？だからこそ介護保険の事、一度考えてみてはいかがでしょうか？

**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

北山形薬局 山形市  
 みどり薬局 天童市  
 かねざわ薬局 新庄市  
 宝田薬局 鶴岡市  
 上花沢薬局 米沢市  
 とがみ薬局 山形市  
 ひろの薬局 酒田市  
 東大町薬局 酒田市  
 沖の町薬局 新庄市  
 尾花沢調剤薬局 大石町  
 〈宮城〉  
 とよま薬局 登米市  
 鳴子調剤薬局 大崎市

〈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  
 ほしがわ・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



# けんこう福袋



2023年

10月

第55号



10月【宮城県】

## 伝統野菜



## 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。

伝統野菜とは、古くから栽培した野菜から種子の採種を繰り返す、その土地の気候や風土に合った野菜として時間をかけ、変異させて作られてきた野菜のことです。蓄える栄養価は豊かになり、香りや風味が独特のものが多いです。日本各地に伝統野菜が存在しますが、今回は宮城県の伝統野菜を紹介していきます。

まず1つ目に、仙台芭蕉菜があります。名前の由来は、葉が大きく芭蕉の葉に似ていることによります。仙台芭蕉菜は辛みがなく、茎、葉ともに柔らかくなっています。独特の風味があり、主に漬け物として調理されます。熱湯で湯通ししてから漬けると柔らかくなり、塩漬、醤油漬、味噌漬、どれにでも合います。漬けた葉でご飯を巻いたり、炒め物や鍋に入れたりなど様々活用できます。

2つ目は鬼首菜です。鬼首菜は大崎市鳴子温泉鬼首地区で栽培されています。収穫の時期は10月～11月頃で、漬け菜の一種とされています。栽培している鬼首地区では「ずなっこ」と呼ばれ、見た目は鮮やかな緑色の葉をしていて、からし菜に似ています。根の部分も含める全体を食用とされていて、程よい辛みと風味が特徴的です。

3つ目は小瀬菜大根です。小瀬菜大根は加美町小瀬地区で栽培されています。葉大根の一種で、根がほとんど肥大せず収穫時でも手のひら程度のサイズですが、葉の部分は約1mにもなります。収穫時期は11月下旬頃で、地元では「こぜなっぱ」とも言われています。大きく成長する葉の部分の漬け物として利用することが多いですが、味噌汁の具、煮物などにも調理されます。根は辛みがあって、わさびなどの薬味の代わりになります。

伝統野菜は、独特な香りや食感が楽しめ、その地域ならではの料理を味わうことができます。今回紹介した宮城県の伝統野菜はこれから旬を迎えます。ぜひ味わってみてください。



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