

SUGGEST

by hamamoto

mite net!

みてねっと!

2012
SPRING

Vol.28



『再生野菜で“フーデニング”』

フーデニングとは、foodとgardeningをあわせた造語。
キッチンやベランダに、気軽な野菜をつくって再生野菜を育てよう。

小さな日当たりがあったら 自分だけのミニ菜園を

「フーデニング」は、キッチンやベランダなどに、ちょっとした日の当たるスペースがあれば始められる。育つ様子を觀賞して、成長したら食材として使えばいい。本格的なプランターや植木鉢の用意がなくても、不用な食器や空き箱、ペットボトルで代用できるし、土壌栽培で虫がつくのが心配なら、水栽培で育つものもいろいろあります。種や苗はホームセンターやガーデニングショップのほか、100円ショップなどでも扱っていますが、まずは再生野菜がおすすめです。何もなければ捨ててしまう野菜のヘタなどが、みずみずしい葉をつけるまでの様子は、新鮮でクセになる楽しさです。



再生野菜フーデニング

野菜の切れ端が食材に!

だいこん・にんじん

調理のとき、ヘタの部分をいつもより厚めに切り落します。水を薄く張ったお皿などに、断面を下側にして入れておくと、数日できれいなグリーンな芽おくと、数日できれいなグリーンな芽が伸び始めます。収穫したら、炒め物やおひたしに。傷みやすいので、水は毎日取り替えます。断面にめりが出たら、水洗いを。

にんにく

長くおいて発芽してしまったにんにくの芽は、炒め物や煮物などに。この時点で、にんにく自体の栄養分は芽に吸い取られ、味も落ちてしまっただけで食用には向きません。そんな時は、思い切ってにんにくの芽栽培用にしてしましましょう。根の部分を水につけておくだけでOKです。

室内を汚さずクリーンな ハイドロカルチャー

土を扱うのに抵抗がある人や、室内栽培などで虫が心配という人には「ハイドロカルチャー」がオススメ。粘土を加工した“ハイドロボール”“ハイドロコーン”などをベースに、水や溶液だけで栽培するため、虫がわきにくくクリーンで室内向き。ガラスなど透明な容器で育てれば、見た目のみずみずしさも引き立って、より観賞性が高まります。



ねぎ

根元から数センチのところまで切り落とし、土を入れた鉢に植えるだけですくすく育つ。植木鉢を用意するのはちょっと面倒だという場合は、水を入れた容器にさしておくだけでも。もとよりは小ぶりだけど、2回程度収穫できます。水栽培の場合は、水をこまめに取り替えてやることです。

みつば

汁物、茶碗蒸やうどんに彩りを添えるみつばは、根が残っていれば簡単に再生できます。コップやプリンなどの容器に水を入れてみつばの根をさし、日当たりのいい場所に置いておくと3、4日で成長します。必要な分だけ摘み取って使えばいい。スポンジ栽培のものは、スポンジ付きのままで。

じゃがいも

保存状態がよくないと、緑色になったり、いくつも芽がのびてきたりするじゃがいも。芽には毒素が含まれているので切り取るしかありませんが、いっそで切り取るしかありませんが、いっそのこと、発想を転換して土に埋めてしましましょう。水やりと、草取り程度の手間で葉を広げてくれて、収穫期には小さいながらも、じゃがいもができます。

損保トピック



火災保険の補償額って？

当たり前のように加入している火災保険。建物の補償額が2000万円とか家財が1000万円とかさまざまです。しかしこの補償額がなぜ2000万円なのか？などと考えたことがありますか。「まあこんなものでいいだろう」で契約していませんか！今回は火災保険の補償額の設定について少し触れてみます。

補償額の設定

①再調達価額 ②時価額

専門用語になりますが、再調達価額とは簡単に言うと新品の値段とことです。今年建築した家だろうが、10年経ていようが同じ構造・広さの家をいまもう一度建てたらいくらかという値段です。時価額は新品の値段である再調達価額から年数を減価償却させた値段でいわゆる時価です。それではどちらを基準にして火災保険に加入すれば良いのでしょうか？当然、時価額の方が補償額の設定が小さくなり支払う保険料も安くなります。しかし万が一、火災で全焼してしまった時などは今住んでいる家と同程度の家に建て替えることは出来ませんので再調達価額を基準に考える方がお奨めです。



事故関連トピック



自転車に注意!!

最近テレビ等で自転車の事故・交通マナーの悪さ、そして自転車に関する警察の取り締まり強化の番組をよく目にすることはありませんか？警察庁交通局は平成23年10月25日に自転車に対する“総合対策”を発令しており、違反車両（ブレーキの付いていない自転車等）の運転者、また携帯電話を操作しながらの運転等危険な交通違反に対しては検挙措置を講ずることを発表しています。具体的には歩道での歩行者の安全を確保するため、これまでは原則として「幅2メートル以上の歩道」で認めてきた自転車の通行を、「幅3メートル以上の歩道」に見直すことが最大の柱で、原則として自転車を車道に走らせることで歩行者との分離を図ることを目的としています。自転車「車両」であることを改めて徹底した対策と言えます。しかし、ここで問題となるのが、自動車を運転する私たちから見た自転車です。今まで歩道を走っていた自転車が車道を通行するようになると、自転車対自動車の事故の増加が予想されるからです。車道に大きく膨らんで通行してくる場合も多々出てくるでしょう。自転車通行者は「車両」として交通ルールを守らなければならないという意識がまだ薄いのが現状であるため、こちらが自転車を自動車に見立てて注意をしていく必要がありますので、今後特に気を付けて運転していきましょう！



生保トピック



年金支給開始年齢が変わる？

ニュースなどで見聞きされていると思いますが、これは与党である民主党の社会保障改革検討本部が決定した「社会保障・税一体改革成案」を受けて、厚生労働省が厚生年金の支給開始年齢を68歳まで引き上げる案を社会保障審議会年金部会に提示したものです。まだ、何も決まっていませんが、年金の支給開始年齢が引き上げられる方向に進んでいることは間違いないことでしょう。支給年齢の引き上げは、私たちの老後の生活にとって大きな影響を及ぼします。現状でも厳しい状況が、さらに厳しくなります。実態を把握した上で、自分自身や配偶者の老後生活をシミュレーションし自己防衛を考慮していかなくてはならないでしょう。

二人世帯の標準生計費(人事院調査 平成20年4月)	
食料費	36,650円
居住関連費、水道光熱費等	59,880円
被服・履物費	7,000円
保健医療費、交通通信費、教育娯楽費等	50,150円
こづかい、交際費、諸雑費等	28,210円
合計	181,890円

さらに、老後の「ゆとり」のための上乗せ額として標準生計費に10万～15万円は必要(生命保険文化センター調査)と考えておられる方が多いようです。2010年の平均寿命が女性86.39歳、男性79.64歳です。長い老後生活を有意義なものできるように少しでも準備をしたいものです。銀行や郵便局の預貯金などいろいろな金融商品や資産運用があります。ご自身にあったプランを考えてください。我々がご案内できる保険もそのひとつです。是非、担当者にご相談ください。

見直してください あなたの暮らしの保障
浜本保険株式会社

- 本 社 / 兵庫県加西市北条町榎尾313-1 A・NOVA SANWA BLDG 1F
TEL.0790(42)1223代 FAX.0790(43)1205
- 高砂営業部 / 兵庫県高砂市荒井町御旅2丁目1番1号
TEL.079(442)3515代 FAX.079(442)3054
- イオン加古川店 / 兵庫県加古川市平岡町新在家615-1
TEL.079(425)6500代 ☎0120(920)903



■本社/北条営業部



■高砂営業部



■アフラックサービスショップ