



Illustration: Isaki Kobayashi

わが国の将来を見定め 消費増税の意義を再認識

新年を迎え、謹んで新春のごあいさつを申し上げます。本年も健保組合・健保連は、皆さんの健康維持・増進のための事業をはじめ、将来も安心して医療が受けられるよう医療保険制度改革に向けた活動に一層強力に取り組んでいきます。

さて、わが国は5月1日の改元を控え、新たな時代に向かおうとしています。10月には消費税率10%への引き上げが予定されており、これにより団塊の世代全員が75歳以上となる2025年度に向けた社会保障制度改革は一定の区切りが付き、昨年から、そのジュニア世代が65歳以上となる40年を見据えた議論も始まりました。

マスコミなどによると、政府は10月の消費増税に向け、増収分の使途の変更や大盤振る舞いともいえる景気対策を検討していると報じられています。消費増税を少子高齢化の進展に伴い増大する社会保障費に充て、制度を安定的に持続させるとともに、将来の世代にツケを回さないよう国の借金にも充てるといった当初の目的から逸脱するのではないかと危惧されます。

健保連の大塚陸毅会長は、高齢者医療への過重な拠出金負担で多くの健保組合が解散の危機に瀕しており、解散により加入者が協会のけんぽに移行すると、同けんぽに投入される国の財政負担がかえって増えることを指摘しています。常々「今の1円を惜しんで将来の100円を失うことがあってはならない」と警鐘を鳴らし、早急な医療保険制度改革の実現を訴えてきました。同様に、目先のことにとらわれて子や孫の世代に負担を先送りすることのないよう、消費増税の意義を再認識し、わが国の将来をきちんと見定めていくことが重要です。

今年はいノシシ年。いノシシという「猪突猛進」の言葉がイメージされますが、やみくもに突き進むのではなく、これまでの改革の結果を検証し、さらなる改革の実現に向け、一歩一歩着実に進めるよう国などに働きかけていくことが求められます。

今年はいノシシ年。いノシシという「猪突猛進」の言葉がイメージされますが、やみくもに突き進むのではなく、これまでの改革の結果を検証し、さらなる改革の実現に向け、一歩一歩着実に進めるよう国などに働きかけていくことが求められます。

Astrology 西洋占星術 12星座占い 2019

占い: ムーンプリンセス妃弥子

星占いでは、過去8年間で「種をまき、ようやく幸運の芽が土から顔を出した」状態でした。その小さな幸運の芽を「これから大切に大きく育てていく」、2019年はまさにその始まりといえるでしょう。さらにこの年は幸運の星・木星が「冒険」を示しています。この冒険とは「人として成長するため」に挑戦し続けるという、心の冒険。そう、あなたの豊かな成長こそが人びともプラスの影響を与えるのです。2019年はぜひ内なる壁をほんの少し取り除いてください。きっと、あなたに希望を抱かせる新たな広がりが見えるはずです。

<p>牡羊座 3/21~4/19 ★★★★★ 何度でもチャレンジを!</p> <p>4年に1度の幸運年。キーワードは七転び八起きです。試練は成長のジャンプ台と考え、プラス思考で歩みましょう。時代の流れも追い風。あなたならきっとできます。また家族や周りの両利が予想以上の幸運を招く時です。笑顔で接し、温かな人間関係を心がけましょう。</p> <p>※名物 木の葉のモチーフ・風船画</p>	<p>牡牛座 4/20~5/20 ★★★ 感謝の心を伝えましょう</p> <p>昨年の経験が運の栄養となり、今年の牡牛座にパワーを与えています。本気で求めれば良い流れができるでしょう。感謝を忘れず過ごすことが困難を打ち破るカギです。金運も良いので将来に向けて資産運用を見直すのも好機。健康は若返りを目指して体力アップづくりを。</p> <p>※名物 オシャレな下着・開運お守り</p>	<p>双子座 5/21~6/21 ★★★★ 誠実な姿勢こそが幸運を招くカギ</p> <p>絆を深めることで充実する1年。今、出会っている人間関係はあなたの成長に必要な人びと。自分の気持ちも、相手の気持ちも尊重し、歩み寄っていきましょう。仕事は簡単なことほど慎重に。その姿勢こそが運と評価の分け目です。金運は短期で動かす投資にツキがあります。</p> <p>※名物 ブランドのベルト・スカーフ</p>	<p>蟹座 6/22~7/22 ★★★ 時間の使い方がカギ</p> <p>あなたの信頼が高まり活気づく運勢です。大切な交流が増え、時には分刻みで予定がほど多忙を極めそう。美や健康を維持するためにも、生活リズムが崩れないよう優先順位をつけて効率よく進めて。疲れた時は小さな旅も賛成。静かな風景が心身の癒しに。</p> <p>※名物 シンプルな手帳・健康器具</p>
<p>獅子座 7/23~8/22 ★★★★★ 爽やかな神対応で開運!</p> <p>人間関係が広がり、獅子座の豊かな包容力が輝く年です。時には悩むこともあるでしょう。でも何があっても爽やかな神対応をすることでランアップした幸せが望めます。あなたにしかない心の宝石を大切に。健康運は身軽しょう症予防を心がけて。臨時収入運もUP。</p> <p>※名物 メガネ(サングラス)・ゴージャスな時計</p>	<p>乙女座 8/23~9/22 ★★★ プラス思考で幸運キャッチ</p> <p>家族や同僚など身近な人びとが支えてくれる1年。周囲が協力的なので前向きな気持ちで活躍できるでしょう。面倒なことほど楽しんで行うようにすると運気が好転します。健康運は腸内環境の改善がカギ。美容にも効果大です。金運は貯蓄運。老後も視野に積み立てましょう。</p> <p>※名物 ランチBOX・クッション</p>	<p>天秤座 9/23~10/23 ★★★★ 頑張りすぎずリラックス</p> <p>笑顔でリラックスして過ごすことが開運を招く1年。頑張りすぎず、自分に優しく生きることが大切です。初日の出が昇ったら、我慢してきたこと、ひとつだけ思いきって手放してみよう。そうすればまた新たな幸運が手の中に入ります。金運UP! 大儲け収入に恵まれそう。</p> <p>※名物 プルーフのストラップ・フォトフレーム</p>	<p>蠍座 10/24~11/22 ★★★ 金運に恵まれる1年</p> <p>金運UPの2019年。貯蓄や投資を含め、市場経済のノウハウを深めましょう。それは人間関係においても信頼につながり、公私にわたって大きな力になっていきます。町内行事の参加など地域貢献も運気アップに。健康運はウォーキングや筋トレでメタボ予防、改善を願います。</p> <p>※名物 新しい財布・マグカップ</p>
<p>射手座 11/23~12/21 ★★★★★ 大幸運到来。魅力を再発見</p> <p>12年に1度の幸運年です。自由に伸び伸びと、自然なあなたらしさを大切にしましょう。長所も短所も含めて、自分の良さを再発見していくことで新たな自信が生まれます。金運は資産運用に良い時。少し時間はかかりますが成就するでしょう。健康運はバランスが大事です。</p> <p>※名物 赤いネクタイ(アクセサリー)・リュック型バッグ</p>	<p>山羊座 12/22~1/19 ★★★ 今年の準備が幸運の決め手</p> <p>来る大幸運に向けての準備運です。我慢することも増えますが、2019年は相手の期待に応えることで多くの幸運に恵まれます。あなたの中に眠る無限の可能性を信じましょう。金運好調。続けてきた趣味が実益を生む予感も。疲れた時はグルメの旅で心身を栄養を取り戻し。</p> <p>※名物 ユニークな模様の手紙・ふわふわアイテム</p>	<p>水瓶座 1/20~2/18 ★★★★ いつも希望を胸に抱いて</p> <p>夢や希望が運を高める2019年。素敵な未来をいつも思い描いていきましょう。心の中を整頓して周運を良くしておけば、たくさんの幸福がやってきます。ヘアスタイルを変えるなどイメージチェンジもラッキー。金運は冒険せず手堅くいくのが賢明。「待ち人來たる」の予感も。</p> <p>※名物 カラフルなノート・懐中電灯</p>	<p>魚座 2/19~3/20 ★★★ 勇気に進んでいきましょう</p> <p>2019年は「乗り越えて進む」心。殻を打ち破り、少しだけ強気になってみましょう。すると高い壁も案外、低かったことが分かり、新たな気づきが得られます。人間関係も良いので内面を成長させてくれる心の師匠をひとり作っておきましょう。歌をうたうことも開運効果。</p> <p>※名物 辞典・ひょうたんのモチーフ</p>

新春 クロスワードパズル

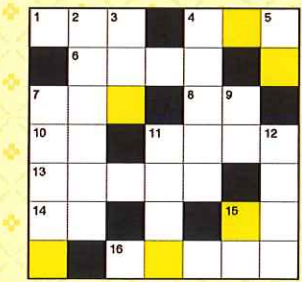
「すこやか健保」を応援してくださる皆さまに感謝を込めて、今年はお年玉付きクロスワードパズルをご用意しました。ふるってご応募ください。

- タテのカギ**
- 冷たいものを買ったとき一緒に入れてもらいます。
 - 選挙報道などで実施される調査。
 - 「氷上のチェス」とも呼ばれるウィンタースポーツ。
 - 京都にあるお茶の産地。
 - 台風などの猛烈な突風で、トラックでさえこの状態に。
 - ジャマイカで発祥したともいわれる音楽のジャンル。
 - 英語で「最愛の人」の意味。
 - 十二支で12番目の動物。今年の干支です。
 - 相手の___を突いて華麗な一本が決まる。

- ヨコのカギ**
- 人生の旅立ち。新たな___。
 - ドラゴン、ペガサスは___の動物。
 - 今年、日本でワールドカップが開催されます。
 - 日本を代表する弓の名手。那須___。
 - 「栗鼠」とも表記される、げっ歯目の動物。
 - 物事を中心となる部分。
 - 熱心なファンに使われる場合も。
 - 2025年には、___の世代が75歳以上になります。
 - 昨年、大谷翔平選手が新人賞を受賞しました。
 - 生物学上の記号で表記されます。
 - 竹などにある茎のふくれた部分。
 - 何かしなければならぬと見なすこと。

■正解者のなかから、抽選で3名の方に1万円分の商品券、5名の方に「手どりくん」ぬいぐるみ、10名の方に特製保証証ケースをプレゼントします。

■問題: タテのカギ、ヨコのカギを解いてクロスワードパズルを完成させましょう。



しょう。完成したら色のついたマスを選び替えてできる言葉が答えです。

■答えのヒント: 今年はお年玉付きクロスワードパズルを完成させましたか?

■応募: ①パズルの答え ②郵便番号・住所(会社の場合は社名・部署名までご記入ください) ③氏名 ④電話番号 ⑤勤務先 ⑥本紙で取り上げてほしいテーマやご意見・ご感想—をご明記のうえ、通常ハガキ、またはE-mailにてご応募ください。

※応募はお1人様1通でお願いします。※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。※いただいた個人情報、賞品の発送のみに利用します。

■宛先: 〒107-8558 東京都港区南青山1-24-4 健保連「すこやか健保・新春クロスワードパズル」係 E-mail: sukoyaka@kenporen.or.jp

■締切: 1月31日(木)

■パズルの正解は次号「編集部より」に掲載。

編集部より

「すこやか健保」は会社などの掲示板に展示使用することもできる集積デザインになっています。健康や健康保険についての話題作りにご活用ください。また、取りあげてほしいテーマやご意見・ご感想などを「すこやか健保」編集部までお寄せください。抽選で5名に図書カード(1000円分)をお贈りします。贈呈者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

〒107-8558 東京都港区南青山1-24-4 健康保険組合連合会「すこやか健保」編集部 [E-mail] sukoyaka@kenporen.or.jp ※住所、氏名が記載されていない場合は、プレゼントの贈呈ができません。

離れて暮らす親のケア

NPO法人パオッコ
〜離れて暮らす親のケアを考える会〜
理事長 太田差恵子

実家のヒートショック対策

「お正月に実家に帰省して、風邪をひいてしまった」と話す子の声をしばしば聞きます。築年数の古い木造一戸建ては隙間風が入り、特に水回りは暖房器具がなく底冷えするという声も。暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる温度の急激な変化は身体に悪影響を及ぼします。これは「ヒートショック」と呼ばれており、特に冬場は命を落とす高齢者も少なくないで注意が必要です。R子さんも実家の浴室とトイレが寒く、冬場の備蓄が憂鬱になるほどだったとか。しかし、ずっとそこで暮らしている両親(80代)は慣れているのか、寒いと言っても取り合ってくれなかったそうです。ところが、半年ほど前から父親が健康を害し、「要介護1」に認定されました。介護保険のサービスで、浴室と玄関に手すりを設置することになったとき、Rさんはこっそり暖房設備についてケアマネジャーに相談しました。そして、ケアマネジャーから両親に「ヒートショック」について説明してもらったそうです。子どもから話しても耳を貸さなかった両親ですが、ケアマネジャーから言ってもらったところ、「それなら」とうなずきました。こうして手すりの工事を行うタイミングで、浴室と洗面、トイレに暖房設備を導入することに成功。両親とも、「身体がボカボカして具合が良い。もっと早く入れればよかった」と喜んでいるそうです。実家の寒さが気になるなら、暖房設備の導入など対策を検討しましょう。子の言葉に耳を貸さない親には、ケアマネジャーやかかりつけの医師から提案してもらうとうまくいくかもしれません。

Illustration:Tetsuzi Yamaguchi

ほっとひと息、ここにビタミン

Vol.10 精神科医 大野 裕
自分をとり戻し先を見据える

新年を迎えました。気持ちを新たに仕事や勉強など、自分が大事にしていることに取り組もうと考えている人は多いでしょう。新年は、気持ちを切り替えて新しい自分として再出発する良い機会です。私たちは、忙しっていると、毎日の生活に追われて自分のしていることを振り返る余裕がなくなってしまうことがよくあります。普通に生活していても次々と問題に直面します。それは仕事、学校、家庭、友人関係、そして地域のことなど実にさまざまです。それも、すぐに解決できることばかりではありません。なかなか解決できない問題に取り組んでいると、そこに心が集中してしまいます。何とかしなくては、と考えていると全体が見えなくなります。そうすると、目の前の問題にとらわれてしまって、自分にとって大切なものを見失ってしまいます。そうしたときに何日かまとまった休みがあると自分を取り戻すことができます。冷静に自分の抱えている問題に目を向けて、対応を考えることもできるようになります。正月休



Illustration Natsuko Iiyoshi

誤診された分の費用を返してほしい

私の相談

5日前、私(54歳・女性)は自宅でつまづいてバランスを崩してしまった際、たすに足の小指を強打しました。翌日になっても痛みと腫れがひかないので、近くの整形外科を受診しました。すぐに足のレントゲン写真を撮り、医師がその写真を見ながら骨の筋のようなもの指し、「これはヒビが入っています。ヒビも骨折の一種ですから」と言われて、ギプスを装着されました。会計で支払いを済ませると1万円近くの請求で、明細を確認したところ、初診料に加え、「骨折非観血的整復術」という手術料と、ギプス料、検査代などが請求されてきました。私自身の素人目とはいえ、写真を見たときに「どこが骨折なんだろう」と疑問を抱いたので、事前にギプスは自分で外して、すでに4日前に別の整形外科を受診していることを伏せた上で今日、別の整形外科を受診してみました。レントゲン写真を撮った結果、やはりその医師から「何の異常もありません」と言われたのです。最初に受診した整形外科で支払った費用を返金してもらいたいのですが。



COML 患者の悩み相談室 Vol.22

最初に受診した整形外科に、いきなり返金だけを迫るわけにはいかないので、まずは、最初に受診した整形外科に、診断に疑問があったので、同じ部位について別の整形外科を受診し、異常がないと診断されたことを正直に伝え、もう1度レントゲン写真を見てほしいと依頼する必要があると思います。それでも(その写真では足に)ヒビがあると主張されるようなら、判断の根拠を詳しく聞いて、異常なしと診断した医師にその内容を伝え、意見を求めるのも1つの方法だと思います。もし、最初に診断した医師が再度写真を見た結果、ヒビがあると診断したことを誤診だと認めた場合は、費用の交渉が可能になります。つまり、返金を求めるには、誤りがあったことを医師が認めることが前提条件となります。その際、支払った費用のうち、どの部分を返金してもらうのかも話し合いが必要です。交渉は感情的になると成立しないので、できるだけ冷静に話し合う態度で臨むのが大切です。



Illustration I&W Morita

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)
「かこい患者にならましよう」を合言葉に、患者中心の輝かれた医療の実現を目指す市民グループ
詳しくはCOMLホームページへ http://www.coml.gr.jp/
電話医療相談 ☎06-6314-1652 (月~金曜日 9:00~17:00 土曜日 9:00~正午)

健康マメ知識 1.57ショック

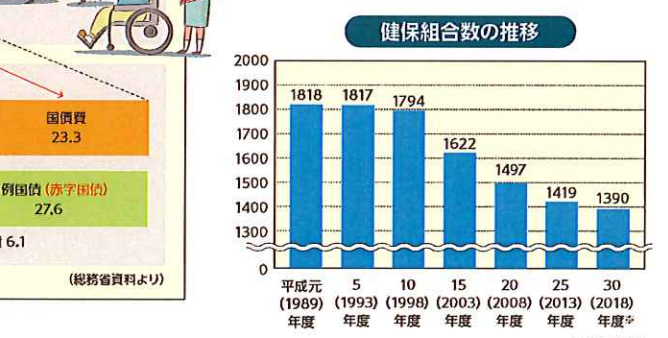
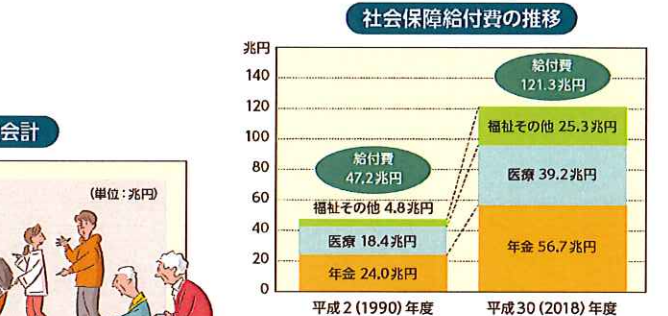
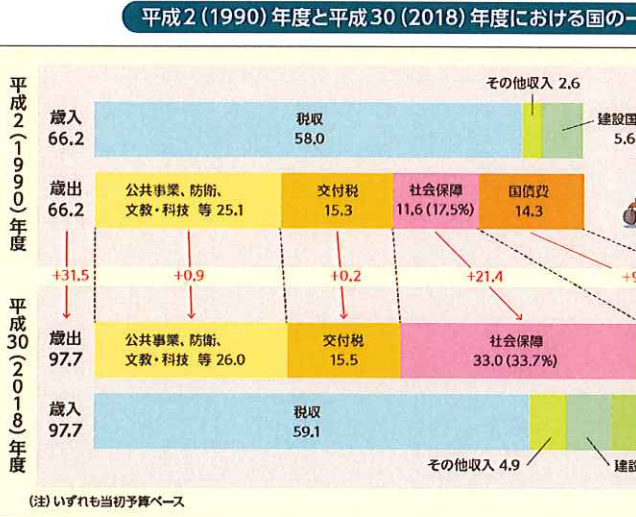
合計特殊出生率(以下、出生率)は、時は、209万人、2.14(73年)といっは、元(1989)年の合計特殊出生率が昭和41(66)年の「丙午」を下回り「1.57ショック」といわれ、7(1995)年には過去最低の1.26を記録。その後、変動はあったものの、少子化は確実に進み、わが国の人口は19(2007)年から減少を続けています。消費税は、元(89)年に社会保障制度を将来にわたり安定的に持続させることを目的に初めて導入されました。税率は3%から9(97)年に5%、26(2014)年に8%に引き上げられ、2度にわたる引き上げ延期を経て、平成後の19年10月に10%に引き上げられます。少子化による社会の支え手の減少や高齢化に伴う医療費の増大に対応するため、平成12(2000)年の介護保険制度の開始、高齢者の1割自己負担の導入、15(03)年の現役世代の自己負担3割への引き上げ、20(08)年の後期高齢者医療制度の創設、特定健診・特定保健指導制度の導入など、医療保険制度関連の改革が行われました。

平成の30年から未来につなぐ

5月1日の改元を前に平成の30年間を振り返ると、高齢化と人口減少が急速に進んだ時代でした。特に高齢者医療費の増大に伴い、健保組合は拠出金の負担増などにより解散を余儀なくされ、健保組合数は平成元年度の1818組合から、30年度には1390組合にまで大きく減少。一方、医療費の適正化と合わせて疾病予防が重視されるようになり、健診データなどを活用し、事業主と一体となった健康づくりも始まりました。この30年の変遷から、医療保険制度を未来につなげていく方策をみてみましょう。

1 30年間の財政、医療費の変化

バブル景気だった平成2(1990)年度の国の予算は66.2兆円で、税収は58兆円、歳出のうち社会保障関係費は11.6兆円。30(2018)年度予算は97.7兆円で、税収は59.1兆円とバブル期並みの高水準となっていますが、社会保障関係費は33兆円と約3倍に増加しました。この増加などによる財源不足を赤字国債で補いつつ続けた結果、その累積額は2年度の65兆円から30年度は604兆円と9倍にも膨らんでいます。自己負担を除き、税金や保険料で賄った社会保障給付費の内訳をみると、2年度は医療18.4兆円、年金24.0兆円、福祉その他が4.8兆円で総額47.2兆円、30年度は同39.2兆円、同56.7兆円、福祉その他25.3兆円(うち介護10.7兆円)で総額121.3兆円と2.6倍にも。国の財政が厳しくなるとともに、健保組合財政も高齢者医療への拠出金の負担増に圧迫され、解散に追い込まれました。健保組合数は平成当初に1800組合強あったものが、平成10(1998)年度には1700組合台、14(2002)年度には1600組合台と減少し続け、3年前から1300組合台に落ち込みました。



2 医療保険制度関連の改革や見直し

平成の時代は「少子化」や「消費税」とも密接なかかわり合いがあります。少子化では元(1989)年の合計特殊出生率が昭和41(66)年の「丙午」を下回り「1.57ショック」といわれ、7(1995)年には過去最低の1.26を記録。その後、変動はあったものの、少子化は確実に進み、わが国の人口は19(2007)年から減少を続けています。消費税は、元(89)年に社会保障制度を将来にわたり安定的に持続させることを目的に初めて導入されました。税率は3%から9(97)年に5%、26(2014)年に8%に引き上げられ、2度にわたる引き上げ延期を経て、平成後の19年10月に10%に引き上げられます。少子化による社会の支え手の減少や高齢化に伴う医療費の増大に対応するため、平成12(2000)年の介護保険制度の開始、高齢者の1割自己負担の導入、15(03)年の現役世代の自己負担3割への引き上げ、20(08)年の後期高齢者医療制度の創設、特定健診・特定保健指導制度の導入など、医療保険制度関連の改革が行われました。

3 未来に向けて

平成の30年間は、社会保障費や国の債務の増大に加え、バブルの崩壊(91年)やリーマンショック(2008年)も経済に深刻な影響を与えました。一方、阪神淡路大震災(04年)や東日本大震災(11年)などの大災害もありました。従来の社会の枠組みのままでは新たな時代を乗り切るには困難です。そのため、さまざまな議論が行われています。特に注目されるのは以下の4点です。①働き方改革による労働者の雇用の拡大と活力のある社会の実現 ②年齢ではなく能力に応じた負担の導入(高齢者医療の負担構造の見直しなど) ③平均寿命のうち健康で自立できる期間である健康寿命の延伸対策 ④人生の最終段階の医療などについて、医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組み——ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の全国展開 これらの対策を国民に丁寧に説明し、理解を得て着実に実施していくことが、特に医療保険制度の持続性に求められます。

管理栄養士・食生活アドバイザー・調理師 堀 知佐子



薄味だけれど華やかなお料理

1月はおせちなどで味の濃いものを食べがちです。今回は薄味で華やかなお料理をご紹介します。黄色い卵にエビのそぼろを入れた、彩りよいだし巻きは、うま味が強く、調味料が少なくてもおいしくいただけます。減塩につながります。エビの赤い色は、「アスタキサンチン」といわれる抗酸化成分で老化防止に。さらに、強力な抗酸化作用のある脂溶性のビタミンEも比較的多く、体内で不必要に発生した活性酸素の除去や、血圧を下げる効果も期待できます。末梢血管を広げて血行を促進し、肩こりや腰痛、冷え性の改善、またホルモンのバランスを整える働きもあり、更年期症状や生理不順などにもおすすめです。ちなみにイクラの赤い色もアスタキサンチン。料理を彩り、体を潤す優秀食材です。

魚卵は総じてプリン体が高めですが、イクラは100g中16mgと低いため尿酸値の高い人も安心です。筋子を買ってきて自家製のイクラのしょうゆ漬を作れば塩分も抑えられます。

縁起の良い鯛もお正月には定番の魚。生・蒸す・焼くなどが一般的ですが、今回は2種の衣で揚げました。淡白な味の鯛を風味と食感でおいしく楽しめます。薄味だけど、栄養価の高い華やかなお料理で2019年もすこやかに!



1人分51kcal、塩分1.0g

イクラの紅白なます 分量: 2人分

- | | | | |
|------------|-------|--------|-------|
| 筋子 | 1腹 | 3%塩水 | 200cc |
| 淡口しょうゆ | 20cc | 薄口しょうゆ | 5cc |
| 酒 | 100cc | 酢 | 15cc |
| みりん | 100cc | 砂糖 | 小さじ1 |
| 大根(短冊切り) | 100g | 水 | 15cc |
| にんじん(短冊切り) | 20g | 軸三つ葉 | 2~3本 |

- 筋子をボウルに入れて50℃のお湯を注ぎ、菜箸などでよく混ぜて皮を外す。
- ①を合わせて鍋に入れて火にかけ、沸騰したらそのまま冷まし、水気を切った②を入れる。
- 大根とにんじんを塩水に浸し、しんなりしたら水気をよく絞り、合わせた③に漬ける。
- 食べるときに④を器に盛りつけてイクラを10gほどのせ、ゆでて1cmに切った軸三つ葉を飾る。



POINT! 筋子をほぐすときは50℃のお湯に入れて菜箸などでほぐすと、膜がうまく取れる。お湯でイクラは白くにごるが、しょうゆの入った漬け汁につけると、塩味でつややかな透明に戻る。

1人分264kcal、塩分0.4g

鯛の変わり揚げ 分量: 2人分

- | | | | |
|------|-----|--------|-----|
| 鯛切り身 | 2枚 | 白焼きあられ | 20g |
| 小麦粉 | 10g | 道明寺粉 | 20g |
| 卵白 | 2個分 | 塩 | 少々 |

- 鯛は一口大に切って小麦粉・卵白をまぶし、半分は砕いた白焼きあられを、残りは道明寺粉をまぶす。
*道明寺粉: 水に浸して蒸したもち米を干して砕いたもの。桜餅に使う。
- 揚げ油を170℃に熱して①の色が付くまで揚げて、塩を振る。



1人分370kcal、塩分1.1g

エビ入りだし巻き卵 分量: 2人分

- | | | | |
|----|------|--------|------|
| エビ | 5尾 | だし汁 | 30cc |
| 卵 | 3個 | 淡口しょうゆ | 5cc |
| 酒 | 大さじ2 | 水溶性片栗粉 | 小さじ1 |

- エビは背ワタと殻を取り、包丁で細かく刻み、鯛に酒と一緒に入れて水分が無くなるまで炒りつける。
- ボウルに卵を割りほぐし、だし汁・淡口しょうゆ・①・同量の割合で溶いた水溶性片栗粉を入れてよく合わせる。
- だし巻き用のフライパンにキッチンペーパーで油を塗って弱火にかけ、②の卵液を1/3量流し入れて半熟状になったら手前から巻き込む。これを3回繰り返し巻き上げる。
- 巻きあがったら巻きすに取り、形を整える。
- 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り出し、器に盛りつける。

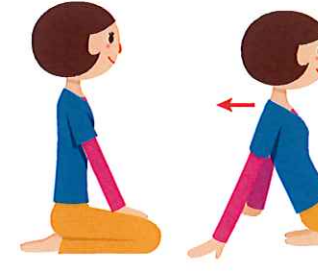


監修/長畑秀仁 (NPO法人日本ストレッチング協会 理事長) 絵/うえだしげこ

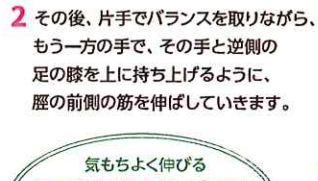


疲れた足を軽くする ストレッチング

長時間歩いてひどく疲れたときなどに「足が棒になる」という慣用句が使われます。まさにそういうときに、今回、紹介する脛の前側にある前脛骨筋という筋肉を伸ばすストレッチングを行うと足が軽くなります!



1 正座の姿勢をしてから、後方に重心を移していき、両手でからだを支えます。



2 その後、片手でバランスを取りながら、もう一方の手で、その手と逆側の足の膝を上を持ち上げるように、脛の前側の筋を伸ばしていきます。

気もちよく伸びるところで15秒ほどキープします。呼吸は止めないようにしてください。

左右交互に3回ほど繰り返します。膝や足首に痛みを感じたときは、中止してください。