



BANK トマト銀行健康保険組合

健保だより



P 2 ▶ 令和6年度 決算をお知らせします

P 4 ▶ 健康状態は年々変化する だから健診受けてよかった！

P 5 ▶ 特定保健指導ってどんなことをするの？

P 6 ▶ 従来の保険証は使用できなくなります

P 7 ▶ 2026年度START！ 子ども・子育て支援金

P 8 ▶ 武雄・御船山

P10 ▶ 人生100年時代の歯の健康/その不調、睡眠不足のせいかも？

P11 ▶ 年代別の骨粗しょう症対策を/お酒の健康への影響はどっち？

P12 ▶ 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策

P14 ▶ 「疲れがとれる入浴法」の巻

P15 ▶ ココロが軽くなる癒しの名言 ココ・シャネル

P16 ▶ “しゃがむ” 張トレ



2025 秋

ご家庭にお持ち帰りになり
みなさまでご覧ください

トマト銀行健康保険組合

検索

<https://www.kenpo.gr.jp/tomato-kenpo/>



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6年度は、保険料率を9・2%と据え置きました。被保険者数は前年度より6人増加し、平均標準報酬月額も前年度より3370円増加しました。その結果、保険料収入においては前年度より607万円増加となりました。支出では、保険給付費が前年度より2451万円増加、高齢者の医療費制度を支える納付金も前年度より6136万円増加となりました。その結果、経常収支では8808万円の赤字決算となりました。

今後の展望

健康保険組合連合会が発表した「令和7年度健康保険組合予算編成状況—予算早期集計結果（概要）について」によると、健保組合全体の経常収入は9兆3936億円（対前年度予算比4・3%増）、経常支出は9兆7717億円（同1・1%増）で、経常収支差引額では▲3782億円の赤字となる見通しです。

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活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します。

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、4億4,700万4千円でした。

◆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、1,485万5千円でした。

◆雑収入

積立金の利子や補助金等追加収入で、101万4千円でした。

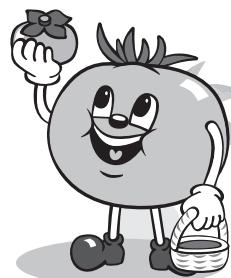
主な支出

◆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

全体の約8割の1043組合が赤字予算を計上しています。

団塊の世代が75歳以上となる令和7年度以降も65歳以上の人口は増加し、高齢者拠出金は増え続ける一方、現役世代の減少は続くため、拠出金の負担増は必至であり、今後も財政悪化が懸念されます。



収入合計	5億9,298万円
支出合計	5億4,280万円
収支差引額（決算残高金）	5,018万円
経常収支差引額	△8,808万円

費で、1,445万1千円でした。

◆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、2億7,611万7千円でした。

◆納付金

高齢者医療制度を支えるための国への拠出金で、2億2,190万4千円でした。主な内訳は、65～74歳の前期高齢者への医療費支援に1億1,218万円、75歳以上の後期高齢者への医療費支援に1億972万4千円でした。

◆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、2,384万7千円を支出しました。

健康保険

● 収入

科 目	6年度決算額	5年度決算額
保 険 料	447,004	440,932
国 庫 負 担 金 収 入	136	136
調 整 保 険 料	6,107	7,061
緑 越 金	33,000	44,012
緑 入 金	88,000	0
国 庫 補 助 金 収 入	14,855	2,445
出 産 育 児 交 付 金	398	0
財政調整事業交付金	2,464	4,831
雜 収 入	1,015	96
合 計	592,979	499,513
経常収入	448,612	441,122

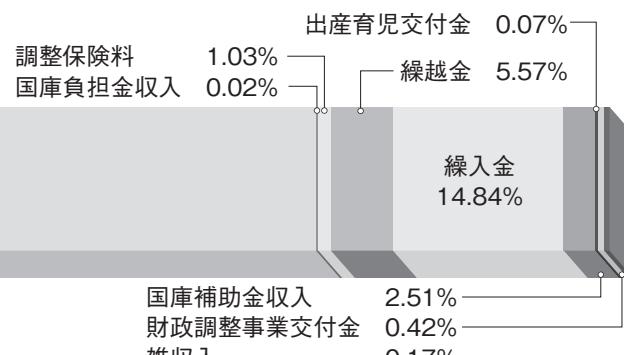
● 支出

科 目	6年度決算額	5年度決算額
事 務 費	14,452	15,985
保 険 給 付 費	276,118	251,605
法 定 給 付 費	275,788	251,135
付 加 給 付 費	330	470
納 付 金	221,905	160,539
前期高齢者納付金	112,180	52,419
後期高齢者支援金	109,724	108,120
病床転換支援金	0	0
退職者給付拠出金	1	0
保 健 事 業 費	23,847	24,896
財政調整事業拠出金	6,107	7,061
連 合 会 費	368	368
合 計	542,797	460,454
経常支出	536,690	453,393



● 収入

保険料 75.38%



● 支出

保険給付費 50.87%

納付金 40.88%

事務費 2.66%

保健事業費 4.39%
財政調整事業拠出金 1.13%
連合会費 0.07%

介護保険

● 収入

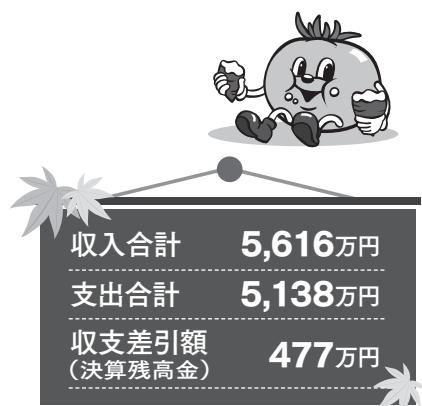
介護保険収入 49,156千円

総収入 1千円

緑越金 4,000千円
緑入金 3,000千円

● 支出

介護納付金 51,382千円





特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンдро́ームに着目した健診です。

健康状態は年々変化する だから健診受けてよかったです！



《《《《《 これまで正當だったから今年も大丈夫とは限らない—だから毎年健診を！》》》》》

年齢や生活習慣の影響で少しずつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくとも今年はどうかわかりません。簡単な生活改善だけでよくなつたかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になつてました！ということも。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

健診結果が 届いたら ここを確認！

- ① 各検査項目の経年変化（悪化してきている項目がないか）
 - ② 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
 - ③ 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

健診結果判定の見方

※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。

A 異常なし

今回はとくに所見はありませんでした。
今後も健康管理に気をつけましょう。

B 輕度異常

軽度の所見がありま
すが、それほど問題
ありません。昨年と
の変化を確認しま
しょう。

C 要再檢查 ·
要生活改善

基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、**指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。**

D 要精密檢查・
要治療

健診結果に異常が認められ、**さらに詳しい検査や治療が必要です。**すみやかに対応しましょう。

E 治療中

すでに治療中の
方です。医師の指
示に従い、治療を
継続しましょう。



よく見たら、最近は毎年ちょっとずつ血圧が高くなってきていたわ



早めに気づいてよかったです

年々変化する健康状態は、体から
の大変なメッセージ。毎年健診を
受けて早期改善を図りましょう！

どう
なの

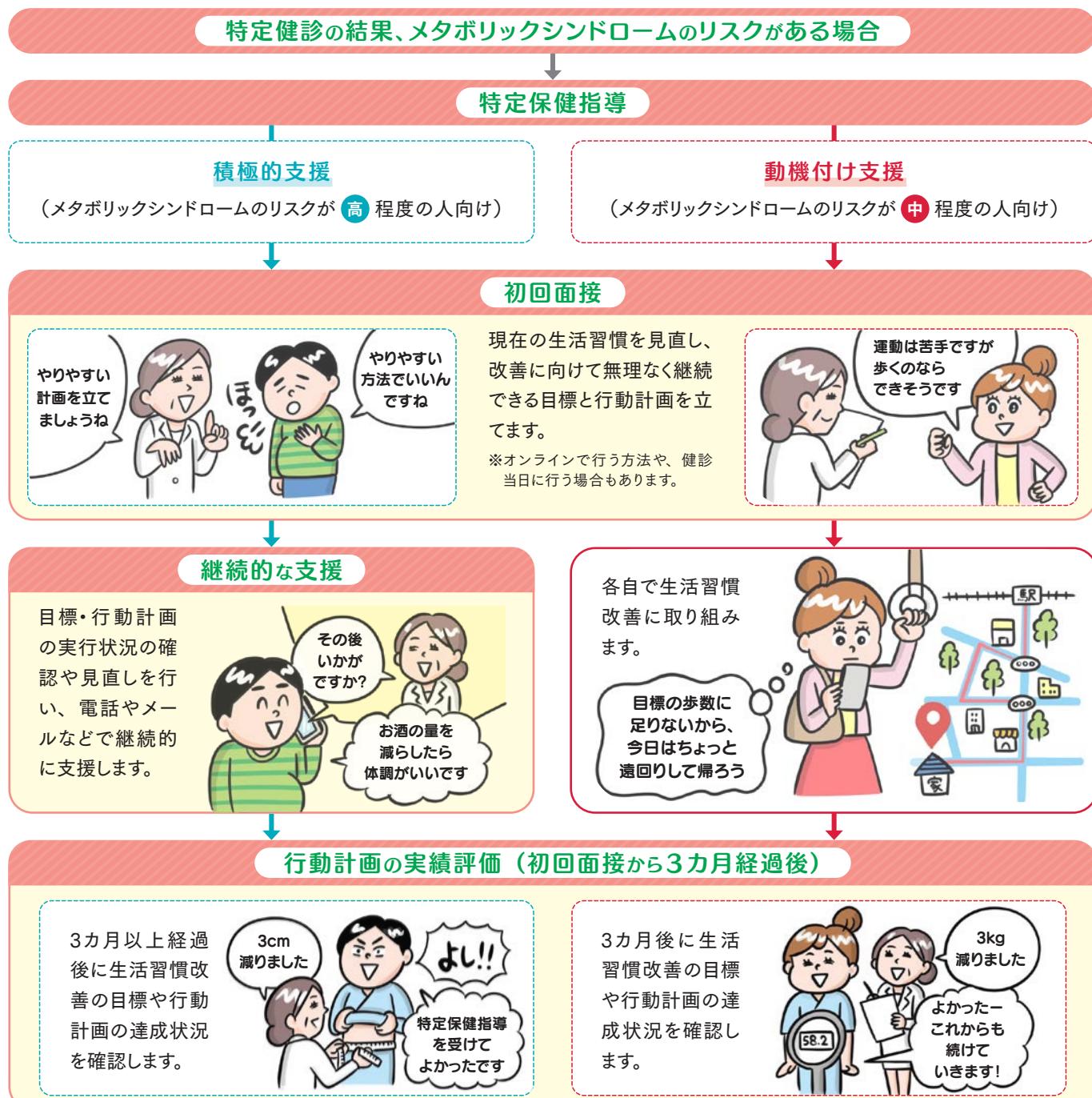
特定保健指導



特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。



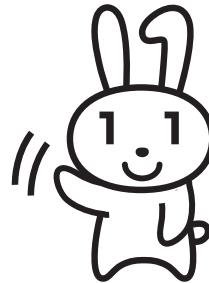
対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！



2025年
12月2日から

従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



マイナ保険証を持っているけれど、医療機関でマイナ保険証が使えない場合は？

A 医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健保組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

●操作方法

マイナポータル（ログイン）▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

（マイナポータル）



マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



**マイナ保険証を
持っていない場合は、
どうなりますか？**

A 経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健保組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。



**保険証に記載されていた
健康保険の記号・番号や
保険者番号はどのように
確認すればよいですか？**

A 「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



2026年度
START!

子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金制度が2026年度からスタートします。

子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新しい制度です。

開始はいつから?

子ども・子育て支援金は2026年4月分保険料(5月納付分)から、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収することになります。

2026年4月分からの保険料

一般保険料

+

介護保険料
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

※健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。

支援金は何に使われるの?

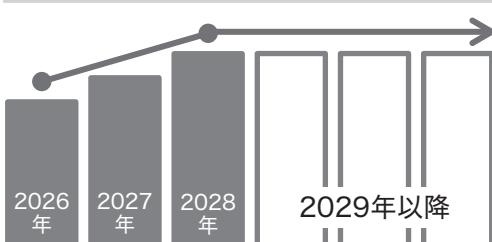
「子ども未来戦略」において、我が国の少子化対策を本格化するためのさまざまな施策が盛り込まれた「加速化プラン」が策定され、支援金はその財源を担うものです。具体的には、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付率の引き上げ、育児時短就業給付の創設、子ども誰でも通園制度、国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料免除措置等に充てられます。

負担する対象者は?

社会保険に加入しているすべての人が対象となります。

どれくらいの負担になるの?

＜支援金率・支援金の負担イメージ＞



支援金は2026年度からスタートし2028年度まで段階的に上がり※、2028年度の子ども・子育て支援金の加入者1人当たり平均月額は450円を想定されています。報酬に応じ負担額は異なり、健保組合は共済組合に次いで負担が多くなる見込みです。

※2028年度に支援納付金の最大規模を決めているため、2029年度以降、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>





武雄・御船山

たけ
お
み
ふね
やま

② 御船山楽園

御船山の断崖を
借景に、19世紀
の武雄領主・鍋
島茂義が完成さ
せた池泉回遊
式庭園。

- ① 〈紅葉まつり期間〉8:00～22:00
(17:30よりライトアップ)
〈通常期〉8:00～17:00
- 休
￥ 〈紅葉まつり期間〉昼/夜各 大人600円、
小学生300円 (昼夜共通券あり)
〈通常期〉大人500円、小学生200円
- ② <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

湯でしつかり癒そう。
武雄神社前の大楠
城を思われる楼門をくぐつたら、温泉に到着
だ。ウォークイングで疲れた体を、歴史ある出

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武
雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の
竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武
雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた莊厳な
たたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市
図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物に
カフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻つたら、ゴー
ルの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮
城を思われる楼門をくぐつたら、温泉に到着
だ。ウォークイングで疲れた体を、歴史ある出

武

雄温泉駅 横門口（北口）を出たら、県
道24号を西に向かおう。武雄市下西山
の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれ
る純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁
器などの芸術品を見ることができる。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽
園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボ
ルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々
が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさ
だ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散
策するのも楽しい。

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅から帰りに「御船」
をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉
など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。

豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市
内には80近くの窯元があり、例年秋に

窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工
房の一角で陶器を販
売する一峰窯の様子。
(<https://ippogama.thebase.in/>)



Information

アクセス

西九州新幹線・佐世保線
武雄温泉駅

HPはコチラ



武雄市
観光協会



⑥ 横門
天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

⑦ 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしつどりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

⌚ 6:30~23:45(最終受付23:00)
¥ 大人500円、3歳~小学生250円

① 慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

⌚ 10:00~16:00
休 水曜日(展示替え等による変更あり)
¥ 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
🌐 https://www.yokomuseum.jp

② 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。

6.0km
およそ 1時間30分
8,000歩

夜はライトアップされ、昼間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

体験

やきものアクセサリー作り体験 (陽光美術館内)

陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリーが作れる。

⌚ 10:00~16:00
¥ 1,000円(入場料は別途必要)
ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。

⑤ 武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

⌚ 9:00~21:00 無休
🌐 https://takeo.city-library.jp

写真提供: 武雄市観光協会

④ 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。

③ 武雄神社

天平7(735)年創建。
主祭神・武内宿禰命をはじめ
五柱の「武雄大明神」を御祭神
とする。かつては「九州五社ノ内」
の一社に数えられ、九州の宗社として
隆盛を極めた。

🌐 https://takeo-jinja.jp/shrine

**くろがねやま
黒髪山**

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。

もしもしラーメン・焼餃子

もしもしラーメン 700円(税込)

焼餃子 600円(税込)

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだそう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

餃子会館

⌚ 11:00~18:00または
売り切れまで。
休 木曜日、その他月2回程度
🌐 https://gyouza-kaikan.jp

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



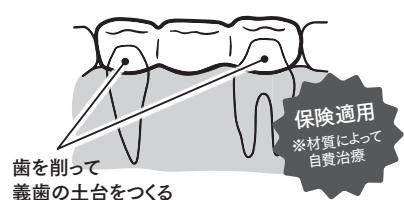
歯を失った後の選択肢は…？

「ブリッジ/入れ歯/インプラント」

厚生労働省「歯科疾患実態調査（2024年）」によると、歯を1本でも失っている人は45～49歳で26%。上の年代になるほど、その割合は増加します。歯を大切にしても、やむなく失ってしまうことがあります。失った歯をそのままにしておくと健康にさまざまな悪影響がありますので、治療の選択肢を予習しておきましょう。

※下では1本だけ失った場合をイラストにしています。状況によって選択肢が異なりますので、歯科医とよくご相談ください。

ブリッジ



隣接する歯を削って、義歯と一緒に被せ物を橋渡し（ブリッジ）します。噛み心地は入れ歯より秀でていますが、健康な歯を多く削る必要があります。

入れ歯



金属製のワイヤー（クラスプ）を隣接する歯にかけて固定します。歯を削る部分はブリッジより少なくてすみますが、噛み心地は劣ります。

インプラント



自分の歯と同じように噛むことができ、隣接する歯を削ることもありません。しかし、治療にかかる費用と期間のコストが大きくなります。

HEALTH INFORMATION



○ 睡眠不足のせいかも？ ○

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ？

記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかっています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のために、質のよい睡眠を確保することが大切です。

・認知症のリスクも上げる・

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。



患者の
約8割が
女性



年代別の骨粗しょう症対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。

骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあります。年代に応じた対策が大切です。

骨量の変化	最大骨量を高める大切な時期	骨量を維持する時期	50歳代以降、急激に減少	骨量低下が進み、骨粗しょう症患者が急増
	骨量(女性)	女性ホルモン	閉経期	骨粗しょう症になりやすい年代
年齢	10 20 30 40 50 60 70~ (歳)			
おすすめの運動	縄跳び・バスケットボールなどのジャンプ運動	ジョギングやウォーキングなど	ウォーキングや椅子を使ったスクワットなど	転倒防止を意識した軽めの運動
日常生活のポイント	カルシウム(乳製品・小魚・緑黄色野菜・海藻)やビタミンD(魚介類・きのこ・卵)を摂取			
日常生活のポイント	栄養バランスを意識した食生活		加工食品や清凉飲料水、カフェイン、アルコールを控える	禁煙
年代別注意点	・活動量に見合ったエネルギーをしっかり摂取 ・極端な食事制限をしない ・データなし	・骨粗しょう症検診(40・45・50・55・60・65・70歳)による早期発見・早期治療 ・やせすぎに注意 ・適正体重を意識	・骨粗しょう症検診(40・45・50・55・60・65・70歳)による早期発見・早期治療 ・適正体重を意識 ・安全な生活環境等の整備	・データなし

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫?

お酒の健康への影響はどっち?

A 全身の疾患リスクを高める



B 肝臓だけにダメージを与える



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量（下記参照）以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。

20g/日	●	脳出血	●	・X	少量でも
40g/日	●	脳梗塞	●	●	11g/日
少量でも	●	高血圧	●	●	少量でも
少量でも	●	食道がん	●	●	データなし
データなし	●	乳がん	●	●	14g/日
40g/日	●	肺がん(喫煙者)	●	●	データなし
60g/日	●	肝がん	●	●	20g/日
少量でも	●	胃がん	●	●	20g/日
20g/日	●	大腸がん	●	●	20g/日
20g/日	●	前立腺がん	●	●	20g/日

※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか? 実はアルコールは、血流にのって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。

厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています(ビール中瓶1本=約20g)。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え A

食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量 0.9g / たんぱく質 27.0g

材料 (2人分)

生鮭	2切れ
塩	少々
焼きのり(全形)	2枚
スライスチーズ	2枚
大麦ご飯(※)	300g
グリーンリーフ	適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



/ くわしい包み方は
動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ

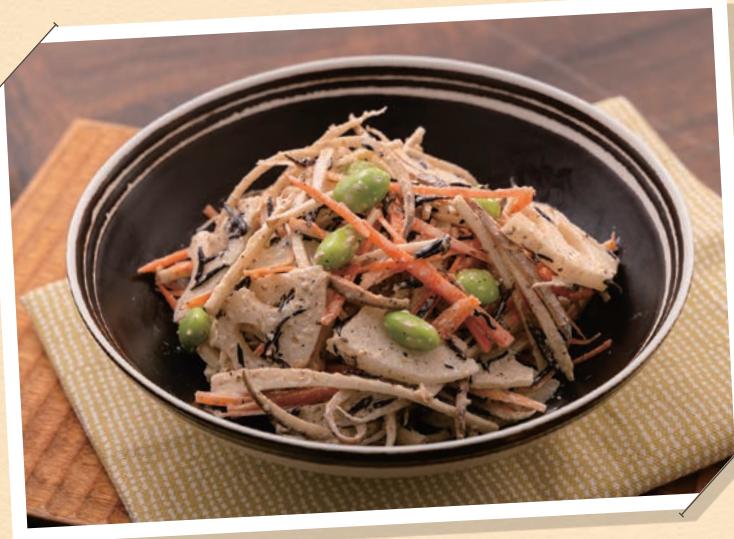


<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>



根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量 0.4g / たんぱく質 2.7g



材料 (2人分)

ごぼう	30g
にんじん	30g
れんこん	50g
ひじき(乾燥)	2g
枝豆(冷凍)	正味15g
A マヨネーズ	大さじ1・1/2
すりごま(白)	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量 0.0g / たんぱく質 2.0g

材料 (4個分)

かぼちゃ	150g	卵黄	適量
バター(無塩)	10g	かぼちゃの種	4個
はちみつ	大さじ1/2	(ロースト)	

作り方

- かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主食だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせてバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

「疲れがとれる入浴法」の巻

カバ子



なんか最近、体がだるいですー

桶ばあ



夏の疲れが残っているかもしだらんのう

カバ子



温泉でなんとかならない?

桶ばあ



よし、疲れがとれる入浴法を授けよう

桶ばあオススメ 累れがとれる 入浴法

温冷交代浴

疲れには「温冷交代浴」がおすすめじゃ。まずは40度くらいの温かい湯に3分ほどつかり、その後20~25度くらいの冷たいシャワーを1分ほど浴びる。これを3回くり返すのじゃ。

温かい湯に入ると血管が広がり、冷たい水でピシッと縮む。この温度差が血管の伸び縮みをうながして、血流がぐんとよくなる。疲労物質が体の外へ出ていきやすくなると同時に、栄養が体のすみずみまで届くのじゃ。

慣れないうちは無理をせず、マイルドな温度からはじめるべし。手足に少しずつシャワーをかけるだけでもよいぞ。

※高血圧や心臓病などの持病がある方は、医師に相談して行ってください。

温冷交代浴のキホン

温かい湯に3分つかる、冷たいシャワーを1分浴びる 3回くりかえす

明石市にある天然温泉 恵比寿湯、神戸市にある湯元・天然温泉 朝日湯など、源泉温度が低く、温冷交代浴が楽しめる温泉もあるぞ。



カバ子の
温泉探訪記

聖武天皇も入った薬湯

靈山寺 薬師湯殿

古寺の中にある珍しい入浴施設。1300年もの歴史があるんだって! シンプルな造りながら、湯船に広がる薬草の香りが日々の疲れをじんわり癒してくれます。春と秋には寺内のバラ園が見頃を迎え、200種2000株のバラが咲き誇る華やかな風景も楽しめるの。

ランチやスイーツを味わえるカフェも併設! ゆったりと心と体をリセットしたいときにおすすめよ♪



所 奈良県奈良市中町3879

0742-45-0381

￥ 大人600円、小学生300円、幼児(3歳以上)100円

時 10時30分~19時

休 水曜日

交 電車:近鉄奈良線「富雄」駅から奈良交通バス「若草台」行きで「靈山寺」下車。

車:第二阪奈道路「中町ランプ」から県道7号線を北へ約5分

HP <https://www.ryosenji.jp/spa.html>

泉質	なし(温泉ではありません)
備考	薬草風呂
色	無色透明
温度	約42度
適応症	疲労回復、冷え性など



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。

My life didn't please me, so I created my life.

私の人生は楽しくなかった。
だから私は自分の人生を創造したの。

ココ・シャネル

フランスの伝説的ファッションデザイナー。1883年、ロワール地方に生まれる。いわゆる下層階級の出身で、幼いころに母を亡くし、孤児院で厳しい生活を送りながら裁縫を学ぶ。やがて帽子職人となり、1910年に自身の店を開業。その後、服飾の店を開き、デザイナーとしてスタートする。それまでの窮屈な服から女性を解放するなど、革新的なデザインで一躍注目を集め、「リトル・ブラック・ドレス」や「シャネルスース」、香水「N°5」などでモード界に革命を起こした。数々の著名人と恋愛関係を持ち、恋多き女性としても知られる。戦時中に一時引退するが、70歳を過ぎて現役復帰。生涯独身で自由と自立を貫き、1971年、87歳で逝去。



「皆殺しの天使」——それが私のあだ名よ。
服だけでなく、19世紀の価値観も
一掃したと言われているの。

ココロを軽くするヒント

「自分の快適」を大切にする

シャネルの健康術

たまには自分にごほうび

「私がスポーツウェアを作ったのは自分のため」と公言したように、シャネルは大のスポーツ好き。当時の女性では珍しかったセーリングも楽しんだ。そして「快適であること」を追求し、時代の常識を打ち破る服を次々と生み出した。

他人の価値観や社会の枠に息苦しさを感じたら、シャネルのように、自分にとっての「心地よさ」を選ぶと、心が軽くなるかもしれない。



ジャージ素材をオシャレに
取り入れたのも私よ

「20歳の顔は自然の贈り物、50歳の顔はあなたの功績」と語ったシャネルは、生涯スリムなスタイルを保った。その一方で、甘いモンブランが好物だったともいわれる。スイーツは、少量でも心に潤いを与えてくれる。ストイックになるばかりでなく、自分をいたわる「ごほうび」も忘れないこと。それが、元気を保つ秘訣なのかもしれない。



時間を見つけては
カフェで食べていたのよ

>>> 張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

張力 ← 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング ← Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年動けるカラダをつくる！

張力フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“しゃがむ”張トレ

力エルスクワット

草むしりなどをしても腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先の方向へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら5秒間キープ×5回 行う



※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。

応用編 さらに動ける体に！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先の方向へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら左右交互に5秒キープ×5往復 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html>



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

