

みんなを笑顔に！

ウィルスモイル

2024
春号
No.2

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



2024年度 予算のお知らせ

2月15日に開催されました組合会において、
2024年度予算が承認されましたので、その概要
をお知らせします。

健康保険

予算総額

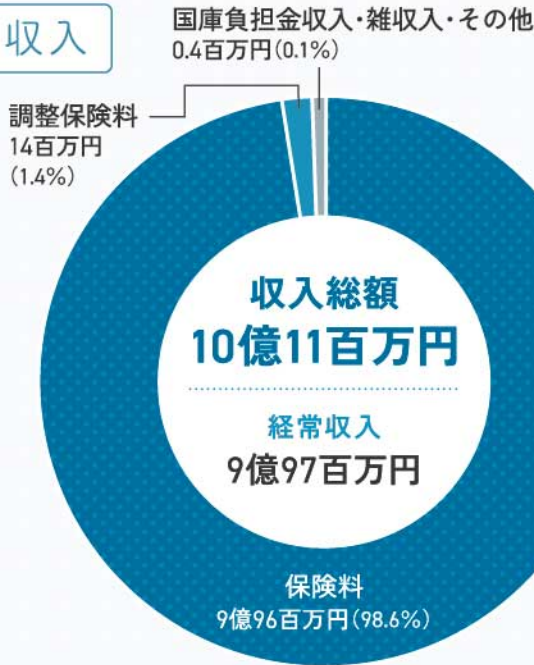
10億1,072万8,000円



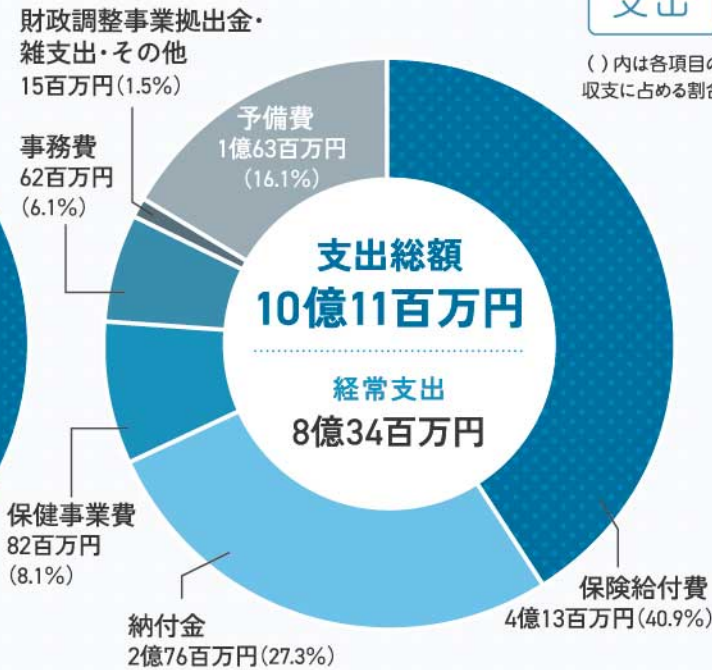
予算の基礎数値

- 被保険者数 1,724人
[男性/1,356人 女性/368人]
 - 被扶養者数 1,235人
 - 扶養率 0.75人
 - 平均年齢 33.78歳
[男性/34.69歳 女性/30.38歳]
 - 平均標準報酬月額 42万8,933円
 - 総標準賞与額 2,023,970千円
- 保険料率 **9.4%**
(事業主4.7% 被保険者4.7%)

収入



支出



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護保険

収入

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	85,522
その他	1
合 計	85,523

支出

科 目	予算額(千円)
介護納付金	79,541
その他	3
予備費	5,979
合 計	85,523

予算の基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 588人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 459人
- 平均標準報酬月額 60万6,704円
- ◆総標準賞与額 803,770千円

保険料率 **2.07%**
(事業主1.035% 被保険者1.035%)



被扶養者のみなさんも 「年1度」は健診を!



被保険者(従業員本人)と違い、被扶養者(ご家族)は健診を受ける機会が少ないのが現状です。

トップグループ健保では被扶養者のみなさんの健診費用もサポートしています。

大切なご家族の方へ、1年に1度は自身の健康にしっかり向き合ってください。

おトク!

トップグループ健保では少ない自己負担で健診が受けられます

●34歳以下 ▶▶▶ 1,000円

●35歳以上 ▶▶▶ なし

※34歳以下は一般健診、35歳以上は生活習慣病予防健診になります

早期発見・早期治療が
病気の重症化を
防ぎます!

健保の健診は
最小限の自己負担で
検査項目も充実!



さらに!

女性のみなさんは「乳がん」「子宮頸がん」検診もプラスできます

国は、がんによる死亡リスクを減らせる「がん検診」を推奨しています。

乳がん

対象年齢 ▶▶▶ 20歳以上

30代後半から40代にかけて発症者が急増します。

▼検査方法は2種類。どちらか1つを選べます。

マンモグラフィー

乳腺超音波(エコー)

胸の張りが少ない
生理開始
5~7日目頃が
おすすめ



●被保険者 ▶▶▶ 自己負担なし

●被扶養者 ▶▶▶ 自己負担額 1,000円

子宮頸がん

対象年齢 ▶▶▶ 20歳以上

20~30代で発症者が急増し、年間で約3,000人が亡くなっています。若いうちから定期的な検診が大切です。

検査方法

【視診】

膣鏡を挿入して
子宮頸部を観察します。

恥ずかしさもなく
すぐ終わります

【細胞診】

専用のブラシなどで子宮頸部をすり、
採取した細胞を顕微鏡で観察します。



●被保険者 ▶▶▶ 自己負担なし

●被扶養者 ▶▶▶ 自己負担額 1,000円

カンタン!

健診のお申込み&予約はトップグループ健保ホームページから

受診期間 4月8日(予定)~翌年3月31日まで

4月8日から
予約受付を
開始予定

忙しい人ほど早い時期に予約を入れることを
オススメします。秋から年末にかけての時期は
例年、予約が取りづらくなります。

トップページの
「健診予約」から



特定保健指導って誰に案内が来るの？



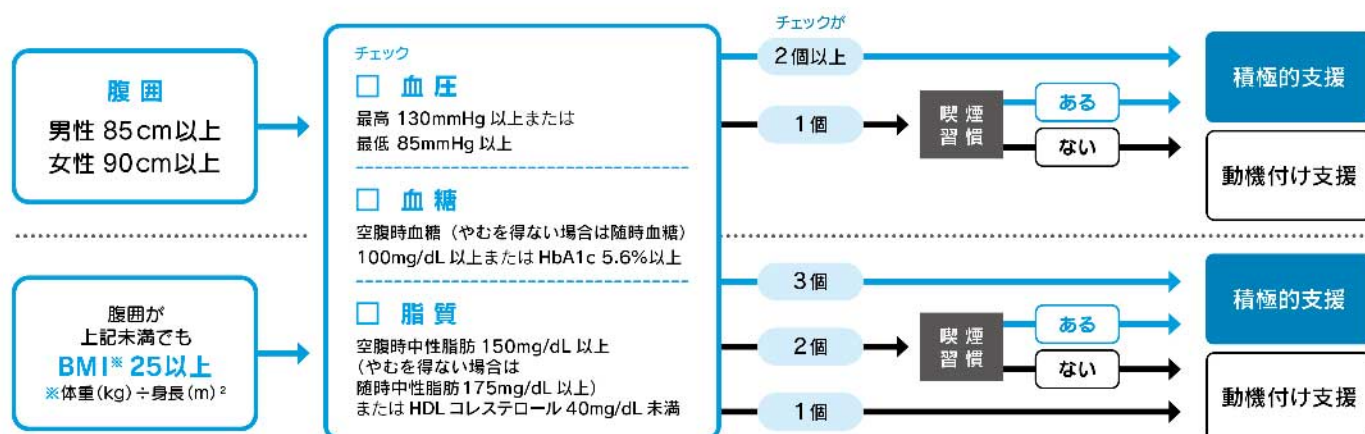
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を、保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

2024年度からの 変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3ヵ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減※）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

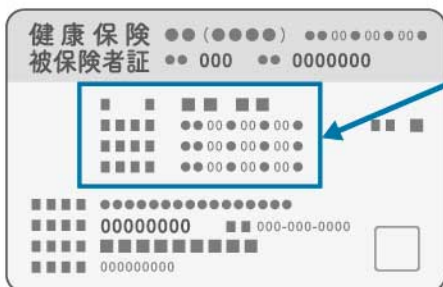
「保険証」とは？

あなたが当健保組合に加入していることの証明書です！
保険医療機関に提示することで、自己負担分が3割※になります。

※自己負担割合は年齢等の条件により異なります。



保険証は大切にしましょう



保険証を受け取ったら、氏名・生年月日・性別などが間違っていないか確認！



保険証はあなただけのものです。
例え家族であっても
他の人は使えません。



保険証を忘れて受診すると、
いったん全額を立て替えなければいけません。
保険証は忘れずに！



マイナンバーカードに保険証の利用登録をすると、
保険証（マイナ保険証）として使用できます。
早めに登録をして、使ってみましょう！



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

証明写真機から

郵送



スマホから パソコンから



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）

健康保険証
利用の登録は
こちらから

マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行
ATM



市区町村の
窓口



マイナンバーカードの
健康保険証利用申し込み
の解説動画は
こちら！
（厚生労働省）



？
知って
おきたい
保険証

今年12月2日
保険証は廃止に

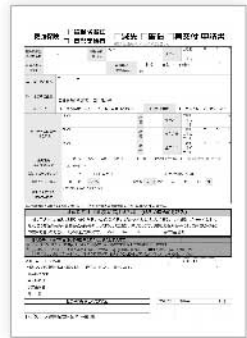
今から使おう！
マイナ保険証



保険証を失くしたら？

すみやかに警察に届け出た後、「減失・破損再交付申請書」を当健保組合に提出してください。

※万が一第三者による不正使用があった場合、当健保組合は一切責任を負いかねます。



ポイント

結婚して氏名が変わったけど そのまま使ってもいい？

ただちに氏名変更(訂正)届に保険証を添付して当健保組合に提出してください。そのまま(旧姓など)の使用はできません。



退職したら 保険証はどうするの？

必ず5日以内に保険証を返還してください。
退職後は保険証は使用できません。

※万が一不正利用があった場合は当健保組合から医療費の請求を行います。



マイナ保険証のメリット



1 医療費が安くなります



マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6ヵ月に1回。



2 質のよい医療が受けられます



マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減



医療費が高額になると、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。





食に走る人は
要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と 「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。



ストレスホルモン

コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



エモーショナル・イーティング

感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた...こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモーショナル・イーティング(感情的摂食)**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べたくない、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



食欲に影響するその他のホルモン

▶ レプチン

食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞(=体脂肪)が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります(レプチン抵抗性)。

▶ グレリン

空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

間食



食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ



アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足



睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

運動不足



活動的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない

食事以外&早めの解消がコツ



社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります。**

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くならないうちに早めに解消することが重要です。

睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。

ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中に眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります。**食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます。**

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないように行動したり、食べること以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。

歩きたくなる旅

水郷佐原

佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8(1996)年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28(2016)年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8(1919)年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園の前を左折し、そのまましばらく歩を進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図(忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称)を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの対岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

INFORMATION

アクセス



JR成田線・鹿島線
「佐原駅」下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会

【駅前案内所】

9:00～17:00

0478-52-6675





左:名勝図 駿島付近 右:伊能忠敬像(部分) 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- 👤 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118

▶ 伊能忠敬旧宅(写真は書院)

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋(正門・炊事場・書院)と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 12月29日～1月1日
- 👤 無料
- ☎ 0478-54-1118 (伊能忠敬記念館)

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00 (特産品販売所・フードコート。季節変動あり)
- 📅 無休(施設点検日等を除く)
- ☎ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12(1800)年。店舗は天保3(1832)年、土蔵は明治元(1868)年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される約400年歴史の山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と真実を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 (「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30)
- 📅 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- 📅 ※あやめ祭り期間中は無休。
- 👤 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3(1914)年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第2月曜日(祝日は翌平日)
- 👤 無料
- ☎ 0478-52-1000 (佐原町並み交流館)



▶ 樋橋(ジャージャー橋)

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用に作られたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。



約6.2km 約1.5時間/約8,000歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00(季節変動あり)
- 📅 不定休(気象状況等により運休あり)
- 👤 町なみコース(所要時間約30分) 大人1,300円、小学生700円
- ☎ 0478-55-9380

グルメ

一口もなか(柏屋もなか店)



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 📅 無休(1月1日は休み)
- 👤 1個55円(税込)
- ☎ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

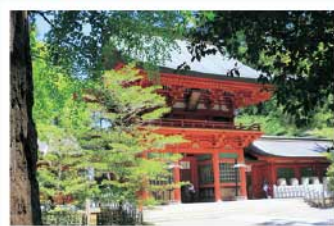
Sightseeing ひと足のばして

水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13(1700)年徳川幕府造宮の本殿と機門は国指定重要文化財。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>



最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「**各種保険取扱い**」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が

使える場合 ・ **使えない場合**
を確認しておくといぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲
- ◆ 肉離れ
- ◆ 脱臼
- ◆ ねんざ
- ◆ 骨折

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 **全額自己負担**

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見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

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

肩こりで保険は使えぬ接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。



被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職などで他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2ヵ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳[※]になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。このいわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み[※]を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援

※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！

体脂肪を増やさない！
らくらくヘルシーレシピ

えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料〈2人分〉

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。新玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとぐらして袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。

このようなミールキットになります！



*保存期間は冷凍で約1ヵ月！



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



材料〈2人分〉

にんじん ----- 小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 塩 ----- 小さじ1/8
 こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



材料〈2人分〉

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 洋風スープの素 ----- 小さじ1
 塩 ----- 小さじ1/4
 こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1ヵ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すと、おいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。

また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

何を表す数字でしょうか？

70

タバコに含まれる
発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気

がん

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

膵臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

その他の疾患

慢性閉塞性肺疾患
(COPD)

呼吸機能低下

結核(死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

妊娠・出産

早産

低出生体重児・胎児発育遅延

タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようにできています。

参考:国立がん研究センター「喫煙と健康」

Health Information

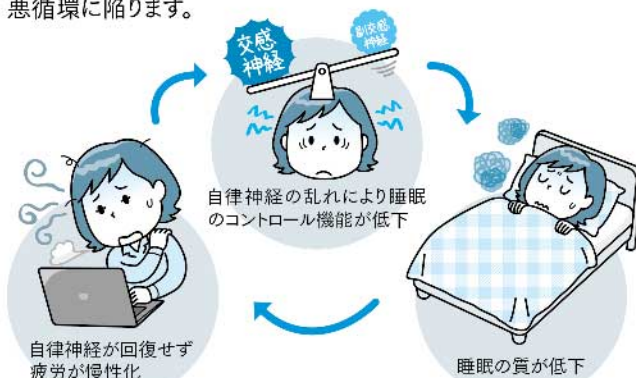
ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

監修:梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

●睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する…という悪循環に陥ります。



●寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流を維持することが必須です。睡眠中は、200~500ccの体液が汗や膀胱(尿)に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず、血圧や心拍数を上げて対応せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯までOKです。



忙しいあなたに

globody グローボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 セットアップ

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが一直線になるように前傾姿勢をつくる

膝がかかとの真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右
各 10 秒

バランスがとりづらい場合は、イスや壁に手を添えて OK!

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右
各 10 回

3 パルシング

関節に負担をかけずにインナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)のように小刻みに(上下5cm程度)体を動かす



左右
各 20 回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、筋肉に強めの刺激を加えて筋力アップ

1セットアップの姿勢に戻り、体幹に力を入れながらキープ。1〜4を左右入れ替えて行う。



左右
各 10 秒

globody
fitness
とは...

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でできるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。

