

健保だより



P 2 ▶ 令和5年度 決算をお知らせします

P 4 ▶ 健診を受けていない方は早めにご予約ください！

P 5 ▶ 特定保健指導はなにをするの？

P 6 ▶ 食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」

P 8 ▶ 湖国探訪 東近江

P10 ▶ 40代は飲酒の習慣を見直そう

P11 ▶ 「美人の湯へ行こう」の巻

P12 ▶ 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

P14 ▶ 数字でわかるタバコ

▶ ぐっすり眠れる！入眠テキスト

P15 ▶ ココロが軽くなる癒しの名言 ブルース・リー

P16 ▶ ツイストマーチ



令和5年度

決算をお知らせします

単年度財政収支を示す経常収支額は引き続き赤字に

当健保組合の令和5年度決算が先の組合会にて承認されましたので、その概要をお知らせします。

決算概要

令和5年度は、保険料率を9・20%と据え置きまました。被保険者数は前年度より5人増加しましたが、平均標準報酬月額額は3206円減少しました。保険料収入は前年度より0・17%増の4億4093万円となりました。支出では、保険給付費は前年度より4・52%減の2億5161万円、高齢者医療費制度を支える納付金も同16・70%減の1億6054万円となりました。結果、経常収支は△1225万円の赤字となりましたが、繰越金や国庫補助金等により3906万円の残金が生じています。

今後の展望

健康保険組合連合会が発表した「令和6年度健康保険組合予算編成状況―早期集計結果（概要）について―」によると、保険料などの経常収入は前年度比4・5%増の9兆53億円に対し、医療費などの経常支出は同5・3%増の9兆6631億円となり、健保組合全体で経常収支差引額は▲6578億円の2年連続の大幅な赤字となる見通しです。赤字組合数は前年度から103



組合増となり、全体の約9割に
なる予測です。

収入では、保険料収入は前年度比4・5%増の8兆8851億円が見込まれます。一方、支出では、保険給付費は6・2%増の5兆756億円の見込みとなっています。また、高齢者拠出金は、4・6%増の3兆8774億円となりました。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、高齢者拠出金は今後も増え続けるため、健保財政はますます厳しい状況となること
が予想されます。

引き続き医療費の節減にご協力ください

健保組合の運営は、みなさんと事業主からいただいた保険料によって賄われています。大切な保険料を適切に使用するためにも、みなさんにおかれましては、当健保組合が実施する健診や人間ドック費用補助等の保健事業を積極的にご利用いただくとともに、ジェネリック医薬品への切り替えや診療時間内の受診を心がけるなど適正受診を実践いただき、医療費の節減にご協力
いただきますようお願いいたします。

収入合計	4億9,951万円
支出合計	4億6,045万円
収支差引額(決算残高金)	3,906万円
経常収支差引額	△1,225万円

主な収入

◆保険料

被保険者のみなさんと事業主から納めていただいた保険料で、4億4,093万2千円でした。

◆国庫補助金収入

高齢者医療制度への納付金や特定健診等の費用などに対する国からの補助金で、244万5千円でした。

◆雑収入

積立金の利子や補助金等追加収入で、9万6千円でした。

主な支出

◆事務費

当健保組合事務局の運営にかかる諸経費と組合関係

費で、1,598万5千円でした。

◆保険給付費

みなさんの医療費や各種給付金として支払った費用で、2億5,160万5千円でした。

◆納付金

高齢者医療制度を支えるための国への拠出金で、1億6,053万9千円でした。主な内訳は、65～74歳の前期高齢者への医療費支援に5,241万9千円、75歳以上の後期高齢者への医療費支援に1億812万円でした。

◆保健事業費

特定健診・特定保健指導、各種健診などみなさんの健康づくりをサポートするための費用で、2,489万6千円を支出しました。

健康保険

● 収入

(単位：千円)

科 目	5年度決算額	4年度決算額
保 険 料	440,932	440,186
国庫負担金収入	136	140
調 整 保 険 料	7,061	6,358
繰 越 金	44,012	80,000
繰 入 金	0	0
国庫補助金収入	2,445	15,457
財政調整事業交付金	4,831	1,567
雑 収 入 ・ 他	96	269
合 計	499,513	543,977
經常収入	441,146	440,474

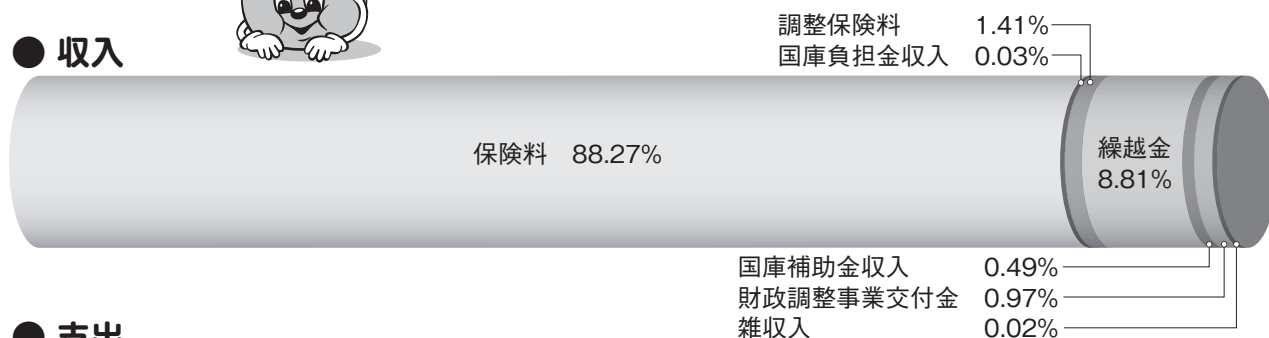
● 支出

(単位：千円)

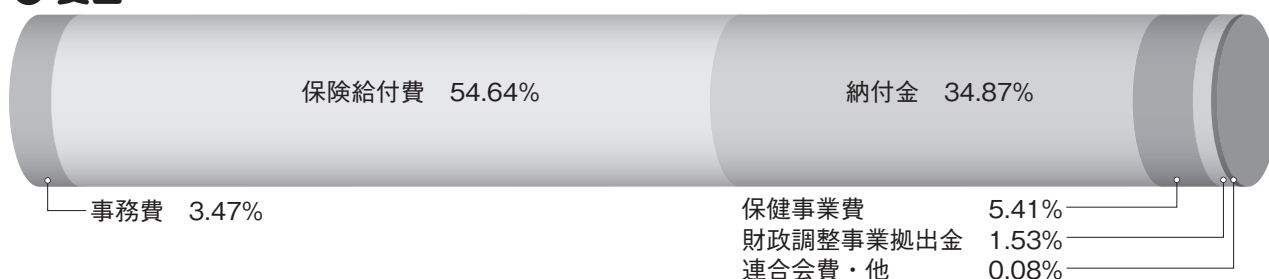
科 目	5年度決算額	4年度決算額
事 務 費	15,985	13,718
保 険 給 付 費	251,605	263,519
〔法定給付費〕	〔251,135〕	〔263,124〕
〔付加給付費〕	〔470〕	〔395〕
納 付 金	160,539	192,733
〔前期高齢者納付金〕	〔52,419〕	〔92,402〕
〔後期高齢者支援金〕	〔108,120〕	〔100,328〕
〔病床転換支援金〕	〔0〕	〔0〕
〔退職者給付拠出金〕	〔0〕	〔3〕
保 健 事 業 費	24,896	23,308
財政調整事業拠出金	7,061	6,358
連 合 会 費	368	329
合 計	460,454	499,965
經常支出	453,393	493,607



● 収入



● 支出



介護保険

● 収入



● 支出



収入合計	5,486万円
支出合計	4,996万円
収支差引額 (決算残高金)	490万円

もう健診は
受けましたか？

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！



今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。
健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。
被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。
※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけれられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽を見つけれられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

予約を後回しにすると...



特定保健指導はなにをするの？



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の種類 指導内容については、その段階に応じて種類があります

①情報提供

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが低いと判定された場合は「情報提供」となります。ただし、将来的に発症リスクが高くなる可能性もあります。リスクの低い今から、正しい生活習慣を身につけて継続するように心がけましょう。

②動機付け支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクがある（中程度）と判定された場合は「動機付け支援」の対象となります。このまま放置しておくと、メタボリックシンドロームになる危険性があります。支援の内容に関しては、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って改善を行い、3カ月以上経過後に評価を行います。

③積極的支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された場合は「積極的支援」の対象となります。このままではメタボリックシンドロームが進行し、生活習慣病を発症してしまいます。一刻も早い改善が必要な状態です。支援の内容に関しては、動機付け支援と同じように、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って専門家による継続的な支援が行われ、3カ月以上経過後に評価を行います。

2024年度からの特定保健指導内容の変更点

* 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・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ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、その年度の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。

胃腸が回復する



夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

日照時間が減る



太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

基礎代謝が上がる



秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

睡眠不足



季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質／脂質を減らすコツ

糖質を減らすコツ

主食を減らす

糖質を減らすためには、主食（炭水化物）を減らすことが必須です。その代わり、主菜・副菜（おかず）は少し多めに食べてもかまいません。ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。

飲みものの糖質に注意

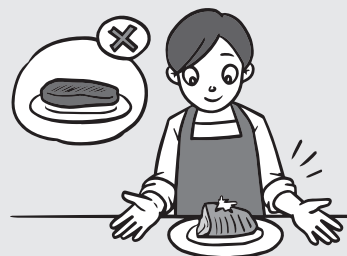
体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。お茶やブラックコーヒーなど、無糖のものを選ぶ習慣を。



脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、茹でる／蒸す調理法を選びましょう。

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。





「食欲の秋」だから
要注意!

監修：榎野 久士
国立循環器病研究センター 病院
糖尿病・脂質代謝内科医長

食欲の
秋

食べる前に思い出したい 「糖質」と「脂質」

摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じることが多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

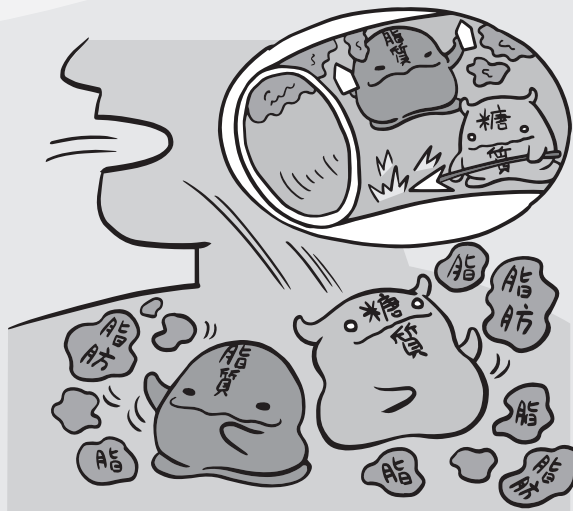


必要な栄養素なのに…

糖質や脂質をとりすぎると なぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



健診結果はどうでしたか？ 注意したい数値

空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100～109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。

HbA1c

5.6(6.5)%以上

1～2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

中性脂肪(トリグリセライド)

空腹時 150(300)
mg/dL以上

随時
(非空腹時) 175(300)
mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

歩きたくなる旅

ずいせきざん
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
💰 大人500円、中学生以下無料
☎ 0748-27-0016

湖国探訪 東近江

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひととき美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道に戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新緑な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

🚗 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

🚗 名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

🕒 11:00～18:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
☎ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願するとともにや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

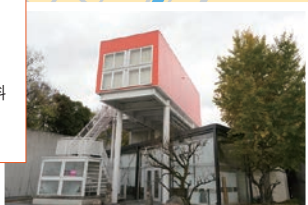
🕒 9:00～17:00
☎ 0748-27-2020



▶ 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

🕒 11:00～17:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
☎ 0748-27-1707



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
☎ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳
2,970円(税込)



約 7.5km 約 3 時間 / 約 10,000 歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-46-1036

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定。二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
☎ 0749-38-4008

Sightseeing
ひと足のばして

▼近江鉄道 HP



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



40代は飲酒の習慣を見直そう

40代になると生活習慣病やがんになる人が増え始めます。飲酒習慣はこうした病気のリスク要因で、適正でない飲酒が長期にわたるほど発症しやすくなります。40代のうちに飲酒習慣を見直しましょう。

40代男性の健康課題

飲酒量が多い

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合がもっとも高い

飲酒量が多い割合

21.0% ※1

肥満者が多い

肥満(BMI25以上)の割合がもっとも高い

*BMI=体重kg÷身長m÷身長m

肥満の割合

39.7% ※1

40代女性の健康課題

飲酒量が多い

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合が50代に次いで高い

飲酒量が多い割合

13.9% ※1

乳がんの罹患数が多い

乳がんは40代後半から70代までが発症のピーク

40代の罹患数は

約16,500人 ※2

- 飲酒と肥満は関連がある。
- 過度の飲酒は高血圧、脂質異常症、糖尿病、脂肪肝、脳梗塞・脳出血、狭心症・心筋梗塞、大腸がん、食道がんなどの発症リスクを高める。



- 飲酒は乳がんの発症リスクを高める。
- 過度の飲酒による生活習慣病やがんの発症リスクは男性と同じだが、女性は男性より飲酒の影響を受けやすい。

純アルコール量で男性40g/日未満、女性20g/日未満にする

生活習慣病の発症リスクを高める飲酒量である「1日に純アルコール量で男性40g以上、女性20g以上※3」を超えないようにする。純アルコール量(g)の計算式は「飲酒量(mL)×アルコール度数(%)÷100×0.8」。

純アルコール量20gの目安



ビール (5%)
500mL
ロング缶1本



チューハイ (9%)
350mL
レギュラー缶1本



ワイン (12%)
200mL
グラス2杯弱



日本酒 (15%)
180mL
1合



焼酎 (25%)
100mL
ロック1杯



ウイスキー (40%)
60mL
ダブル1杯

健康に配慮したお酒の飲み方

- あらかじめ量を決めて飲酒する。
- 飲酒前や飲酒中に食事をする。
- 飲酒の合間に水を飲んでアルコールをゆっくり吸収するようにする。
- 1週間に1～2日、お酒を飲まない休肝日を設ける。



出典:e-ヘルスネット(厚生労働省)

※1 出典:令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

※2 出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)2020年度の罹患数

※3 出典:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(令和6年2月 厚生労働省)



監修：温泉ソムリエ 天野勢津子 温泉を心のビタミンとするイラストライター。湯船からあふれる温泉の魅力を伝えるべく活動中。

「美人の湯へ行こう」の巻

カパ子



今回は「美人の湯」がテーマよ。楽しみー♪

桶ばあ



美人の基準はいろいろあれど、基本は素肌の美しさじゃ。
今回は美肌になれる代表的な泉質を2つ紹介しよう。

桶ばあの



美人泉質2選

①肌をなめらかにする「炭酸水素塩泉」

古い角質や毛穴の汚れを取るクレンジング効果があるぞ。入浴すると肌がスベスベになり、潤いがアップするといわれている。
龍神温泉(和歌山県)や湯村温泉(兵庫県)が有名じゃ。

②肌を若返らせる「硫酸塩泉」

「若返りの湯」ともよばれ、肌の新陳代謝が活発になるぞ。硫酸イオンが血液に多くの酸素を送り込み、肌に張りとう潤いを与えてくれる。皮膚の脂分を取ると同時に、温泉の成分が肌を包んで入浴後の肌はしっとりじゃ。
湯の川温泉(島根県)や山代温泉(石川県)が有名じゃ。



カパ子の温泉探訪記

家族で楽しめる温泉リゾート

リフレッシュパークゆむら

名湯・湯村温泉の豊富な源泉を利用したスパリゾートよ。
1番のオススメはなんといっても水着着用の露天風呂エリア。
4mの高さから流れ落ちる名物の滝風呂は迫力満点。ほかにも眺望抜群の洞窟展望風呂など、5種類の露天風呂が楽しめます。

室内にはつば湯や低温サウナなど8種類の健康風呂のほか、本格的な温泉水プールもあり、
家族で1日たっぷり遊べるわよ♡

泉質	ナトリウム塩化物・硫酸塩・炭酸水素塩泉
色	無色透明
温度	約97.4度
pH	7.4
適応症	神経痛・筋肉痛・関節痛・疲労回復など

所 兵庫県美方郡新温泉町湯1371
☎ 0796-92-2002
¥ 大人(中学生以上)1,000円、小人(3歳～小学生)600円、65歳以上800円
時 10:00～19:00(最終受付18:30) 混浴露天風呂10:00～18:00
休 木曜日(祝祭日は営業) ※臨時休館あり
交 電車: JR「浜坂駅」から全但バス約25分「湯村温泉」下車
車: 北近畿豊岡自動車道八鹿水ノ山ICから国道9号を村岡、湯村温泉方面へ約40km
HP <https://www.refresh.co.jp/>



炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ1
| みそ ----- 大さじ1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

米 ----- 1 合 (150g)
さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ1/2
| 塩 ----- 小さじ1/3
わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)



◆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

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルに **A** を入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、**B** を入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に **2** をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)
A 塩麴 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 3 **2** にアボカド、**A** を加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷりとりヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味のご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

▶ サポートを受けて取り組もう ◀

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。^{※1} また、治療終了から9カ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

禁煙外来受診の条件

- ① ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- ② 35歳以上の場合、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ③ 直ちに禁煙することを希望する方
- ④ 禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



5回の治療を終了した患者の治療終了時の禁煙状況^{※1}



※1 「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査(平成29年度調査) ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

Health Information

ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

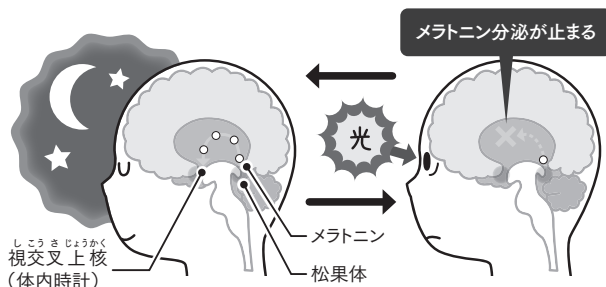
監修: 梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

秋の夜長の光をコントロールして熟睡

●睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大いに関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

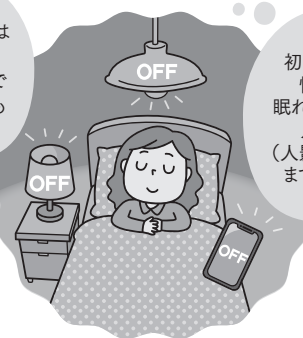
暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しむ、そのまま寝落ち…なんてことが重なると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



●真っ暗間で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス(オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ)より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗間の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。

LED電球や蛍光灯の明かりはブルーライトが含まれているので眠りを妨げるかもしれません



宿泊先など初めての環境だと慣れないので眠れないという方は、月明かり程度(人影がわかる程度)まで暗くして眠るとよいでしょう

ココロが軽くなる癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

Be happy, but never satisfied.

幸せであれ。しかし決して満足するな。

ブルース・リー

俳優、武道家。1940年アメリカに生まれ、香港で育つ。幼少期から子役として多くの映画に出演するかたわら、中国武術を学ぶ。身につけた武術でケンカに明け暮れるブルースを心配した両親は、息子にアメリカ行きを命じた。渡米後は、新聞配達などのアルバイトをしながら大学へ進学。同じころ、中国武術の道場を開き、指導者としての道も歩み始める。同じ大学だった女性と結婚し、一男一女をもうけた。TVドラマ出演をきっかけに人気が出始め、香港帰国後は一躍トップスターに。代表作は「燃えよドラゴン」。この作品で世界的な名声を得た。32歳という若さで急逝するが、格闘技界と映画界におけるレジェンドとして彼の功績は今なお輝いている。



70年代の小学生はヌンチャクを持って、オレの真似をしたものさ

ココロを軽くするヒント 水のように生きる

大学で哲学を専攻したブルースは思索の人でもあった。彼の好んだ言葉に「水になれ」がある。水は形を持たず、容器によって形を変えることも、流れることも、ものを砕くこともできる。順応性や柔軟性を持ちながらも、自分を見失わなかったブルース。何かに行き詰まったときに思い出したい言葉だ。



香港の銅像の足元には水が流れているんだぜ

ブルースの健康術 縄跳びで全身トレーニング

ブルースが行った数多くのトレーニングの中で、誰でも手軽にできるのが「縄跳び」。遊びのイメージが強いが、リズム感とバランス感覚が養われるうえ、全身を鍛えられる優れた運動だ。30分間連続で行った彼と同じようにはいかないが、無理をしない程度に毎日続けてみよう。



縄を持たないエア縄跳びでもオツケーだ

忙しいあなたに

globody グローバルボディ
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 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

肘が肩より
高くならない
ように

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

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://doga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



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

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ 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

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

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

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛え、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!

