

ご家庭に持ち帰り、みなさまでご覧ください！

健保だより

2021

SPRING

81

P2 2021年度予算と事業計画のお知らせ

P4 さっそく健診の予定を決めてしまいましょう/
特定保健指導の案内がきましたか？

P6 「肥満」と判定されたら

P8 寸又峡・夢のつり橋

P10 体脂肪を減らすHIIT（BASICレベル）

P11 ジェネリック医薬品を使っていますか？

P12 脱メタボレシピ

P14 Health Information

P16 チューブトレーニング



チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も
多いのではないのでしょうか？

そんなときは、自宅で気軽に安全に行える
「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？

チューブトレーニング

- ✓ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ✓ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ✓ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ✓ 持ち運びやすく、場所を選ばずどこでもできる
- ✓ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。

背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット10回（30秒）×3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

1

椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。

体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット10回（30秒）×3（左右）

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

ひざの曲げ伸ばしにならないように！

2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。

チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。

このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志

収入支出予算概要表

一般勘定

●収入 (単位：千円)	
科目	予算額
保険料	1,088,554
国庫負担金収入・他	303
調整保険料収入	14,339
繰入金	700,000
国庫補助金収入	484
財政調整事業交付金	5,000
雑収入	1,311
合計	1,809,991
経常収入合計〈A〉	1,090,028

●支出 (単位：千円)	
科目	予算額
事務費	44,596
保険給付費	680,797
法定給付費	668,999
付加給付費	11,798
納付金	866,943
前期高齢者納付金	646,207
後期高齢者支援金	220,725
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	10
保健事業費	66,799
還付金	2
財政調整事業拠出金	14,339
連合会費	764
雑支出	70
予備費	135,681
合計	1,809,991
経常支出合計〈B〉	1,659,970

経常収支差引額 (〈A〉-〈B〉) △569,942

介護勘定

●収入 (単位：千円)	
科目	予算額
介護保険収入	99,570
繰越金	80,123
雑収入	5
合計	179,698

●支出 (単位：千円)	
科目	予算額
介護納付金	115,000
介護保険料還付金	1
積立金	64,697
合計	179,698

保健事業費 28,830円 (3.7%)

機関誌『健保だより』の発行や、特定健診・特定保健指導、検診の補助などの費用として支出します。

財政調整事業拠出金 6,189円 (0.8%)

健康保険組合間の財政調整のために健康保険組合連合会へ拠出します。

事務費、連合会費、その他、予備費 78,167円 (10.0%)

支出

保険給付費 293,827円 (37.6%)
みなさまが病気やけがをしたときの医療費や各種の給付金として支払います。

納付金 374,166円 (47.9%)

後期高齢者医療制度への支援金、前期高齢者医療費のための納付金などへ拠出されるものです。支出の約5割は、健康保険とは別枠の制度に充てられています。

※端数処理のため、合計が100%にならない場合があります。

みなさま1人当たりで見える予算 (一般勘定)
予算総額 781,179円

繰入金 302,115円 (38.7%)

収入不足を補てんするために、財産を取り崩して繰り入れます。

国庫負担金収入、国庫補助金収入、財政調整事業交付金、雑収入 3,063円 (0.4%)

収入

保険料 469,812円 (60.1%)
組合運営の大切な財源として、事業主とみなさまに納めていただきます。

調整保険料収入 6,189円 (0.8%)
健康保険組合間の財政調整のための別枠保険料として納めていただきます。

保健事業をおおいにご利用ください
健保組合はみなさまの健康な生活を応援します

当健保組合の2021年度予算が、先日開催された第93回組合会において承認されましたので、以下にその概要をお知らせします。

健保組合の収入源である保険料は、前年度予算から20・7%減となる10億8,855万4千円を見込みました。支出面では、みなさまの医療費や各種の給付金である保険給付費および高齢者医療に対する納付金の合計額が15億4,774万円と、保険料の142・2%がこの2項目に見込まれています。

なお、健保組合の重要な事業である保健事業費には、今年度も6,600万円を超える予算を見込み、みなさまの健康管理にお役立ていただけるような各種事業を予定しています。被保険者・被扶養者のみなさまにとっても、保健事業は組合加入の大きなメリットです。事業の内容は左記にまとめていますので、ぜひとも日常生活に取り入れていただきますようお願いいたします。

2021年度に実施する
主な健康づくり事業

- 特定健診・特定保健指導の実施
- 38歳以上の被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、人間ドックを実施
- 35歳以上の被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、脳ドックを実施(ただし、3年に一度)
- 35歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、大腸疾患検査を実施

- 被保険者を対象に胃の検査を実施
- 被保険者を対象に超音波検査を実施
- 被保険者を対象に腫瘍マーカーを実施
- 被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、インフルエンザ予防接種を実施(流行期間前の接種で予防に努めましょう。)
- 被保険者を対象に、専門業者への委託によるメンタルヘルス対策の実施
- 被保険者、被扶養者を対象に、体育奨励(ウォーキング)の実施

- 被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、ファミリー健康相談事業の実施
- ホームページの開設

健保組合からの情報をスムーズに収集できるようホームページを開設しています。
<http://www.kasaikogyokkenpo.or.jp/>
「Lead and (ベップアップ)」の開設
健保組合では健康増進サービス提供のため「Peppup」を開発しています。ヘルスケア関連商品と交換できるポイントが付与されるイベントを年4回開催いたします。ぜひこの機会にホームページ(右記URL)から登録ください。登録費用は無料です。



特定保健指導の案内がきましたか？

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導という一方向的ものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

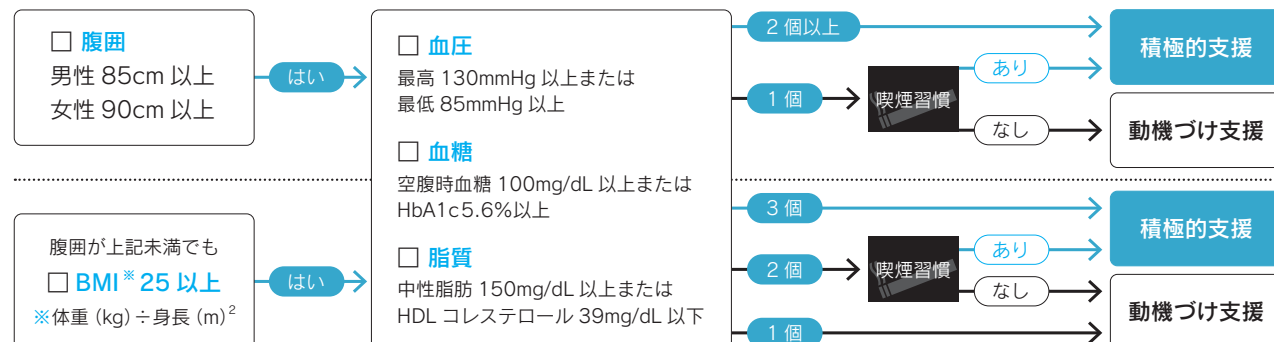


無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

あなたと
家族を守る

被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート！

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の健診はホームページなどでご案内しています。対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP4 体調を整え 健診を受診



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

コロナ禍でも、 健診の受診は 大切です！

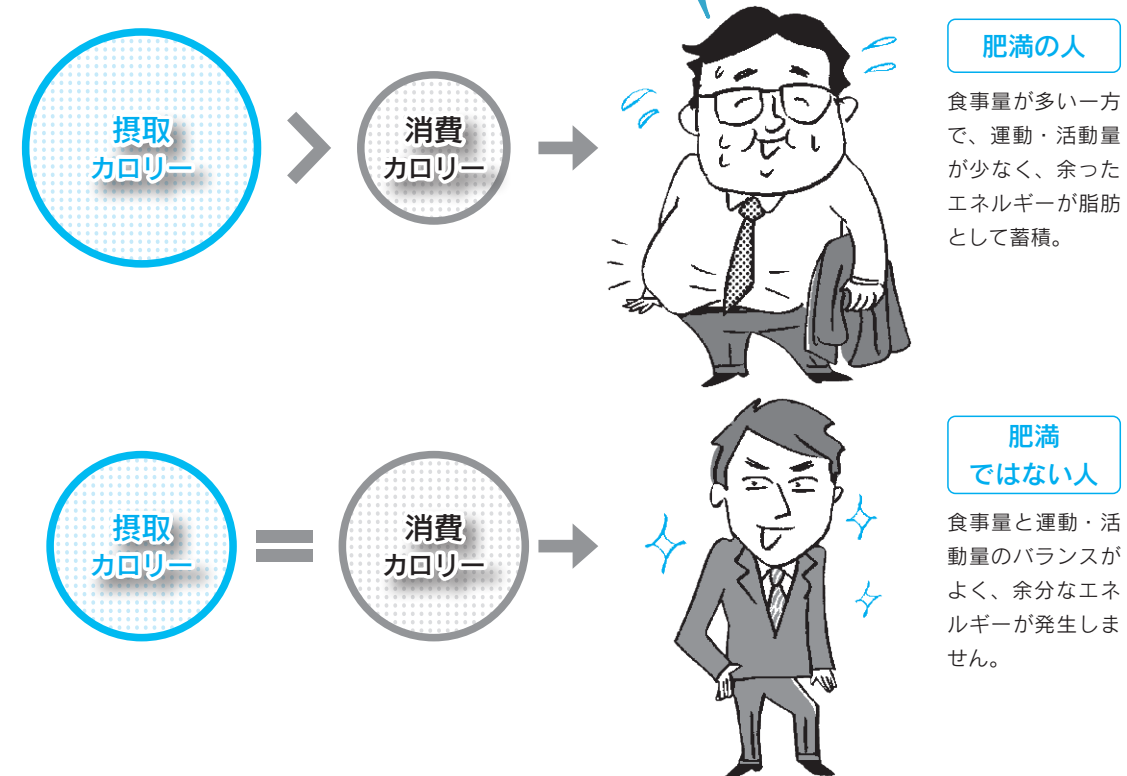
新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



「肥満」と判定されたら

肥満は、生活習慣病や睡眠の異常などさまざまな健康被害を招きます。健診で「肥満」と判定されたら、食べすぎや運動不足を解消しましょう。

さまざまな病気の引き金に！



特定健診の判定基準

BMI 25 以上

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

腹囲 男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

肥満はさまざまな健康被害を引き起こす

「太っていても問題ないから」と甘く考えてはいませんか？ 肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病やがんなど、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。とくに、糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発症するリスクが高くなり、放置していると、脳梗塞や心筋梗塞などを起こして重い後遺症を招いたり、命を落とすことになりかねません。

また、日常生活においても睡眠時無呼吸症候群（SAS）や関節障害などを引き起こしやすくなり、日々のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。このような状態になると医療機関での治療や服薬が必要になり、時間・お金・体の負担が増えてしまいます。

肥満は、食べすぎや運動不足で摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されることで起こります。特定健診では「BMI」と「腹囲」の検査数値に注意し、「肥満」と判定されたらすぐに改善に取り組みしましょう。

摂取カロリーと消費カロリーのバランスを改善しよう

日本では近年肥満の割合が増加傾向にあり、2019年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、成人におけるBMI 25以上の肥満者割合は男性が33・0%、女性が22・3%でした。これは過去10年で最も高く、とくに男性は2013年の同調査と比較すると4・4ポイント増加しています。主な要因は、食やライフスタイルの欧米化といわれています。

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。とはいえ、仕事や家事で忙しいと「ストレスでつい食べすぎてしまう」「運動したいけど時間がなくて」ということも。生活を大きく変えようとすると継続が難しいので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみよう。加えて行いたいのが、毎日の体重測定や歩数計アプリの活用。体重が増えていたら食べすぎに注意する、歩数が少なかつたら歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。下記を参考に、自分でできることから始めてみましょう。

肥満になりやすい生活習慣を Change しよう！

脂質が多い料理を食べがち…

Change!

仕事や家事で忙しく運動不足…

Change!

できるだけ和食を食べる

たんぱく質と炭水化物は4kcal/gなのに対し、脂質は9kcal/g。脂質が多いと摂取カロリーが増えやすいので、脂っこい料理は避け和食を選ぶと脂質とカロリーを抑えられます。自炊の際は調理油を控えましょう。

生活に紐づけて運動する

階段を利用する、ランチは遠くの店に行くなど、生活に紐づけて運動するのがおすすめ。ジムに通っている人でも、ジム通いの安心感から日常の活動量が減らないよう注意。

つい夜ふかしをして睡眠不足…

Change!

ストレスがたまると食べすぎる…

Change!

日付が変わる前には就寝

睡眠不足になるとホルモンの影響で食欲が増すため、食べすぎにつながります。日付が変わる前には就寝しましょう。寝る直前のスマホは、交感神経が優位になり寝つきが悪くなるので控えめに。

やけ食以外でストレス解消

慢性的なストレスがあると、ホルモンの影響で脂肪をため込みやすくなるので、食べすぎに注意。無糖のコーヒーでリラックスする、休日は趣味に没頭するなど、やけ食以外でストレスを解消しましょう。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長 72 m、高さ約 100 m のアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



約 6 km

約 3 時間

天狗の落ちない大石



町営露天風呂 美女づくりの湯



寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

④ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)

⑤ 400 円 ⑥ 木曜 (TEL にて要確認) ⑦ 0547-59-3985

豆知識

なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンドル現象」が起こるため。

寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



アカヤシオ

水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



夢のつり橋

全長 90m、高さ 8m の吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋 10 選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員 10 人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで

⑦ 0547-59-2746



結構揺れます。足を踏むと揺れ、視線は先に置こう。



天子トンネル

天子トンネルは長さ 210 m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会
⑦ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>
JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約 40 分。
新東名高速「静岡 SA スマート IC」または「島田金谷 IC」から約 90 分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所作業する人に人気があるそう。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のたもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に 10 人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き 304 段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッキ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。

ひとあしのばして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッキ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。
④ 10:00 ~ 16:30
⑤ 大人 500 円 小・中学生 300 円 幼児無料
⑥ 火曜日、年末年始 ⑦ 0547-58-2021



フォーレなかかわ茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。
④ 9:30 ~ 16:30
⑥ 水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館
⑦ 0547-56-2100



お薬代が
節約できます！

ジェネリック医薬品を使っていますか？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なく済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらったAさん、ジェネリックにしますか？と尋ねられました。

ジェネリックは値段が安い分、効き目が劣る気がするわ

そんなことはないですよ。ジェネリックは、安くても、新薬と効き目は同等です

安全性・品質も国に認められています

安心だね。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。

子どもだから、初めてのむ薬より処方されたことがある新薬のほうがいいかも…

にがいお薬すり、のみたくない～

ジェネリックには新薬よりのみやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ

ジェネリックには新薬よりのみやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ

それでは、ジェネリックをお願いします

はい、承知しました。何か違和感があったらご相談ください

ジェネリックでお願いします

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

錠剤の大きさを小さく	錠剤をゼリー状や液状に	間違っのまないよう文字や色で工夫	味やにおいを改良

にがいよ～ のめたよ～

参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

子どもの医療費は無料ではありません～ジェネリック医薬品で医療費節約にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている人もいますが、医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みなさんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節約のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさんの負担が増えることにつながります



指導監修 日本体育大学大学院准教授 岡田 隆（バズーカ岡田）

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training 〈BASICレベル〉

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10 秒のインターバル（休憩）を挟み、20 秒の運動を計 8 回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 ニーアップ

10 秒間インターバル

体はまっすぐ姿勢をよくし、左右の足を交互にできるだけ高く、早く上げます。

疲れてきても足を高く早く上げましょう！

2 ハーキー

10 秒間インターバル

腰を落として重心を低くし、その場で足をできるだけ速く上下に動かします。

素早く動かし続けます！

4 バーピー

10 秒間インターバル

立ち姿勢AからB→C→B→Aを早く繰り返し行います。

腕立て伏せの姿勢のときは腰を平らにして足をしっかり伸ばしましょう。

正しい姿勢で素早く行いましょう！

3 腕立てニーアップ

10 秒間インターバル

腕立て伏せの姿勢で、足を交互に胸に引きつけます。

できるだけ腰を上げずに低い姿勢をキープ！

1～4を2セット全力で行います

体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く！

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。



http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）…………… 150g
春キャベツ…………… 150g
水…………… 200mL
しょうゆ…………… 小さじ 2
こしょう…………… 少々

作り方 約 10 分

- ①あさは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに 5 分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミン C が豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料（4人分）

水…………… 大さじ 2
粉ゼラチン…………… 5g（1 袋）
グリーンピース…………… 100g
砂糖…………… 大さじ 4
牛乳…………… 200mL
グレープフルーツ… 1/4 個分

作り方 約 15 分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを 600W の電子レンジで 10 秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で 1 時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりととりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

材料（2人分）

春キャベツ…………… 100g
茹でたけのこ…………… 50g
さやえんどう…………… 20g
にんじん…………… 20g
豚薄切り肉…………… 50g
A 塩…………… 小さじ 1/8
こしょう…………… 少々
春巻きの皮…………… 4 枚
B 小麦粉…………… 小さじ 1
水…………… 小さじ 1/2
ごま油…………… 小さじ 1
オイスターソース…………… 小さじ 2
片栗粉…………… 小さじ 2
食用油（焼き用）…………… 小さじ 2
添え野菜（サラダ菜・ミニトマト）…………… 適宜
辛子醤油…………… 適宜

作り方 約 20 分

- ①春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ②ボウルに①と A を入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③②を 4 等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目を B でつなぐ。
- ④熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で 7 ～ 8 分じっくりと全面焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果^{※1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高年齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。

WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.



喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

100歳まで歯を残す生活習慣

監修 サイトウ歯科
院長 齋藤 博

TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめずに上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人
TCHの可能性は低い

違和感がある人
TCHの可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人もTCHの可能性あり

TCH改善のステップ

ステップ1

大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



ステップ2

「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



ステップ3

ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触に気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の健康情報

4割が「生活習慣病予防に関心を持つ」よう意識変化

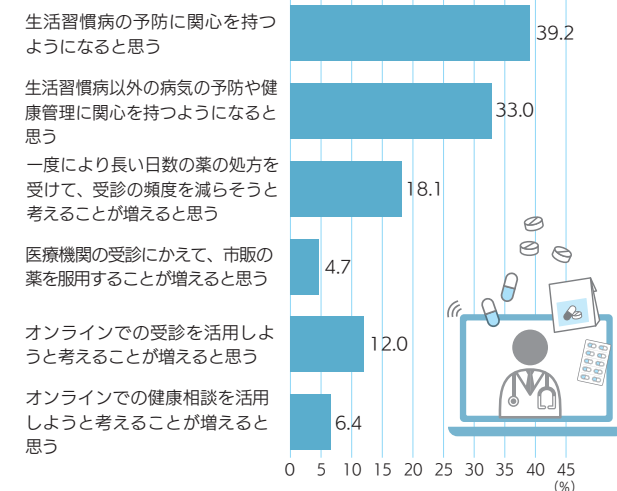
新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査(健保連)より

セルフメディケーションやオンライン診療に関心

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。それによると、病気や健康に関する意識変化については、「生活習慣病の予防に関心を持つようになると思う」が39.2%、「市販薬の服用が増えると思う」が4.7%、オンラインについては「受診の活用を考えることが増える」が12.0%、「健康相談の活用を考えることが増える」が6.4%などとなっています。新型コロナウイルス感染症を契機に、「生活習慣病予防」への意識や、市販薬を活用するセルフメディケーション、オンラインの利用などへの関心が高まっていることがわかりました。

これを機に生活習慣を改善し、病気予防に努め自分や家族の医療機関へのかかり方を見直すと医療費が減るかもしれません。そうすれば家計も助かり、ひいては国や健保組合の負担軽減にもつながります。一度ご自身の健康への意識や受診行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

●病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わと思うか(複数回答)



※全国の20代～70代の男女4,623人を対象としたwebアンケート方式による。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに寝れないあなたへ

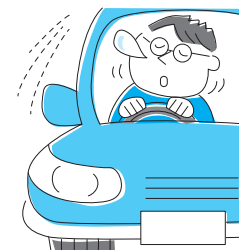
知っていますか？睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

睡眠不足が招く4つの悪影響

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかっています。



不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！