



こんにちはトーカイです



日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り誠にありがとうございます。

冬も本番となり、防寒具が手放せない季節となりました。年末年始にかけても寒さが一層厳しくなってきましたので、体調を崩さぬようお過ごしください。



## 唐辛子の力で寒い冬を乗り切ろう！

クリスマスや年末行事でつい食べすぎてしまう冬。また、体調管理が難しく風邪や冷え症、女性なら乾燥によるお肌のトラブルを起こしてしまう方は少なくないと思います。そんな冬にこそ、体を芯から温め調子を整えてくれる唐辛子の魅力をご紹介します。

### 唐辛子とは

唐辛子は果菜・香辛料の総称で、よく耳にする鷹の爪と呼ばれるものは品種のひとつとなり、他にも沖縄の島とうがらしや海外ではハバネロ、ジョロキアなどがあります。



一部の地方や海外では、強烈な辛さで内側から体を温め免疫力を向上させ病気から体を守る魔除けとして使われています。

### 唐辛子の効能 -こんな方におすすめ-

血行不良 代謝不良 冷え症 運動不足

成分にあるカプサイシンで中枢神経を刺激し、アドレナリンの分泌を促します。アドレナリンで脂肪分解酵素リパーゼを活性化し、脂肪を燃焼させることで体温の上昇や発汗が起こります。新陳代謝を促すことで同時に免疫力も向上させるとわれています。

➔血行促進、肥満予防、ダイエットサポート、免疫力維持

### 乾燥による肌荒れ、皮脂トラブル

唐辛子にはビタミンA(β-カロテン)とビタミンE、ビタミンCが含まれています。それらビタミン類の抗酸化作用によりお肌や皮脂の酸化を防ぎ、新陳代謝を盛んにすることで皮脂分泌を調整し、必要な油分を残すことで肌環境を保つことができます。

➔お肌や皮脂の酸化予防、新陳代謝による老廃物の排出

体に良いとされる唐辛子(カプサイシン)ですが摂取しすぎも体にとって毒になります。摂取しすぎると、胃腸や肝臓に悪影響を与える危険性がありますので過剰摂取は控えましょう。また、カプサイシンによるアドレナリンの過剰分泌は睡眠を妨げてしまいますのでこれも合わせて注意する必要があります。

## 唐辛子のおすすめレシピ 鶏ミンチの旨辛納豆丼

### ◎材料

鶏ひき肉 100g ~ 150g  
ニラ (1cm幅) 3 ~ 4束  
納豆 2パック  
にんにく・生姜 1カケずつ (みじん切り)  
ごはん お好みの量



### ◎調味料

醤油 小さじ2  
豆板醤 小さじ1  
(辛さ調整はお好みで)  
甜麺醤 小さじ1  
オスターソース 小さじ1  
酒 小さじ1  
砂糖 大さじ1



- ①フライパンにサラダ油を敷き、にんにくと生姜を炒める
- ②香りがたったら鶏ひき肉を炒める
- ③ニラをさっと炒め納豆(付属の醤油とカラシ)を加え炒める
- ④調味料を最後に加えごはん盛ったら出来上がり

## 徳島西部編

トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ！

## トーカイのご当地グルメ

(有)美馬交流館 『みまから』『みまから一味』

〒771-2106 徳島県美馬市美馬町字西荒川24-1  
TEL:0833-63-2005 FAX:0883-63-3136

活力ある田舎町への想いから町興しボランティアを1983年設立。当時町興しに悩んでいたなか、徳島県美馬地方に古くから伝わる良質な唐辛子に注目し、唐辛子をごま油で炒めあげ、醤油と鰹節で風味づけした激辛菜味「みまから」を誕生させました。素材の味を生かすため、機械は一切導入せず、50歳～70歳の職人が丁寧に手作業で製造を行います。契約農家で7月～9月にかけて収穫を行い、1年分が製造されます。そのため創業以来、毎年春には品切れで、秘密のケンミンshowや各メディアにも取り上げられる大ヒットご当地グルメとなりました。伝統の味を守るため、製造方法にもこだわり抜いた美馬の宝。現在では、徳島県を代表する特産品となっています。

URL:<http://www.mimakara.com/>



## 徳島西部営業所 オススメ

左から 由岐中、藤田、本田、浜崎



徳島西部営業所は県の最高峰である剣山のふもとに位置し、日本三大暴れ川の一つである吉野川に沿って栄えた美馬市・三好市・東みよし町・つるぎ町・阿波市を担当しています。山々に囲まれた自然豊かな地域にて、チームワークを活かし、日々お客様のもとへ福祉用具をお届けしています。

### みまから唐辛子

「みまから」は美馬に昔から伝わる「みまから青唐辛子」を使用しています。「みまから青唐辛子」の持つ他に類がない特性は、肉厚で長さが15～20cmあり、糖度が高く辛味が強いことです。糖度においては14度あり、一般的なスイカより甘くメロン並みの数値になります。しかし、糖度に負けないしっかりとしたハバネロ級の辛さが融合した唐辛子が「みまから唐辛子」です。

## 読者プレゼント 20名様

トーカイ通信に関する意見・ご感想などをお寄せいただいた方の中から抽選で20名様にプレゼント。

※詳しくは裏面をご覧ください。

11月10日に開催された社会保障審議会介護保険部会で、厚生労働省は来年4月の改正介護保険法施行に合わせて導入する新たな自治体支援の仕組みの案を示しました。この仕組みは、介護が必要な高齢者の自立支援や重度化予防に取り組んだ自治体に交付金を上乗せし、右肩上がりの給付費をできるだけ抑制する狙いがあります。

自治体の取り組みを評価する指標として、要介護認定率の変化など市町村向けが59項目、都道府県向け20項目の指標案が示されました。

今回は、市町村向けの指標案の中から、ケアマネジャーや地域包括支援センターに関連する項目を抜粋し、ご紹介します。



## 高齢者の自立支援、重度化防止等の取組を支援するための交付金に関する評価指標

### 市町村向けの指標案から抜粋

#### 介護支援専門員・介護サービス事業所

指標(案)	趣旨・考え方
保険者として、ケアマネジメントに関する保険者の基本方針を、介護支援専門員に対して伝えているか。 ● 保険者のケアマネジメントに関する基本方針を伝えるためのガイドライン又は文書を作成した上で、事業者連絡会議、研修又は集団指導等において周知している ● ケアマネジメントに関する保険者の基本方針を、介護支援専門員に対して伝えている	● 高齢者の自立支援、重度化防止等に資するように、ケアマネジメントが行われるよう、介護支援専門員に対して、保険者の基本方針を伝えていることを評価するもの。
介護サービス事業所の質の向上に向けて、具体的なテーマを設定した研修等の具体的な取組を行っているか。	● 介護サービス事業所の質の向上に向けた保険者の取組を評価するもの。



#### 地域包括支援センター

指標(案)	趣旨・考え方
地域包括支援センターが受けた介護サービスに関する相談について、地域包括支援センターから保険者に対して報告や協議を受ける仕組みを設けているか。	● 委託型の地域包括支援センターが多い中で、保険者と地域包括支援センターの連携を評価するもの。
毎年度、地域包括支援センター運営協議会での議論を踏まえ、地域包括支援センターの運営方針、支援、指導の内容を検討し改善しているか。	● 地域の課題に対応するため、毎年度の検討・改善のサイクルを評価するもの。
地域包括支援センターと協議の上、地域包括支援センターが開催する介護支援専門員を対象にした研修会・事例検討会等の開催計画を作成しているか。	● 適切に保険者と連携(協議)した上で、計画的な介護支援専門員向け研修を行っていることを評価するもの。
介護支援専門員のニーズに基づいて、多様な関係機関・関係者(例:医療機関や地域における様々な社会資源など)との意見交換の場を設けているか。	● 介護支援専門員のニーズに基づく、介護支援専門員と医療機関等の関係者の連携を推進するための場の設定を評価するもの。

#### 在宅医療・介護連携

指標(案)	趣旨・考え方
医療・介護関係の多職種が合同で参加するグループワークや事例検討など参加型の研修会を、保険者として開催または開催支援しているか。	● 介護支援専門員をはじめとする介護関係者と、医療関係者が合同で行う研修会等により、お互いの連携を推進するための取組を評価するもの。
居宅介護支援の受給者における「入院時情報連携加算」及び「退院・退所加算」の取得率の状況はどうか。	● 入院時、退院時の医療・介護連携に係る介護報酬上の加算の取得率を評価するもの。

厚生労働省(平成29年11月10日)開催:第73回社会保障審議会介護保険部会 資料3より抜粋

## トーカー通信に関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼント応募締切:2017年12月29日(金)

トーカー通信に関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「みまから」[みまから一味]を合計20名様にプレゼントいたします。右記方法にてお声をお寄せください。ご感想もお待ちしています!!(ペンネーム可)

【プレゼントのご応募について】

「コメント」のところにご意見とご希望の「プレゼント商品名」をご記入ください。当選者には、ご登録いただきましたメールアドレスより、改めて送付先をお伺いさせていただきます。(ご連絡は、@tokai-corp.com がドメインのアドレスより送信させていただきます。)

【個人情報の使用目的について】

ご記入された個人情報等は以下の目的にのみ使用し、以下の場合を除いて、第三者に提供いたしません。

- 統計データを作成し、今後のトーカー通信の作成や商品やサービスの向上を図るため
- プレゼント当選者への商品の発送のための配送業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

受付は終了しました