

## あなたも30秒で情報通! コミュニケーションペーパー



### 歳時記テーマ

## 10月13日はサツマイモの日

あなたはこれをなんと読みますか？

**「九里四里うまい十三里」。**

“九里(くり)四里(より)うまい十三里(じゅうさんり)”と、読みます。

**「九里四里うまい十三里」**とはなんのことでしょうか？

知っていますよね。

これは焼き芋のことですよね。

“九里(くり)”とは、“栗”のこと。

“栗”よりうまい焼き芋のことを“九里(くり)四里(より)うまい十三里(じゅうさんり)”と洒落たのです。

“十三里(じゅうさんり)”とは焼き芋のことなのです。

では、なぜ“十三里”なのでしょう？

サツマイモを特産品として栽培・販売していた地域はどこでしょうか？

鹿児島。いえ、鹿児島は栽培地ですが、特産品として販売していたのは川越です。

江戸と川越との距離は十三里。この距離をもじって焼き芋を“十三里”と叫んだのです。

いまでも川越はサツマイモを加工した特産品がいろいろあって有名です。

その他にも十三里のいわれはいろいろあります。

“九里+四里を合計して十三里ともじった”という説。

栗よりうまいから“十三里”ではなく“十三里半”だという説。

“八里半”と言う看板を出していた焼き芋屋があったそうです。

そのころは、栗(九里)に味が“近い”と洒落たとのこと。さて、なんで10月13日がサツマイモの日。もうおわかりですね。

## あなたもわずか30秒で情報通! コミュニケーションパー



### 健康情報テーマ

## 焼き芋は腸内環境を健康にする

焼き芋というところちょっと心配なことがありますね。そう、「失礼」、おならが「プッ」とでちゃうこと。

さて、どうしておならがでちゃうのでしょうか？

その原因は2つあります。

腸内細菌が増えること。

ぜんもう運動が活発化すること。

焼き芋はデンプンが多いです。これは消化しにくい物です。それで、消化するために腸内細菌が多く発生します。これがおならの素になります。

実は、この腸内細菌は善玉菌です。体によい細菌なのです。焼き芋はこのように善玉腸内細菌を活発にするから健康に良い食べ物です。

次のぜんもう運動。おならの素が発生するのは胃、小腸、大腸などの消化管を伸ばしたり縮

めたりするぜんもう運動が起こるからです。このぜんもう運動を活発化させるのは焼き芋の主成分のでんぷんを消化するからです。これがぜんもう運動が活発化します。その上、焼き芋のでんぷん質は、食物繊維の量が多いからぜんもう運動に拍車をかけます。食物繊維は、腸内に存在する善玉菌を増やします。その上、悪玉菌や毒素を吸着して排泄する働きがあります。

便秘が続くと腸内環境が悪くなります。悪玉菌や毒素が腸壁を通して血液中に入ると、肌荒れなどが起こりやすくなります。焼き芋はその点で善玉菌を増やし、ぜんもう運動を活発化して腸の健康をよくします。とはいっても、心配なおなら。でも大丈夫。サツマイモのおならは炭酸ガスで、臭いの素アンモニアはほとんど含まれていません。

焼き芋の「プッ」は腸内健康の証なのです。

## あなたもわずか30秒で情報通! コミュニケーションパー



### 注意喚起テーマ

## 電子レンジで焼き芋をつくと……。

かきねのかきねのまがりかど、たきびだたき  
びだおちばたき。こんな唱歌を思い出す、今は  
昔、子供の頃に、たき火で焼き芋を作ったもの  
です。いま、そんなことをしたらたちまち怒鳴  
り飛ばされるでしょう。

そこで、もっと簡単、短時間に焼き芋をつ  
くろうと電子レンジで作ろうとしたら。

どんな結果になるかという、水分が少ない  
サツマイモを電子レンジで加熱すると焦げて  
それが原因で発火し、火事につながります。水  
分がすくない食品を電子レンジで加熱すると  
とんでもないことが起こるのです。

独立行政法人国民生活センターに寄せられ  
た電子レンジの発煙・発火を調べてみました。

- サツマイモが焦げて発火した。
- 電子レンジでジャガイモを10分間加熱した  
らジャガイモが燃えた。その上レンジから煙

が出たので火災警報が鳴り、壁がすすで黒く  
なった。

●電子レンジで焼き芋を作ろうとサツマイモ  
をラップせずに皿に載せ、700Wで7分間かけ  
たところ、5分後、発火、煙が出た。

国民生活センターでは実際に実験結果を報  
告しています。その結果は電子レンジ庫内  
において食品が発煙し、発火に至る食品はサツ  
マイモ、ジャガイモ、ニンジンといった根菜  
類やご飯、パン等の事例が目立ったというこ  
とです。また、冷めた焼き芋を電子レンジで  
加熱したら開始から4分ほどで焼き芋から発  
煙がみられ、その後、レンジの外に煙が大量  
に吹き出して発火に至ったそうです。

サツマイモから焼き芋を作る、あるいは焼  
き芋を加熱するのを手っとり早く電子レンジ  
で加熱するのは止めましょう。

## あなたもわずか30秒で情報通! コミュニケーションパーパー



### トピックステーマ

## パート収入が106万円以上になると

平成28年10月から厚生年金保険・健康保険の加入対象が広がります!

#### ■何が変わるのですか?

現在は、一般的に週30時間以上働く方が厚生年金保険・健康保険(社会保険)の加入の対象です。それが、平成28年10月からは

- ①週20時間以上
- ②賃金月額8.8万円以上(年収106万円以上)
- ③勤務期間1年以上
- ④従業員数501人以上の企業(被保険者数)
- ⑤学生は除く

以上の条件を満たす方は厚生年金保険・健康保険加入対象者になり、これまでより厚い保障を受けることができます。

#### ■加入する(適用になる)メリットは?

- ①将来もらえる年金が増えます。

全国民共通の基礎年金に加えて、報酬比例の

年金(厚生年金)が終身でもらえます。

- ②「障害厚生年金」がもらえます。

障害がある状態になり、日常生活を送ることが困難になった場合などに受給できます。

- ③医療保険(健康保険)の給付も充実します。

ケガや出産によって仕事を休まなければならない場合に、傷病手当金、出産手当金で賃金の3分の2程度の給付を受け取ることができます。

- ④会社もあなたの保険料を支払います。

厚生年金では自身が支払った保険料の2倍の額が支払われていることになり、それが給付につながります。また、現在、国民年金保険料・国民健康保険料を支払っている方は今より保険料が安くなる可能性があります。

(厚生労働省HPより)。

詳しくはQ&A集で説明します。