

ご家族のみなさまでご覧ください！

健保だより

2023

SPRING

85

P2 2023年度予算と事業計画のお知らせ
P4 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ
P5 自分なりの健康習慣が定着しやすい
P6 血糖負荷をためない生活術
P8 中軽井沢

P10 薬の処方で変わる医療のねだん
P11 SOSを出すことができない生真面目リーダータイプ
P12 メタボ予防レシピ
P14 Health Information
P16 太もも前を鍛えて代謝アップ

人里近い山にケヤキの大木がありました。根元から見上げると、ひっくりかえってしまいそうなほどの高い木です。その木に空いた洞でムササビが子育てをしていました。夜行性なので昼間はほとんど眠っていて、姿はなかなか見ることができません。しかし、夕方になると目を覚まします。下がお母さんで、上が赤ちゃんです。生後50日くらいすると、巣穴から出て、木と木の間をグライダーのように飛べるようになるための練習が始まります。

●ムササビ 日本／山形県・東根市

写真・文 福田幸広（動物写真家）



太もも前を鍛えて代謝をアップ

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。



指導・モデル
スポーツ＆サイエンス代表
坂詰 真二

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



＼CHECK!／

解説動画はコチラ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前（大腿四頭筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット（休息30秒）

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて
息を吐く。
2秒かけて
息を吸う。



太もも前（大腿四頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に
適度な張りを感ずるまで
引く。



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	1,003,597
国庫負担金収入・他	251
調 整 保 険 料 収 入	14,554
繰 入 金	176,502
国 庫 補 助 金 収 入	662
財政調整事業交付金	3,000
雑 収 入	5,600
合 計	1,204,166
経常収入合計〈A〉	1,005,182

●支出 (単位：千円)	
科 目	予算額
事 務 費	33,888
保 険 給 付 費	597,855
法定給付費	592,075
付加給付費	5,780
納 付 金	420,452
前期高齢者納付金	226,396
後期高齢者支援金	194,051
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	4
保 健 事 業 費	47,325
還 付 金	2
財政調整事業拠出金	14,339
連 合 会 費	691
雑 支 出	71
予 備 費	89,543
合 計	1,204,166
経常支出合計〈B〉	1,100,282

経常収支差引額 (〈A〉－〈B〉)	△95,100
----------------------	---------

介護勘定

●収入 (単位：千円)	
科 目	予算額
介 護 保 険 収 入	100,594
繰 越 金	20,932
雑 収 入	4
合 計	121,530

●支出 (単位：千円)	
科 目	予算額
介 護 納 付 金	73,720
介護保険料還付金	1
積 立 金	47,809
合 計	121,530

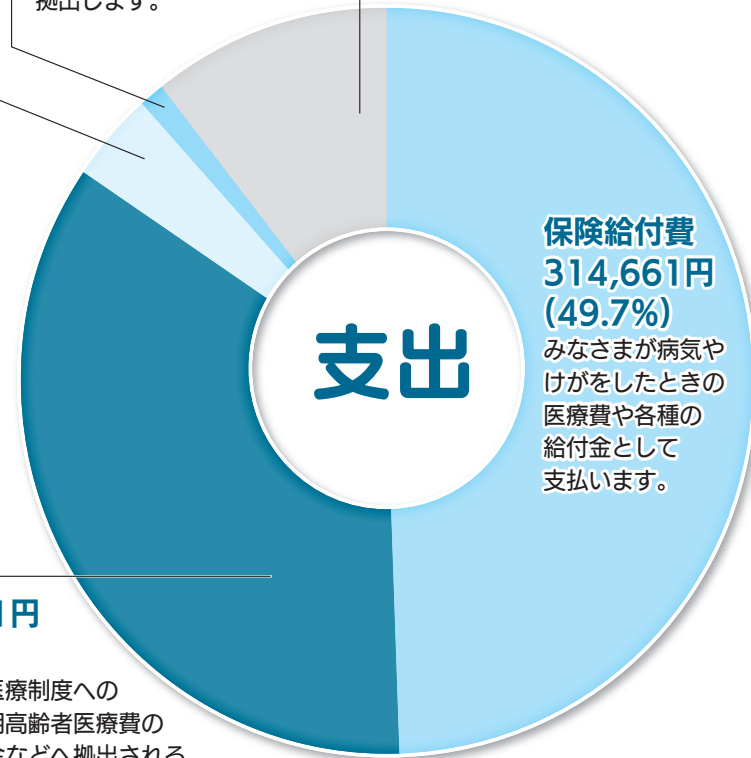
保健事業費 24,908円(3.9%)

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 7,547円(1.2%)

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 65,365円(10.3%)



納付金 221,291円 (34.9%)

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3割以上は、健康保険とは別枠の制度に充てられています。

※端数管理のため、合計が100%にならない場合があります。

みなさま1人当たりで見ると見る予算(一般勘定)

予算総額 633,772円

繰入金

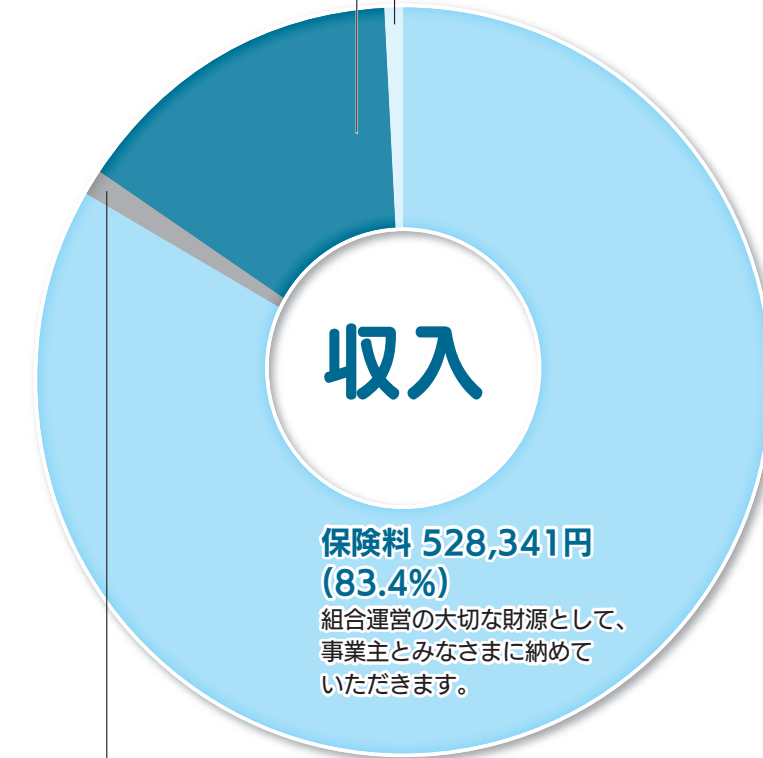
92,896円(14.7%)

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。

国庫補助金収入、

財政調整事業交付金、

雑収入 4,875円(0.7%)



調整保険料収入 7,660円(1.2%)

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。

みなさまの健康寿命を
延ばすための健康づくり事業を
実施していきます

当健保組合の2023年度予算が、先日開催された第97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12・4%減となる10億359万7千円を見込みました。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10億1,830万7千円と、保険料の101・5%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4,700万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、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。

2023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）
- 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.kasakogyokenpo.or.jp/>
- 「Dead Up（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「Dead Up」を開設しています。ヘルスク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。





約3カ月だから無理なく習慣化できる

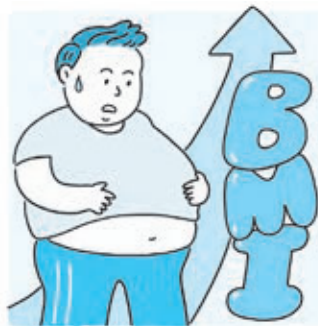
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ! ●

☐ 太り気味 or ぽっこりお腹
(BMIや腹囲が基準値以上)

☐ 血糖・血圧・脂質の
健診値が高め

☐ タバコを吸う



実施率が低いと、保険料に影響が...

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保55%、総合健保30%

決してひとつではありません

2021年度に加算対象となった

健保組合は **116組合**で、
加算額は合計で **約9億円**でした!

出典: 2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算
について (厚生労働省)

どんな効果がある?

特定保健指導

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。

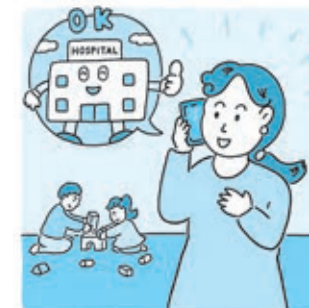
自分なりの健康習慣が定着しやすい



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくで安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



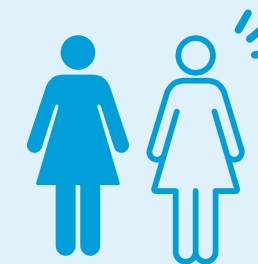
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



「健診は時間に余裕ができたら…」と考えていませんか? 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

毎年受けていますか?

特定健診

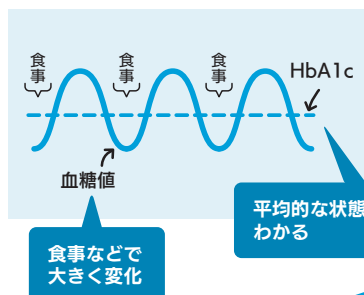
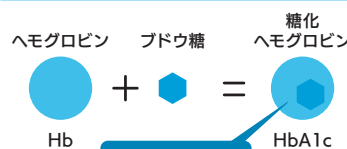
血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月の平均的な血糖レベルがわかります。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる



肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

- ☒ BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- ☒ 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

改善法4…十分な睡眠

- ☒ 睡眠時間は1日6～8時間を目安に
- ☒ 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

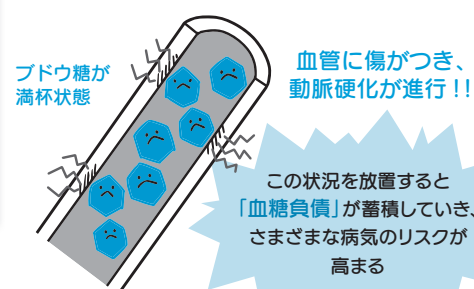
空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- ☒ 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- ☒ 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- ☒ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない



● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける

健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー
HbA1cが**5.6%**を超えていたら**血糖負債**のリスクあり！

できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

GOOD! | 今日からできる改善法 |



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- ☒ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☒ 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☒ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

☒ 休日はインドアでのんびり



☒ ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い



☒ 太っている、体重が増えている



☒ 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある



監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

血糖負債をためない生活術

健診結果が悪化したら…

今日からできる **生活改善法**

体を蝕む

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

血糖負債は早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。



中軽井沢



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 入館無料
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- 0267-45-7777

※ 星野温泉 トンボの湯 発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

軽 井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウオーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウオーキングの疲れを癒そう。

INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

- 軽井沢観光協会
0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
08:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

- ① 時期・店舗により異なる
- ② 無休
- ③ 050-3537-3553

お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

遊歩道



軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

- ① 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)
- ② 無休
- ③ 0267-45-3333



くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

- ① 施設により異なる
- ② 0267-41-0743

約 6.5km 約 1.5 時間 / 約 8,500 歩



グルメ



バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

- ① 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
- ② 月～木曜日
- ③ 1個495円(税込)～
- ④ 080-7525-2814



雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

- ① 9:30～17:00 (最終入館16:30)
- ② 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末
- ③ 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料
- ④ 0267-46-6565

※営業時間や料金等は変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

SOSを出すことができない 生真面目リーダータイプ

生きづらさを ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、
その人の心がちょっと軽くなるヒントを
紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

- 自分の仕事に対する
責任感が非常に強い
- 完璧主義である
- 几帳面で、
ルールや秩序に忠実

- 頼まれると
イヤと言えない
- 自分よりも
他者を優先しがち
- 衝突を避けるために、
自ら折れることが多い

責任感が強く、任された仕事にしっかり取り組む生真面目リーダータイプは、組織において非常に重宝される人材です。しかも頼みごとを断らないので、周りからもよく頼られます。しかしその反面、手抜きができず、他の人にうまく頼ることが苦手なので、自分だけで問題を抱え込みやすくキャパオーバーしがちです。

加えて、相手の言動に異議や反感を感じても、衝突を避けるために、自分の中にため込んでしまいます。そのため、何か一つうまくいかなくなると、負のスパイラルに陥ってしまいます。
このタイプは精神医学用語で「メランコリー親和型」と呼ばれ、実は日本人のうつ病患者に一番多いタイプです。

生真面目リーダータイプの人がラクになるヒント

息切れを防ぐため、メリハリを意識

生真面目リーダータイプの人、成果を出すことを人生の指標にしがちなので、受験勉強や資格取得など、目標が明確で終わりが直近に設定された「短距離走」的なことは得意です。しかし、人生は長く続く「長距離走」。常に全力ではすぐ息切れしてしまいます。ペース配分しながら、定期的に給水し、時には先頭ランナーを風よけにする「^{ずる}狡さ」も必要です。「この日は絶対に定時に帰る」「1時間ごとにボンヤリする時間をつくる」など、メリハリを意識するようにしましょう。



安請け合いをせずに、断る勇気を持つ

生真面目リーダータイプの人、頼まれるとイヤと言えないのは「相手の期待に応えたい」からです。一見よいことのように思えますが、短絡的に願望（＝相手の期待に応える）を満たしたいだけなので、安請け合いをしがちです。そして、それによってうまく立ち行かなくなれば、結果として頼んだ相手に迷惑をかけて失望させてしまいます。「断ることで、今は相手をガッカリさせてしまうかもしれないけれど、最終的には相手のためでもある」と思って、時には断る勇気を持つようにしましょう。



ジェネリック
医薬品

お金をムダにしない医療の受け方

リフィル
処方箋

薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄に☑または☒がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…

薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ



気にしたこと
なかったな、
聞いてみるよ

お薬手帳も
いっしょに
持って来よう

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ！？

1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね



いいこと聞いた！
ジェネリックと
リフィルだな！

かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～



医師の判断がマスト！

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。



かかりつけ薬局を持とう！

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところのかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なのみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影：竹内 浩務

■ にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分 0.5g 調理時間 5分



材料 (2人分)

にんじん ----- 1/3 本
三つ葉 ----- 1 把
A 酢 ----- 小さじ 1
| しょうゆ ----- 小さじ 1
| ごま油 ----- 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし (スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、A を合わせたものを回しかける。

■ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分 1.5g 調理時間 10分

材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
切り干し大根 ----- 10g
水 ----- 1 カップ
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1
塩 ----- 小さじ 1/4
豆乳 (成分無調整) ----- 1 カップ
輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



■ メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防 & 改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

メタボ予防レシピ

いつもの食材で
パパッとつくるヘルシーレシピ



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
しいたけ ----- 2 枚
豚ひき肉 ----- 200g
A 片栗粉 ----- 大さじ 1
| しょうゆ ----- 小さじ 2
| ごま油 ----- 小さじ 1
| おろし生姜 ----- 小さじ 1

キャベツ ----- 1/8 個
にんじん (飾り用) ----- 適宜
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm 幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する (600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん (飾り用) を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>

やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。

起床後1時間以内に食べて体温アップ!



Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやベーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、ツナなどを追加すれば、たんぱく質が簡単にプラス!



・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク（ハザード比[※]）を算出しました。その結果、野菜

摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

[※]ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連（男女合算）

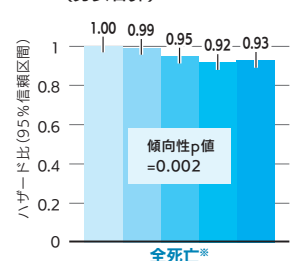
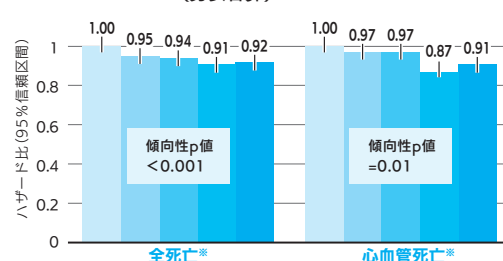


図2 果物摂取量と死亡の関連（男女合算）



『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究（JPHC 研究）からの成果』（国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学）より一部抜粋

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか?

☑ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。

☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。

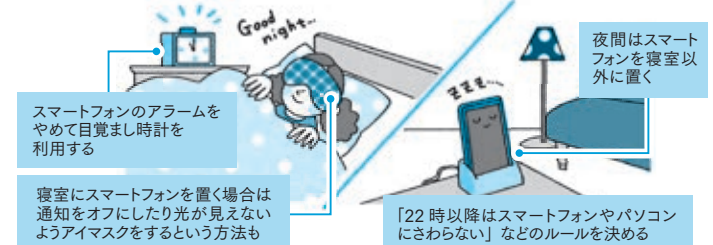
☑ なかなか寝つけないときに、ついスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなるとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNSを頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ)やSNS依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び)が提唱され、SNSにしばらくしない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

・HEALTH INFORMATION・

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか?



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものをおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

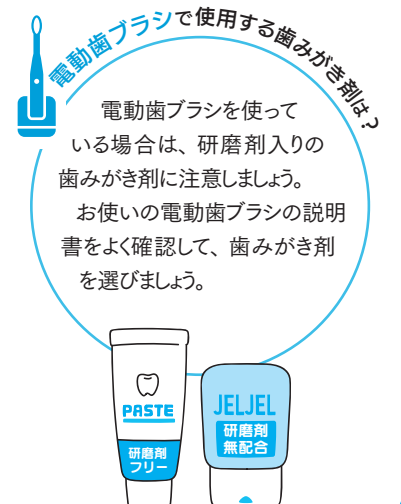
抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものをおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。



電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は、電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。