

豊田通商健康保険組合

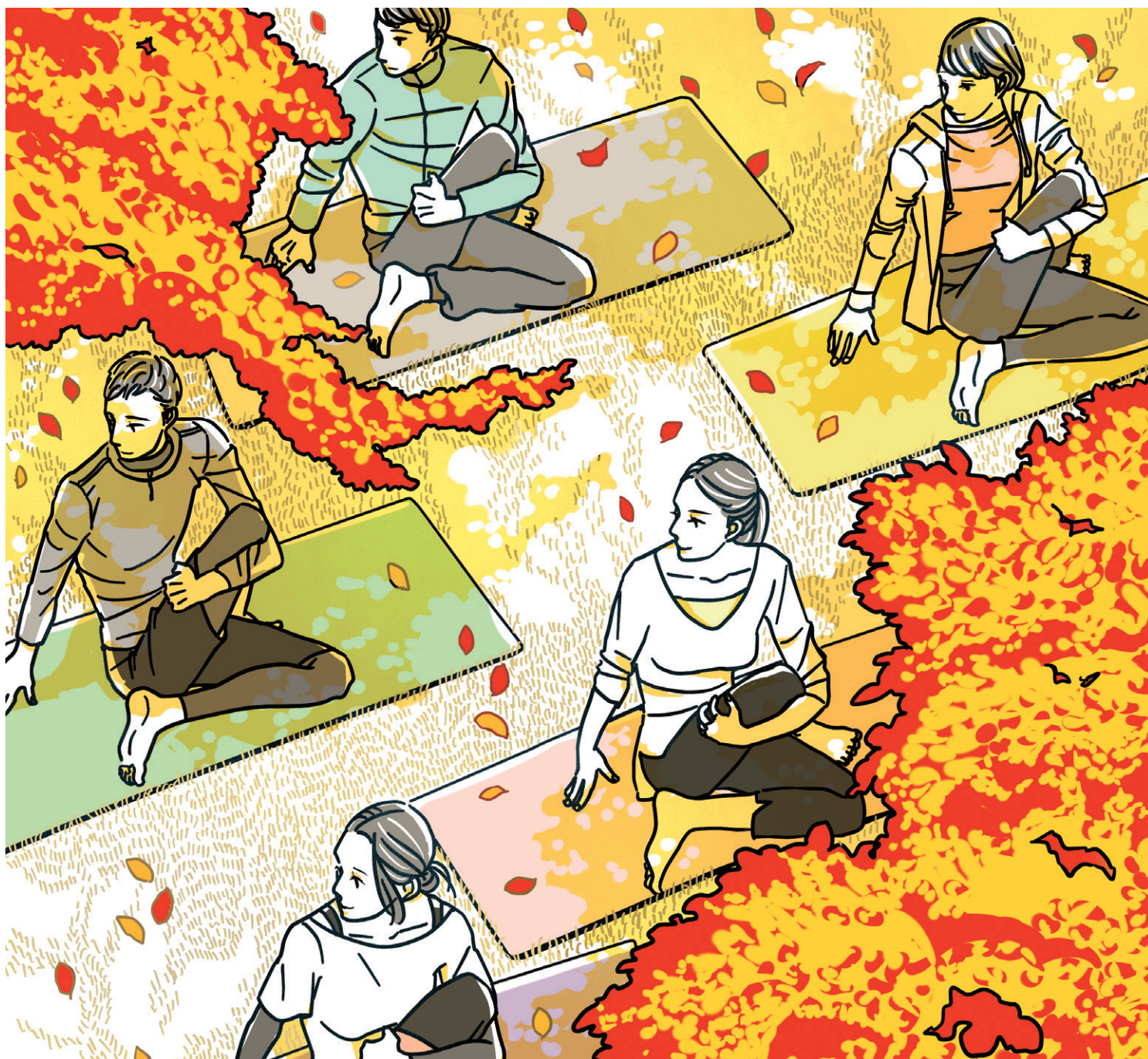
健保だより

2023-10

NO.198

名古屋市中村区名駅四丁目9番8号 センチュリー豊田ビル

- 2022年度 決算のお知らせ
- 最強のダイエットセミナー
- 個人向け健康ポータルサイト Pep Up イベント紹介
- 接骨院・整骨院の正しいかかり方



住所が変わったら届出を！

住所が変わった方は
右記までご連絡
ください。

対象者	連絡先
一般加入者(在職者)	各事業所(担当者)
任意継続者(退職者)	健康保険組合

ホームページもご覧ください

豊通健保

検索

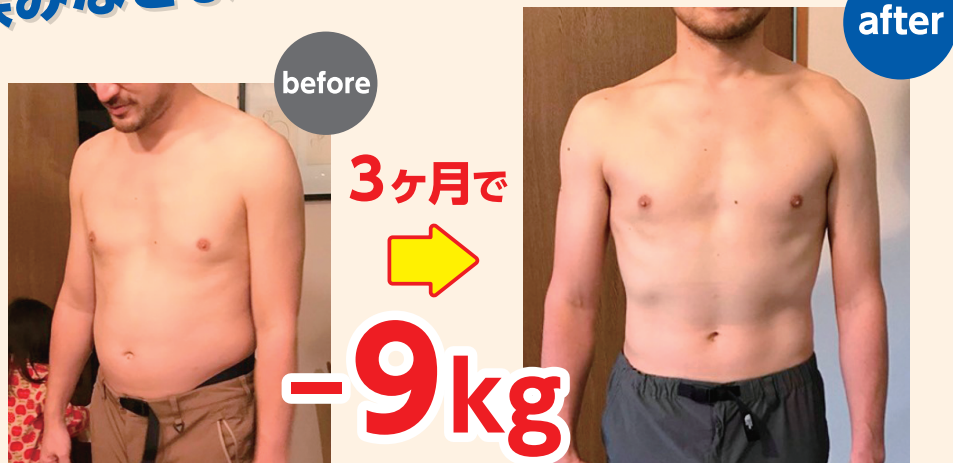
朗報! 豊通健保加入員限定 最強のダイエットセミナー

こんなに簡単に 痩せられていいの?!

このセミナーをたった1回視聴するだけ!!
ご家族みなさまで、ぜひご参加ください!!

先着
500名限定
参加無料

体内にある
「痩せるスイッチ」を
押すだけ!



なんと豊通健保が
この本の著者を呼んじやいました!

元ガッテン名物ディレクター

特別講師

元NHK科学・環境番組部専任ディレクター
「ためしてガッテン」演出担当デスク

きた おり はじめ

北折 一 氏



日時 2023年11月16日(木) 12:00~13:00
開催形式 オンライン (Zoomウェビナー)
申込対象 被保険者(本人)・配偶者 ※豊通健保の保険証をお持ちの方

視聴申込は
こちら



セミナーを見て、アンケートに回答し、Pep Up申請すると
500Pepポイント (500円相当) をプレゼント。

好きな商品や電子マネーと交換できます!

※Pepポイントの申請対象者は、豊通健保に加入している被保険者(本人)と配偶者です。



※QRを読み取ると、外部サイト (Zoom) に遷移します。(管理: ハッチヘルスケア株式会社)

2022年度 決算のお知らせ

当健保組合の2022年度決算の大まかな内訳は下記グラフの通りです。支出において、高齢者の医療制度を支えるための納付金が、みなさんの医療費と同等の負担となっています。団塊の世代全員が後期高齢者となる2025年を間近に控え、健保財政は今後も予断を許さない状況が見込まれます。

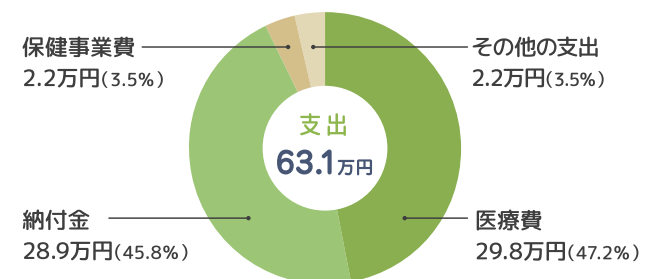
みなさんにおかれましては、「自分の健康は自分で守る」という心掛けのもと、日常の健康管理にご留意いただきますようお願い申し上げます。



被保険者1人あたりの支出の内訳



高齢者の医療制度を支えるために1人あたり28.9万円を負担しました



今年度も

インフルエンザ予防接種補助を実施します!



対象者

被保険者(本人)、
被扶養者(家族)
(任意継続者も含む)

対象期間

2023年10月1日(日)~
2024年1月31日(水)までに
接種したもの

申請期間

2023年10月1日(日)~
2024年2月20日(火)

補助金額

1人
2,000円まで

お子さんが2回接種される場合は合計2,000円まで補助しますので、合計額をまとめて申請してください。



詳細は、豊通健保の
ホームページをご参照ください



期間限定
無料!!

子宮頸がんをご自宅で簡単に
検査できる「HPV検査キット」の
お申込みはこちら! ▶▶▶



接骨院・整骨院の正しいかかり方

通勤中や勤務中の負傷は、
健康保険ではなく「労災保険」！

安心な接骨院選びのポイント

ポイント1

施術内容や料金について正しい説明がある

- ・痛みの原因が外傷性か否かは、保険を適用するかの判断に用いられます。痛みの原因を把握せずに施術が行われることはありません。
- ・保険適用となる施術内容や料金は、厚生労働省の通知により定められています。保険適用となる施術料はクーポン券や回数券などによる割引はありません。

国家資格者であるか
確認しましょう

国家資格者	国家資格	内容	施設
	医師	医行為	医療機関
	柔道整復師	柔道整復	接骨院
	はり師・きゅう師	鍼灸	鍼灸院
無資格者	あん摩 マッサージ指圧師	あん摩 マッサージ指圧	マッサージ院
	特定の資格を 要しない	定められた 術はない	整体・カイロ・ その他

ポイント2

領収証を必ず発行する

- ・柔道整復師は、患者に対して領収証を無料発行することが義務づけられています。

(例) 領 収 証

健 保 一 郎 様

保険分合計	600 円
① 一部負担金	180 円
② 保険外	200 円
合計金額 (①+②)	380 円

日付 〇〇 年 〇 月 〇 日

金額 〇〇 年 〇 月 〇 日

柔道整復師名 (接骨院名) 氏名 柔道 整太郎

領収印

接骨院は上記のポイントを参考に、慎重に選びましょう。

長期にわたって接骨院にかかりながら、症状の改善が見られないときは、他の疾患が原因となっている可能性があります。
専門医の治療が必要なケースも懸念されるため、医療機関を受診しましょう。

保険適用となる施術は限られています！

保険適用となる施術（外傷性が明らかな負傷）

- 負傷原因がはっきりしていて、下記の外傷性の負傷で慢性に至っていないものに限られます。

・骨折 ・脱臼 ・ひび（不全骨折）
・ねんざ ・打撲 ・肉離れ（挫傷）

※内科的原因による疾患は含まれません。
※骨折・脱臼・ひびは、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。
※骨・腱・筋・関節・靱帯などのケガが保険適用となります。

自費となる施術（病気による痛み、原因不明の痛み）

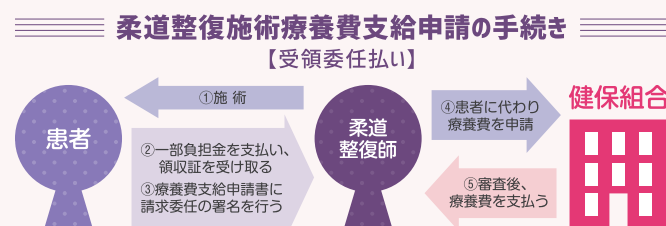
- ・慢性に至った外傷性の負傷
- ・日常生活による単なる疲れや肩こり
- ・単なる加齢からの痛み
- ・スポーツなどによる肉体疲労
- ・脳疾患などの後遺症
- ・リウマチ、関節炎などの痛み
- ・保険適用となる施術であっても同一部位について
医療機関の治療を受けながら、同時に接骨院の施術を受けている場合

- 接骨院で保険適用となる施術と判断されても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により自費となる施術と判断した場合は、施術費用の全額が自己負担となります。
- 長期にわたる施術を受けているなどの患者には健保組合からの照会が行われます。

保険適用となる施術を受けた場合は健保組合への療養費支給申請手続き（署名）が必要です。
あなたに代わって柔道整復師が請求します。申請内容をきちんと確認して署名を！

チェックポイント

- ☐ 申請書には保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか確認しましょう。
- ☐ 申請書は暦月ごとに申請されますので、その月に接骨院へ通院した日の確認しましょう。
- ☐ 代理署名は例えば手を負傷して筆記具が持てない場合などに限られ、その際は代理署名を確認して押印しましょう（印鑑をご用意ください）。



みなさんのお給料から支払われている健康保険料を大切に使うため、健保組合では、接骨院などの療養費給付の適正化に取り組んでいます。

個人向け健康ポータルサイト

pepUp.

登録方法は
こちらから確認！



初回登録で **2,000Pt** プレゼント！

今後の
イベントを
お楽しみに♪

エントリーを
忘れずに！

下期ウォーキングラリー

エントリー
期間

2023年 10月23日（月）～
11月19日（日）

開催期間

2023年 11月20日（月）～
12月17日（日）

特典
個人チャレンジ

1日平均8,000歩達成で
1,000Pt プレゼント！

特典
チームチャレンジ

1日平均8,000歩達成で
1,000Pt プレゼント！

さらに

1位のチームには

1,000Pt プレゼント！



上期実績 13,164食



ウォーキングラリーに参加して、**1日8,000歩**を達成するとアジア・アフリカの子どもたちに「給食一食分」が寄付されます！

下期も
開催！

豊田通商(株)社会貢献室様とのコラボ企画

歩いて社会貢献！

やることチャレンジ

続けて
わかる
記録して
変わる

エントリー
期間

2023年 12月18日（月）～
2024年 1月14日（日）

開催期間

2024年 1月15日（月）～
2月29日（木）

チャレンジ方法

好きなコースを6つ以上選んで、
毎日の記録を入力！1.5ヵ月間、生活習慣の改善にチャレンジ！

コース名	達成条件
毎日、朝食を食べましょう	25日以上
エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使いましょう	25日以上
飲酒をしないか、1日1缶まで	25日以上
禁煙しましょう	25日以上
歯磨きを毎食後しましょう	25日以上
他、全12コース	

12のコースのうち、

6つ以上の
コースを達成で

500Pt
ゲット！



今日から
できる

重肌硬作の最大のリスク

脂質異常を

改善する生活術

血中脂質が高め（脂質異常）でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

悪玉

善玉

小型化 LDL コレステロールを増やす、
HDL コレステロールを減らす

できるだけ早い**生活習慣の改善**が必要です

脂質異常とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態です。

この3のうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。

必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となつて血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステ

今日からできる改善法

BAD!

CHECK

脂っこい
肉料理が
大好き

CHECK

間食や夜食をとる習慣がある

CHECK

エレベーターや
エスカレーター
をよく使う

CHECK

ストレスがたまっている、
休日は平日よりもだいぶ
長く寝ている



不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸



飽和脂肪類

飽和脂肪酉

脂質異常の原因としてまず、「脂（飽和脂肪酸）」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油（不飽和脂肪酸）」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

✕ 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

- 肉の脂（バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む）、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

2024 年度から新たに追加

中性脂肪 (トリグリセライド)	空腹時 (食後 10 時間以上)	随時 (非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	

肝臓

余った分を運ぼう

LDL コレステロール

HDL コレステロール

血管

運びきれないよ〜

どんどん入れよう

まだまだあるぞ

LDL コレステロールが増えすぎるとブレイクに…

ローンを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。

中性脂肪が増えすぎると、HDLコレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDLコレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。

血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

●寝不足のサイン ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

- ☑ 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- ☑ 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ☑ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☑ 些細なことでイライラする

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDL コレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDL コレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☒ エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ☒ 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☒ 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☒ 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☒ 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☒ 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりたい場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☒ アルコールを飲む機会を減らし、量を見直す
- ☒ 夜食は控える

A cartoon illustration of a woman with dark hair, wearing a blue long-sleeved shirt, holding a brown mug with both hands. She has a gentle smile and her eyes are closed. The background is light blue with stylized white clouds and a blue banner at the top.

HDL
コレステロール

- ☑ ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- ☑ 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- ☑ 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる



高尾山

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高

尾山口駅を出て、登山口へ向かう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

京王高尾線高尾山口駅から徒歩約5分
圏央道高尾山ICから約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
（公益社団法人八王子観光コンベンション協会）
☎ 042-673-3461
（高尾山口観光案内所）

HPはコチラ



ひと足のばして Sightseeing

道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

☎ 8:00～19:00
☎ 年中無休（施設内一部店舗を除く）
☎ 042-696-1201



京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

☎ 8:00～22:45（最終入館受付 22:00）
☎ 年中無休 ＊施設点検等により臨時休館する場合あり
☎ 平日／土日祝日・繁忙期
大人（中学生以上）1,100円／1,300円
子ども（4歳～小学生）550円／650円
＊3歳以下は無料
☎ 042-663-4126

高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。
☎ 片道 大人（中学生以上）490円
小児（小学生以上）250円
☎ 042-661-4151

高尾山口駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計。杉材を多く使った和を感じさせる空間。

たこ杉

根がたこの足のように曲がった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？

高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。
☎ 042-665-8010

男坂

女坂

山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

☎ 10:00～16:00
☎ 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
☎ 無料 ☎ 042-664-7872

高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。

☎ 042-661-1115



境内にある厄除開運の「願叶輪漕（ねがひかなうめぐり）」。

高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

☎ 9:30～16:30（5～11月）
9:30～16:00（12・1～2月）
10:00～16:30（3～4月）
☎ 年中無休 ＊園内整備等を除く
☎ 大人（中学生以上）500円
小児（3歳以上）250円
☎ 042-661-2381

約 7.0km 約 3.0 時間／約 11,000 歩



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

グルメ TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツを味わえる。お土産に珈琲豆はいかが。

☎ 10:00～18:00 ☎ 年中無休
☎ 042-662-1030



自家焙煎のオリジナルブレンド3種

・やまびこ ・こもれび
・せせらぎ

それぞれ Drip Bag 162円、
80g 756円～

※写真は80g（テトラパッケージ）

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せ持つ情報発信ミュージアム。

☎ 8:00～17:00（4～11月）
8:00～16:00（12～3月）
（最終入館 閉館30分前）
＊イベント開催等による変更あり
☎ 年中無休 ＊メンテナンス等による休館あり
☎ 無料 ☎ 042-665-6688

不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ



- 同じようなうっかりミスを繰り返す
- スケジュール管理が苦手
- 集団生活になじめない



- 周囲から「空気が読めない」と言われる
- 思いついたことを衝動的にやってしまう
- 長時間じっとしているのが苦手

本人はいたって真面目なのにおっちょこちょいな人は、放っておけない愛され天然キャラとして周囲を和ませます。なんでも完璧な人よりも、抜けているくらいのほうが一緒にいて安心するものです。

しかし、何度注意されても同じ間違いを繰り返したり、重要なアポイントメントをすっぴかしたりなど、笑い話で

は済まされない失敗を繰り返してしまうと、周囲から「だらしない」「やる気がない」「ミスが多いから大事な仕事を任せられない」といったネガティブな評価を受け、仕事面でも対人関係でも損をしてしまうことがあります。そこから自尊心が低下して心を病んでしまい、うつやパニックの状態になってしまう人もいます。

おっちょこちょいタイプの人がラクになるヒント

ミスを減らす工夫の習慣づけを

自分の得意・不得意を客観的に理解して、ミスを減らす工夫をしましょう。やる気や根性だけでは解決しづらいので、便利なツールを利用したり、周りの協力を得るようにしましょう。たとえば、長時間の作業が苦手なら1時間ごとに休憩をとるようにする、物をすぐ失くすなら大事な物に紛失防止の電子タグを入れておく、忘れっぽいならこまめにメモをとる、スケジュール管理が苦手なら朝一番にその日のスケジュールを同僚や上司と一緒に確認するなどです。成功体験を積み重ねることで、自己肯定感を育てましょう。



自己卑下をやめる

ミスをしたとき、人は「なぜそうってしまったか」を振り返り、反省をすることで成長します。しかし、同じようなミスを繰り返す人は「いつものこと」「どうせ自分なんて」と考えてしまいがちです。このような態度は、むしろ周囲に「開き直り」と捉えられて、生きづらさを加速させてしまうので避けましょう。ついうっかりで生活に困難が多発する場合は、ADHD（注意欠如多動性障害）の疑いもあります。ただし、ADHDは精神科で幼少期からの状況を詳細に聴取し、心理試験なども実施したうえで診断するもの。ネットの情報などで自己診断するのはやめ、まずは受診の必要性から考えてみましょう。



生きづらさをラクにするヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

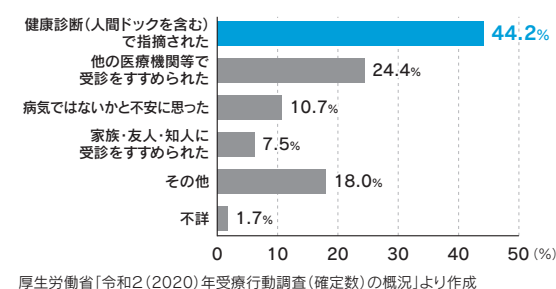
監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史



多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（44.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。

自覚症状がなかった患者が受診した理由（複数回答）



毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」といった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



通院中の人でも特定健診を受けましょう！

「通院をしているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていないですか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院をしていても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の方は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

健康診断が体の変化をいち早くお知らせ





料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g

調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし-----1/2袋 ごま油 ----- 小さじ1
水 ----- 大さじ1 おろしにんにく ----- 少々
赤パプリカ ----- 1/2個 塩 ----- 小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g

調理時間 15分

材料(2人分)

長いも ----- 150g
ロースハム ----- 1枚
水 ----- 300mL
しょうゆ ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/4
粗びき黒こしょう ----- 少々

作り方

- ① 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦（えん麦）」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかに、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

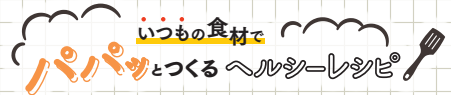
▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし（豆もやし）」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

血糖値を上げないレシピ



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料(2人分)

オートミール----- 50g
塩 ----- 小さじ1/4
熱湯 ----- 100mL
卵 ----- 1個
キャベツ(2cm角)----- 1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ) ----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり ----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

＼ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>

翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

Point 1 夕食は 20 時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。



Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか？

☑ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても目が冴えてしまう。



☑ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを見たりしてしまう。



☑ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

●就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

＜478呼吸法＞

- 1 楽な姿勢で座る。
- 2 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
- 3 息を止めて7つ数える。
- 4 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。



＜漸進的筋弛緩法（上腕内側）＞

- 1 イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
- 2 スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。



※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。

・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

大量飲酒で男性の腎臓病のリスクが上昇

大阪大学の研究グループは、特定健診を受けた30万人強を対象にしたコホート研究において、大量飲酒は男性の腎機能低下のリスク因子であることを明らかにしました。



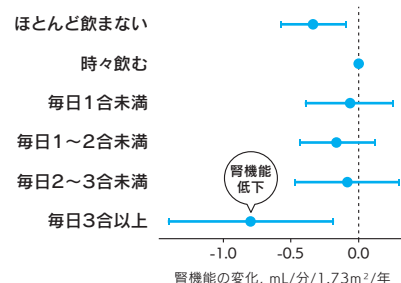
これまで1日あたり日本酒1合程度（純アルコール約20g）の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

特定健診を受けた40～74歳の男性12万人強を追跡調査した結果、お酒を「時々飲む」人に比べ、「毎日日本酒3合以上」（1日あたりの純アルコール摂取量が60g以上）の人と「ほとん

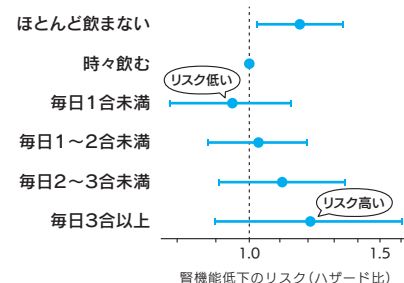
ど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が大きく（図1）、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました（図2）。女性では明らかな関連は認められませんでした。

3合以上の大量飲酒が腎機能低下のリスクであることが明らかになった一方、1日あたり純アルコールで20g程度の適度な飲酒は、腎臓病を予防する可能性も改めて確認されました。健康のためにも、お酒はほどほどにすることが大切です。

【図1】男性の飲酒量と腎機能の変化



【図2】男性の飲酒量と30%以上の腎機能低下のリスク



【参考】純アルコール20gとは？

- ・日本酒（度数15%）→ 180mL（約1合）
- ・ビール（度数5%）→ 500mL
- ・焼酎（度数25%）→ 約110mL
- ・ワイン（度数14%）→ 約180mL
- ・ウイスキー（度数43%）→ 60mL
- ・缶チューハイ（度数7%）→ 約350mL

厚生労働省サイト「e-健康づくりネット」より

『日本酒3合相当（1日）以上の大量飲酒は男性の腎機能低下のリスクと関連あり』（大阪大学）より

・HEALTH INFORMATION・

歯科医師に質問！健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？



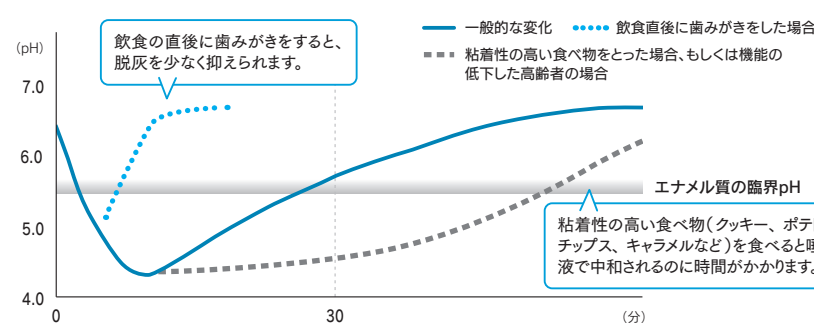
A

飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。

ふだん口の中の pH は中性（7程度）に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pH が5.5ぐらいになるとむし菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のブラーク内の pH の変化



※「再石灰化」とは？

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分（ハイドロキシアパタイト）が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることで、口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

ふくらはぎを鍛えて 体力アップ

「筋カトレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋^{ひふく}と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



\ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋カトレーニング

左右交互に6~10回×3セット(休息30秒)

- 1** イスの後ろに1歩分離れて立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



1秒かけて息を吐く。

2秒かけて息を吸う。

- 2** 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



POINT

つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

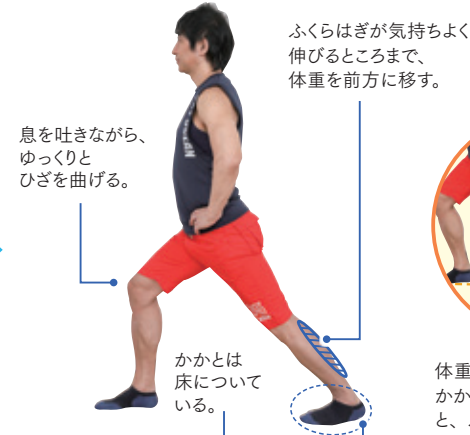
ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** 足を1歩分開いて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



- 2** 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



体重を前方に移したときに、かかとが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。