



# 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20回 介護保険

ご存じですか？2種類の介護保険のこと

#### 《公的介護保険の対象外となるサービスの一例》

- ・タクシーなどの交通費
- ・家事代行サービスの費用
- ・配食サービス費
- ・施設サービスの居住費、食費
- ・おむつ代などの消耗品
- ・介護サービス利用における上限金額の超過分



これらは**公的介護保険**では補填することができないので、家計を大きく圧迫する可能性があります、その場合は**民間介護保険**に加入することで、公的介護保険でカバーできない介護費用を補填できます。

民間介護保険は保険会社や保険商品によって保障内容が異なるのでご注意ください！

詳しくは店舗店頭で！！



**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・最上地域

舟形調剤薬局(本社)  
金山調剤薬局  
大町調剤薬局  
かむろ薬局  
まつもと薬局  
かねざわ薬局  
沖の町薬局  
尾花沢調剤薬局  
最上センター薬局

#### 山形・村山地域

ちとせ薬局  
にした薬局  
どうまち薬局  
ざおう薬局  
北山形薬局  
とがみ薬局  
おおもり薬局  
みどり薬局  
**宮城**  
とよま薬局  
鳴子調剤薬局

#### 山形・庄内地域

亀城薬局  
ひろの薬局  
東大町薬局  
ゆのはま薬局  
宝田薬局  
**山形・米沢地域**  
上花沢薬局  
**秋田**  
ファミリー薬局

#### 岩手

諏訪調剤薬局  
ほしがおか・花城薬局  
花城薬局  
西青山薬局  
クローバー薬局  
すばる永井薬局  
はやせ薬局  
スマイル薬局  
川又薬局  
さくら通り薬局



店舗案内



インスタグラム

11月【青森県】

### 山クラゲ

みなさん「山クラゲ」という食材をご存知ですか？  
「山クラゲ」はステムレタスといわれるレタスの一種の茎を乾燥させたものです。乾燥させる過程がクラゲと似ていることや食感が似ていることが由来のようです。主に中国から輸入されているものが大半ですが、国内では青森、埼玉、山形で栽培されています。収穫時期は5～7月、10～12月と長く収穫できますが、連作（同じ土壌に同じ作物を栽培すること）には向かないです。

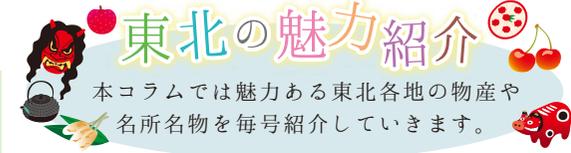


「山クラゲ」には食物繊維が豊富でシャキシャキとした食感が特徴的です。サラダ、酢の物や炒めものに入れると食感にアクセントが付きます。

また、ビタミンA、Cや葉酸も含まれています。ビタミンAは目や皮膚を健康な状態に保つ効果があります。ビタミンCはコラーゲンを合成するのに必要な栄養素であり、動脈硬化やがんの予防の効果が期待されています。葉酸は赤血球の合成を助ける働き、DNA・RNAの合成、タンパク質の生合成を促進する働きがあります。身体の発育に重要なビタミンのため妊婦が十分に摂取することで胎児の先天異常である神経管閉鎖障害のリスクを下げることができます。

ビタミンAや葉酸には過剰に摂りすぎないように耐用上限量が設定されています。副菜として食感を楽しむくらいがちょうどよいかもしれません。

「山クラゲ」のもとになるステムレタスは少し苦味がありますが、シャキシャキとした食感で美味しく食べることができます。ぜひ食感のアクセントとして楽しんでみてはいかがでしょうか？



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。

