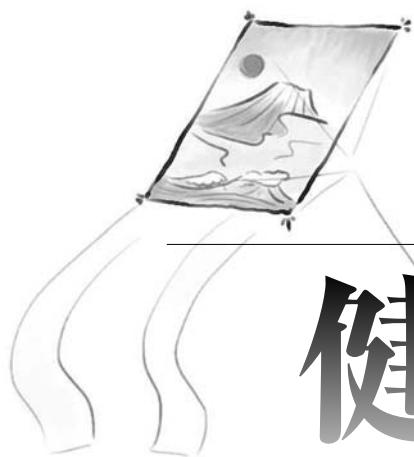




ダイハツ健康保険組合

健保だより

2009
冬
No.87



ご家族のみなさんとともにお読みください

新年のご挨拶

～財政健全化、メタボ対策の推進～

あけましておめでとうございます。

ダイハツ健康保険組合の皆様には、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。日頃は、当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お礼を申し上げます。

さて、ニュース報道等でご承知のとおり、住宅ローン問題に始まった米金融危機は各国に広がり、世界同時不況の様相を呈しています。輸出比率が高いわが国の産業界、とりわけ自動車業界は販売急減に伴う収益の大幅低下、工場操業低下を受けた人員縮小等、かつてない大変厳しい状況下にあります。私たちの母体（事業主）であるダイハツグループも、様変わりした苛烈な経営環境の中で生き残りをかけ懸命の努力を続けておりますが、景気動向が少しでも早く回復に向かい、母体企業の経営努力が実を結ぶことを期待したいものです。

そのような中で、当組合は現在二つの大きな課題に直面しております。一つは「財政健全化」、いま一つは「メタボ対策の推進」です。

一点目の「財政健全化」については、昨秋に報じられた大手健保の解散問題等から、ご懸念の方も多いのではないかと思います。当組合の財政状況は、予算・決算確定の都度「健保だより」でお知らせしていますが、高齢者医療制度への拠出金増加等に伴い、平成20年度予算は赤字に転じております。健保組合運営の重点が、医療給付から疾病予防に向かいつつある今日、**限られた予算のもとで皆様の健康増進に寄与する健保事業はどうあるべきか、多様なご要望にどのような形で応えるのが望ましいのか、費用対効果等も勘案しながら、より効率的な事業運営に努めていきたいと考えています。**ご理解・ご支援のほど何卒よろしくお願いいたします。

二点目の「メタボ対策の推進」につきましては、昨年4月の関係法令改正以降、健保組合として該当の方にメタボ健診・保健指導を案内してきました。いずれも、皆様の健康状態を確認し、メタボ（生活習慣病）から脱却していただくとするものです。**ご自身の健康の維持・増進、ひいてはご家族の幸せのため、案内があればぜひとも積極的に受診・受講してください。**

また、健康づくりに関心を深めていただくきっかけとするため、「ウォーキング大会」や「料理教室」、その他催しものなども行っています。これらにもふるって参加していただきたいと思います。

最後になりましたが、皆様の今後ますますのご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



ダイハツ健康保険組合

理事長 奥村 勝彦

メタボ健診(特定健診)結果の概況

昨年4月から、はじめたメタボ健診。本人は定期健診、家族はファミリー健診として、9月までの半年で2,812件のデータを集計しています。ここではその特徴をまとめました。

1 保健指導対象者比率

(単位:名、%)

	受診者全体		うち男性		うち女性		うち課長職以上		うち家族		全国(厚労省推計)	
	人数	比率	人数	比率	人数	比率	人数	比率	人数	比率	男性	女性
受診者数	2,812	100%	2,526	100%	286	100%	388	100%	112	100%		
積極的支援対象者	466	17%	463	18%	3	1%	98	25%	6	5%	12%	6%
動機づけ支援対象者	206	7%	184	7%	22	8%	32	8%	11	10%	25%	10%
保健指導対象者合計	672	24%	647	26%	25	9%	130	34%	17	15%	36%	16%
情報提供対象者	2,140	76%	1,879	74%	261	91%	258	66%	95	85%		

* 血圧等メタボ関連の薬をお飲みの方は、情報提供対象者に含まれます。

ポイント1 全国平均よりはメタボが少ない

保健指導対象者率(積極的支援対象者+動機づけ支援対象者)は全国平均よりも低い(男性[全国36%→ダイハツ26%] 女性[16%→9%])。

ポイント2 課長職以上はよりメタボ傾向

課長職以上の方の保健指導対象者率は一般の方よりも10%高くなっている(課長職以上34%、受診者全体24%)。

ポイント3 女性のメタボは少ない

腹囲の基準(男性85cm、女性90cm)の差もあり、女性の保健指導比率(9%)は男性(26%)より低い。

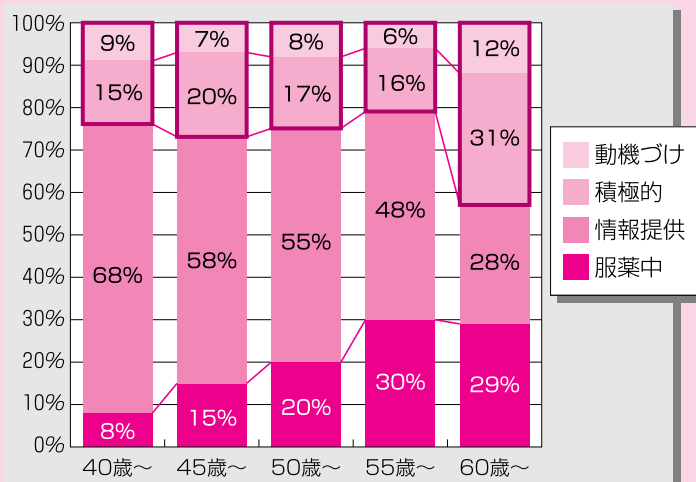
ポイント4 家族のメタボは少ない

家族の保健指導対象率(15%)は受診者全体(24%)より低い。

2 年齢別

ポイント 服薬者は年齢とともに増加傾向

保健指導対象者率(積極的支援+動機づけ支援)は年齢による明確な差はみられないが、服薬(血糖・脂質・血圧の薬)中の方の比率は現役世代では年齢に比例して増加。



(単位:名、%)

3 腹囲とリスク (基準値から外れること)

ポイント 腹囲が増えれば、リスク比率も増加する。

- ①男性は腹囲が85cmより大きい方は43%。その方々がリスクが一つでもある比率は87%と85cm以下の方より、25%アップ。
- ②女性は腹囲が90cmより大きい方は7%と少ないが、90cm以上の方のリスク比率は85%と90cm以下の方々(42%)の2倍になる。

男性(腹囲)		85cm未満		85cm以上	
全体	1,432	57%	1,094	43%	
リスクあり	888	62%	953	87%	
リスクなし	544	38%	141	13%	
女性(腹囲)		90cm未満		90cm以上	
全体	266	93%	20	7%	
リスクあり	111	42%	17	85%	
リスクなし	155	58%	3	15%	

もう受けられ
ましたか～？

ファミリー健診（特定健診） のご案内

対象者：ダイハツの保険証（カード）をお持ちの

- 30歳以上の配偶者
- 40～74歳のご家族の方



自己負担 **1,000円**

お申込受付中!!

- 【基本項目】 ●問診 ●診察 ●身体測定（身長、体重、腹囲、血圧など） ●尿検査
●胸部レントゲン ●心電図 ●血液検査（貧血、血中脂質、肝機能、空腹時血糖）
- 【オプション】 ●子宮がん検診 ●胃レントゲン（40歳以上） ●大腸がん検診（40歳以上）
●乳がん検診（5,250円の自己負担） 巡回健診のみ実施



地 区	健 診 会 場	実 施 時 期（女性）	（男性）	申 込 方 法
池田地区	ダイハツ保健センター	平成21年3月まで （毎週金曜日）	毎週月曜日 毎週水曜日	お電話で健保に予約を ↓ 「申込書」を健保へ送る
近畿地区	巡回健診 （近畿地区の各会場を巡回） 〔すでに皆さまにメールやチラシでご案内 させていただきました中の「巡回健診日 程一覧」をご覧ください。お問い合わせ いただければ、お知らせします。〕	平成21年2月まで （実施日指定）	京都府と兵 庫県の一部 で可能	①まずは委託機関へお電 話を。※1 （希望日の空き状況をご確 認ください） ②「申込書」を健保へ送る

※1（委託機関）

京都工場保健会家族健診係 TEL：(0774) 48-1290

新情報!!

お近くの医療機関で健診をご希望の方へ

ダイハツ健康保険組合と契約を結んでいる医療機関で「特定健診」が受けられます!!

受診までの流れ

- (1) 受診をご希望の医療機関に、「ダイハツ健康保険組合」が発行する「特定健診」の『受診券』があれば健診を受けることができるか、をご確認ください。
- (2) 「特定健診」を受付ける場合、ダイハツ健康保険組合まで『受診券』発行希望のご連絡をお願いします。医療機関の「名前」「住所」「電話番号」、受診者の「名前」「保険証番号」等をお知らせください。
- (3) 後日、『受診券』を発行します。

健診内容

特定健診項目のみとなります

- ・問診・診察・身体測定（身長、体重、腹囲、血圧など）・尿検査
- ・血液検査（血中脂質、肝機能、空腹時血糖）

申込書送付先およびお問い合わせ先

〒563-0045 大阪府池田市桃園1-2-13
ダイハツ健康保険組合 健診係（徳永・佐茂・奥村）
外線電話（072）752-3008
内線電話（661-4990）

パート先で健診を受けられた方

健保組合では組合員のみなさまの「健診結果」の管理が必要となりましたので、受診後、「健診結果」のコピーを当健保組合まで提出をお願いします。

健保ホームページにも掲載しています。

➡ <http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>



ダイハツ保健センター を上手に利用しよう！



ファミリー健診(特定健診)も
ダイハツ保健センターにお任せ！

実施時期 女性：毎週金曜日 男性：月・水曜日

予約方法 健保にお電話を！

外線 072-752-3008 内線 661-4990

ダイハツの保険証(カード)をお持ちの
30歳以上の配偶者と40～74歳のご家族の方はファミリー健診を
受診できます！被保険者の方はしっかりとお伝えください！！



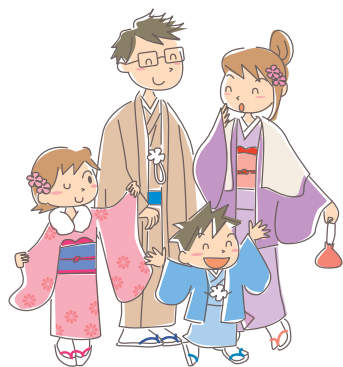
あなたは知っていましたか？

ダイハツ保健センターでもファミリー健診(特定健診)を実施しています。すでに385人の方が利用されています。まだ、受診されていないかたはお早めに！特に3月になると混雑が予想されます。1～2月の受診がおススメです！ また、受診者を対象に後日「健康セミナー」を実施しています。

ダイハツ保健センター

外線 072-751-2600 内線 661-2931

〒563-0041 大阪府池田市満寿美町2-25 阪急池田駅から徒歩1分



おでかけ
日和

家族で体感しよう

受け継がれる 日本文化

京都府
京都市

仏教儀式音楽・声明^{しょうみょう}について学ぼう 実光院 ●じっこういん●

奈良から平安時代以来の歴史があるという声明^{しょうみょう}は、経典などに節をつけて法要で唄う仏教音楽。声明の里とされる大原で古くから声明を伝承してきた勝林院の子院・実光院では、抹茶をいただきながら庭を鑑賞したり、散歩を楽しむことができる。客殿で美しい庭を眺めながら庭と声明の説明を聞き、荘厳な調べに耳をかたむけよう。

耳より情報 編鐘^{へんしょう}

客殿に並ぶ楽器は、声明研究のために歴代住職が集めたもの。声の調律をする編鐘や石琴、雅楽器などもあり、実際に鳴らすことができる。



DATA

☎075-744-2537

所京都市左京区大原勝林院町187

🕒9:00~16:30(受付終了)

👤中学生~大人 拝観のみ500円、拝観と抹茶・お菓子付き700円、小学生300円(希望者には抹茶付き)、幼児無料 休1月1日 交京都バス大原行きで終点下車、徒歩約10分 🅇なし

秋から春に咲く「不断桜」
雪の中でも美しく花開く



ちせん けいしんえん
池泉鑑賞式庭園の契心園を眺める

和歌山県
海南市

漆器の里から伝統を発信 紀州漆器伝統産業会館 うるわし館 ●きしゅうしきでんとうさんぎょう かいかん うるわしかん●

館内には紀州漆器に関する情報がたくさん



展示・即売コーナーには
美しい漆器がずらり

紀州漆器の伝統美を体感できる施設。日本三大漆器のひとつである紀州漆器は、和歌山県黒江の街で育まれてきた伝統工芸。その歴史は室町時代に始まったといわれ、和歌山を代表する伝統産業として発展した。ここでは紀州漆器の歴史や独自の工法を学び、職人たちが丹念に仕上げた作品を見たり、購入したりすることができる。

耳より情報 漆器蒔絵体験^{しき まきえ}

漆で文様を描き、金・銀などの粉や色粉を蒔きつける蒔絵体験ができる。土・日曜の10:00~15:00、料金は700円~。
※要予約



DATA

☎073-482-0322

所海南市船尾222

🕒10:00~16:00 🅇無料

休第2日曜、お盆、年末年始

交JRきのくに線海南駅から和歌山バスマリーナシティ行きで黒江下車、徒歩約5分

🅇約10台(無料)

冬将軍がやってくる季節となりました。この時期は大晦日にお正月、成人式や節分などの行事が続き、着物姿の人をよく目にします。和の文化を身近に感じられるこの季節にぴったりの、見たり学んだり、なかには体験もできるスポットを紹介します。この冬は家族で日本文化を再確認してみませんか。

※日時・料金についての詳細は各施設にお問い合わせください。
また、体験教室は事前予約(約1週間前)のうえおでかけください。



こけらおとし公演の様子

大阪府
大阪市

お笑いの聖地・大阪のニュースポット 天満天神繁昌亭 ●てんまてんじんはんじょうてい●

戦後60年ぶりに復活、2006年にオープンした上方落語の定席。定席とは、毎日公演をしている寄席小屋という意味で、昼は週替わり・夜は日替わりで独演会や、企画ものの落語会が開催される。江戸時代から大衆演芸として愛され、受け継がれてきた落語。伝統ある「笑い」の芸に、じかにふれることができる。詳細は <http://www.hanjotei.jp/> まで。

耳より情報 大入袋

着物で昼席を観覧した方には大入袋が配られる。ほかにも年中行事などには、さまざまなイベントもあるので要チェック。



中身は
何かな？



DATA

☎06-6352-4874 所 大阪市北区天神橋2-1-34
L 昼席13:00～16:00頃 [夜席] 演目により異なる
¥ 昼席 大人 前売2,000円 当日2,500円、65歳以上2,000円、身障者・高大生1,800円、小中学生1,500円
[夜席] 演目により異なる 休 9月の第1土・日曜 交 市営地下鉄谷町線・堺筋線南森町駅下車徒歩約3分、JR東西線大阪天満宮駅下車徒歩約3分 P なし



大阪天満宮の北門のそばに建つ、存在感がある建物

奈良県
奈良市

昔ながらの製法で作られる奈良墨 奈良墨工房 錦光園 ●ならすみこうぼう きんこうえん●



手間を惜しまず手作りして仕上げられる



待合処には墨で書かれた万葉集の和紙が貼られている



金箔があしらわれた美しい墨飾り

現在日本の墨の9割を生産する奈良墨の始まりは、室町時代中期とされている。墨工と呼ばれる職人たちは、工夫と努力を重ねて良質の墨を生み出してきた。先人から受け継ぐ工法を守り、手作りで奈良墨を生み出す錦光園。歴史ある工房の見学や奈良墨についての解説を聞き、墨作り体験で貴重な伝統工芸を体感できる。

耳より情報 にぎり墨体験

墨作り体験でおすすめなのが、やわらかい生の墨をにぎってつくる、にぎり墨。世界にひとつだけの墨を作ろう。
※要予約



手形がついた
オリジナル
作品



DATA

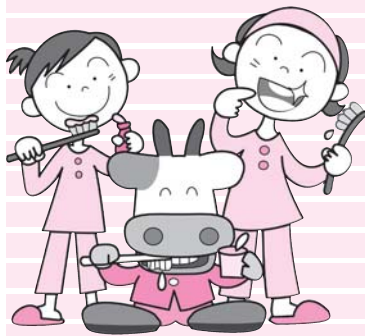
☎0742-22-3319 所 奈良市三条町547
L 9:00～17:00(受付終了)
¥1,050円(墨作り体験) 休 なし
交 JR大和路線奈良駅下車徒歩約3分、近鉄奈良線近鉄奈良駅下車徒歩約10分
P 約2台(無料)

ファミリー歯科健康相談・歯科健診のご案内

実施日と会場

受診費用

小学生以上300円（未就学児童は無料）。受診費用は給与控除（3月）させていただきます。



詳しくは、すでに配布しました「ファミリー歯科健康相談・歯科健診のご案内」のチラシ（B4判・2頁・桃色）をご覧ください。なお、チラシについては各事業所にて入手してください。

実施日	会場	申し込み締切日
1月25日（日）	●草津商工会議所 1F コミュニティホール（草津市）	1月14日（水）
2月1日（日）	●京田辺市商工会館 3F 301・302号（京田辺市）	1月21日（水）
	●岩崎学園新横浜2号館 7F 704号（横浜市）	
	●姫路市立図書館飾磨分館 3F 第1会議室（姫路市）	
2月7日（土）	●ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール（池田市）	1月28日（水）
2月8日（日）	●アクティ近江八幡 1F 多目的ホール（近江八幡市）	
	●三田市総合文化センター リハーサル室（三田市）	
	●豊島区立勤労福祉会館 6F 大会議室（東京都豊島区）	
	●神戸市勤労会館 2F 多目的ホール（神戸市）	
2月11日（祝）	●相鉄岩崎学園ビル横浜西口2号館 6F 608号室（横浜市）	2月4日（水）
2月14日（土）	●JA共済埼玉ビル 3F 第12会議室（さいたま市）	
2月15日（日）	●尼崎市総合文化センター 7F 2号会議室（尼崎市）	
	●T's salon 3F A・B会議室（東京都渋谷区）	2月11日（水）
2月21日（土）	●ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール（池田市）	
2月22日（日）	●フローラ西船 5F 錦（船橋市）	
	●長岡京市中央生涯学習センター 創作室1（長岡京市）	2月18日（水）
2月28日（土）	●姫路市網干市民センター 1F 展示室（姫路市）	
	●川崎市産業振興会館 4F AB展示場（川崎市）	
3月1日（日）	●明石市立産業交流センター 4F 研修室（明石市）	

第29期 組合会議員

任期2年 自：平成20年10月16日
至：平成22年10月15日

このたび第29期組合会議員に次の方々が就任されましたので、お知らせします。

選定議員			互選議員		
役職	氏名	選任事業所	役職	氏名	選任事業所
理事長	奥村 勝彦	ダイハツ工業(株)本社	理事	松原 弘久	ダイハツ工業(株)本社
常務理事	和田 季之	〃	理事	森 貞真一	〃
理事	入江 誠	〃	理事	森 茂喜	〃
理事	平井 哲二	〃	理事	松田 勝己	〃
理事	大東 正明	〃	理事	溝口 博己	〃
監事	佐野 裕展	〃	監事	井阪 功	〃
議員	田中 一幸	〃	議員	松原 耕司	〃
議員	宮田 雅章	〃	議員	酒井 隆俊	〃
議員	宮下 修一	〃	議員	松田 修	〃
議員	近藤 俊夫	〃	議員	倉岡 義隆	〃
議員	知念 良信	〃	議員	赤坂 賢志	〃
議員	松崎 洋	〃	議員	松島 浩三	〃
議員	渋川 修二	〃	議員	横山 圭三	〃
議員	簗原 薫	〃	議員	柿迫 博	〃
議員	雨宮 悦男	〃	議員	東 添孝	〃
理事	中井 陽一郎	ダイハツディーゼル(株)本社	理事	伊丹 克司	ダイハツディーゼル(株)本社

保養所だより

寒いときは…鍋料理

ラコンテ有馬

ボタン鍋

(1月31日(土)まで)

1人前 **3,800円**

肉追加 1,800円/人
※2人前からの注文となります

かに鍋

(2月28日(土)まで)

1人前 **3,000円**

かに追加 1,500円/人
※2人前からの注文となります

びわ湖荘

合鴨鍋

1人前 **3,000円**

このたび、びわ湖荘の合鴨鍋がリニューアル！肉はこだわりの国産合鴨を使用し、出汁は厳選したかつお、噴火湾の真こんぶ、小豆島のしょうゆを使って旨さアップです。

※2人前からの注文となります。また、品数をおさえたリーズナブルな2,000円のお鍋もご用意できます。

お問い合わせ先

ダイハツ健康保険組合 梶岡まで

【外線】072-752-3008 【内線】661-4990

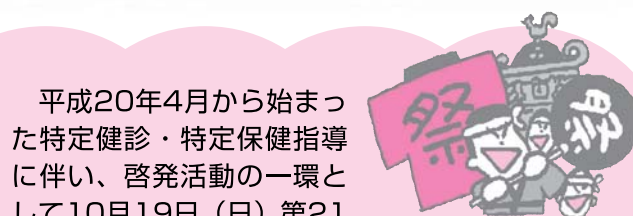
祝 初出店 アイコン祭に 参加しました！



大人から子供までたくさんの方々が健康チェックを行いました！（脳年齢計は大人気！）



血管年齢計には特に長い行列ができ、参加者の健康への関心度の高さが十分にわかりました！（皆様、健康への関心度が非常に高い！）



平成20年4月から始まった特定健診・特定保健指導に伴い、啓発活動の一環として10月19日（日）第21回ダイハツアイデアコンテスト祭（アイコン祭）に健康保険組合が「初出店」しました。

今回は、「脳年齢計」「血管年齢計」を中心とした健康器具をそろえ、多くの従業員、家族の方々と「健康」を通じて楽しく触れ合うことができました。

今後ともさまざまなイベントに参加し、健康保険組合の取り組み内容を啓発していくとともに、従業員、家族の方々との触れ合いを大切にしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。



初出店で慣れない中、健保スタッフも総動員で参加者と触れ合いました！（青いスタッフジャンパーが動き回りました！）



第2回(滋賀地区) 健康ウォーキング大会が 行われました!

健康保険組合では、メタボ対策の「運動」および、「健康づくり」のために、「第1回健康ウォーキング大会(有馬)」に続いて、10月26日(日)びわ湖バレイで「第2回健康ウォーキング大会」を開催しました。

当日は、あいにくの天候でしたが、家族を含む122名の方々に参加いただきました。ウォーキングに関心を持つ方はたくさんおられます。今後も「健康ウォーキング大会」を開催しますので、運動不足の方、興味のある方はぜひご参加ください。



ウォーキングの様子

急な斜面、足場が悪い中でも、参加者は一生懸命歩かれました!(天気がよければ…)



蓬萊山(ほうらいさん)山頂の様子

厳しい条件の中、なんとか蓬萊山山頂に辿りつき、一息をつきました(天気がよければ絶景でした…)



室内での指導の様子

室内ではウォーキング協会の方々による正しい歩き方、ストック(杖)の使い方等の指導が行われました!(日頃使わないストックに皆様興味津々でした!)

ファミリー健康相談

- 健康管理・症状と治療法
- 医療機関案内
- 介護情報サービス・育児
- 小児(救急)相談 など

年中無休

24 時間サービス

名医紹介ベストドクターズ・サービス

- 受付時間 月曜日～土曜日 午前10時から午後9時(祝日・年末年始を除く)

相談できる
内容

プライバシー
厳守

メンタルヘルスカウンセリング

- こころの問題にかかわる悩み

信頼できる臨床心理士が対応

- 電話カウンセリング
月曜日～土曜日 午前10時から午後10時
- 面接カウンセリング(5回まで)
月曜日～土曜日 午前10時から午後8時 (日曜日・祝日・年末年始はお休みです)
- 電話カウンセリング予約
月曜日～土曜日 午前10時から午後6時

通話はいずれの相談も
(ダイハツ健保組合員に限ります)

当組合
専用番号

0120-921420

海外からはコレクトコール 03-5524-8500

携帯電話・PHS
からも相談OK!

こんにちは
保健師です

お正月太りに さよなら



年末年始は1年で一番メタボ度がアップする時期。

顔が丸くなった、ズボンが苦しい、体が重いと感じているあなた。

お正月のライフスタイルに、お正月太りの原因が潜んでいるかも。

あなたの生活習慣や意識について、あてはまるものはありますか？！



健康に関する相談があれば、気軽にお電話ください。

ダイハツ健康保険組合 保健師 TEL(072)752-3008
(DK内線)661-4990

お正月太りチェック

- 「お正月くらいは」ということばにつられ、つい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまう
- お正月は、お腹が空いていなくても食事をしてしまうことが多い
- 初詣などで外にでると、必ず何かを食べる

- テレビを見ながら食べ続け、自分がどのくらい食べたかわからなくなってしまう

- 正月は買物に出なくてもすむよう、食料品をかなり多めに買い込んでおく
- 食卓におせちやお菓子、果物など常に何かしら食べ物がのっている

- お正月はだらだら過ごす、家の中でもあまり動かない
- お正月はあちらこちら混雑しているので、どこにも出かけたくない



- 体が楽なので、ウエストがルーズなスカートやズボンで1日中過ごしている



- お正月休みが明けると、新年会がいくつもあ

解消術

「正月三が日」が終わったらできるだけ早くお正月気分から抜けだしましょう。

テレビに夢中になっていると、食べた量がわからなくなってしまう。食べる時は時間と量を決めて、ながら食いは厳禁。

目の前に食べ物があるとお腹がすいていなくとも、つい食べてしまいます。目につく所に食べ物を置くのは止めましょう。

だらだら過ごしていると、体と心がなまっていく一方。春を探しに散歩に出かけたり、家の中でも食器を洗ったり、片付けたりする程度は体を動かしましょう。テレビを見ながらストレッチをするなど、家の中でもちょっとした工夫をして体を動かして。

ウエストのゆるいスカートやズボンでは、食べ過ぎストップのサインを見逃してしまいます。出かける用事のないときでも、ルームウェアから着替えたり、髪の毛を整える、メイクをするなどして気を引き締めて。

新年会が続くとお正月太りが加速する原因になるので、付き合いはほどほどに。予定をしっかり把握して、新年会のない日には低カロリーの食事を選んで。

おせちやお酒、誘惑が多い年末年始。年に一度だからとついハメをはずしてしまっていないませんか？摂取エネルギーを抑えるコツは「だらだら食い」をしないこと。1日中飲んだり食べたり、深夜までお菓子を傍らにテレビを見たり、これでは太らないほうが不思議。

ぐうたら生活から、メリハリ生活へ、お正月前の生活リズムに戻しましょう。まずは毎日体重計にのること。元に戻そうという意識が大事です。



家族そろって元気いっぱい！ 冬のビタミン補給計画

ビタミンが不足すると、体にさまざまな影響をおよぼします。

とくに冬は、かぜなど体調を崩しやすくなる季節。

上手にビタミンを補給して、元気に冬をすごしましょう。



重要な栄養素、ビタミン

ビタミンは全部で13種類あり、それぞれ違った働きをします。たとえば、ビタミンAは皮膚や粘膜を強化して体の防御機能を高め、ビタミンCは免疫力をつけて、病原菌に対する抵抗力を高める作用があります。また、ビタミンは三大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質）が体内で活躍する手助けとなります。ビタミンが不足すると、こうした働きが低下し、体調を崩す原因にもなりかねないのです。

あなたは大丈夫？

ビタミン不足度チェック

- ☐ 甘いものをよく食べる
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 外食が多い
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 疲れやすく、だるさがある
- ☐ よくかぜをひく
- ☐ 肌荒れが気になる
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 少しの運動でも筋肉痛になる
- ☐ 生活が不規則だ



チェックが
0～3

ビタミンバランスがとれています。もしも特定の症状が気になる場合は、それに応じてビタミンを補給しましょう。

チェックが
4～7

ビタミンが不足気味です。食事や生活習慣を見直し、自分にあったビタミン補給を心がけましょう。

チェックが
8～10

ビタミンが不足している可能性が大きい。食事に野菜やくだものを多くとり入れ、生活習慣を改善しましょう。



旬の食材でビタミン補給

旬の食材には、その時期にぴったりの栄養・ビタミンが豊富に含まれています。とくに、冬に旬をむかえる食材は栄養価がすぐれているので、ビタミンをかしこく取ることができ、さまざまな体の不調を予防することに役立ちます。

● かぜ予防 ●

ビタミンA（粘膜の強化）

油と一緒にとることで、効果的に吸収できる



小松菜

ビタミンC（免疫力アップ）

2～3時間で体外へ排出されるので、こまめに補給する



ミカン

● 乾燥・肌あれ ●

ビタミンA（皮膚の強化）

とりすぎると肝臓にたまって中毒症状が起こるので注意



ホウレンソウ

ビタミンC（コラーゲンを生成）

熱で壊れやすいので、短時間で調理することがポイント



ブロッコリー

ビタミンB群（肌あれ防止）

B群とはB₁、B₂、B₆、B₁₂、ピオチン、葉酸など全8種類



春菊
シジミ

● 冷え ●

ビタミンE（血行をよくする）

ビタミンCといっしょにとると、体の酸化防止効果がアップ



ホタテ

ちなみに…

日光を浴びることで生成されるビタミンDは、日照時間が減る冬に不足がち。欠乏すると骨がもろくなってしまうので、1日に10分ほど意識的に日光浴をしたり、チーズ・牛乳などの乳製品をとりましょう。

