

## パーソナルアシスタント町田通信

### ☆旬の食材☆

キャベツの旬って？ いつもあるから分からない？

寒玉キャベツは11月から3月、春キャベツは4月から6月、夏キャベツは7月から10月とされています。産地や品種を替え店頭で1年中並ぶお馴染みの野菜キャベツ。あるのが当たり前で、どちらかと言う

と地味な感じのイメージがしますが、驚くべき栄養価に健康向上効果が期待されています。カロリーが低い事もあり、ダイエット効果も期待できますが、何と云ってもビタミン、ミネラルが豊富です。

※ミネラル：カリウム（1番多く含まれ、ナトリウムの排出効果が高い）・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄・亜鉛・銅・マンガン等

※ビタミン：ビタミンA・B群・ビタミンC・ビタミンK・ビタミンU(キャベジン)等



こんなに沢山の栄養素が含まれているのです。ビタミンUの別名キャベジン。これは、消化性潰瘍を防止する因子として、キャベツの絞り汁から発見された為で、胃腸薬の名前の由来にもなっています。抗酸化作用はアスパラガスやブロッコリーと並びトップクラスです。

これからは柔らかさとみずみずしさが特徴の春キャベツの季節です。生で食べても美味しいですが、キャベツとベーコンのスープ、キャベツとアンチョビのパスタなどいかがでしょうか、癖が無い食材なので色々なメニューに使えて便利です。

また新鮮なそら豆が出回る季節でもあります。そら豆の旬も4月から6月。マメ科であるそら豆には人の体のエネルギー源である炭水化物と、体をつくるもとになるタンパク質が豊富です。それだけではなくキャベツと同様にさまざまなビタミンミネラルが豊富です。疲労回復、風邪予防、美肌効果のあるビタミンB1.B2等も多く含まれます。

そら豆は鮮度が落ちるのが早いので、扱いには注意が必要です。手に入れたら、みずみずしさを損なわないようになるべく早めに食べる事。調理時の加熱のし過ぎに気をつけましょう。

## そら豆の下ごしらえと茹で方

そら豆をさやから取り出す。薄皮の黒い部分の反対側に、浅く切り込みをいれる。(茹でたあとに実を取り出しやすくなる)

水500mlに塩大さじ1/2(水に対して約2%)を入れて沸かし、そら豆を入れ2分半から3分くらい茹でザルにあける。茹でてから薄皮をむいて調理する。

春キャベツもそら豆も旬は短いので、ユーザースタッフもヘルパースタッフも旬の食材で料理をして栄養価の高い食事を楽しんで下さい。

## 保健指導に関する個人情報の共同利用について

全国健康保険協会では、全国健康保険協会の保健師・管理栄養士が事業所にお伺いし、保健指導を行うにあたり、個人情報（保健指導対象者のお名前、特定保健指導支援コース）について、事業所にお知らせし、保健指導の勧奨及び日程調整をしていただくために、それらの情報を共同利用します。

なお、個人情報保護法では、あらかじめ本人の同意なく個人データを第三者に提供してはならないとされていますが、第23条第5項第3号において、特定の者との間で共同して利用される個人データについては、個人データを共同で利用すること、共同して利用される個人データの項目、共同して利用する者の範囲、利用する者の利用目的及び当該個人データの管理責任者の氏名又は名称、について、あらかじめ、本人に通知し、又は本人が容易に知り得る状態に置いているときは、当該個人データの提供を受ける者は第三者に該当せず、個人情報取扱事業者は、本人の同意を得なくても、個人データを提供することができるとされています。

以上により、全国健康保険協会と事業所は、加入者（従業員）の保健指導に関する個人情報（保健指導対象者のお名前、特定保健指導支援コース）を共同利用します。

### 1. 共同利用する個人情報（個人データ）の項目

保健指導対象者のお名前、該当する特定保健指導支援コース

※健診結果データ及び相談内容は含みません。

### 2. 共同利用者の範囲

保健指導対象者が勤務する全国健康保険協会適用事業所と全国健康保険協会

### 3. 共同利用目的

適用事業所としては健康経営の推進のため、全国健康保険協会としては加入者の健康の保持増進の促進のため、協力して保健指導を進めることを目的としています。

4. 個人情報の管理についての当協会における責任者

全国健康保険協会都道府県支部

5. 共同利用を希望されない場合

ご加入の全国健康保険協会都道府県支部までお申し出ください。

**まだまだ活用したい求職・求人台帳**

PAM・PAS・PAY・PAH と、事業所が4カ所に増えました。働きたい人などがいたとき、いままでは人事担当者が台帳管理をしてきましたが、事務の効率化を図る為、サービス提供責任者が求職・求人窓口の担当になりました。希望介助の曜日、時間帯や性別等必要情報を伝えて台帳に登録させていただきます。

台帳が皆様に有効活用されることで募集時の対応が迅速に行え3スタッフに大変便利になるかと思えます。

利用者様、ヘルパーの皆様には台帳登録と、その後、契約完了時の登録の取り下げをサービス提供責任者にご連絡頂き、いつでも皆様のニーズに応える事が出来る台帳作りを目指して行きたいと思えますので、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

: