

# 健康 みらい

新春号

キノコ情報  
かわら版

健康エコノミー

おトクな医療保険選び

## 医療保険を選ぶ前に

### ゼヒ知っておきたいこと



### 健康な暮らしのための セーフティ・ネット

世界一の「長寿大国」である日本は、近い将来、世界一の「医療（費）大国」になることはまず間違いないところでしょう。そのとき、医療費をいかにしてまかなうか、これは国

家的な課題であると同時に、私たち一人ひとりにとっても大きな問題です。

私たち日本人はこれまで、保険というもっぱら生命保険で、いわゆる医療保険ということになると、生命保険のおまけのように考えてきたようなところがありましたし、その

生命保険にしても、外交員に勧められるままに大きな保険に加入している場合が少なくなかったのではないのでしょうか。ところが、「バブル崩壊」後は、もっと慎重で経済性に配慮した態度が広く求められるようになっていきます。

医療保険とはなにか。それは入院・手術など、高額な医療費が必要になったとき、それを保障してくれるもので、特に、医療を受ける機会が多くなる六五歳以上の人の生活に対するセーフティ・ネットと考えたいのではないのでしょうか。日本ではこれまで生命保険の特約として医療保障をつけるというかたがが多かったのですが、近年はこの特約部分が独立したかたちの医療保険が多くなってきました。テレビで盛んにCMが流されるようになってきましたので、関心を持たれるようになってきたようです。ですが、それでは、多くの保険商品のなかからどれを選べばいいのか、またどれを選んで同じなのか、ということになるとまだまだよくわからないという向きが少なくないのではないのでしょうか。そこで、まず医療保険を選ぶにあたっては、どのような点に注意したらいいのか、について考えてみましょう。

### 「医療保険」選びのポイント

ここで、なにより大事なことは、一言で言えば、「目的」に合った保険を選ぶこと。つまり、年齢、性別、社会的立場、家族構成、生活習慣などに合ったものを選ぶということ。若い人はどうしても医療保険に対する関心が低くなりがちですが、若いからといって病気になることはないはいえないのはいうまでもありませんし、若いうちに加入すると低い保険料のまま継続することができ、高齢になってから案というメリットもあります。女性には女性独特の病気をカバーした商品がありますし、たばこをすわない人には保険料が安くなるという商品もあります。

医療保険を対象にする病気によって区別すれば、（すべての病気の）「入院」「手術」を対象にするものと、「ガン」「三大疾病」（がん・急性心筋梗塞・脳卒中）などのように、限られた病気を対象にしたもの、さらに、もっと広く日常の病気・けがを対象にしたものと、大きく三つに分けられます。たとえば、通風の心配がある、と考えておられる場合には、そこまでカバーできる保険が

2ページに続く

2～3ページ

キノコ料理のレシピ集紹介とプレゼント  
ホームページ開設のお知らせ／読者プレゼント

終身型医療保険の一例

( )内は解約返戻金なし

保険会社	保障内容									終身払い月額保険料				60歳払い済み月額保険料	
	契約可能年齢	入院給付日額の範囲	給付対象となる入院	手術給付	通院給付	死亡保障	保険料払込期間	1入院限度日数	通算限度日数	30歳男性女性	40歳男性女性	50歳男性女性	60歳男性女性	30歳男性女性	40歳男性女性
A社	6~60歳	1000~1万円	1泊2日~	有	—	特約有	5年以上	60日、120日、1095日	1095日	2,585(2,040) 2,905(2,165)	3,100(2,535) 3,485(2,730)	3,885(3,370) 4,345(3,640)	5,135(4,745) 5,625(5,080)	3,820 4,515	5,490 6,625
B社	0~80歳	5000~15000円	1日目~	有	—	特約有	終身払いのみ	60日	1000日	1,790 1,720	2,270 2,200	3,075 3,005	4,410 4,340	—	—
C社	6~75歳	5000~2万円	1泊2日~(短期入院特約付加時)	特約有	特約有	有無の選択可	終身払い、60.65.70.75.80.85歳払い済み	60日、120日、365日、730日	730日	3,004 2,994	4,027 4,097	5,731 5,916	8,352 8,687	4,182 4,382	6,335 6,830
D社	6~55歳	5000、8000、1万円	5日目~	有	—	—	終身払い、60歳払い済み	30日(60歳以降90日)	1000日	1,750 1,660	2,510 2,120	3,805 3,065	—	2,345 2,360	3,995 3,730
E社	6~65歳	1000~1万円	1泊2日~	有	—	特約有	終身払い、80歳以下	60日、120日、1095日	1095日	2,660 3,050	3,200 3,680	4,265 4,880	5,715 6,405	3,930 4,735	5,670 6,980
F社	3~85歳	3000~2万円	5日目~(特約で1泊2日~あり)	有	特約有	有無の選択可	終身払い、55.60.65.70歳払い済み	60日、120日、360日、730日	730日	3,380 3,290	4,410 4,220	6,160 5,710	8,850 7,850	5,510 5,360	9,030 8,730
G社	6~65歳	2000~2万円	1泊2日~	有	—	有	終身払い、5年以上90歳以下払い済み	60日、120日、1095日	1095日	3,355(1,975) 3,630(2,125)	4,285(2,595) 4,620(2,835)	5,790(3,700) 6,165(4,075)	7,950(5,330) 8,230(5,825)	4,900 5,600	7,645 8,690
H社	6~70歳	2000~2万円	1泊2日~	有	—	特約有	5年以上	60日、120日、1095日	1095日	2,660(2,005) 3,050(2,155)	3,285(2,585) 3,775(2,820)	4,265(3,575) 4,880(3,940)	5,715(5,140) 6,405(5,620)	3,930(4,735)	5,805(7,155)
I社	4~75歳	3000~2万円	1泊2日~(2~4日までは一律入院日額の5倍を給付)	有	特約有	特約有	終身払い	60日、120日、180日、360日、1000日	1000日	1,925 1,884	2,721 2,304	3,982 3,066	5,691 4,241	—	—

望ましいわけですが、まず注意が必要なのは保障内容です。医療保険の保障内容は、主に「手術給付」「通院給付」「死亡保障」の三つからなっていますが、ここでいちばん大事なものは、「通院給付」です。これが「入院5日め」から支払われるようにするのが、入院1日

めから支払われる方がよいのが大事なポイントです。1日の給付額ができれば1万円程度はほしいところです。保険期間については、「終身型」と「更新型」とがあります。「更新型」は始めは負担が軽く、先にいつて重くなるタイプで、更新できる限

**タイプ1** 保険料を安くしたいので、最低限の保障でよい。

「医療保険」を選ぶコツは、なるべく多くの資料を手元にそろえ、自分の求める保障内容と支払うことのできる条件をねばりつよく照らし合わせることで、これに尽きるのではないのでしょうか。そこで、医療保険を選ぶための入口として、保障内容と支払い条件を、次のようなタイプに分けてみました。当てはまる場合はここから始めるのも一つのやり方かもしれません。

タイプ別「医療保険」選び

度があります。この点については、できれば「終身型」の方が望ましいでしょう。ただ、終身型といっても六五歳以上は保障額が低くなる場合もありますので、注意が必要です。給付限度日数については、大きく「六〇日型」と「一〇〇日型」にわけられますが、これは一回の入院につき六〇日までか、一〇〇日までかということですので。長期入院への備えを重く考えるなら、一〇〇日型の方がよいでしょう。同じ病気やけがで入院を繰り返すことになった場合、退院から次の入院まで一八〇日以上経過してないと一入院の延長となりますので、注意が必要です。

★読者プレゼントのお知らせ★

PRESENT

●アクチノン試供品プレゼント

ご希望の方すべてにアクチノンの試供品(1週間分)をお送りいたします。

●からだにいいものプレゼント

編集部にご意見、ご要望など、お便りをくださった方のなかから、年2回(9月・3月締切)、5名の方に健康に役立つ品物(5,000円相当)を進呈いたします。

いずれも郵便番号、住所、氏名、年齢、職業を明記して、下記、本誌編集部あて、郵便またはFAXでお寄せください。

〒141-0022 東京都品川区東五反田5-22-37 1108 FAX 03-3445-0957

- ↓死亡保障や解約返戻金などのないシンプルなものを選び。
- タイプ2** 教育費・住宅費の負担が重いので、一定期間は保険料を抑えたい。
- ↓保険料を抑えるなら定期型を選び。
- タイプ3** 長期入院に対する保障を第一に考えたい。
- ↓入院の限度日数が長いものを選び。
- タイプ4** 心配な病気があるので、その準備をしておきたい。
- ↓がん・三大疾病に手厚いものや、その他の病気やけがごとに給付金が決まるものなどを選び。

からだ  
に  
いいこと

# キノコ料理のレシピ集紹介とプレゼント 清水信子著『きのこの食卓』

キノコがからだにいい食材であることは、昔から経験的にひろく知られていたことでしたが、近年は科学的な研究も徐々に盛んになりつつあり、本誌第1号で紹介しましたように、ガンの発生を抑えることが明らかにされています。ところが、キノコ料理というになると、書店のたなを見て、図書館で調べてみても、レシピ集をはじめ、参考書の類についても、意外に少ないのはなぜでしょうか。

今回は、現在、書店で手に入れることができる本のなかから、清水信子著『きのこの食卓』をご紹介します。この本の特徴としては、まず第一に取り上げなければならぬことは、字が大きいということ。本文でも新聞よりも二まわりぐらい大きい感じで、細かい字は苦手という方でも、無理なく読むことができます。第二に、料理の手順が簡潔にまとめられていること。第三は、炊き込みご飯や煮物・汁物など、日本料理に多くのページが割かれていることなどから、誰でもすぐに実用に供することができると思います。近年は、工場で大規模にキノコを



生産する道も開かれ、私たちはいつでも新鮮なキノコを手に入れることができるようになりましたが、秋から冬にかけての季節はキノコの旬であることにかわりはありません。この機会にキノコ料理の新しいレパートリーに挑戦してみるのもわるくないのではないのでしょうか。  
ここでは、「きのこの柚香煮」を取り上げることとしましょう。

### 材料

- ぶなしめじ……………一パック
- えのきだけ……………一袋
- 生しいたけ……………8枚
- 煮汁 だし……………一カップ
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2/3
- しょうゆ……………大さじ1
- 三つ葉(茎のみ)……………少々
- 柚子の絞り汁・皮……………少々

- ① ぶなしめじは小房に分けて石づきを切る。えのきだけは石づき切つて長さを半分に切り、軸をほぐす。
- ② しいたけは軸を1〜2cm残して切り、傘に切り目を入れて4〜6つに裂く。軸は石づきのほうを手で押さえ、竹串を使って縦に裂いてから石づきを切り、手で細かくほぐす。
- ③ 三つ葉は2〜3cmの長さに切る。
- ④ 鍋に煮汁の材料を入れて煮立て、

きのこを入れてさつと煮る。火を止めた後、三つ葉を散らし、柚子の絞り汁を加える。器に盛って、柚子の皮のせん切りをのせる。  
なお、『きのこの食卓』は高橋書店刊、定価一三〇〇円です。

●『キノコの食卓』を3名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は本誌編集部あて葉書(封書)またはファクスでお申込みください。

<http://www.seikatsu-igaku.co.jp/>

Eメール [kenkou-mirai@seikatsu-igaku.co.jp](mailto:kenkou-mirai@seikatsu-igaku.co.jp)

## キノコ情報Web版『健康みらい』運用開始

### ホームページ開設のおしらせ

ホームページの開設は、本誌刊行以来ながらく懸案となっておりましたが、このたびようやく実現の運びとなりました。弊社ホームページ、キノコ情報Web版『健康みらい』は11月初旬から運用を開始し、皆様にご覧いただけるようになっております。これもお客様ならびに本誌読者皆様がたのご支持のたまものと、なによりありがたく存じております。はたして皆様がたの期待にこたえられるだけの内容になっているかどうか、気がかりではありますが、まずは一度アクセスしていただきたいと思っております。

内容につきましては、まだまだ発展途上と申しますが、これからも皆様方のご意見、ご要望に励まされつつ、より充実したものを目指してまいりますと存じておりますので、本誌同様、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

### コンテンツ

- キノコde健康
- 今日から始めるアクチノン
- 情報誌「健康みらい」バックナンバー
- 健康相談室
- キノコ健康リンク集
- こころのサプリ



# 極上 上吉

第4回

## 「たかさごや」に秘められた 日本人のこころの風景と カミの姿

「高砂や」という落語があります。たまたま若旦那の婚礼の仲人をつとめることになった長屋の住人八五郎は、大家さんにコーチを受けて婚礼に臨んだのですが、「高砂や、この浦舟に帆を上げて」のところであつてしまひ、苦しきまぎれに「帆を下げて」と謡つて、教えられたとおり、他の人に代わつてもらおうとするのですが、これも当てがはずれて、後を引き受けようという人が一人も現れませんが。最後は「高砂や、この浦舟に助け船」というのがサゲになります。

ところで、仲人だからといっても、八五郎のような者にまで「高砂」を謡わせなければならなかったのはなぜでしょうか。それは「高

長期」以前は文字通り「白砂青松」の海岸だったのです。その頃までは日本人の結婚式も、江戸時代の婚礼との共通点が多く、「高砂」が謡われるのもごく普通のことでしたし、「鳥合」とか「高砂台」といわれるものがありました。これは白砂青松の風景のミニチュアともいべきもので、松の盆栽のなかに例の老人夫婦（翁と媪）の人形を置いたものが足つきの台に乗っています。置かれた位置から言つても（花嫁と花婿の後ろに見えています）、キリスト教や仏教などにおける祭壇、あるいは神像にあたるものでしょう。

今日の結婚式では、たいがいなんらかのの前に誓うということになっていますが、日本人の本来のかたちは、例の老人夫婦の前で

「砂」が婚礼にはなくてはならないもの、それがなくては婚礼が成り立たないと考えられていたからです。「帆をあげて」の後には、「月もろともにいでおの、波のあはぢ（淡路）の鳥影や、遠くなるを（鳴尾）の沖過ぎて、はや住吉（すみのえ）に着きにけり、はや住吉に着きにけり」と続き、夫婦の結婚生活の安寧に予め祝いの言葉を述べているわけですが、もう一つ、大事なことがあります。

謡曲「高砂」では、この後、旅人の前に老人夫婦が現れ、松の木の素晴らしさに託して、旅人と謡曲を聞いている人々に祝福を与えますが、やがてこの老人は住吉明神であることが明らかになります。高砂から住吉までの海岸は、今は見るかげもありませんが、「高度成

誓う、というより、その眼差しに見守られ、視線にくつきりと照らし出されるということが婚礼の中心にあつたわけです。それなら、この老人夫婦はいったい何者なのでしょう。この二人は前回お話しした祖霊です。祖霊とは日本語では、カミと同じ意味です。この二人は花嫁花婿のご先祖様であるとともに、すべての日本人のご先祖様でもあるわけです。キリスト教美術には「聖家族」というテーマがありますが、日本の「聖家族」こそ、この「翁と媪」ということになるでしょう。八五郎は祖霊の身代わりとして、日本人のこころの風景を讃え、花嫁花婿の未来を祝福する、花嫁花婿はカミの祝福の言葉によって、人生の新しいステージに送り出されるというわけです。

歌舞伎俳優片岡仁左衛門さんは、以前は片岡孝夫といった名優で、父十三代目片岡仁左衛門の後を継いで、十五代目片岡仁左衛門となりました。それなら、十四代目はどうなっているんだ、ということになるでしょうが、十四代目の名跡は早逝したお兄さんに「追贈」されたのです。不運にも意を遂げることなく亡くなった血縁の人物に敬意を表すということとは、忙しい現代人には受け入れにくいかもしれませんが、日本人の心情としてはよく分かることで、これはまた遺伝子の面からも無理なく理解できるように思います。つまり、名優の子供たちがすべて名優になれる素質を受け継げるわけではないということ、一人の名優が生まれるためには、名優には不適な資質を自分の身に引き受けてくれた血縁者がいなければならぬということ。これは歌舞伎俳優のような特別な才能を必要とする人たちに限らず、今日のような変化の激しい世の中に適応して生き抜いている無名の日本人についても同じことが言えるはず。落語の世界になくはない人物に「与太郎」という人がいます。与太郎さんは町内で有用な者と考えられてはいませんが、とはいっても、別のところに隔離されることはありません。与太郎さん自身は自分の存在に安んじているようだし、彼にもっとしっかりした社会人になるよう強制する人もいないようです。江戸市民の世の中の仕組みには、「無用の用」というようなものが組み込まれていて、そこでプラスがプラスとして働くためには、マイナスを標示するものがなくてはならないと考えられていたのではないのでしょうか。



名優が生まれるためには、名優には不適な資質を自分の身に引き受けてくれた血縁者がいなければならぬということ。これは歌舞伎俳優のような特別な才能を必要とする人たちに限らず、今日のような変化の激しい世の中に適応して生き抜いている無名の日本人についても同じことが言えるはず。

\*ご意見、ご要望など何でもけっこうです、編集部あてお寄せ下さい。

〒141-0022 東京都品川区東五反田 5-22-37-1108 FAX 03-3445-0957

健康みらい 編集部

発行 平成16年12月20日



アクチノンは、エノキタケおよびブナシメジからの熱水抽出物 (EEM) を主原料とする植物性多糖類加工食品です。健康な毎日のため、1日2錠を目安にお召し上がり下さい。

(有)東京生活医学研究所

TEL 03-3445-0944 FAX 03-3445-0957

# キノコの健康力。