

健保だより

2023-10

119号

FUJI 健康保険組合 知立市山町茶碓山19番地 TEL(0566)82-9851 FAX(0566)82-9857

ホームページ <https://www.fujikenpo.or.jp/>



- 2022年度決算をお知らせします
- 「Pep Up(ペップアップ)」を活用しましょう!
- 健康づくり教室・歯科健診・クリンタル他
- 脂質異常を改善する生活術
- 接骨院等で健康保険を使うルールを覚えよう
- 不注意が多くマイペースなおっちょこちよいタイプ

2022年度決算をお知らせします

健康保険は、収入総額16億8,776万円、支出総額14億3,375万1千円で、収支差引額2億5,400万9千円を積立金として留保しました。介護保険は、赤字続きを解消するため、2022年度から保険料率を引き上げています(1.4%→2.0%)。当健保組合では、皆様とご家族の健康づくりに役立つ保健事業を提供しています。今秋は、Pep Upを活用した「ウォーキングチャレンジ2023」(左ページ参照)を初開催します。ぜひご参加いただき、日々の健康づくりのきっかけにしてください。

健康保険 2022年度収入支出決算



収入合計	1,687,760千円
支出合計	1,433,751千円
収入支出差引額	254,009千円
経常収支差引額	50,140千円

決算の基礎となった数値(3月末)

●被保険者数	2,171人	●平均年齢	43.58歳
[男]	1,827人	[男]	43.83歳
[女]	344人	[女]	42.25歳
●平均標準報酬月額	422,492円	●前期高齢者加入率	1.20%
[男]	446,666円	●健康保険料率	千分の98.00
[女]	282,880円	[事業主]	千分の52.92
		[被保険者]	千分の45.08

介護保険 2022年度収入支出決算



決算の基礎となった数値(3月末)

●介護保険対象	40歳~64歳の加入者(被保険者+被扶養者) 1,941人	●介護保険料率	千分の20.00
	40歳~64歳の被保険者 1,355人	[事業主]	千分の10.80
●平均標準報酬月額	478,843円	[被保険者]	千分の9.20

Pep Up.

「Pep Up(ペップアップ)」を活用しましょう!



- 「健康年齢」(わたしの健康状態)が健診受診約2ヵ月後に更新されます。ぜひご覧ください。
- 「医療費のお知らせ」を活用して、使った医療費を確認してみましょう。項目の詳細は下記ページで解説しています。
<https://www.fujikenpo.or.jp/outline/expense.html>
「ジェネリック差額通知」対象となる方には切替薬をご提案しています。
- 「健康記事」は随時更新され、過去の記事も閲覧できます。

NEW

楽しく歩いて健康&ポイントゲット!

「ウォーキングチャレンジ2023」を開催します

個人はもちろんチームを作って競うこともできます。個人とチームの両方にエントリーOK! チームで参加した場合は、個人とチーム両方のポイントがつかえます。

対象：被保険者・被扶養配偶者
開催期間：2023年10月10日(火)~2023年11月10日(金)
※エントリー期限：2023年10月9日(月)まで

参加方法

- ①エントリー期間中に下記URLにアクセスし『参加する』をクリック。
(Pep Upホーム画面内「ウォーキングチャレンジ」バナーをクリックします。)
エントリーはこちら <https://pepup.life/campaign/bd6c9df499e04e15bcf9f2a2db6ddd47>
- ②開催期間中、毎日の歩数をPep Upに記録する。
詳細はこちら <https://www.fujikenpo.or.jp/news/?id=10619>

Pep Upはアプリが便利!

スマホにアプリをダウンロードしておくと、活動量計やスマホと連携させて歩数を自動入力することができます。ログインの手間が省けるので、簡単にPep Upへアクセスできます。



エントリーは10月9日まで
Let's try!

ストップ・インフルエンザ キャンペーン

予防接種実施者に対し、ひとり2,000円までの実費を補助します。

接種期間：2023年10月1日(日)～2023年12月31日(日)

補助金申請はPep Up内で行います。

手順の概要

「健保HP」や「Pep Up健保からのお知らせ」で案内したとおりに、

Pep Up内メニュー「各種申請」より申請してください。

申請は1回限りとなりますので、世帯分をまとめて行ってください。

早めに予約を
しましょう



NEW! ネットで簡単申込! 常備薬の斡旋

申し込みを「webのみ」に変更します。

申し込みは専用サイトから! 納品はご自宅へ! 支払いはクレジットまたは振込で可能!

申込サイトはこちら https://ec.kenkoujin.jp/jwa/JWA101/JWA101_001/lnit/fuji1



clintal 健康相談アプリ「クリンタル」を ご利用ください



	チャットで相談する		実績のある医師を探してもらう
	チャットボット(AI)	健康相談チャット	医師紹介サービス
内容	「健診結果で気になることがある」「何科に行くべき?」「気になる症状がある」などの質問にAIシステムが即座に回答します。	直接看護師に相談したいとき、言葉で症状を伝えにくいときも、写真を添付して伝えることができます。	医師・専門職の目で、あなたの病状にピッタリの医師や病院を選定。がんや診断されたとき、健康診断で血糖値を指摘されたときなど、あなたの病気の治療実績が豊富な医師を紹介します。
対応者	AIシステム(問診Chatbot)	看護師	医師または看護師
受付時間	24時間365日	平日10時～18時	24時間365日 (相談内容によって応答までに約1週間程度必要)

まずは登録しておきましょう。登録サイトはこちら https://clintal.com/users/sign_up



App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

iPhone「App Store」または
Android「Google Play」で

クリンタル 検索



会員登録時に『法人会員』を選択し、
下記「法人コード」を入力してください。

法人コード：PepUp内お知らせ欄に掲載

【clintal】は、株式会社IMDCが提供する健康相談サービスです。

たまにはご自分の身体とじっくり向き合ってみませんか?

健康づくり教室

忙しい方は
特に必見!

参加者募集中

あいち健康プラザ(東海市東浦町)

採血・身体測定だけでなく、体力測定や歯科健診、骨密度測定も実施します。

13,500円のコースが無料で受けられます(ヘルシーランチ付)。

対象：被保険者・被扶養配偶者

一日健康づくり教室

申込期限：10月18日(水)

開催日：11月11日(土)

日帰りマイプラン

一日健康づくり教室へ個人で参加するプランです。

開催日：毎月 水曜・金曜・土曜

ご案内と申し込みはこちら https://www.fujikenpo.or.jp/news/res/file_10492_0.pdf



■プログラム内容■

午前・問診・食習慣チェック

- ・メディカルチェック(採血・尿検査・身体測定・血圧・安静時心電図・負荷心電図・歯科健診・骨密度)
- ・体力チェック(柔軟性、平衡性、敏捷性、脚筋力)
- ・ヘルシーランチを食べて栄養体験

午後・歯みがき指導・健康づくり運動の実践

- ・ご自分の当日の検査結果を見ながら説明講義

歯科健診

しっかり噛んで食べることは認知症予防の効果もあります!

口の中の状態が全身の健康に影響することがわかってきました。

年に一度は歯科医のチェックを受けましょう。

下記のどちらか一方を利用できます。

◆愛知・岐阜・三重・静岡県歯科医師会加盟の歯科医院で健診

◆ファミリー歯科健診(集団)で健診

詳細はこちら

https://www.fujikenpo.or.jp/news/res/file_10622_0.pdf



お子さまと一緒に予防習慣!

つよい子になるぞ!! キャンペーン

手洗い・うがい・歯みがきを習慣づけて、元気な子になっちゃおう!

がんばった子にはプレゼントを差し上げます。

対象：2017年4月1日～2022年3月31日生まれの未就学児

実施期間：2023年10月1日(日)～2023年12月31日(日)

対象となるお子さまには、ご自宅宛てにカレンダーとシールを送付します。



思い立ったが吉日! オンライン禁煙受付中

対象：被保険者

詳細はこちら <https://www.fujikenpo.or.jp/files/nosmoking.pdf?m=230601>

申込はこちら <https://forms.office.com/r/kHSSFX3gQ9>



健診結果が悪化したら...

生活改善法

脂質異常を改善する生活術

改善する生活術

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。

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら

悪玉 動脈硬化を加速させる	善玉 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	② HDL コレステロール	③ 中性脂肪(トリグリセライド)
120mg/dL 以上	40mg/dL 未満	150mg/dL 以上

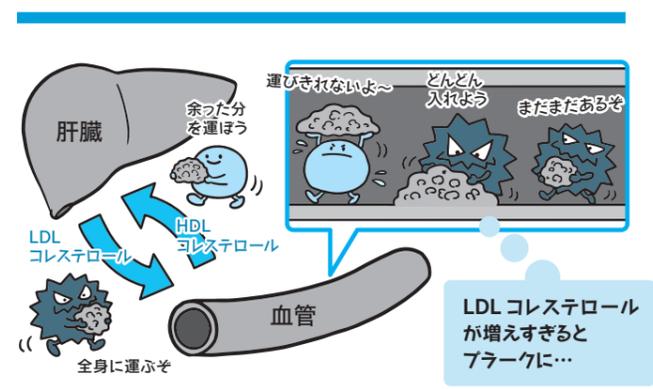
できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※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コレステロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。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！

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 (トリグリセライド)	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	



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ぶ長く寝てしまう
- 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



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い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

GOOD! 今日からできる改善法



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

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

- 脂っこい肉料理が大好き
- 間食や夜食をとる習慣がある
- エレベーターやエスカレーターをよく使う
- ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいぶ長く寝ている



高尾山

たかおさん



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。

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。

高

尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。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。

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。体力に合わせたウォーキングを楽しもう。

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
いごよ八王子・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



高尾山口駅

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。

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



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製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描い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。

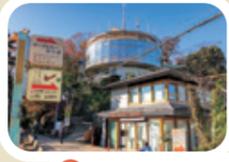
高尾山ケーブルカー

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。
片道 大人(中学生以上)490円
小児(小学生以上)250円
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。
042-665-8010



京王高尾山温泉 / 極楽湯

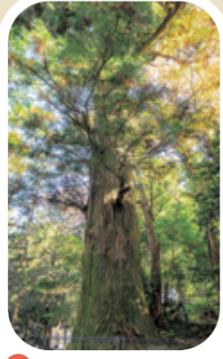
アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

8:00～22:45(最終入館受付22:00)
年中無休 *施設点検等により臨時休館する場合あり
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
042-663-4126



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。

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

グルメ 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。

10:00～18:00 年中無休
042-662-1030

*営業時間や料金等は変更される場合があります。

自家焙煎のオリジナルブレンド3種

・やまびこ ・こもれび
・せせらぎ
それぞれ Drip Bag 162円、
80g 756円～
※写真は80g(テトラパッケージ)

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持つ情報発信ミュージアム。

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
年中無休 *メンテナンス等による休館あり
無料 042-665-6688

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。

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方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ぼかしたりなど、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をラクにするヒント

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。



（お金をムダにしない施術の受け方）



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

外傷性が明らかで、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。



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カ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。



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

- 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。
- 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。
- 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。
- ざるにあけて水気を切り、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

- 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。
- 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。
- 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。

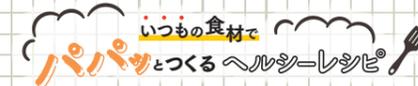
▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

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。

血糖値を上げないレシピ



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

- 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。
- 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。
- 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。
- 裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- 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://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>

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周リズムがあり、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。

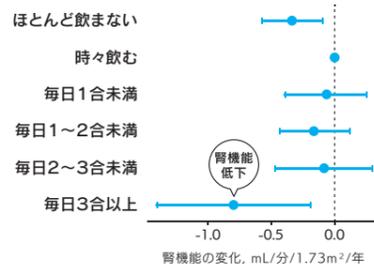
これまで1日あたり日本酒1合程度(純アルコール約20g)の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

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

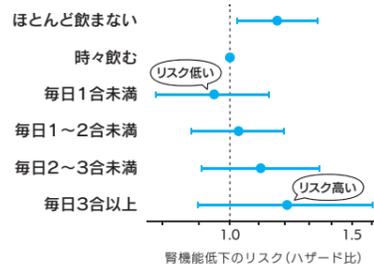
ど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が大きく(図1)、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました(図2)。女性では明らかな関連は認められませんでした。

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

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見たりしてしまう。
- ☑ 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れた活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優れた休息モードになり、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?



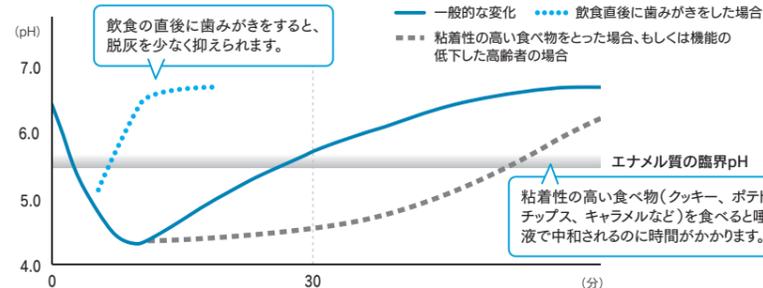
A

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。

飲食後のプラーク内の 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、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。

ふくらはぎを鍛えて 体力アップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋カトレーニング(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。

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。



下腿三頭筋

✓ 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)の筋カトレーニング

左右交互に6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスの後ろに1歩分離して立つ。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。



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歩分けて立ち、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。

