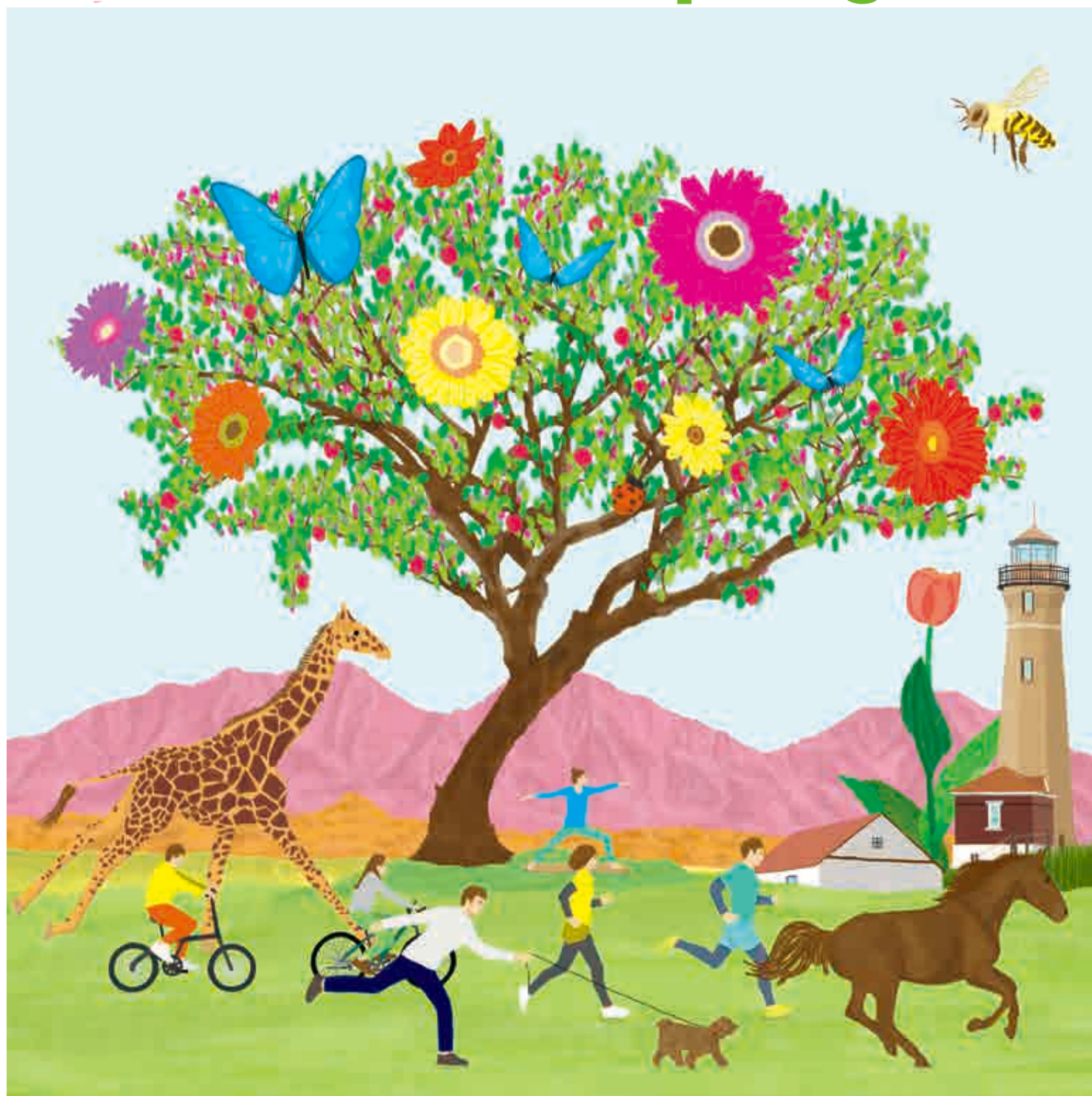


けんぽだより

2020 Spring 春



七十七銀行健康保険組合

Challenge Sports

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、
得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。
※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

☐ デジタルカメラ（チームに1台） ☐ 携帯電話（緊急連絡用） ☐ 筆記用具

● 任意

☐ コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
☐ （必要に応じて）飲み物・食べ物 ☐ （天候に応じて）防寒着・雨具
☐ （もしものケガなどに備えて）保険証
☐ カメラの予備バッテリー ☐ 電卓

流れ

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



チェックポイントは
それぞれ異なるポ
イントが設定されて
います。すべてを回
る必要はありません。
順番も自由です。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



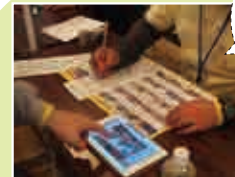
撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

5 制限時間内に
フィニッシュ！



制限時間を
過ぎると減点
されます。

6 結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

7 表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/> フォトリゲ 検索

※流れは大会により異なる場合があります。

詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。
なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止・延期となる大会もあります。

納付金の大幅な増加により 厳しい財政運営が見込まれます

健康保険料率は据え置き

先に開催された組合会において、令和2年度予算・事業計画が承認されましたので、お知らせいたします。



収入

収入の大部分を占めるのが、みなさんから納めていただく保険料です。令和2年度は、被保険者数、平均標準報酬月額、総標準賞与額のいずれも減少見込みとなり、前年度決算見込比0・5%減の19億1700万円を見込んでいます。

また、前年度からの繰越金1000万円と、別途積立金等からの繰入金8億4000万円を計上しました。

その他の収入としては、高額医療給付に対して健康保険組合連合会から交付される財政調整事業交付金1500万円、雑収入160万7千円などとなっています。

支出

みなさんの医療費の支払い等にあらわれる保険給付費には、薬剤費等の増加見込みにより、前年度決算見込比1・4%増の9億2906万7千円を計上しました。

一方、支出の中でもっとも大きな割合

を占めるのが、高齢者等の医療費にあてられる納付金です。令和2年度は前期高齢者納付金の大幅な増加見込みにより、納付金全体で同比71・6%増となる13億10万円を計上しました。

また、保健事業費には同比5・4%増の8135万円を計上しました。「第2期データヘルス計画」のもと、特定健診・特定保健指導をはじめとする各種事業の効果的な実施に取り組んでまいります。みなさんもご家族とともに健康の維持・増進に励まれ、医療費の節約にご協力いただきますようお願いいたします。

なお、予算の詳しい数値については、3ページの概要表をご参照ください。

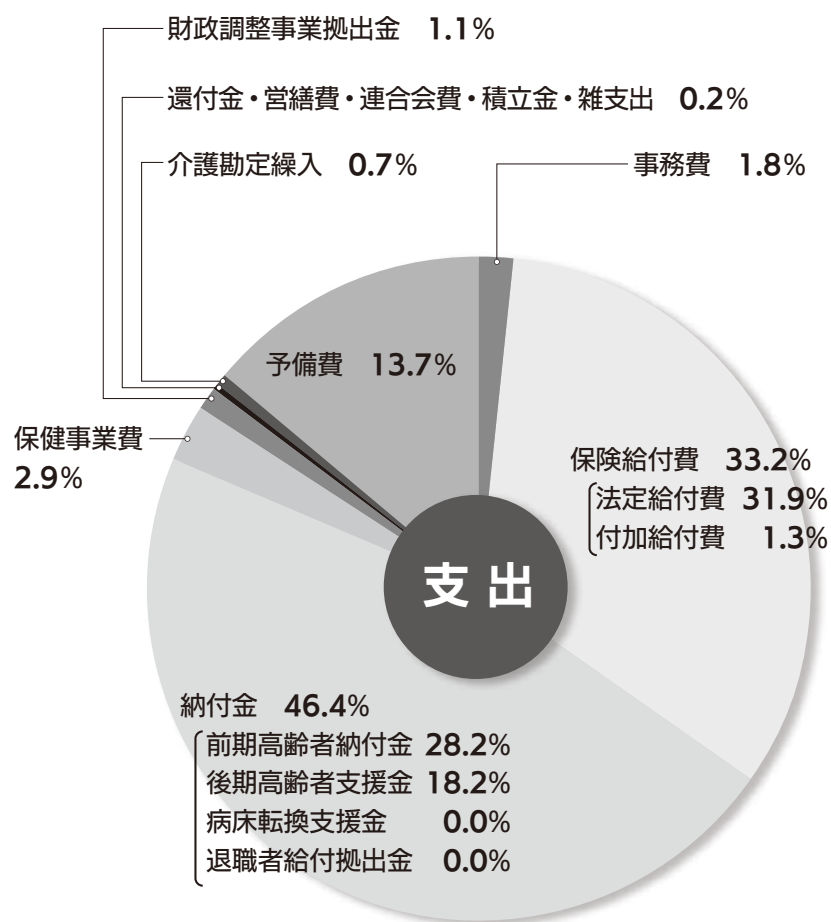
介護保険

健保組合が徴収した介護保険料は、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に一括して納付され、各市町村に一律に交付されます。健保組合は、あくまでも介護保険料の徴収機関であって、徴収した介護保険料を健保組合の事業にあてることはできません。

令和2年度は、介護納付金の計算方法に「総報酬割」が導入されたこと等による介護納付金の増加に対応するため、保険料率を千分の0・5引き上げ、千分の17・0に変更いたしました。

なお、予算の詳しい数値については、3ページの概要表をご確認ください。

収支の割合（健康保険分）



予算・事業計画のポイント

- 健康保険の料率は千分の84で据え置き、介護保険の料率は千分の16.5から千分の17.0へ引き上げとなります。
- ICTを活用した保健指導宣伝事業を通して、ホームページやPep Upの周知・定着を図ります。
- 3ヵ月毎の紙による医療費通知は今年度下期に廃止。その後は、Pep Upによる医療費通知とジェネリック医薬品差額通知のみとします。
- 6年間の第2期データヘルス計画において、中間評価を実施し、保健事業の見直しを検討します。

※ 令和2年度保健事業の詳細については、4ページをご参照ください。

健康保険分

令和2年度収入支出予算概要表

収入		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	1,917,000	522,343
国庫負担金収入	500	136
調整保険料収入	31,560	8,599
繰越金	10,000	2,725
繰入金	804,000	219,074
国庫補助金収入	801	218
財政調整事業交付金	15,000	4,087
雑収入	1,607	438
介護勘定受入	20,000	5,450
合計	2,800,468	763,070
経常収入合計	1,923,906	524,225

支出		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	49,850	13,583
保険給付費	929,067	253,152
法定給付費	892,275	243,127
付加給付費	36,792	10,025
納付金	1,300,100	354,251
前期高齢者納付金	790,000	215,259
後期高齢者支援金	510,000	138,965
病床転換支援金	50	14
退職者給付拠出金	50	14
保健事業費	81,350	22,166
還付金	210	57
営繕費	500	136
財政調整事業拠出金	31,560	8,599
連合会費	1,600	436
積立金	1,000	272
雑支出	2,001	545
介護勘定繰入	20,000	5,450
予備費	383,230	104,422
合計	2,800,468	763,070
経常支出合計	2,364,168	644,187

経常収支差	▲ 440,262	▲ 119,962
-------	-----------	-----------

介護保険分

令和2年度収入支出予算概要表

収入		
科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	240,025	125,668
繰入金	10,000	5,236
国庫補助金受入	1	1
利子収入	1	1
一般勘定受入	20,000	10,471
合計	270,027	141,375

支出		
科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	240,000	125,654
介護保険料還付金	50	26
一般勘定繰入	20,000	10,471
雑支出	2,000	1,047
予備費	7,977	4,176
合計	270,027	141,375

令和2年度に行う保健事業

2～3ページで予算のあらましをお知らせしましたが、このページでは保健事業の詳しい内容についてお知らせします。

* 傍線表示箇所は新規事業

1 健康管理センターの運営

(1) 受付・相談日時

月曜日～金曜日の午前9時～午後5時30分

(2) 人的体制

産業医、嘱託医、産業カウンセラー各1名（非常勤）、保健師3名（常勤）

(3) 業務内容

産業医、嘱託医、産業カウンセラーおよび保健師による健康・衛生教育、運動指導、保健指導、心理相談および栄養相談等の実施により、加入者の健康の保持増進を図る

① 事業主との共同事業

ア、産業医、嘱託医、産業カウンセラー、保健師が連携した各種教育・指導、相談
イ、産業医、嘱託医による長時間労働者、再就業者、勤務制限者、メンタルヘルス等の面談
ウ、産業カウンセラーによるメンタルヘルス等の面談

② 健保組合の独自事業「データヘルス計画」

ア、特定健康診査・特定保健指導
イ、加入者への健康に関する情報提供と知識普及・意識づけ
ウ、保健師による健康相談、人間ドック・胃腸病検診等の疾病予防、重症化予防

2 特定健診・特定保健指導事業

対象は40～74歳の被保険者・被扶養者

(1) 特定健診

法定事業で、メタボリックに着目した健康状況の把握およびリスク者のスクリーニング

① 被保険者は、労働安全衛生法の定期健康

診と併せた共同事業で、人間ドック、集合契約機関を利用

② 被扶養者と任意継続被保険者（以下「被扶養者等」という。）は、配偶者ドック、集合契約機関を利用

(2) 特定保健指導

法定事業で、メタボリック該当者の減少が目的

① 被保険者は、保健師が面談
② 被扶養者等は、保健師による面談および集合契約機関を利用

3 保健指導宣伝事業

(1) ICT（ホームページ・Peppu）を活用したポピュレーションアプローチの実施

① 保健事業や給付内容、事務手続きの周知、届出・申請用紙の出力等
② 健康新聞「すこやか健保」、機関誌「けんぼだより」、「健保コース」の発行、年代毎の健康情報発信
③ 各人の健康結果等（私の健康状態、日々の記録）の情報提供
④ 健康づくりに取り組む個人へのインセンティブ（Peppuポイント）付与事業の実施

(2) 被保険者のヘルスリテラシー向上のため、健康教育の実施

母体行の階層別研修会や関連会社の研修会において、保健師による健康教育を実施

(3) 育児関連図書等の配付

子育て家庭の健康ツールとして、第1子誕生の被保険者・被扶養者に月刊誌「赤ちゃんともま」を1年間配付

(4) 健康管理に関する図書等の配付

新規加入者に対する健康指導の一環として、

「健康管理に関する小冊子」を配付

(5) 医療費通知およびジェネリック医薬品差額通知の実施

① 3カ月毎の紙による医療費通知は、今年度下期に廃止する。

② 今後は、Peppuによる医療費通知とジェネリック医薬品差額通知のみとする。

4 疾病予防事業

(1) 健康相談

健康の保持増進を図るため、保健師が事業所訪問や電話・手紙を利用

(2) 電話等による健康相談（外部業者委託事業）

① 健康相談全般のファミリー健康相談（電話・インターネット）
② メンタル専門の「メンタルヘルスカウンセリング」（電話・面接）

(3) 人間ドック健診（白帰りコース）

① 被保険者

委託先は県内14カ所、県外17カ所の医療機関および健診機関
対象年齢：35歳、40歳以上は2年毎受診、54歳の希望による大腸ファイバー検査は廃止。オプション検査として、乳がん・子宮がん・喀痰細胞診検査
自己負担：なし（事業主が1人当たり15,000円負担）。ただし、任意継続被保険者は自己負担10,000円

② 配偶者

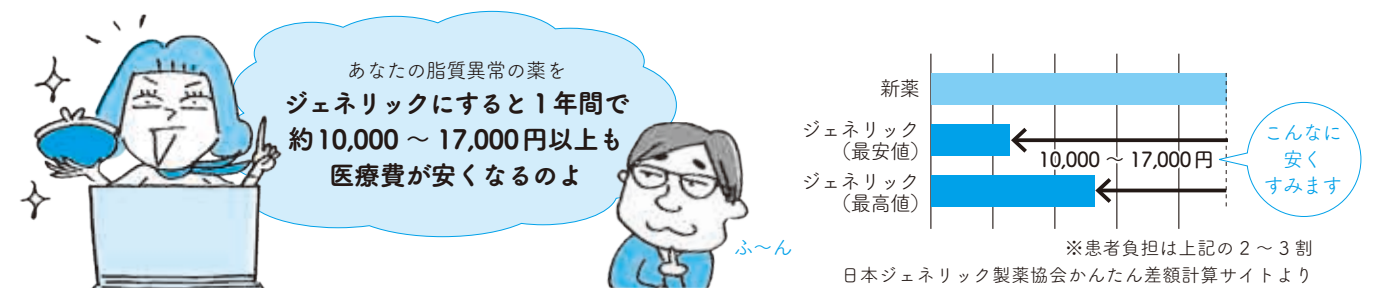
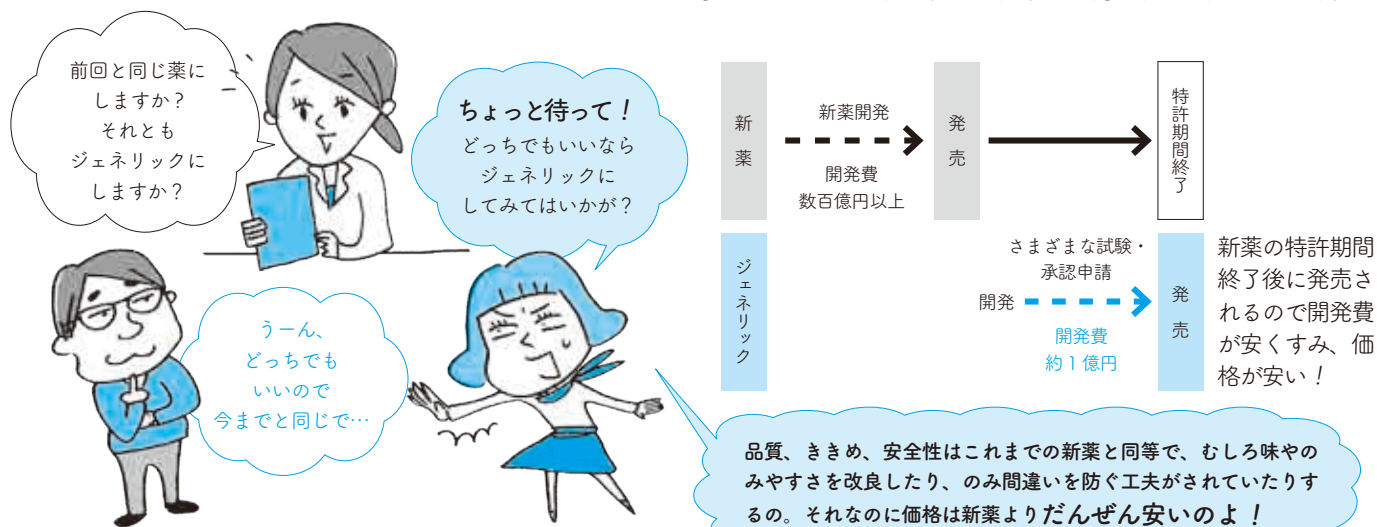
委託先は県内9カ所の医療機関および健診機関
対象年齢：40歳以上の希望者、3年に1回の受診。オプション検査として、乳がん・子宮がん・喀痰細胞診検査
自己負担：7,000円

(4) 胃腸病検診

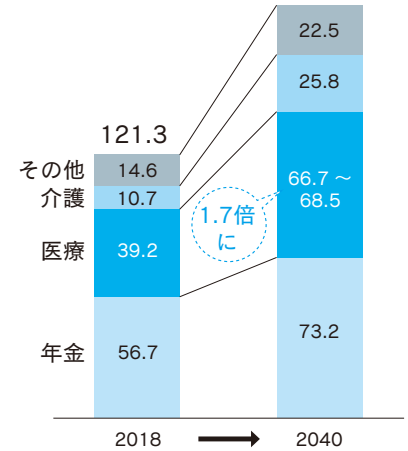
委託先は県内1カ所、県外12カ所の医療機関および健診機関

あなたもジェネリックにしてみませんか？

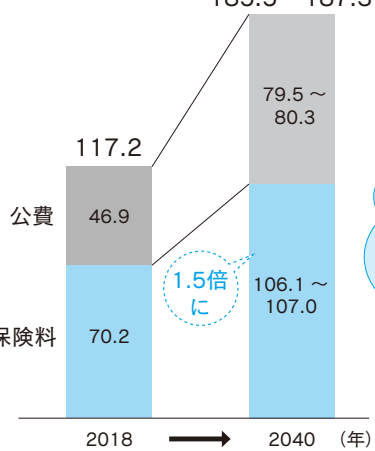
「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。



◆ 社会保障給付費の見通し（兆円）



◆ 社会保障負担の見通し（兆円）



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです（左図）。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！



（出典）内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」（計画ベース・経済ベースラインケース）（平成30年5月）
財務省「日本の財政関係資料」（令和元年10月）を一部改変

7 その他

(1) マイナンバーカードを被保険者証に代用する法改正に伴い、被保険者証の記号・番号を個人化する。

(2) 6年間の第2期データヘルス計画において、中間評価を実施し、保健事業の見直しを検討する。

6 契約保険者利用者に対する補助

被保険者、被扶養者である配偶者・子を対象に、年度内1泊、被保険者2,000円、被扶養者1人当たり1,000円を補助

5 重症化予防対策等

定期健診および人間ドック健診の結果とレセプト（診療報酬明細書）から、加入者を「健康層」「低リスク層」「中リスク層」「高リスク層」の4つに階層化し、健康経営宣言の主な取組み等を踏まえ、事業所と連携した受診勧奨や特定保健指導、禁煙支援事業など、各層ごとに対策を講じる

(7) 家庭常備薬の斡旋

疾病予防・医療費抑制のために家庭常備薬を斡旋、代金は全額自己負担

(6) インフルエンザ予防接種の費用補助

被保険者、被扶養者である配偶者・子を対象に、新型・季節性を問わず年度内1回、被保険者2,000円、被扶養者1人当たり1,000円を補助

(5) 住民健診の費用補助

・対象者…満35歳以上の被保険者および35歳未満の希望者（人間ドック受診者を除く）
・自己負担…なし

対象の被保険者、約 9 割が特定健診を受診しています！

(2017 年度健保組合・40 歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約 9 割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約 5 割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！



受けない人は、10 人に 1 人！

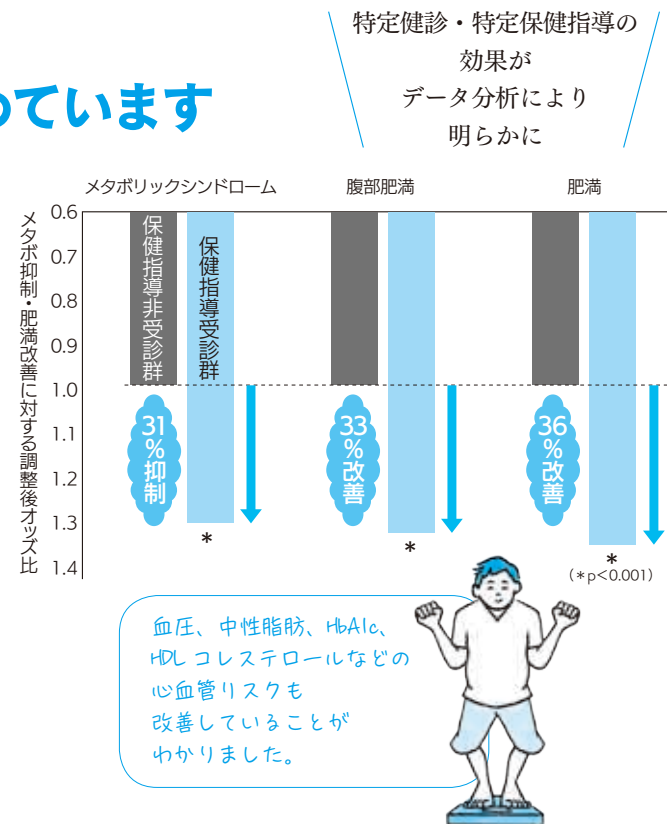
健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3 年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腰囲が基準値を超え、かつ血糖、空腹時血糖、中性脂肪または HDL コレステロールのうち 2 項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25 以上



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証 ～ MetS ACTION-J study ～」

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1 人当たり保険料額 (平均) は 12 年間で約 11 万円増



参考：健康保険組合連合会「2019 年度 健康保険組合予算早期集計結果と『2022 年危機』に向けた見直し等について」

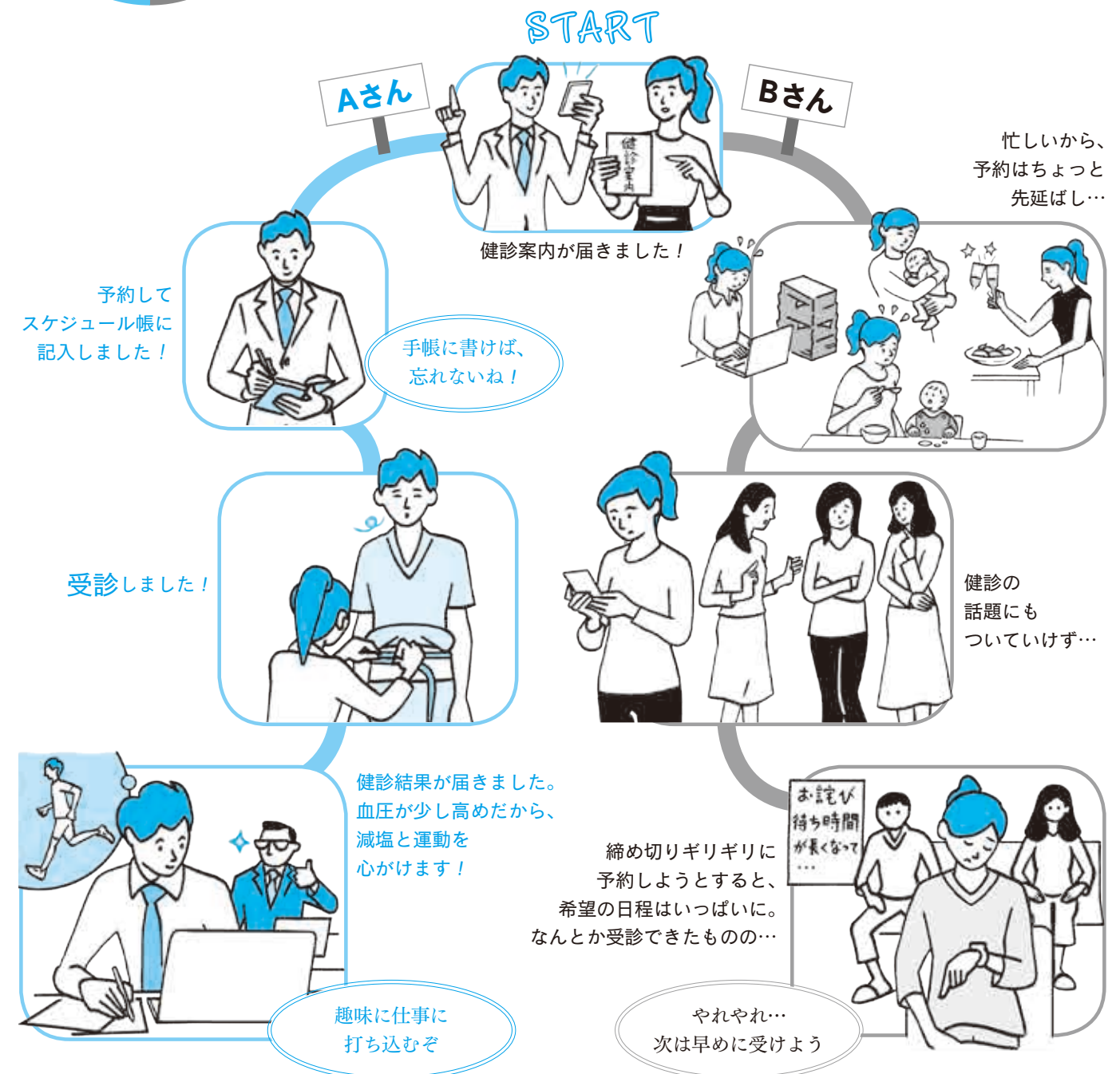
このままだと、負担はさらに重く…



今年の健診

あなたはどっちのタイプ？

すぐに予約した Aさんと、先延ばしにした Bさん



早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40 歳以上のすべての加入者に年度 (4 月～翌年 3 月) に 1 回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんはご自身で予約する必要があります。早めに受診すると予約がとりやすく、何より、その後 1 年を安心して過ごすことができます。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

🕒 〈ライトアップ〉日没～21:00



ライトアップで
幻想的な光景に



ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

🕒 〈施設利用時間〉8:30～21:00

🍽️ 〈喫茶メニュー〉(価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット(皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など
※15:30以降はドリンクバーのみ。

📞 無休(年末年始を除く) ☎ 03-3231-0878

●甘味セット



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



JR中央線東京駅より JR 総武線
千駄ヶ谷駅まで約20分

国立競技場

「杜(もり)のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場(予定)。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場(予定)。

※写真は改修工事前の様子

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちょう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通過して皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。

※営業時間や料金など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、施設により、参観の制限や営業時間の短縮等の対策が講じられています。

脳の働きを味方に、無理なく生活改善!

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウナー系とアップー系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウナー系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい!」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい!」と脳の興奮が収まらない

アップー系です。さらには、アップー系は脂(油脂)、糖(糖質)、塩(塩分)という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「ついつい食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアップー系を減らし、和食などのダウナー系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップー系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウナー系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップー系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう!

椅子には浅く座ってへその下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です!

参考: 石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研(2017)



ディスプレイの上部3分の1くらいに目線がくるのが理想

ひじの角度が90度になるところにキーボードを置くと、肩や腰に負担がかからない

メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲(内臓脂肪蓄積)

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期(最高)血圧

130mmHg 以上

拡張期(最低)血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

早期に改善せず、放っておくと…

動脈硬化の進行により虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)や脳卒中(脳梗塞、脳出血)を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。

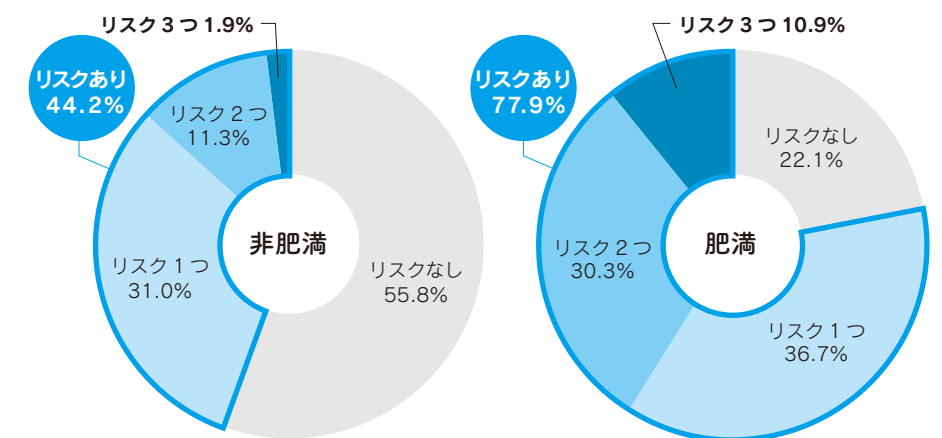


肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では44.2%だったのに対し、「肥満※」では77.9%となりました。

また、リスクが3つ重なる者の割合については「非肥満」では1.9%であるのに対し、「肥満」では5倍以上の10.9%となりました。

※肥満…内臓脂肪面積が100cm²以上、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上、BMI25以上のいずれかに該当。
出典:「平成29年度 健診検査値からみた加入者(40-74歳)の健康状態に関する調査」(健康保険組合連合会)



ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

糸こんにゃくのピリ辛炒め



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6 本 (30g)
ピーマン…2 個 (50g)
にんにく…1 かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料 (2人分)

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1 個 (20g)
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1 本
いちご…大 4 個 (80g)
ブルーベリー…6 粒
粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で 1 分 30 秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたいた栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになってよいですね。

※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。



お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスコープコロッケ

材料 (2人分)

玉ねぎ…50g
ぶなしめじ…50g
かに風味かまぼこ…60g
オリーブオイル…大さじ 1/2
パン粉…8g
バター…8g
おから…80g
牛乳…120ml
コンソメ (顆粒) …小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方でお手軽に！

調理時間 (目安) 20 分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

食後すぐに歯をみがくとよくないの？



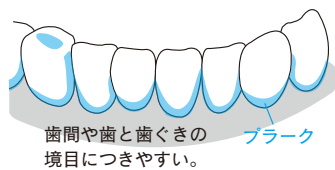
歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。

みなさんはブラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

Q. ブラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A. ブラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくブラークを取り除き、コントロールすることが大切です。

細菌が口腔内でもっとも増えるのは唾液が減少する睡眠中から起床までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A. 酸蝕症[※]を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。

しかし通常の食事では、食べた後早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやブラークを取り除くことがすすめられます。ブラークはうがいでは取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近では、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻繁に飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙にあう機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）（2019年7月～）

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

（標識例）



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自自治体へお問い合わせください。



正しい歩き方の基本

人生100年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。

OK!



NG!



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？

約5,000人を10年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり：	10,000歩（うち速歩き30分以上・75歳未満の人）	メタボリックシンドロームの予防
	8,000歩以上（うち中強度の運動 ^{※2} 20分以上）	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000～8,000歩（うち速歩き15～20分以上）	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000歩（うち速歩き7.5分以上）	要支援・要介護の予防（一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持）
	4,000歩以上（うち速歩き5分以上）	うつ病の予防

※1「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた10年間の縦断研究」より

※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど