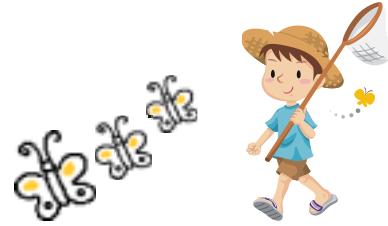




Tea Time

第38号 2010年6月15日



お元気ですか。陽射しが強くなりましたがね。週末ともなれば、日がな一日芝刈り機の音が聞こえてきます。庭仕事が忙しくなり、ご近所さんと親しく声を掛け合う機会も増えてきました。カンカンと照りつける太陽が少し傾き、木陰のテラスが心地よくなる頃、あちこちからバーベキューの煙が立ち昇り、プールサイドからは陽気な歓声が聞こえ、日照時間の長い一日がようやく暮れていきます。のどかなバージニアの夏です。

「夏休み」という言葉は、どの世代の人にとってもワクワクと胸の高鳴る、希望に満ちた言葉ではないでしょうか。

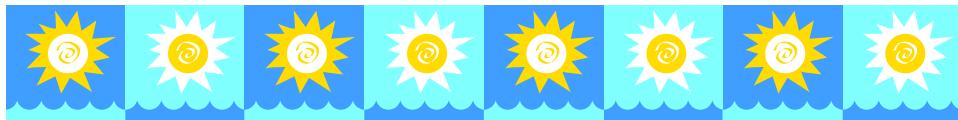
いくつになっても、絵日記に記した田舎への帰省、花火大会の思い出、朝顔やカブト虫の観察日記とともに、口元が緩んできそうな思い出に満ち溢れています。この夏も、日本に一時帰国する人、旅行に出る人、さまざまな夏休みの計画をお持ちのことでしょう。すでに夏休みがなくなってしまった人も、この際自分で作ってしまいましょう。自宅でのんびり過ごすのも悪くありません。ビーチあり、史跡ありの観光のメッカですから、旅行者気分で足をのばしてみてはいかがでしょう。そしてひとたび賑わいを離れると、緑萌える豊かな大地で自然の息吹を満喫でき、避暑地の夏、といった趣が味わえますしね。いろいろなあなたの夏休みを演出して、絵日記を描いてみるのも面白いですね。どうぞ、思い出がたくさん詰まった、楽しい夏をお過ごしください。



★ ★ Tea Time のウェブサイト ★ ★

<http://teatime-va.jimdo.com/>

★ ★ Tea Time のウェブサイト ★ ★



フードプロセッサーで、簡単に!!

フルーツジェラート

材料(6~8人分) 67kcal/1人分

冷凍フルーツ(いちご・ラズベリー・マンゴなど)	400g
蜂蜜	15g
砂糖	15g
ヨーグルト(無糖)	150g
コンデンスマilk	10g
ラム酒(ブランデー・コアントロー等のリキュール)	1Tbsp
生クリーム(冷凍の物でも可)	50g
レモン果汁	1Tbsp
ミントの葉	適宜
※ 果物はフレッシュのものを1.5cm角くらいにカットし冷凍して使える。	
※ ぶどうの皮は冷凍するか湯剥きにすると薄くきれいに剥ける。	
※ 糖分は果物の甘さにより好みで加減する。	



マンゴといちごのジェラート

ポイント

フルーツが溶けてしまうと
うまくジェラート状にならないので、材料は全て準備
してから手早く作ること!

作り方

1. 冷凍フルーツをフードプロセッサーに入れ、細かくする。(ペーストではなく、顆粒状くらい)
 2. 蜂蜜、砂糖、コンデンスマilk、ヨーグルト、レモン果汁、ラム酒を加えて混ぜる。
 3. 生クリームを加えて再度攪拌し、シャーベット状にする。(柔らかすぎる場合は、少し冷凍室で固める)
 4. 器に盛り、ミントの葉やクッキーを添える。
- ※ 残ったりすぐに食べない場合は冷凍しておき、取り出してからフードプロセッサーに入れ
再度攪拌すると滑らかなジェラートになる。



夏のスキンケア



オゾン層破壊による影響～皮膚がんの脅威～

オゾン層は20～30キロ上空に広がる薄い空気の層で、有害紫外線を吸収する重要な作用がある。今、人類が作り出した化学物質フロンがオゾン層を破壊し、危機的な状況になっている。UNEP(国連環境計画)は、「オゾン層破壊が10%進むと皮膚がんは26%増加する」と警告を出している。2002年のWHO報告によると、現在毎年2～300万人が皮膚がんになっており、アメリカ人の5人に1人、オーストラリア人の2人に1人が皮膚がんになると言われるぐらい深刻な状況。今後、2010～20年には最大で上空のオゾン層の2/3が破壊される、とNASAが警告している。さあ、本格的な危機に備えてUVケアに励もう。



紫外線(UltraViolet)って何？

夏だけでなく、紫外線は一年中降り注いでいる。紫外線の量は、3月頃から徐々に増え始め、5月から10月頃まで降り続く。特に、4月から6月にかけての紫外線は強力で、皮膚にダメージを与えるやすいので注意が必要。一日の中でも紫外線量が多くなるのは、午前10時から午後4時頃。この時間帯は、お庭のお手入れなど避けよう。曇っていても、紫外線は地表に届いているので、梅雨の時期だからといって安心できない。強すぎる紫外線は、皮膚の老化を引き起こし、シミやシワの原因となる。また、身体が炎症を起こすのを防ごうとしてメラニンを過剰に分泌するようになり、シミやそばかすの原因となる。シミやシワなど肌の老化現象のうち、80%が紫外線の影響によるもの。肌の老化のみならず、皮膚がんの脅威にさらされる。紫外線で肌に影響を与えるものには、UVAとUVBがある。波長が短いほど私たちに対する影響も強いのだが、波長が長いほど、皮膚の奥深くに入り込むという特徴をもっている。

UVA (A波) 波長: 320mm-400mm

皮膚の表皮を通り越して、真皮層へ到達する。肌の弾力や潤いを保つコラーゲンを破壊しシミやシワの原因となる。UVAは人体の中の紫外線吸収分子に吸収され、活性酸素を発生させ、さまざまな老化現象をひき起こす。

UVB (B波) 波長: 280mm-320mm

表皮にダメージを与え、シミ・そばかすの原因となるメラニンの生成を活性化させる。日焼けで、肌が赤くなったり、皮膚がむけたりするのもB波の影響。また、UVBは細胞の核内にあるDNAに直接吸収されて、DNAを傷つけてしまい、皮膚がんや白内障、免疫低下を引き起こす。

紫外線の影響は子供の方が大きい！

DNAに傷を負わせる紫外線照射。遺伝子への影響は、大人も子供も変わりないが、子供の方が、細胞分裂が活発なため、傷がついてしまったDNAが変化し皮膚に何らかの影響をもたらしてしまう。そのため、子供の紫外線対策はとても重要。サンスクリーン、つば広帽子、サングラス、黒や茶色などの濃い色の服(素材はポリエステルと綿の混紡が良い)などをキーとして、紫外線から子供たちを守ろう。

髪にも日焼けによる紫外線対策を

日焼け対策で忘れるのが髪。紫外線からキューティクルを守る日焼け防止剤のヘアスプレー・ヘアクリームの使用、帽子や日陰を利用することを意識してみよう。日焼け後は、UVケア用のシャンプーとコンディショナーで早めのケアを。

お薦めサンスクリーン… (ドラッグストアで購入可)

* Fallene Cotz SPF 58 Water Resistant UVB/UVA Sunscreen for Sensitive Skin (2.5-Ounce Tube)

SPF 58～65と色々な種類があり、皮膚科の医者が薦めている。天然鉱物の紫外線散乱剤として働くTitanium dioxide (二酸化チタン)とZinc oxide (酸化亜鉛)の両方が入っている。使用感は重い感じで、最初はベトベト感があるが自然となくなる。

* Neutrogena Ultra Sheer Dry-Touch Sunblock, SPF 45 (3-Ounce Tube)

このシリーズには、SPF 45、55、70、85、100がある。皮膚科医推奨のUVAとUVBの両方をブロックするタイプで、使用感は軽くサラッとしている。

* Aveeno Baby Continuous Protection Sunblock Lotion SPF 55 (4 oz. Tube)

UVA/UVBの両方をブロックするタイプ。無香料。ウォータープルーフ。水のように滑らかで、肌に馴染みやすい。

紫外線防止効果を表す「SPF」と「PA」とは？

SPFは、Sun Protection Factor の略でUVBの防止効果を表す数値。通常日本人の肌では、SPF値に20分をかけた時間が紫外線を防ぐ目安時間。PA(日本の化粧品業界で定めた基準)は、Protection grade of UVA の略でUVAをどのくらい防ぐかという目安。PA+:効果あり。PA++:かなり効果あり。PA+++:非常に効果あり。SPF値の高いものは防止効果時間が長いが、肌のトラブルになる可能性がある。その点は考慮し、活動内容や時間に応じて銘柄を変えたり吟味しよう。また、汗をかいだり水に浸かる際には、流れ落ちてしまうこともあるので、日焼け対策のためにはこまめに塗るようにしよう。スプレータイプのサンスクリーンもある。

ラベンダーオイル:

アーモンドオイルとホホバオイルを各15mlを混ぜ、ラベンダーエッセンシャルオイルを3滴加える。



日焼けケアに便利なラベンダーオイル

日焼けをしてしまったら、早めにケアをすることが大切。日焼けによる油脂の不足には、アロマオイルが効果的。ラベンダーオイルを肌に刺激を加えないようにそっと塗る。作ったオイルを保存する際は、光を通さない容器を利用のこと。急な日焼けで、肌が炎症を起こしている時には、ラベンダーオイルを加えた水でケアする。ボウルなどに氷水を作り、ラベンダーオイルを数滴落とす。水面に浮かんだオイルをタオルで掬い取るように染み込ませてから、軽くタオルを絞る。ラベンダーオイル入りの冷えたタオルで炎症が鎮まりやすくなる。

ラベンダーオイル化粧水:

容量が100mlの化粧品用詰め替えボトルを用意する。純度の高いウォッカを5mlとラベンダーオイルを数滴垂らす。purified waterでボトルを満たしたら、よく混ざるように振って、冷蔵庫で冷たくする。よく冷えた化粧水を、日焼けによる炎症で熱をもつた部分に吹きかければ、熱が取れていく。ラベンダーオイル化粧水は、冷蔵庫で保管のこと。冷蔵庫に入れておけば半月以上は持つ。***市販のラベンダーウォーターでも代用可能。**

アロエベラジェル(Aloe Vera Gel):
お近くのドラッグストアで購入可能。



●強い日焼け後のお手入れ手順

1. 洗面台に冷水を溜めて、肌が冷え、ほてりが静まるまで、何度も洗顔。洗顔といってもパシャパシャと何度も顔に水をかける感じ。(これは赤味が取れるまで徹底的に行う。)
2. 冷蔵庫で冷したラベンダーオイル化粧水をコットンにたっぷりとて、顔中に貼って15分から30分ほどシートパック。(パック中は、ビタミンCを含むハーブティーやお茶を飲みながら身体の中から水分補給。)身体も焼けた場合は、化粧水を塗って、アロエベラジェルを塗る。
3. お肌にもちもち感が戻ってきたら、ここで通常使っている保湿剤入りの化粧水を塗る。
4. 化粧水が肌に馴染んだら、いつも使っている乳液をたっぷり塗る。日焼けがひどい時は、コットンに染み込ませて、パックする。
5. ラベンダーオイルまたは、美容オイル(DHC社のエキストラヴァージンオイルなど)をたっぷり塗って寝る。

* 身体の内外からの水分補給がカギ！！

* 水ぶくれや患部の痛み、発熱を伴うような日焼けの場合には、きちんと医師の治療を受けよう。



日焼けケアに効果的な栄養素

日焼け後のケアには様々な方法があり、日焼けに効果的なビタミンC、E、カロテンなど多く含まれる食べ物を身体に摂り入れ、身体の内側からのケアも効果的。

ビタミンEは、ナッツやアボガドなどから摂取することができる。そのまま食べても良いが、サラダなどに加えて他の野菜も一緒に摂ると、効果が更にアップ。

ビタミンCは、果物(特にかんきつ類)に豊富で、オレンジやグレープフルーツ、レモンなどでジュースを作ると、たっぷりと摂ることができる。

カロテンは、ブロッコリー、ニンジン、かぼちゃなど、色の濃い野菜に多く含有している。

日焼けケアメニューとしてアボカドサラダはいかが?アボガド、鶏ささみ肉、枝豆、ニンジン、大根、レタスを適当に切る。しゅうゆベースのドレッシングと黒酢を合わせて、ドレッシングを作る。ひと工夫のドレッシングを野菜にかけて出来上がり。



虫よけ
対策編

虫の種類

ダニ(Tick)



足が8本あるクモの仲間で、大きいものは1cmほどになる。ペットや人の体に口器を刺しこみ長期にわたって血を吸い続け、体が数倍にふくらむまでになる。ダニによって媒介される病気にライム病などがあるので要注意。

ツツガムシ
(Chigger)



0.2mm前後で赤色。生涯に一度だけ哺乳動物や昆虫の皮膚に3~5日寄生して栄養を蓄え、地面に落ちてから成虫になる。4月~初秋に活動。刺されてから24~48時間後に痒みが出る。

その他、蚊(Mosquito)、ノミ(Flea)、スズメバチ(Hornet, Yellow jacket)など。

予防

ヒト用
スプレー
(Off! 製品が主流)

蚊、ダニ、ノミ、ツツガムシなどの防虫。有効成分であるDEET(ジエチルトルアミド)の量が多いほど効果が長持ち。使い捨てシートに成分が滲み込んだ<Towelette>は持ち運びに便利で、スプレーほどのべタつき感がない。

庭や植木に
散布

ダニ、ノミ、アリ、クモなどの防虫。ホースに直接接続して庭にスプレーする液体タイプ、散布機(spreader)を使用して散布する顆粒タイプなど(Bayel社製他)

Off! Clip-On

蚊よけ。有効成分を含むディスクが入った容器をベルトなどに取り付けるクリップ式(電池入り)。ファン内蔵で体全体をプロテクト。1つのディスクで12時間使用。

刺されたときの応急処置

ダニ



ラテックスの手袋をティッシュで指を覆い、先の細いピンセットを使って、できるだけ皮膚に近い部分でダニを摘み、真上に引き抜く。刺された部分をアルコールなどで消毒する。刺されて病気になった場合のために、取り除いたダニは密閉容器に入れて冷凍庫で保存し、医者に行ってそれを見せる。(CDCのサイトより)
http://www.cdc.gov/ticks/tick_removal.html

ハチ



呼吸困難や荨麻疹などのアナフィラキシー反応が出たら、救急病院へ。それ以外の応急処置は、傷口をつまんで水でよく洗い、10~30分ほど冷湿布。Benadrylなどの抗ヒスタミン剤を飲む。俗に言われる「アンモニアが効く」というのは迷信。

手軽におもてなしCooking

暑い中、時間も手間もかけたくないけど、美味しい料理が食べたい！そんな方に
お勧めのイタリアン中心のお料理です。是非お試しください。

野菜たっぷり和風カルパッチョ

材料(4人分) 132kcal/1人分

まぐろ(冷凍)	300g	オニオンドレッシング
塩	少々	玉葱 中1個
胡椒	少々	醤油 1Tbsp
ベビーリーフ	150g	麺つゆ2倍濃縮 1Tbsp
ミニトマト	8個	塩・胡椒 少々
		レモン汁 1tsp
		砂糖 1/2tsp
		オリーブオイル 50cc

作り方

- まぐろは凍ったまま塩、胡椒し、熱したフライパンにサラ油少量で表面だけ焼き付ける。(中は、生)
- まぐろは5mm程度にスライスする。
- 玉葱を薄くスライスし、ドレッシングに漬け込んでおく。
- 器に生野菜、まぐろを盛り付け、3.の玉葱をのせる。



※魚は、生食用のサーモン、白身魚、帆立貝などでも使えます。
※好みで、ドレッシングにわさびを加えると、味がひきします。
※玉葱がしなりするまで、調味料に漬けておく。(5~10分)

アスパラと海老のリゾット

材料(2~3人分) 186kcal/1人分

ホワイトアスパラ	4本
グリーンアスパラ	6本
海老	10尾
sun dried tomato(みじん切り)	3~4個
シャロット(みじん切り)	3個
バター	10g
オリーブオイル	10cc
白ワイン	10cc
チキンブイヨン	500cc+180cc
パルメザンチーズ	適宜
塩・胡椒	少々
米	1合

レンジの加熱時間は、様子を見ながら、少しづつ。



作り方

- アスパラガスは其々7~8mmの小口切りにし、海老も同じ大きさに切っておく。
 - パイレックスの鍋にバター、オリーブオイル、シャロットを入れ炒め、米を洗わずに加え透き通ってきたら白ワイン、チキンブイヨン500ccとホワイトアスパラ、ドライトマトを加え、米の固さを確認しながら2回に分けてレンジで3~5分加熱する。
 - 海老とグリーンアスパラ、残りのブイヨンを加え、さらに3分加熱し、米がアルデンテ状態になったら塩、胡椒で味を整える。
 - 器に盛り、パルメザンチーズのスライスをのせる。
- ※ レンジは出力により、加熱時間が変わります。

スイートポテトスープ

材料(4~5人分) 161kcal/1人分

さつま芋	200g	パルメザンチーズ 適宜
玉葱(スライス)	1/2個	又は生クリーム
バター	20g	
塩	2/3tsp	
胡椒	少々	
牛乳	400cc	
コンソメ	1/4個	



作り方

- さつま芋は皮を剥いて1cm厚さに切る。
- 玉葱とバターを鍋に入れ、塩少量を加えて透き通るくらいまで炒める。
- さつま芋を入れ、水をひたひたに加え、さつま芋が柔らかくなるまで加熱する。
- 火を止め、ブレンダーでピューレ状にする。(水分が足らないときは、牛乳を足す)
- 牛乳とコンソメを加え、沸騰させないように加熱し塩、胡椒で味を整え、器に盛りチーズをかける。

フォンダンショコラ

材料(プリン型10個分) 356kcal/1個

ビターチョコ	170g
バター	150g
卵(Large)	200g(4個)
砂糖	100g
薄力粉	75g
(Cake Flour)	
ベーキングパウダー	ひとつまみ
強力粉	適宜
ラズベリージャム	適宜



ラズベリージャムは手作りで!
※1参照

作り方

- バターをボウルに入れ、レンジ弱で1分ほど加熱して溶かし、チョコレートを加えてさらに30秒ほど加熱する。(滑らかになるまで、ゆっくりませる)
- 別のボウルに卵と砂糖を入れ、泡立器で攪拌する。
- 卵液に1.を加え、よく混ぜ合わせ、ふるった薄力粉とベーキングパウダーを加えて、粉っぽくなくなるまで混ぜ合わせる。(この状態で冷蔵庫で2~3日保存可)
- 型(プリン型やマフィン型)にバター(分量外)を塗り、強力粉をふったものに生地を5分目まで流し入れ、ラズベリージャムを中心に入れ、その上に生地を8分目まで流し入れる。
- 355°Fのオーブンで10分ほど、表面に亀裂が入る直前まで焼く。(オーブンにより焼き時間は変わります)
- 型からそっとはずし、温かいうちに頂く。

※1. ラズベリージャム

ラズベリー(冷凍)100gに砂糖10gを加え、レンジで30秒~40秒加熱する。

手軽におもてなしCooking

フードプロセッサー・ブレンダー・電子レンジが大活躍!!

ケークサレ

材料(パウンド型1本分) 101kcal/1人分(約50g)

薄力粉	120g
(Cake Flour)	
ベーキングパウダー	5g
卵(Large)	2個
オリーブ油	30cc
砂糖	5g
牛乳	25cc
塩	1/3tsp
胡椒	少々

※型の大きさ

19cm × 9cm × 6cm

作り方(生地)

- ボウルに卵を割り入れ、泡立器で軽くときほぐす。
- 砂糖、塩、胡椒を加えて少し泡立てたら、オリーブオイルを加え混ぜ、牛乳を加えてさらによく混ぜる。
- 粉類をふるい入れ、ゴムべらに持ち替えて、さっくりと粉がまだ残る程度に混ぜる。
- ①または②のフィリングを加え、こねないように混ぜパウンドの型に生地を流し入れる。
- 355~360°Fのオーブンで、25~30分ほど焼く。

※マフィンの型などを使って焼くこともできます。

白身魚のポフレ季節野菜添え、バルサミコソース

材料(4人分) 166kcal/1人分

白身魚	4切れ
塩・胡椒	少々
薄力粉	1tsp
オリーブオイル	1Tbsp
いんげん	12本
南瓜	50g
アスパラ	8本
じゃが芋(中)	1/2個
ブロッコリー	40g

バルサミコソース

シャロット	2個
オリーブオイル	1tsp
バルサミコ酢	100cc
赤ワイン	50cc
ブイヨン	75cc
生クリーム	30cc



作り方

- 魚に塩、胡椒し、両面に薄力粉をまぶして、オリーブオイルを熱したフライパンで魚の皮目をカリッと焼き、裏返して中弱火で火を通す。
- いんげんとアスパラは7~8cm長に、じゃが芋は5mmの拍子切り、ブロッコリーは小房に分け、南瓜は2mm厚に切り、ラップで包んでレンジの弱で1分~2分加熱する。
- 魚を取り出したフライパンにオリーブオイル少量を足し、2.の野菜を入れ表面に焦げ目をつける。
- ソースを皿に敷き魚を乗せ、野菜を盛り付ける。

バルサミコソース

- みじん切りのシャロットとオリーブオイルをボウルに入れ、レンジに30秒~1分かける。
- バルサミコ酢と赤ワインを加え、再度レンジで1分加熱し、生クリームを加えてさらに30秒加熱する。

フィリング②

ラタトゥユ

ズッキーニ	1/2本
ハム	2枚
玉葱(中)	1/4個
ピーマン赤・緑	各1/6個
オリーブオイル	1tsp
sun dried tomato	2~3個
パルメザンチーズ	適宜
トマトペースト	10g



フィリングはソーセージ・シーフード・南瓜・じゃが芋・オリーブ・カレー味など、色々オリジナルの味を楽しんでください。

作り方(フィリング)

フィリング①

- 海老は殻を剥いて1cm位のさいの目に切る。
- 玉葱も大きさを揃えて切り、1.と玉葱と一緒にボウルに入れ、塩、胡椒、オリーブオイルを加えてレンジで1分ほど加熱する。(加熱しすぎないよう、様子を見ながら)
- 冷ました2.の具材に、5mmのさいの目にしたグリエールツナ、マヨネーズ、アボカド(レモンで色止め)を混せておく。

フィリング②

- ドライトマトは千切り、他の材料は全て7~8mm角に切り、オリーブオイルを絡めてレンジで1分加熱する。
- トマトペースト、塩、胡椒で味をつけ、パルメザンチーズをすりおろして、加えておく。

ガスパッチョ

材料(4~5人分) 82kcal/1人分

胡瓜	1本 (persian cucumber)	ワインビネガー	2Tbsp
		オリーブオイル	2Tbsp
玉葱	中1/2個	バルサミコ酢	1/2tsp
トマト	2個	タバスコ	適宜
人参	1/2本	ウスターーソース	少々
ピーマン赤	1/4個	砂糖	少々
ピーマン緑	1/4個	塩・胡椒	少々
にんにく	1/2片	レモン汁	1Tbsp
トマトジュース	400cc	ミントなど	適宜

作り方

- 野菜はざく切りにし、トマトは湯剥きして少し粒が残る程度に軽くフードプロセッサーにかける。
 - レモン汁とミント以外の材料を全て加え、よく馴染むように混ぜる。
 - 3~4時間から1日冷蔵庫でねかせる。
 - レモン汁と味を見て塩、胡椒を加え味を整える。
 - ざるで濾して器に盛り、ミントなどを飾る。
 - オリーブオイルを少量かける。
- ※ 濾したスープは滑らかですが、そのままでも粒々とした食感で美味しく頂けます。

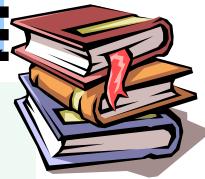


前日に作っておけるので、お客様をお迎えする時も、慌てず準備できます。



アメリカの新医療保険制度について

テレビやニュースで話題になっているアメリカの医療保険改革。世間で騒がれているけれども複雑すぎてよく分からず、あるいは私たち個人に対する影響はどうなるのかを知りたいという人のために、Tea Timeが独自でリサーチ、分かりやすい解説に挑戦！



アメリカの保険制度の現状

アメリカは先進国で唯一国民皆保険のない国。アメリカでの公的保険といえば高齢者と身体障害者むけのメディケア(Medicare)、低所得者層向けのメディケイド(Medicaid)に限られている。その他は企業単位や個人で民間保険会社の保険に入らざるを得ない。医療過誤訴訟を避けるため過剰医療となる傾向があり、米国民一人当たりの医療費は日本の2.7倍。カイザーファミリー財団の調べによると、一世帯あたりの保険料支払額は会社負担分と合わせ年間1万3375ドル(約120万円)。勤め先が大企業だと保険料の一定割合を会社が負担するため、保険料の自己負担分は3分の1程度。しかし同財団の調べでは、従業員200人未満の中小企業で約半数が保険に加入していない。非加入の会社の従業員は全額自己負担を余儀なくされている。メディケイドを受けるには所得が高すぎるが民間保険の掛け金は払えない、という事態に陥っており、高額の保険料を払う余裕がないため、米国民の6人に1人が保険に入っていないという無保険者が社会問題化している。オバマ大統領はこうした現状の改革を内政の最優先課題と位置づけ、今年3月23日、今後10年間で国民の保険加入率を約95%に拡大する医療保険改革法案に署名、同法が成立した。

医療保険改革法案

今後10年間で9500億ドルのコストがかかるという新法案。年間所得20万ドル以上の納税者に対しては2013年から3.8%の増税が実施される。この具体的な法案を見ていこう。

すぐに導入される主な事柄

- ❖ 保険会社は既往症(Pre-Existing Conditions)を理由にした保険加入拒否を禁止。現段階での適応は子供のみ。2014年以降は全国民に適応。
- ❖ 保険会社は被保険者が重い疾患に罹ったからといって、その被保険者を除外することはできない。
- ❖ 保険会社の負担が増えたという理由で被保険者が受けられる治療に上限を設ける(Lifetime Caps on Coverage)のを禁止。
- ❖ 大学を卒業したばかりの若者などヤングアダルトは、26歳の誕生日を迎えるまで親の医療保険プランに扶養家族扱いができる。
- ❖ 預防(Preventive Care)のための医療支出に関しては、保険会社が全額負担。但し、既存の医療保険は2018年まで猶予。

- ❖ 従業員が25人以下で、かつ社員の平均給与が5万ドル以下の小企業は、企業が負担する保険コストの35%までを税控除扱いとする(Small Business Tax Credits)。さらに2014年からは控除額は掛け金の50%に引き上げられる。
- ❖ 医療保険の払い戻し請求に関して論争になった場合、政府が調停にはいる。

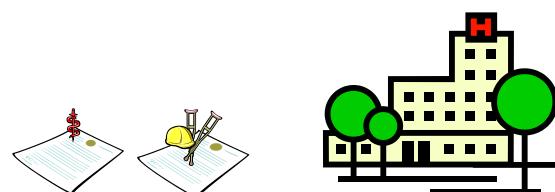
猶予期間の後、2014年から導入される主な事柄

- ❖ 年間所得3万ドル以下の家庭はメディケイドが医療保険を提供。年間所得が3~8.8万ドルの家庭は医療保険に加入することが義務付けられるが、負担が重くなりすぎないように年間所得の3%を越える部分は政府が税控除をする。
- ❖ この段階で医療保険に入ることを拒む国民に対しては年間所得の1%ないし95ドルのうち、どちらか多いほうの金額をペナルティとして課す。
- ❖ 保険会社は既往症のある被保険者を拒否できない。(それまでの暫定措置として既往症があり保険に入れない国民には「疫病に罹るリスクの高い被保険者のための基金」(Interim High-Risk Pool)を国が設置して支援。)
- ❖ 従業員50人以上で医療保険を提供していない企業については、1人あたり2000ドルのペナルティを課す。

いま存在する医療保険の扱い

現在既に医療保険を提供している企業や医療保険に加入している個人については今回の医療保険改革法案は適用除外(Grandfathering)とし、今までどおりのプランを維持することができる。

このように歴史的な改革法案だが、政府の「社会主義化」を批判する保守派の抗議運動が頻発。共和党は法の撤廃に向けて活動中。今後もその法案内容は変動すると見られるので注意が必要。



出典：朝日新聞掲載「キーワード」；Market Hack

夏休み家族向けイベント情報！

夏休みがやってきました！ そうです、子供たちが一日中家に…。途方にくれている場合ではありません。家族みんなで楽しめる地元のイベントを探してみました。独立記念日などの恒例イベントは地元新聞をご利用下さい。



第55回Boardwalk アートショー

日時：6月17日（木）～20日（日）

場所：VA Beach Oceanfront Boardwalk

全米トップ15アートショーのひとつで、東海岸の最も長く続いているベストアートショー。バージニアビーチの海岸沿いに質の高いアーティスト達のブースがずらりと並びます。アート鑑賞とショッピング、ビーチ、ライブエンターテーメント、と家族全員が一日楽しめます。www.cacv.org/events/boardwalk.asp

Bike Nights

日時：9月30日までの毎週月、水、木曜日 4:00 PM-7:00 PM

場所：Norfolk Botanical Garden, 6700 Azalea Garden Rd., Norfolk, VA 23518

12マイルの舗装された美しい園内の道路を、車の往来を気にせずに家族揃って自転車を走らせてみませんか。暑さも和らいだ夕飯前のひと時をヘルシーに過ごせますね！ Botanical Gardenの入場料だけで参加は無料です。

<http://www.norfolkbotanicalgarden.org/programs-events/calendar/events/145>



Family Fun Fridays at Mount Trashmore

日時：6月18日、7月19日、8月20日、9月17日 7:30 PM-10:00 PM

場所：Mount Trashmore Park, 310 Edwin Drive, VA Beach, VA 23462

上記の4金曜日に当パークで野外映画が上映されます。上映前にはゲームや音楽なども用意されているので、折り畳みいすや敷物にお弁当やスナック持参ででかけましょう。星空の元でこんな花火もいいですね。www.VBgov.com/specialevents

上映映画：6月18日 The Spiderwick Chronicles 7月16日 Cloudy With a Chance of Meatballs
8月20日 Shark Tales 9月17日 Little Giants



Virginia Derby

日時：7月17日（土） 11:30 AM-7:00 PM

場所：Colonial Downs Horse Race Track, 10515 Colonial Downs Parkway, New Kent, VA 23124

アメリカでの競馬は、いわゆる日本の「競馬競輪」的なイメージとは違って、家族揃ってサラブレッドの駿足を競い合う姿を楽しむ明るいイベントです。特にこのVirginia Derbyは特別イベント。有名なケンタッキーダービーもどきにおしゃれな帽子を披露するレディ達の姿も楽しめそうです。入場料、プログラム、バーベキューとドリンク、エンターテーメントが全部込みで\$30のパーティーパッケージなどもあるそうです。詳しくはwww.colonialdowns.com



第48回東海岸サーフィン大会

日時：8月25日（水）～29日（日） 8:00 AM-10:00 PM

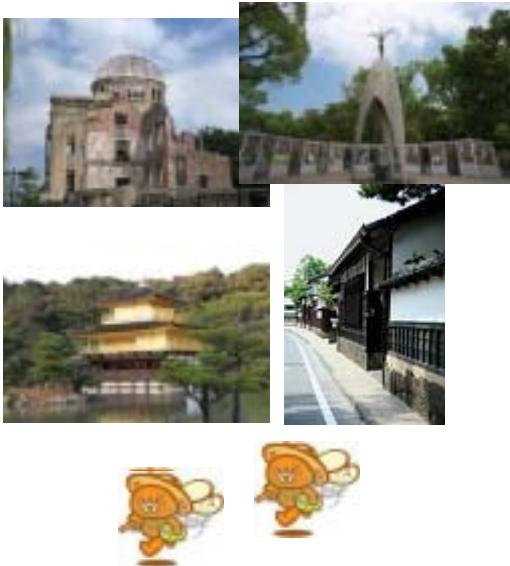
場所：The Oceanfront, 2nd Street and Atlantic Ave., VA Beach, VA 23456

北米で最も、しかも世界で2番目に、長く続いてきたサーフィン大会です。世界中からプロサーファー及び、老若男女のアマチュアサーファーが競い合うのみならず、他のビーチスポーツ（ビーチバレー、ビーチマラソン、スキムボードなど）のフェスティバル、ミュージック、水着コンテストなども同時に行われ、これらは無料で楽しめます。www.surfecsc.com

旅の思い出

ガラパゴス諸島

長年の想いがかなって、南米の諸島ガラパゴスを旅する機会を得ました。赤道直下の国エクアドルから西に 960km、太平洋に広がるガラパゴスは大陸から隔離されており、そのために独自の進化を遂げた固有動植物のみが生息しています。かのダーウィンに「進化の実験場」と言わしめ、「種の起源」の構想を与えた地です。太古の地球はさもありなん...と思わせる風景の中、興味深い生き物をたくさん見ることができました。体重 300kg の巨大ゾウガメ、空色の足をしたカツオドリ、おっぱいを求めて母親を追いかけるアシカの子供たち。足の踏み場もないほど生息するウミイグアナは体長が 50cm ほどですが、鼻孔から潮を吹く姿は童話の中の竜のよう。どこかユーモラスなこうした動物たちは、天敵を知らずに進化したため人間を恐れず、手を伸ばせば触れる近さで観察することができます。海に入れば、すぐ傍らを海亀やペンギン、そして、人を襲わない(!) 鮫までがその雄姿をくねらせながら泳ぎります。いつもは無感動に振舞う中学生の息子が、「来てよかった」としみじみ言ってくれたことがとても嬉しかった旅でした。(ニューポートニュース在住 町田 真弓)



日本

子供との旅行は、観光よりも、親戚や知り合いを訪れる方が喜ばれるようだ。春休みに、11歳と10歳になる息子を連れて日本へ里帰りした際、たった一週間しかない休みを効率的に楽しむために、JR一週間乗り放題の、“Japan Rail Pass”(外国人及び他国の永住権を持つ人対象のJRのディスカウントチケット)を購入。このパス、「のぞみ」に使用できないのが難点だが、なかなかお得だった。まず、新幹線で東京から広島へ行き、原爆ドームの見学をして、島根の叔父の家で一泊。息子たちは家の裏山を走り回り、斜面から出る清水を、「本当に飲んで大丈夫？」と言いつながら飲んだ。翌日京都まで戻って、友人宅で二泊世話になりながら、金閣寺、二条城、旧遊郭の”角屋”の観光をした。金閣寺だけは友人の子供たちも一緒に見学。帰りに子供たちに、「どこが楽しかった？」と聞くと、「広島より島根。京都は金閣寺」と答えた。「どうして?」と尋ねると、「叔父さん面白い人だし、金閣寺は友達と一緒に行ったから」だそうだ。夕方、おばんざいを出す料理屋にも連れて行ったのだが、お行儀がよかったのは友達が一緒だったからだ、と納得がいった。私としては、「角屋」が一番興味深かったのだが。(ポートマス在住 みつる Berner)



新編集員の紹介



今号より、チェサピークにお住まいの松尾桂子さんが新しく編集員に仲間入りし、レシピの欄を担当しています。松尾さんは、管理栄養士として日本で働いていました。また、ご主人の赴任先であるマレーシアに12年駐在していた時にも、現地の人たちに請われてお料理教室を開くなど、活躍していました。経験に基づく食の知識が豊富で、今後美味しいためになる話題を一手に引き受けてくれることでしょう。

皆様どうぞご期待ください。そして、旧編集員ともども、よろしくお願ひいたします。

ご寄付をありがとうございました

日本バージニア協会様
静岡の安田様



☆「Tea Time」は日系企業「CANON」社様
のご協力で印刷されています。

本紙は Hampton Roads に住む日本人女性のための情報紙です。女性ボランティア7人により年3回、季節の記事やローカル情報等を取り上げ、発行しております。ご意見、ご希望などございましたら、ご遠慮なく下記にご一報ください。

(投稿先) Chiaki Yasuda (安田 千秋)

4905 Whithorn Circle, Williamsburg, VA 23188

Eメール・アドレス: ocha_va@yahoo.co.jp

編集者: 温子 Smith / 田中 洋子 / 浩子 Yancey
松尾 桂子 / 安田 千秋 / 裕子 Thomas
小島 まち子