

みんなを笑顔に！

ウィルスモイル

2023
秋号
創刊号

ホームページURL
<https://www.top-kenpo.com>

トップグループ健康保険組合

検索



広報誌「ウィルスマイル」 発行にあたって

トップグループ健康保険組合

理事長 小田 悟



被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、ご健勝のこととお慶び申し上げます。また、昨年6月の発足時より、当健康保険組合の事業運営について多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

当健康保険組合では、皆様とのパイプ役となる広報誌「ウィルスマイル」を発行いたします。「ウィルスマイル」とは、皆様に笑顔になってほしいとの思いを込めております。

年度ごとの予算・決算、保健事業の計画や医療保険制度のしくみ、病気予防につながる情報をお知らせし、健康づくりに役立つ知識や運動、料理レシピなど、バラエティに富んだ内容を掲載し、皆様に配信してまいりますので、ぜひご覧ください。

メディア等でも取り上げられている通り、少子高齢化には歯止めがかららず、日本経済の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。また2025年に団塊の世代がすべて後期高齢者となることで、高齢者医療の急増が現実のものとなり

つつあります。健康保険組合の使命は、被保険者本人はもちろんのこと、ご家族（被扶養者）にも、定期的な健診の実施や健康情報の提供を行い、すべての人に生涯にわたり健やかな生活を送っていただけるよう働きかけていくことにあります。

また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、医療提供体制の逼迫やデジタル化の遅れなどの問題点も浮き彫りとなり、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められています。2024年秋を目前に現行の健康保険証が廃止され、マイナンバーカードと一体化される予定です。当健康保険組合も、データを活用した効率的・効果的な保健事業をさらに推進していく予定です。

役職員一同、皆様の健康をサポートすべく、一丸となって努力をしてまいります。ぜひ「ウィルスマイル」を暮らしの充実にご活用ください。今後とも温かいご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

2022年度

健保組合決算をお知らせします

7月13日開催の第3回組合会において、トップグループ健保の2022年度決算が承認されましたので、お知らせします。

健康保険

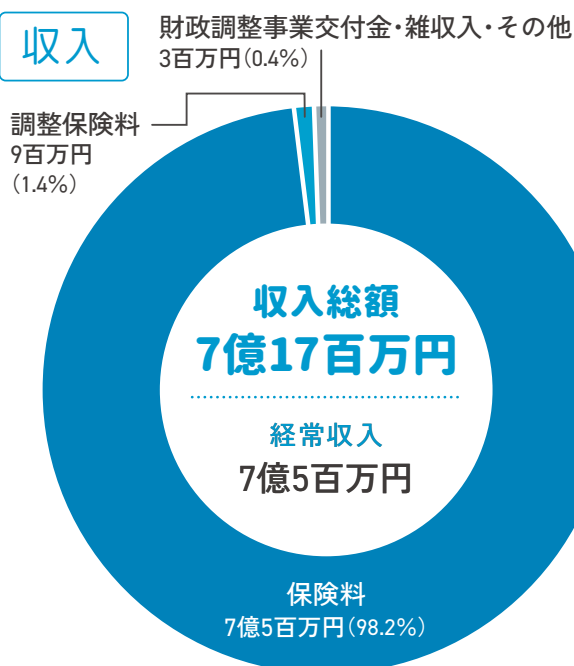
決算の
ポイント

- ・総収支、経常収支ともに黒字決算となりました
- ・支出に占めるみなさんの医療費(保険給付費)の割合は40.3%です
- ・支出に占める高齢者医療費のための納付金の割合は45.5%です

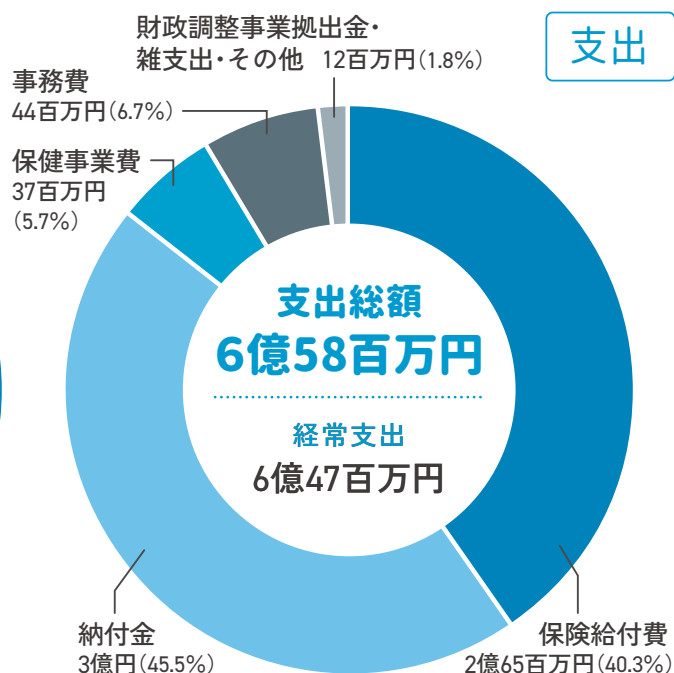
2022年度 決算の構成

()内は各費目の収支に占める割合

収入



支出



収 支 59百万円

経常収支(実質的な収支) 58百万円

決算の
基礎数値

被保険者数 1,527人
平均標準報酬月額 42万8,086円
保険料率 94/1000

介護保険



決算の基礎数値

介護保険第2号被保険者数 590人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数 417人
平均標準報酬月額 58万6,633円
保険料率 20.7/1000

どんな効果がある？

特定保健指導

1人よりもモチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。
特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。

ダイエットは
明日から～！



モチベーションアップ



サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人で一から考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえ、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していただくだけでOKです。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



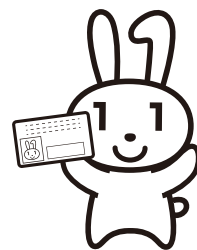
目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。



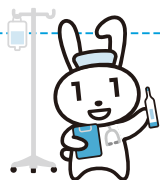


使っていこう! マイナ保険証



政府は、マイナンバーカードと健康保険証の一体化(マイナ保険証)を進めており、
2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止をめざしています。
まだ、マイナンバーカードを取得していない方は、早めに取得しておきましょう。
また、マイナンバーカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

マイナ保険証の メリット



- 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます

マイナ保険証で受診するための準備



1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請

※以下から選択

オンライン申請



スマホから



パソコンから

証明写真機から



郵送



受け取り

- ハガキが届く
- 受け取りに行く



詳しくは
こちら▶



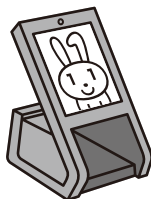
マイナンバーカード
総合サイト

2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の登録(マイナ保険証の作成)

※以下から選択

医療機関で

医療機関・薬局の
顔認証つきカードリーダー
から登録



スマホから

下記3つを準備

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード読取対応のスマートフォン
- アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータルの
インストールは
こちらから



iPhone



Android

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。

ここを
タップ!



セブン銀行ATMで

必要なものは
マイナンバーカードのみ!

ATM画面

マイナンバー
カードでの手続き

健康保険証
利用の申込み

※各市町村に設置の専用端末や、イオン、郵便局などマイナポイント手続きスポットでも登録できます。

覚えておこう!

マイナ保険証で受診すると、 自己負担が安くなります



2023年4月～12月の期間にマイナ保険証を使って
医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに安くなる
措置がとられています。

		初診	再診		初診	再診
従来の 保険証	2023年3月まで	12円	なし	マイナ保険証	6円	なし
	2023年4月から 12月まで	18円	6円		12円安い	6円安い

1回では少ない
金額でも、
回数を重ねると
大きな差に!



自己負担3割の場合の窓口負担です

今日から
できる

生活改善法

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を
加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、
HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪(トリグリセリド)

150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。

必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となつて血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステ

動脈硬化の最大のリスク

脂質異常を

改善する生活術

監修

慈恵区大崎海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

GOOD!

今日からできる改善法

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK

脂っこい
肉料理が
大好き



CHECK

間食や夜食をとる
習慣がある



CHECK

エレベーターや
エスカレーター
をよく使う



CHECK

ストレスがたまっている、
休日は平日よりもだいたい
長く寝ている



油 oil 液体
脂 fat 固体
あぶら



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



改善法1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

× 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

血中脂質が高め(脂質異常)でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

2024年度から

中性脂肪の特定保健指導判定項目に 随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

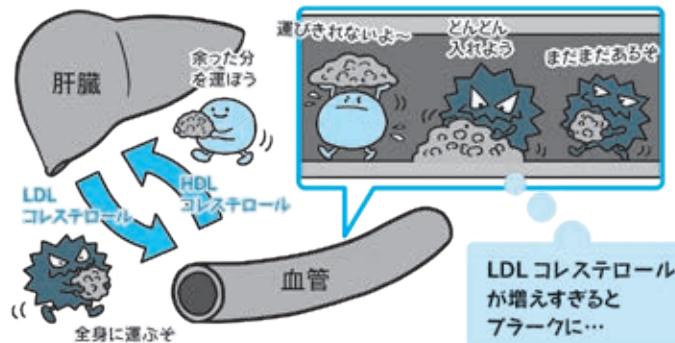
2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることがわかってきたことから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

● 特定保健指導判定値(脂質異常)

中性脂肪 (トリグリセリド)	空腹時 (食後10時間以上)	随時 (非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



LDL コレステロールが増えすぎると、中性脂肪が増えすぎると、HDL コレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDL コレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！



改善法4…ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

● 寝不足のサイン

- ☑ 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- ☑ 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ☑ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☑ 些細なことでイライラする

- ☑ ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- ☑ 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- ☑ 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる



改善法3…たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDL コレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDL コレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☑ エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ☑ 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☑ 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☑ 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に



改善法2…間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☑ 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☑ 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりた場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☑ アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- ☑ 夜食は控える



高尾山

高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

高 尾山口駅を出て、登山口へ向かう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

INFORMATION

 京王高尾線高尾山口駅から徒歩約5分

 圏央道高尾山ICから約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

🕒 8:00～19:00

🗓 年中無休（施設内一部店舗を除く）

☎ 042-696-1201





たこ杉

根がたこの足のように曲がった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ① 10:00～16:00
- ② 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ③ 無料 ④ 042-664-7872



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツを味わえる。お土産に珈琲豆はいかが。

- ① 10:00～18:00 ② 年中無休
- ③ 042-662-1030

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や盛り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ① 8:00～22:45（最終入館受付 22:00）
- ② 年中無休 ＊施設点検等により臨時休館する場合あり
- ③ 平日／土日祝日・繁忙期
- 大人（中学生以上）1,100円／1,300円
- 子ども（4歳～小学生）550円／650円
- ＊3歳以下は無料
- ④ 042-663-4126

高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- ① 片道 大人（中学生以上）490円
- 小児（小学生以上）250円
- ④ 042-661-4151

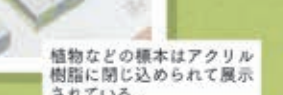
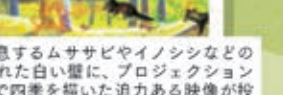
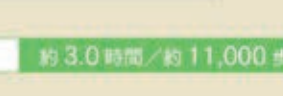
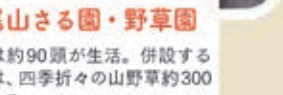
高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ④ 042-665-8010

高尾山駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計。杉材を多く使った和を感じさせる空間。



高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ① 9:30～16:30（5～11月）
- 9:30～16:00（12・1～2月）
- 10:00～16:30（3～4月）
- ② 年中無休 ＊園内整備等を除く
- ③ 大人（中学生以上）500円
- 小児（3歳以上）250円
- ④ 042-661-2381

約 7.0km 約 3.0 時間 / 約 11,000 歩

高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の開東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。

- ④ 042-661-1115



境内にある厄除開運の「願叶輪滑（ねがいかなうくわくり）」。

高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せもつ情報発信ミュージアム。

- ① 8:00～17:00（4～11月）
- 8:00～16:00（12～3月）
- （最終入館 閉館30分前）
- ＊イベント開催等による変更あり
- ② 年中無休 ＊メンテナンス等による休館あり
- ③ 無料 ④ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの刺繍が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を極めた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。



外傷性が
明らかな負傷

（お金をムダにしない**施術の受け方**）

確認してから
申請書に署名



接骨院等で健康保険を使うルールを覚えよう

接骨院・整骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。
誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますので、ルールを覚えておきましょう。

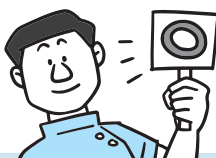
健康保険が

使える場合

外傷性が明かで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- ☐ 打撲 ☐ 捻挫 ☐ 肉離れ
- ☐ 骨折※ ☐ 脱臼※

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



家で階段を踏み外して
足をひねってしまい…

どう
されました？

捻挫ですね。
健康保険が使えますよ



健康保険を使えない
場合があるんですか？

使えるのは、
外傷性が明らかな負傷だけです。
慢性的な状態には使えません

自費になります



柔道整復師から
健保組合に
請求するための書類です。
記載内容に問題なければ
署名をお願いします

ずいぶん
細かく書いて
あるんですね

負傷原因、
負傷名、日数、金額
……
OKです



これは明細書です。
健保組合からの
照会が
あるかもしれませんので、
しばらく保管してください

お大事に

初めて入ったけど、病院と
違うかかり方なんだな～



健康保険が

使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

※仕事中・通勤途中の負傷は、
労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容等について照会をすることがあります

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院・整骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3ヵ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ

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



- 同じようなうっかりミスを繰り返す
- スケジュール管理が苦手
- 集団生活になじめない



- 周囲から「空気が読めない」と言われる
- 思いついたことを衝動的にやってしまう
- 長時間じっとしているのが苦手

本人はいたって真面目なおっちょこちょいな人は、放っておけない愛され天然キャラとして周囲を和ませます。なんでも完璧な人よりも、抜けているくらいのほうが一緒にいて安心するものです。

しかし、何度注意されても同じ間違いを繰り返したり、重要なアポイントメントをすっぽかしたりなど、笑い話で

は済まされない失敗を繰り返してしまうと、周囲から「だらしない」「やる気がない」「ミスが多いから大事な仕事を任せられない」といったネガティブな評価を受け、仕事面でも対人関係でも損をしてしまうことがあります。そこから自尊心が低下して心を病んでしまい、うつやパニックの状態になってしまう人もいます。

おっちょこちょいタイプの人がラクになるヒント

ミスを減らす工夫の習慣づけを

自分の得意・不得意を客観的に理解して、ミスを減らす工夫をしましょう。やる気や根性だけでは解決しづらいので、便利なツールを利用したり、周りの協力を得るようにしましょう。たとえば、長時間の作業が苦手なら1時間ごとに休憩をとるようにする、物をすぐ失くすなら大事な物に紛失防止の電子タグを入れておく、忘れっぽいならこまめにメモをとる、スケジュール管理が苦手なら朝一番にその日のスケジュールを同僚や上司と一緒に確認するなどです。成功体験を積み重ねることで、自己肯定感を育てましょう。



自己卑下をやめる

ミスをしたとき、人は「なぜそうってしまったか」を振り返り、反省をすることで成長します。しかし、同じようなミスを繰り返す人は「いつものこと」「どうせ自分なんて」と考えてしまいがちです。このような態度は、むしろ周囲に「開き直り」と捉えられて、生きづらさを加速させてしまうので避けましょう。

ついうっかりで生活に困難が多発する場合は、ADHD（注意欠如多動性障害）の疑いもあります。ただし、ADHDは精神科で幼少期からの状況を詳細に聴取し、心理試験なども実施したうえで診断するもの。ネットの情報などで自己診断をするのはやめ、まずは受診の必要性から考えてみましょう。



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料 (2人分)

オートミール----- 50g
塩----- 小さじ 1/4
熱湯----- 100mL
卵----- 1個
キャベツ (2cm 角)----- 1/8個 (120g)
豚バラ肉 (10cm の長さ)----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>



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

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g

調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし-----1/2袋 ごま油-----小さじ1
水-----大さじ1 おろしにんにく-----少々
赤パプリカ-----1/2個 塩-----小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあげて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g

調理時間 15分

材料(2人分)

長いも-----150g
ロースハム-----1枚
水-----300mL
しょうゆ-----小さじ1
塩-----小さじ1/4
粗びき黒こしょう-----少々

作り方

- ① 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB₁などの栄養素も含まれています。

▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか？

✓ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても目が冴えてしまう。



✓ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを観たりしてしまう。



✓ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

●就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

〈478呼吸法〉

- 1 楽な姿勢で座る。
 - 2 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
 - 3 息を止めて7つ数える。
 - 4 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①～④を3～4回繰り返す。



〈漸進的筋弛緩法(上腕内側)〉

- 1 イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
- 2 スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。

※上腕のほかに肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。



・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

歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？



A

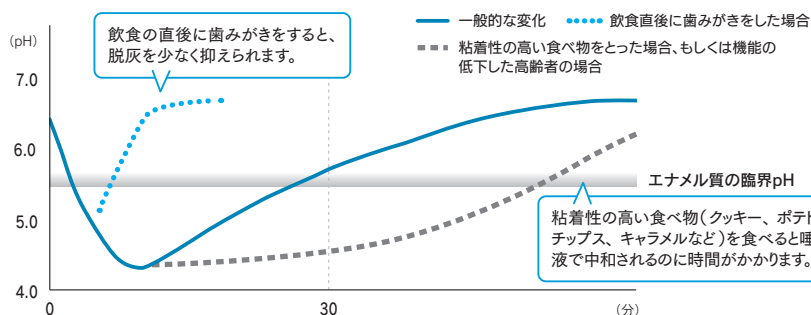
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



ふだん口の中のpHは中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のブラーク内のpHの変化



※「再石灰化」とは？

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることです。

口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

Point 1 夕食は 20 時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。



Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

大量飲酒で男性の腎臓病のリスクが上昇

大阪大学の研究グループは、特定健診を受けた30万人強を対象にしたコホート研究において、大量飲酒は男性の腎機能低下のリスク因子であることを明らかにしました。



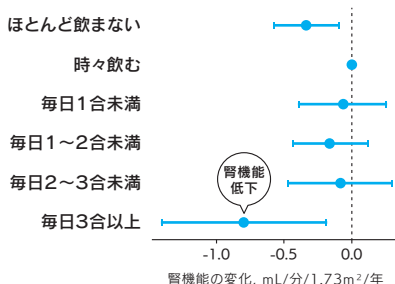
これまで1日あたり日本酒1合程度（純アルコール約20g）の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

特定健診を受けた40～74歳の男性12万人強を追跡調査した結果、お酒を「時々飲む」人に比べ、「毎日日本酒3合以上」（1日あたりの純アルコール摂取量が60g以上）の人と「ほとん

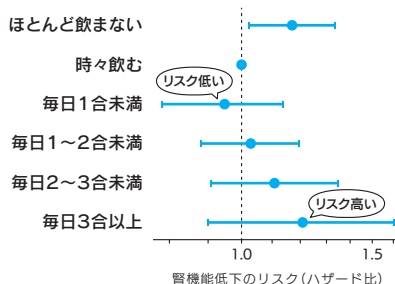
ど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が大きく（図1）、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました（図2）。女性では明らかな関連は認められませんでした。

3合以上の大量飲酒が腎機能低下のリスクであることが明らかになった一方、1日あたり純アルコールで20g程度の適度な飲酒は、腎臓病を予防する可能性も改めて確認されました。健康のためにも、お酒はほどほどにすることが大切です。

【図1】 男性の飲酒量と腎機能の変化



【図2】 男性の飲酒量と30%以上の腎機能低下のリスク



【参考】 純アルコール20gとは？

- ・日本酒（度数15%）→ 180mL（約1合）
- ・ビール（度数5%）→ 500mL
- ・焼酎（度数25%）→ 約110mL
- ・ワイン（度数14%）→ 約180mL
- ・ウイスキー（度数43%）→ 60mL
- ・缶チューハイ（度数7%）→ 約350mL

厚生労働省サイト「e-健康づくりネット」より

『日本酒3合相当（1日）以上の大量飲酒は男性の腎機能低下のリスクと関連あり』（大阪大学）より

ふくらはぎを鍛えて 体力アップ

「筋力トレーニング（筋トレ）」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力（速度）が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

ふくらはぎ（下腿三頭筋）の筋力トレーニング

左右交互に6～10回×3セット（休息30秒）

- 1** イスの後ろに1歩分離れて立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



1秒かけて息を吐く。
2秒かけて息を吸う。

- 2** 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



POINT



ふくらはぎ（下腿三頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** 足を1歩分開いて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



- 2** 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、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。

