

★★★大垣税務署からのお知らせ★★★

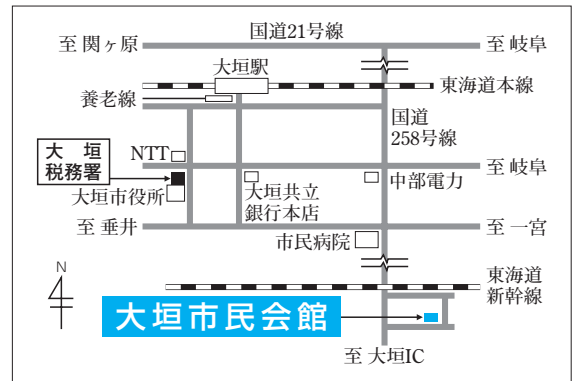
平成21年分の所得税等の確定申告会場は

大垣市民会館

大垣市新田町1-2(大垣市民プール南隣)です。

＜開設期間＞ 平成22年2月12日(金)～3月15日(月)
(土・日曜日を除く)

＜開設時間＞ 9時～17時



※所得税・個人事業者の消費税および地方消費税・贈与税の確定申告の相談と受付を行います。

※平成20年分の確定申告をされた方は、確定申告書(控)および収支内訳書(控)などをお持ちください。

※必要書類のほかに印鑑、筆記用具、電卓などのご用意をお願いします。

※大垣市民会館への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

※お問い合わせは大垣税務署(0584)78-4101へ(自動音声案内に従ってご用件の番号を選択してください)。

※上記開設期間中、大垣税務署内には「申告会場」を設けておりませんのでご注意ください。税務署では、確定申告書用紙の交付および確定申告書の受付のみを行います。

申告と納税は正しく、お早めに

- 平成21年分の所得税の確定申告による納期限は、申告期限と同じ平成22年3月15日(月)です。また、消費税および地方消費税(個人事業者)の納期限は、申告期限と同じ平成22年3月31日(火)です。納期限までに最寄りの銀行や郵便局または所轄の税務署で納付してください。
- 還付申告の方は、2月16日以前でも申告書を提出することができます。
- 税務署の窓口には、「所得税の確定申告の手引き」などを備え付けておりますので、それらを参考にご自分で記載し、できるだけ郵送による提出をお願いします。
- 還付金の受け取りは銀行などの預貯金口座への振込みが、また納税は預貯金口座からの振替納税が便利です。
- 確定申告の内容に誤りがあると、後日、修正申告などをしていただくこととなります。その場合、加算税や延滞税がかかる場合がありますので十分ご注意ください。

提出は郵送が便利です。

＜郵送先＞〒503-8556 大垣市丸の内2-30
大垣税務署 行

混雑解消のためにご協力ください！

確定申告会場へお越しになる方は、次のことにご注意ください。

- 申告書が郵送されてきた方は、必ず開封し、住所・氏名・フリガナを記入しておいてください。
- 給与や年金の源泉徴収票は、必ず原本をお持ちください。紛失した場合は、再発行をしてもらってください。
- 扶養になる方に少しでも収入がある場合は、その金額がわかるもの(源泉徴収票など)をお持ちください。金額がわかりませんと計算ができません。
- 医療費控除は、平成21年中に家族の支払った医療費の合計額が、10万円または控除を受けようとする方の所得金額の5パーセントの金額のどちらか少ない金額を超えていなければ申告できません。
- 医療費控除のための領収書は、医療を受けた方ごとに支払った病院、医院、薬局などを別にしてまとめ、支払い金額を集計しておいてください。
- 住宅借入金等特別控除を受けられる方は、初年度は必ず確定申告する必要があります。
- 医療費控除、住宅借入金等特別控除などの申告をしても源泉徴収された所得税がなければ税金は還付されません。事業所得や不動産所得のある方は、収支内訳書を記入してきてください。

e-Taxインターネットで申告・納税

e-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用すると、自宅やオフィスから申告や納税ができます。

e-Taxホームページ <http://www.e-tax.nta.go.jp>

自宅のパソコンで確定申告書が作成できます。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。作成した申告書は、郵送などにより提出してください。

国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

住宅借入金等特別控除説明会

※大垣税務署による西濃各市町との合同説明会です。

開催日 平成22年2月9日(火) 開始時間 13時～
会場 大垣市民会館(大垣市民プール南隣)3階

※開始時間までにご入場ください。

①住宅借入金等特別控除を受けられる方(借入れして住宅を新築された方や購入された方を対象にした説明会です。還付申告書は、その場でも提出することができます。)

<持参していただくもの>

- ・印鑑、筆記用具、電卓、還付金振込先の通帳(本人名義のもの)
- ・住民票
- ・家屋(土地も取得した場合は家屋と土地両方)の登記簿謄本または登記事項証明書
- ・売買契約書や請負契約書で取得金額のわかる書類の写し(土地も取得した場合は家屋と土地両方)
- ・住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書(住宅金融支援機構や金融機関が発行したもの)
- ・店舗併用住宅の場合は、店舗と居住部分の面積を明らかにする設計図の写し
- ・平成21年分給与所得の源泉徴収票(原本)
- ・その他還付申告をするうえで必要な書類(例えば医療費控除も申告される方は、その領収書など)

◎ご不明な点がございましたら、大垣税務署(TEL 0584-78-4101)までお尋ねください。

予備自衛官補募集!

社会に貢献する新しいカタチ

予備自衛官補とは、必要な教育訓練を受け、修了後に予備自衛官となる制度です。予備自衛官は、普段は社会人として仕事をしながら、必要なスキルを継続的に維持させるため定期的に訓練を受け、有事の際には防衛招集命令又は国民保護等招集命令により出頭し、自衛官となつて後方の警備や後方支援または国民保護のための措置等の任務に当たります。

■受付期間及び試験期日

受付 平成22年4月9日(金)まで(※締切日必着)
試験 平成22年4月17日(土)～4月19日(月)いずれか1日を指定

■採用のポイント

○採用区分 「一般」・「技能」による採用に分かれます。(技能とは、医療・語学・車両整備士などの専門技術者の採用です。)

○採用対象 自衛官未経験者及び自衛官であった期間が1年未満である者

○採用年齢

「一般」 18歳以上34歳未満

「技能」 18歳以上で、保有する技能に応じて53～55歳未満

○処遇

教育訓練招集手当 月額7,900円

○教育訓練 「一般」 50日/3年以内

「技能」 10日/2年以内

【お問い合わせ先】

防衛省・自衛隊岐阜地方協力本部 大垣地域事務所
大垣市林町5丁目18番地(大垣駅北口光和ビル2F)
TEL 0584-73-1150
<http://www.mod.go.jp/pc/gifu/>

除雪作業にご協力ください

◇作業時間にご理解ください

除雪作業は、降雪量が路線ごとに決められた数値を超えたら開始します。

朝は通勤、通学前に作業が終了するように行いますが、区域や路線、降雪状況によっては一日中かかることもあります。また、一時通行止めなどの規制をすることもあります。

◇路上駐車はやめましょう

路上での駐停車は除雪作業の妨げになります。決められた場所に駐停車しましょう。

◇作業中の除雪車は危険!

除雪作業中は危険ですので、絶対に除雪車には近づかないでください。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

岐阜県揖斐土木事務所・揖斐川町

揖斐川森林だより

これから森林づくりのために

【第25回】「たにぐみ山づくりプロジェクト」進行中（揖斐川町森林づくり推進会議事務局）

揖斐郡森林組合「たにぐみ山づくりプロジェクト」進行中!!
～ 道づくりを強化!! ～

揖斐郡森林組合が進めている「たにぐみ山づくりプロジェクト」の取り組みも3年目になり、間伐遅れで不健全となった森林に光が入り、森林が健全に再生されています。さらなる効率化のために現在は道づくりを強化しています。

伐り捨て間伐から、利用間伐へ！

平成20年度に地域内で62.3ヘクタールの間伐を実施し、そのうち、「利用間伐」（材を搬出する間伐）を20.5ヘクタール実施し、1,141立方メートルの木材が搬出できました。また、所有者にも利益を還元することができました。

自然にやさしい道づくり！トラック道も開設！

この利用間伐を実施し、利益を還元するには、木材搬出の効率化と、そのための道が必要です。プロジェクトでは林業機械による効率的な作業を行うための「自然にやさしい道づくり」を進めており、平成20年度は幅員2.5メートルの作業路を1,350メートル開設しました。更に効率を高めるために幹線のトラック道を計画中です。



自然にやさしい作業道

手入れ不足の山林内に大きな溝を発見！ 間伐遅れの影響！ 間伐の必要性を再認識！

深さ最大3メートルで50メートル以上続いたV字の溝がヒノキの山林内にありました。雨が降るとドンドン拡大していきそうな状況です。

この山林は、緩やかな地形で約70年生のヒノキが生えていました。しかし、木が比較的大きく切り捨て間伐にするにはもったいないため、間伐が近年実施されていない山林でした。

その結果、ヒノキの葉だけでなく、根も広がらず、雪などで根から倒れた所に穴が空いて、そこから浸食されて、数年の間にこのようなV字の溝になったと考えられます。

下方には人家はないため、人命には影響がないですが、このような状況になると、何か対策をしないと溝が大きくなってしまいます。

幸いこのルートには作業道を開設する計画であり、作業道ができれば、重機を上げることが出来るため、何らかの対策ができます。

このように手入れしていない森林は危険な状態にあり、手当てや手入れが必要です。そのためには、道が必要です。また道が入ることで育った木を有効に活用できます。

間伐の必要性や、道の必要性を再認識させられる現地でした。



山林内の溝(下から上へ撮影)

今から地域での森づくりのご準備を！

道を入れずに森を整備しても、木材を搬出する際に手間が掛かるため、木材を利用することはできません。

将来、大切に育てた木を間伐した時に利用し、さらに木を大きく育てていくためには、安全で自然に優しい道が必要です。今から各地域で森づくりにとりくみ、皆で協力して山を森の道をレイアウト（計画的に設置）していきましょう。

健全で豊かな森林づくりプロジェクト(森プロ)とは？(第14回参照)

県が岐阜県森林づくり基本計画のなかで推進しているプロジェクトです。各地域の森林組合や素材生産業者等が連携して森林づくりへの取組みについて提案し県の認定を受けるものです。平成19～20年度は、揖斐郡森林組合を含めて7事業体が認定を受けました。

揖斐農林事務所のホームページでも取組みを紹介しています。

(<http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/s24803/index.htm>)

【お問い合わせ先】 森林林業について、また、補助制度の採択要件や間伐のご相談等、お気軽にお問い合わせください。
揖斐川町農林振興課 (TEL 22-2111) ・ 揖斐郡森林組合 (TEL 22-6511) ・ 揖斐農林事務所林業課 (TEL 23-1111)

公的年金等の源泉徴収票

◇平成21年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢又は退職を支給事由とする年金を受け取られた皆さんに、平成21年中に支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする『**平成21年分公的年金等の源泉徴収票**』が社会保険業務センターから送られます。

◇『公的年金等の源泉徴収票』は、所得税の確定申告の際の添付書類等として必要となりますので大切に保管してください。

源泉徴収票の再交付の受付

(ねんきんダイヤル)

0570-051165

※IP電話・PHSからは

03-6700-1165

にお電話ください。

※通話料金は一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず市内通話料金でご利用いただけます。ただし、携帯電話の場合は、全額発信者負担となります。

☆電話による源泉徴収票の再交付の受付は、個人情報保護の観点から、ご本人を対象とさせていただきます。

☆ご本人が直接申請することが困難なため、配偶者の方が申請を行う場合には、配偶者であることを確認のうえ、受け付けさせていただきます。

源泉徴収票は、ご本人宛に郵送いたします。

たします。

☆来訪による再交付は、お近くの社会保険事務所または年金相談センターで承っています。

なお、来訪により再交付を希望される方は、次の書類をお持ちください。

ご本人：基礎年金番号・年金コードが確認できる年金証書など

ご本人以外の方：再交付を希望する方の年金証書等の他に、委任状、依頼を受けた方の本人確認ができる運転免許証など

確定申告で国民年金保険料を申告する場合は

『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』などの添付が必要です。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのお問い合わせは、社会保険庁(社会保険業務センター)の「控除証明書専用ダイヤル」をご利用ください。

控除証明書専用ダイヤル

0570-070117

※IP電話等の方は

03-6700-1130

にお電話ください。

※通話料金は一般の固定電話の場合、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、携帯電話の場合は、全額発信者のご負担となります。

☆ご利用期間・受付時間

平成22年3月13日まで

平日 月～金曜日

8時30分～17時15分

ただし、月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は19時まで受付

第2土曜日 9時30分～16時

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付済額のお知らせを1月下旬に郵送します

国民健康保険税は、全額が確定申告時の社会保険料控除の対象となります。平成21年1月1日から12月31日までにお支払いいただいた納付額を世帯主あてに1月下旬に郵送します。

また、後期高齢者医療保険料についても、普通徴収で納付された分について、同様に被保険者ごとに郵送します。年金からの天引きでお支払いの方は、社会保険庁などからのお知らせをご参照ください。

【お問い合わせ先】

揖斐川町役場住民課

TEL 22-2111

町営住宅入居者募集

町営住宅の入居者を次のとおり募集します。

奥郷住宅 1戸

・所在 揖斐川町北方

・建設年度 平成18年度

・耐火構造2階建 3DK

・家賃 25900円

・敷金 家賃の3か月分

■入居条件

- ・揖斐川町内に在住もしくは在勤(勤務予定でも可)であること。
- ・市町村民税およびこれに準ずる納付金を滞納していないこと。

- ・現在同居、または同居しようとする親族(婚約者含む)があること。
- ・家賃の他に共益費(上下水の使用料や共用部分の電気料など)が必要。
- ・所得条件あり

※詳しくは窓口でご相談ください。

■募集期間

平成22年1月4日(月)～

1月18日(月)

■入居予定日

平成22年2月下旬を予定

【お問い合わせ先】

揖斐川町役場建設課

TEL 22-2111(内線313)

出前講座を実施しています！

高齢福祉課地域包括支援センターでは、社会福祉協議会や山びこの郷などと連携し、地域の区会やサロン、老人クラブなどのグループを対象に、職員やボランティアが出向いて出前講座を開催しています。

■出前講座のメニュー

・なるほど！「介護保険」

・やってみよう！「ゆる体操」

・学ぼう！「認知症」

(認知症サポーター養成講座)

※各種出前講座は、申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

高齢福祉課地域包括支援センター

TEL 23-1341

Information Room

農林業を営む皆様へ

2010年世界農林業センサスに
ご協力ください！

農林水産省では、平成22年2月1日現在で、全国一斉に「2010年世界農林業センサス」を実施します。これは、農家や林家をはじめすべての農林業関係者が対象となる極めて大切な統計調査で、5年ごとに実施され、調査結果は今後の農林業の政策に役立てられます。

1月中旬から農林業を営んでいる皆さんのところに調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

【お問い合わせ先】

総務部政策広報課
TEL 22-2111

Information Room

労働紛争自主解決支援
セミナー開催(参加無料)

企業の経営者、人事、労働担当者の皆さんを対象に、労働紛争の解決に役立つ基礎知識や判例法理などのセミナーが開催されます。(申し込みが必要)

日時 平成22年1月20日(水)

13時30分～16時30分

会場

県民ふれあい会館 大会議室

内容 企業における採用から退職までの危機管理

講師 岐阜紛争調整委員会委員
森川幸江弁護士

定員 200人

締切 平成22年1月13日(水)

【お問い合わせ先】

岐阜労働局・企画室

TEL 058-245-8124

Information Room

河川の水質事故防止の
ご協力について

灯油の使用量が増加する冬季には、河川への油流出事故が多くなります。

一度事故が起これば、河川や地下水が汚染され、水道や工業用水の取水停止、臭いによる生活環境の悪化、魚などの水生生物の死滅などの被害がもたらされます。水質事故防止のため、次のことに注意してください。

- ・油を側溝、水路、河川に捨てないでください。
- ・暖房器具等への給油時には、その場を離れないでください。
- ・暖房器具等のバルブの閉め忘れに注意してください。
- ・燃料タンクや配管の定期的な点検、油分分離槽の適正な維持管理など、十分な予防対策を行ってください。

流出事故の対応に要した費用は、

原因者の負担となります。なお、油流出事故が発生したり、流出を発見したりした場合は、直ちに次までご連絡ください。

【連絡先】

揖斐川町役場生活環境課

TEL 22-2111

岐阜県揖斐事務所環境課

TEL 23-1111

揖斐郡消防組合

TEL 32-0119

Information Room

揖斐川町物品等入札参加資格審査
申請(指名願いの)の受付について

平成22・23年度に、揖斐川町が発注する物品の買い入れ・製造・業務委託などの契約に係る入札や見積りに参加を希望される方の受付を行います。

【受付期間】

(郵送受付)

平成22年2月1日(月)～8日(月)

※2月8日消印有効

(窓口受付)

平成22年2月9日(火)～

2月26日(金)

【受付時間】

8時30分～17時30分

詳しい内容は、揖斐川町のホームページで確認をお願いします。

また、建設工事、測量・建設コンサルタント業務の申請は、(財)岐阜県建設研究センターへお願いします。

【お問い合わせ先】

揖斐川町役場管財課

TEL 22-2111(内線131)

Information Room

最低賃金改正のお知らせ

「岐阜県最低賃金」と4業種の「産業別最低賃金」が改正され、岐阜県で適用される最低賃金は次の表のとおりとなりました。

最低賃金は、常用・臨時・パート・アルバイトなどといった雇用形態に関係なく、すべての労働者に適用されます。

最低賃金一覧表

地域別最低賃金	時間額		効力発生日
岐阜県最低賃金	696円		平成20年10月19日
岐阜県産業別最低賃金	時間額	日 額	効力発生日
陶磁器・同関連製品、 耐火物製造業・耐火物製造業	714円	5,708円	平成10年12月25日
紡績業	700円	—	平成19年12月17日
電子部品・デバイス・電子 回路、電気機械器具、情 報通信機械器具製造業	770円	—	平成21年12月17日
自動車・同附属品製造業	809円	—	平成21年12月17日
航空機・同附属品製造業	860円	—	平成21年12月17日

【お問い合わせ先】

岐阜労働局賃金室

TEL 058-245-8104

Information Room

ハイキング 酒蔵みてある記 「揖斐の蔵・しぼりたて」開催!

養老鉄道揖斐駅・揖斐川歴史民俗資料館・三輪神社・酒蔵見学・揖斐川町役場・養老鉄道揖斐駅の約8キロメートルのコースのハイキング酒蔵みてある記「揖斐の蔵・しぼりたて」が開催されます。

コース内では試飲、甘酒のふるまい、抽選会がありますのでお気軽にご参加ください。

開催日 平成22年1月30日(土)

受付 9時30分～11時

受付場所 養老鉄道揖斐駅

参加費 無料

【お問い合わせ先】

揖斐川町役場商工観光課

TEL 22-2111

Information Room

自死遺族の集い 「千の風の会」の案内

岐阜県精神保健福祉センターでは、自死遺族の集い「千の風の会」として、自死された方の、親・配偶者・子ども・兄弟姉妹を対象に、自死により突然亡くなった、大切な人に対する哀しみや深い思いを安心して語り合える「分かち合いの集い」を次のとおり開催します。

開催日時

平成22年1月17日(日)

13時30分～16時

平成22年3月28日(日)
13時30分～16時
開催場所 岐阜市文化センター
(会場の都合で変更の可能性もあります。)

参加費 無料

参加資格 自死された方の、親・配偶者・子ども・兄弟姉妹

【お問い合わせ先】

岐阜県精神保健福祉センター

TEL 058-273-1111

(内線2252)

Information Room

(社)揖斐川町シルバー 人材センターからのお知らせ

あけましておめでとうございます。昨年は町内の皆様方に、当センターの事業にご理解ご協力を頂き、ありがとうございました。

本年も、当センターをご利用頂き、より多くの方に入会をお願いしたいと登録会などを開催してまいります。退職をして何もすることがない、運動不足で体がなまるなどで心配な方、ぜひ入会し他の会員とともに自分の知識、技能を活かし「ハリ」のある生活の実現、地域の方たちとふれあい、頼りにされる充実した第二の人生設計にシルバー会員として活躍してみませんか。シルバー人材センターでは会員を募集しています。無理をしないで元気で第二の人生を過ごすために是非入会をお考えください。

平成22年度の登録会を3月に予定しております。
詳しい内容は事務局までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

(社)揖斐川町シルバー人材センター

TEL 23-0907

Information Room

平成22年度岐阜県立高等学校 入学者選抜について

大垣商業高等学校と大垣工業高等学校の定時制では、次のとおり平成22年度入学生を募集しています。

設置学科・募集人員

・商業科(大垣商業高等学校定時制課程)40人

・工業技術科(大垣工業高等学校定時制課程)40人

・出願資格 中学校を卒業した方、または平成22年3月卒業見込みの方。

※成人の方も受検できます。

選抜日程

・特色化選抜

出願期間

平成22年2月2日(火)～4日(木)

検査期日 平成22年2月9日(火)

選抜結果の通知

平成22年2月17日(水)

一般選抜

出願期日 平成22年3月19日(金)

検査期日 平成22年3月24日(水)

合格発表 平成22年3月26日(金)

※特色化選抜において定員が満たさ

れた場合、一般選抜は実施しません。
※新型インフルエンザ対応の特別な選抜については、県教育委員会のホームページを御覧ください。

※出願方法、検査の概要など詳しくは、各校定時制入試係までお尋ねください。

【お問い合わせ先】

大垣商業高等学校 定時制

TEL 0584-81-4483

大垣工業高等学校 定時制

TEL 0584-81-1280

Information Room

職場のトラブル、悩み相談

厚生労働省の委託事業として「岐阜労働時間等相談センター」を開設しています。

賃金・解雇・休暇・労災・雇用・社会保険・労働条件などのご相談に社会保険労務士が無料で応じています。

どなたでもご利用いただけますので、お気軽にご相談ください。

フリーダイヤル

TEL 0120-001119

平日・14時～20時

土曜日・13時～18時

※日曜、祝日、年末年始はご利用できません。

【お問い合わせ先】

(社)全基連岐阜県支部

TEL 058-212-0172

岐阜市神田町2-2

岐阜商工会議所ビル4階

今月の長寿さん

この度、次の方が長寿者褒賞を受けられ、長寿のお祝いと褒賞金が贈られました。

坪井 ぶんさん(白樫)
11月14日(土) 100歳



五十川 かをるさん(東津汲)
11月11日(水) 95歳



國枝 たづ子さん(谷汲岐礼)
11月11日(水) 95歳



皆さんこれから、お元気で長生きをしてください。

あたたかい善意

◆揖斐川町役場へ

11月25日(水)、泉左官住設株式会社代表取締役 泉尚行さんより揖斐川町の福祉の充実のために寄附金をいただきました。
ありがとうございました。



◆揖斐川ふるさと基金へ

長谷川 清弘さん(名古屋市長谷川 夏さん(名古屋市長谷川 和久さん(浜松市)

◆きたがた幼稚園へ

11月4日(水)、匿名希望の方よりミニキッチンセットを寄贈していただきました。
ありがとうございました。

ご存知ですか「食品表示110」

食品に関する表示(生鮮食品・加工食品・有機農産物・精米表示など)の疑問や質問がありましたら、気軽にお電話ください。

【お問い合わせ先】

岐阜農政事務所 消費・安全部 表示規格課
電話 058-271-4045
FAX 058-277-3949



お詫びと訂正

広報いびがわ12月号で次の箇所に誤りがありました。ここに深くお詫びし次のとおり訂正いたします。

P6(消防教練会開催!)

正 優秀指揮者賞 清水分団

高橋輝行さん

誤 優秀指揮者賞 清水分団

高橋輝幸さん

いびがわ 特産品シリーズ シイタケ(椎茸、香蕈コウジン) (キシメジ科)

自然界のシイタケはコナラ、クヌギ、ミズナラ、シイ、カシなどの落葉および常緑の広葉樹木の枯れ枝、枯れた幹などに春秋2回に発生します。山に入ると時折天然のシイタケにお目に掛かりますが、同時に毒茸のツキヨダケを思い出します。今では人工栽培の技術が進み、市場の大部分は栽培品です。揖斐川町内では各地でシイタケの栽培が盛んで、各地区の朝市や道の駅などで特産品として購入できます。シイタケはシイノキに発生するキノコの意味です。別名にニラブサと呼称されるのはナラノキ(ニラ)に生える野菜(ブサ)の意味です。シイタケを食用とする部分は子実体とそれに着いた短柄です。旨みや特有の香りはグアニル酸とレンチオニンが多く含まれるからです。シイタケは、低カロリーでミネラルや食物繊維が豊富です。カルシウムと関係が深いビタミンDと同じ効果があるエルゴステリンを含みます。このエルゴステリンも紫外線に当たればビタミンDに変化するのです。その他の成分でレンチナンには抗腫瘍効果があり、エリタデニン血液中のコレステロールを低下させ同時に血圧も下げるので高血圧、動脈硬化などの予防に役に立ちます。シイタケは「メタボリックシンドローム」や「未病」対策の食材といえます。

(岐阜薬科大学名誉教授 水野瑞夫)

