

サンかつうら調理長直伝 キハダマグロの香味揚げ



●調理長からひとこと

マグロはたんぱく質の多さ、カロリーの低さは魚類トップクラスです。

夏場の体力回復や筋肉増強、ダイエット等健康面にも優れた効果を得られる肉体的改造の定番食材です。

また、冷凍保存が可能ですので買い溜めをしておくと便利です。

材料 / 1人前

●キハダマグロ 150g	1枚	●大葉	2枚
●リーフレタス	5枚	●千切りキャベツ	適量
●トマト	2切	●胡瓜スライス	3枚
●ポテトサラダ	少々	●玉子	2個
●小麦粉	少々	●生パン粉	少々
●塩、胡椒	少々	●レモン輪切	2枚
●タルタルソース	適量		

作り方

- ①キハダマグロに大葉を挟んで、塩・胡椒・小麦粉・とき玉子・パン粉の順につけ5分ほどなじませる。
※お好みで、梅肉、マスタード、辛子明太子等を挟み込み、味にアクセントを付けるのもお勧めです。
- ②フライ用の鍋に揚げ油を熱し(175℃~180℃)、温度が上がればキハダマグロをいれて揚げる。箸で返しながら両面がキツネ色になるまで揚げます。シュワシュワと小さな泡がたつと揚げ頃です。マグロはチキンなどより火の通りが早いので、早く揚げられます。
- ③お皿に生野菜、トマト、胡瓜、ポテトサラダ、レモンを盛りつけます。キハダマグロの挟み揚げをお好みの大きさに切って盛りつけます。タルタルソースやお好みのソースでお召し上がりください。

《参考》まぐろの栄養、効能効果

効能効果：高血圧予防、ボケ予防、動脈硬化予防、老化予防、眼精疲労緩和、肝機能強化

赤身はタイよりも脂が少なく高タンパクなのに対し、トロは赤身の20倍近くも脂を含むウナギ並みの高脂肪食品です。ただし、その脂肪は良質の不飽和脂肪酸が多く含まれているので、健康に悪いどころか、ぜひ積極的に取るようにしたいものです。

たとえばトロの脂に豊富なEPA(エイコサペンタエン酸)は、血中のコレステロールを抑えて血液の流れを良くし、血栓をできにくくして、怖い動脈硬化や心筋梗塞・脳梗塞を防ぐ働きがあることが良く知られています。

トロ以外にも目の周囲の肉に多く含まれるという不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)が、コレステロールを減らすとともに、脳細胞の成長を促して脳を活性化させます。DHAの含有量は魚の中でもナンバーワンを誇り、ボケ予防に大きな効果が期待されます。

この他にビタミンDやE、Bの一種であるナイアシン、ミネラルでは鉄と亜鉛が豊富です。

第12回 アバロームロハスフェア

5月20日(火)開催しました

第12回目となるアバロームロハスフェアは、たくさんの皆様にご来場いただきました。

2階ブースでは、県立支援学校の作品・県立高等学校農業課程農作物等の展示・販売で参加いただき、前回同様に好評をいただきました。

次回のロハスフェアでも皆様のご来場をお待ちしております。



生徒作品展示・販売

県立高等学校

和歌山県立紀北農芸高等学校
和歌山県立南部高等学校
和歌山県立熊野高等学校

県立支援学校

和歌山県立和歌山ろう学校
和歌山県立紀伊コスモス支援学校
和歌山県立和歌山さくら支援学校
和歌山県立紀北支援学校
和歌山県立はまゆう支援学校
和歌山県立みくまの支援学校

被扶養者特別認定(学生・各種・一般)の資格認定調査実施!

実施時期 平成26年8月頃

- 提出書類
- 市町村発行の所得証明書等
 - 在学証明書(学生・各種学校のみ)
 - 扶養控除等申告書(写)
 - 年金額改定通知書(写)
 - 給与支払い(見込み)証明書
 - 確定申告書(写)
 - その他必要書類等



被扶養者の状態について、いま一度確認してください!!

- ★就職していませんか?
- ★パート、アルバイト等の収入が所得限度額を超えていませんか? 1年間の収入が130万円以上になりませんか? 超えていなくても、3ヶ月連続で月額が108,334円以上になる(見込を含む)と取り消しです。
- ★雇用保険を受給していませんか? 支給総額に関係なく、日額が3,612円以上あれば取り消しです。
- ★年金の受給開始または額の改定により所得限度額を超えていませんか? 障害を支給事由とする公的年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は、年収が180万円以上になる(見込を含む)と取り消しです。
- ★両親のいずれか一方を認定している場合、両親の所得の合計額がそれぞれの所得限度額の合計額を超えていませんか?
- ★個人年金や株等の譲渡収入がありませんか?

など…

※「所得」とは、所得税法上の課税所得ではなく、年間の恒常的な総収入です。

所得とは、給与(通勤手当等を含む。)、手当、営業又は農業等における事業所得、家賃地代、国民年金、厚生年金、共済年金、企業年金、農業者年金、個人年金、恩給、扶助料、雇用保険、傷病手当金、配当、利子、株等の譲渡収入、臨時雇用やパート等の収入等。

被扶養者の資格要件を満たしていない場合は、すみやかに取り消し手続きをしてください。遑って取り消された場合には、その間に共済組合が支払った医療費等を返還していただくことになります。

被扶養者継続認定申出をお忘れなく!!

次の者を有する組合員で、引き続き扶養している場合

- 平成26年3月末で扶養手当の受給期間満了の者
- 平成26年3月末を卒業予定日と申告されている特別認定(学生・各種学校)の者

申出書提出期間

平成26年
7月1日~31日



40歳以上75歳未満の被扶養者の方にご案内 特定健康診査「受診券」の送付について

年に一回、特定健康診査(特定健診)を受診しましょう

「高齢者の医療の確保に関する法律」が平成20年4月から施行されたことに伴い、当共済組合をはじめとした各医療保険者は、年度内に40歳から75歳(※)の誕生日を迎える組合員及び被扶養者の方々を対象とする、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査及び特定保健指導の実施が義務付けられています。

組合員ご自身については、定期健康診断や当共済組合が実施する人間ドック等の受診をもって特定健康診査を受けたものとみなされますが、被扶養者の方々は、各医療機関で受診していただくことになります。

その際、必要となる受診券を今年度は7月上旬に所属所を通じ組合員あてにお届けする予定にしておりますので、お手元に届いた際には被扶養者の方にお渡しの上、特定健康診査を受診してください。

※75歳の誕生日を迎える方は誕生日の前日まで受診が可能です。

受診期間は受診券が
お手元に届いてから
翌年1月31日まで
となっています。



検査内容

基本的な項目	<ul style="list-style-type: none"> ●身体計測(身長・体重・BMI・腹囲) ●理学的検査(身体診察) ●尿検査(糖・蛋白) ●血圧測定 ●質問票(服薬歴・喫煙歴等) ●血液検査(脂質検査[中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール]) ●血糖検査(空腹時血糖又はHbA1c) ●肝機能検査[GOT・GPT・γ-GTP]
詳細な健診の項目	<p>一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ●心電図 ●眼底検査 ●貧血検査(赤血球数、血色素量(ヘモグロビン値)、ヘマトクリット値)