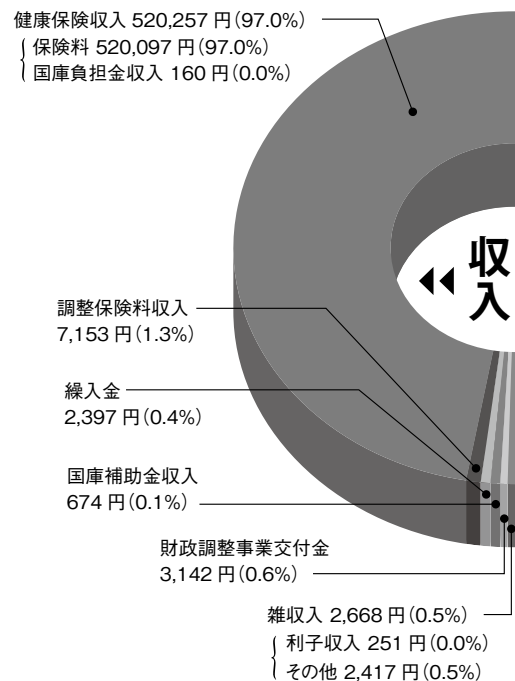
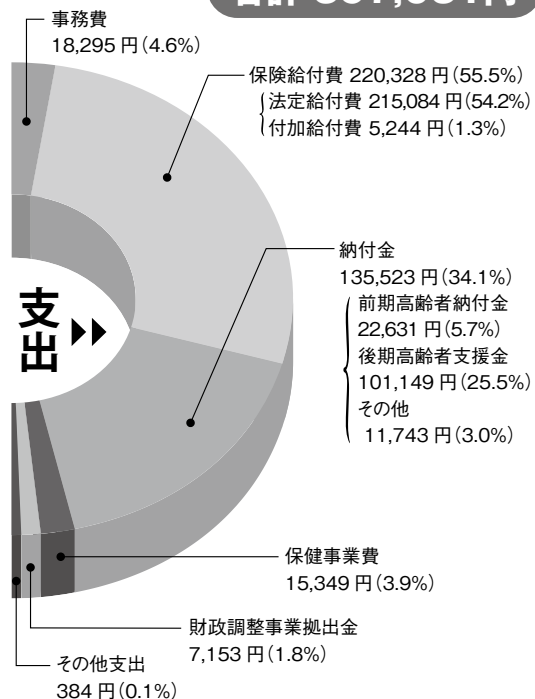


被保険者1人当たり額と割合 (一般勘定/単位:円)

合計 536,292円



合計 397,031円



被保険者1人当たり保険給付費 (単位:円)

|       |         | 平成 24 年度  | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 | 平成 27 年度 |         |
|-------|---------|-----------|----------|----------|----------|---------|
| 法定給付費 | 被保険者    | 療養給付費     | 82,162   | 88,560   | 93,057   | 93,174  |
|       |         | 傷病手当金     | 8,205    | 12,671   | 12,404   | 4,544   |
|       |         | 埋葬諸費      | 69       | 47       | 48       | 48      |
|       |         | 出産育児費※    | 905      | 2,473    | 853      | 2,410   |
|       |         | 小計        | 91,341   | 103,751  | 106,363  | 100,176 |
|       | 被扶養者    | 家族療養費     | 97,345   | 96,657   | 95,464   | 95,479  |
|       |         | 家族埋葬料     | 0        | 24       | 0        | 0       |
|       |         | 家族出産育児一時金 | 7,301    | 6,723    | 5,813    | 5,635   |
|       |         | 小計        | 104,646  | 103,404  | 101,277  | 101,115 |
|       |         | 高額療養費     | 9,973    | 12,663   | 13,731   | 13,070  |
| 高齢者   | 4,241   | 1,638     | 1,073    | 722      |          |         |
| 計     | 210,201 | 221,456   | 222,444  | 215,084  |          |         |
| 付加給付費 | 6,297   | 6,139     | 6,914    | 5,244    |          |         |
| 合計    | 216,498 | 227,595   | 229,358  | 220,328  |          |         |

※) 出産育児一時金と出産手当金

平成27年度収入支出決算のお知らせ

# 一般保険料収入の増収などにより 前年度決算並の黒字に

日本冶金工業健康保険組合の平成27年度収入支出決算が、  
7月26日(火)開催の第119回組合会で承認されましたのでお知らせします。

【概要】

本年度の決算額は、収入1,119百万円、支出828百万円となり、前年度決算並の決算残金290百万円が生じました。

収入

収入は、予算額(別途積立金繰入を除く)923百万円に対し決算額1,114百万円となり、予算対比191百万円(20.64%)の増収となりました。この主な要因は、一般保険料収入が予算額905百万円に対し決算額1,085百万円となり、予算対比180百万円(19.90%)の増収となったことです。

また、財政調整事業交付金についても予算額1百万円に対し決算額7百万円となり、予算対比5百万円(352.40%)の増収となりました。

以上の予算に対する増収のため、別途積立金繰入は予算額75百万円に対し5百万円に抑えることができ、70百万円の大幅な繰入減となりました。

支出

支出は、予算額(予備費を除く)938百万円に対し決算額828百万円となり、予算対比110百万円(11.74%)の支出減となりました。この主な要因は、保険給付費が予算額557百万円に対し決算額460百万円となり、予算対比98百万円(17.57%)の支出減となったことです。

また、納付金については予算額282百万円に対し決算額283百万円となり、ほぼ予算並の支出となりました。

さらに、事務所費と組合会費を合わせた事務所費は

決算の基礎数値と決算概要 (平成28年3月末現在)

- 被保険者数 2,072人
- 被扶養者数 2,016人
- 平均標準報酬月額 401,002円
- 一般保険料率 95/1000
- 介護保険料率 14/1000

一般勘定

| 収入   | 科目        | 決算額(千円)   |
|------|-----------|-----------|
| 収入   | 健康保険収入    | 1,085,256 |
|      | 保険料       | 1,084,923 |
|      | 国庫負担金収入   | 333       |
|      | 調整保険料収入   | 14,922    |
|      | 繰入金       | 5,000     |
|      | 国庫補助金収入   | 1,406     |
|      | 財政調整事業交付金 | 6,555     |
|      | 雑収入       | 5,566     |
|      | 利子収入      | 523       |
|      | その他       | 5,043     |
| 収入合計 | 1,118,705 |           |

| 支出    | 科目        | 決算額(千円) |
|-------|-----------|---------|
| 支出    | 事務費       | 38,163  |
|       | 保険給付費     | 459,604 |
|       | 法定給付費     | 448,666 |
|       | 付加給付費     | 10,938  |
|       | 納付金       | 282,700 |
|       | 前期高齢者納付金  | 47,208  |
|       | 後期高齢者支援金  | 210,996 |
|       | その他       | 24,496  |
|       | 保健事業費     | 32,019  |
|       | 財政調整事業拠出金 | 14,922  |
| その他支出 | 799       |         |
| 支出合計  | 828,207   |         |

収支残高 290,498千円

介護勘定

| 収入 | 科目     | 決算額(千円) |
|----|--------|---------|
| 収入 | 介護保険収入 | 103,410 |
|    | 繰入金    | 6,970   |
|    | 収入合計   | 110,380 |

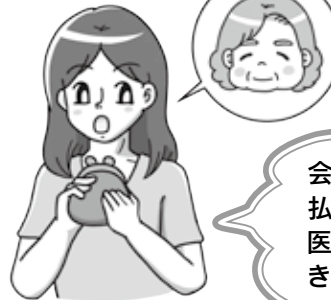
| 支出 | 科目    | 決算額(千円) |
|----|-------|---------|
| 支出 | 介護納付金 | 92,012  |
|    | 支出合計  | 92,012  |

収支残高 18,368千円



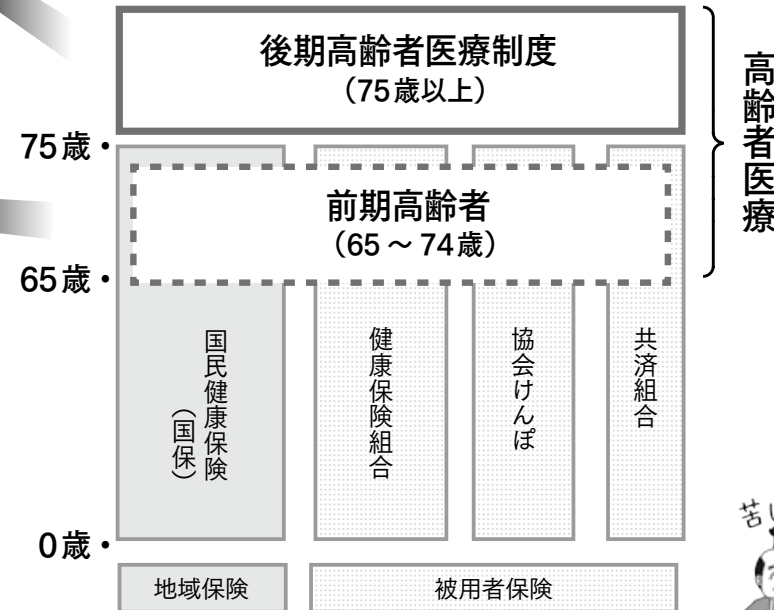
# 高齢者の医療費を 私たちが負担していると いうのは本当ですか?

会社の同僚から、私たちの支払った健康保険料が高齢者の医療費にも使われているって聞きました。それは本当ですか?



中堅社員 Sさん

## ●日本の医療保険制度のイメージ



高齢者医療



おっ、重い……

まことごさる。おめしが納めた健康保険料の一部は、健保組合が高齢者医療への「支援金・納付金」として、国に支出してあるのじゃ!

まずは、ひのもと(日本)の医療保険制度をひも解きましょうぞ!



けんぽ待

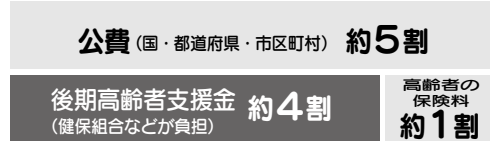
日本の医療保険制度は、おもに、①事業所に雇われている方が加入する被用者保険、②市区町村単位で運営されている地域保険、③65歳以上の方が対象の高齢者医療、の3つに区分されます。このうち、高齢者医療は年齢に応じて「後期高齢者」と「前期高齢者」の2つに区分され、それぞれ財政負担のしくみなどが異なります(次ページ参照)。

高齢者医療には「後期高齢者」と「前期高齢者」の2つがあります

## 後期高齢者医療制度は 独立した医療保険制度です

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方(65~74歳の寝たきり等の方を含む)が加入する独立した医療保険制度です。患者負担を除いた費用のうち、約4割は健保組合などが支出する「後期高齢者支援金」でまかなわれています。

### ●後期高齢者医療制度の財源構成



※患者負担を除く

各都道府県にある後期高齢者医療広域連合が運営してある。



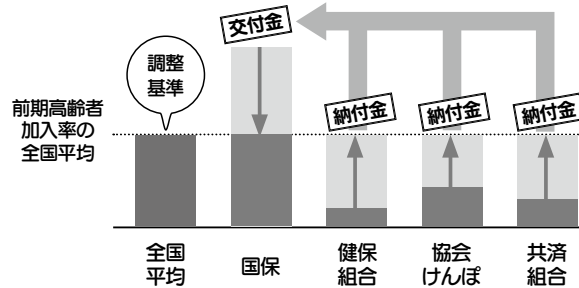
## 前期高齢者には 財政負担を調整するしくみが 導入されています

65~74歳の方が該当する前期高齢者の医療は、各医療保険に加入している前期高齢者の人数に偏りがあるため、財政負担を調整するしくみが導入されています。具体的には、前期高齢者の加入率の低い健保組合等が「前期高齢者納付金」を支出し、加入率の高い国保に「前期高齢者交付金」が交付されます。

会社を退職した人の多くは国保に加入してある。

その格差を是正するための調整なのじゃ。

### ●前期高齢者の財政調整のイメージ



へえ、ぜんぜん知らなかったわ。けんぽ待! 教えてくれてありがとう~!

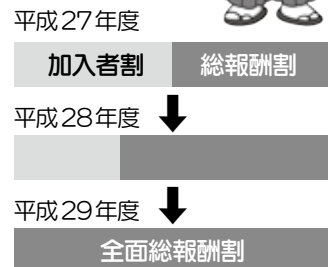


社会全体で高齢者医療を支えるという決まりのもと、健保組合もその費用を分担してある。なれど、社会の高齢化が進むにつれ、今やその金額が過大になってあるのが実情じゃ。おのおのがたにおかれては、おのれの健康保険料の使われ方にもっと関心を持つことが大事でござるよ。



## 後期高齢者支援金の算定が 段階的に全面総報酬割になります

後期高齢者支援金の算定方法には、加入者数をもとにする「加入者割」と、被保険者の報酬(給与)をもとにする「総報酬割」があります。平成27年度は加入者割と総報酬割が2分の1ずつ算定されていましたが、28年度は総報酬割が3分の2に、さらに29年度からはすべて総報酬割になります。これにより、健保組合全体の支援金・納付金の負担は増える見通しです。





体内健康  
向上委員会

本日の議題  
糖尿病

# 血糖値が上がったら 生活習慣の改善で早速予防!

向上委員会

会議中



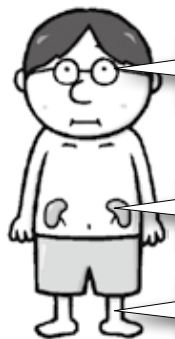
## ■糖尿病とは

私たちの体は生きるためのエネルギー源として、食べ物や飲み物を消化しブドウ糖に変え、血液に乗せ体中の細胞に届けています。血液中のブドウ糖の量を示すのが血糖値です。この血糖値が高い状態が続くのが糖尿病です。

糖尿病は、食べ過ぎや運動不足、肥満、ストレス過多などが原因となっており、インスリンの量が不足すると、働きが悪くなり、ブドウ糖が細胞に十分取り込まれず、血液中に糖分が余ってしまうのです。

## ◆合併症が怖い糖尿病

血液中の糖分は全身の血管にダメージを与えるため、網膜症や腎臓病、神経障害など、深刻な合併症を引き起こすことにつながります。



- 糖尿病網膜症 (失明)
- 糖尿病腎症 (腎不全→人工透析)
- 糖尿病神経障害 (壊疽)

※インスリンは、すい臓から出る体内ホルモンの一つ。血糖値を下げる働きをする。

## 血糖値をコントロールするには食生活改善と運動の習慣を

### ○3食きちんととる

朝食抜きは血糖値の低い時間が続き、昼食後急激に血糖値が上がるので危険です。また、食べるときは①野菜のおかず、②肉や魚のおかず、③ご飯・麺類・パンなどの糖質、の順番で食べると血糖値の上昇がゆるやかになります。

### ○有酸素運動がおすすめ

運動をすると、インスリンが働きやすい体を作ることにつながります。運動は血糖値が上がり始める食後30分～1時間の時間帯に行くと効果的といわれています。まずは、軽く汗をかく程度の有酸素運動（ウォーキングなど）がおすすめです。

### 《空腹時血糖値の区分》

| 区分           | (mg/dL) |
|--------------|---------|
| 糖尿病域         | 126     |
| 境界域 (糖尿病予備群) | 110     |
| 正常高値         | 100     |
| 正常域          |         |



**腎臓** 「代弁者がいなくなるのはとても困るそうです。肝臓さん、ありがと泣泣」

**肝臓** 「……」

**心臓** 「これはなんとしても糖尿病になる前に食い止めなければ、腎臓さんを救えない」



**胃** 「なるほど」

**腎臓** 「それと、合併症は恐ろしいんですよ。私には血液が運んできた体内の老廃物をろ過して、尿として排泄する仕事があるんです。糖尿病腎症が進むと尿を作る私の機能は低下し、最終的には人工腎臓で私の機能を代行することに。そうしなければご主人様は生きていけなくなります」

**胃** 「肝臓さんにはブドウ糖をグリコーゲンという体内に貯蔵しやすい形に変換して貯蔵する任務があるので暴飲暴食は困るとのことです」



**小腸** 「血液中に糖がたまり過ぎるといろんな箇所に障害を引き起こす。その増えた糖を抑えるのがすい臓さんが作るインスリンなんだ」

**すい臓** 「ご主人様が満腹で幸せの絶頂にいるときでも、私は血糖値を下げるため、一生懸命働いているんです。でも、毎日のように暴飲暴食をやられると、私の能力は低下するばかりです」

**肝臓** 「……」

**胃** 「ご主人様は高カロリーのもの的大量に食べるから、消化作業が大変だよ」

**心臓** 「糖尿病を食い止めたみたいなのに集まっていたいただきました。意見をどうぞ」

【向上委員会の面々】

心臓 (リーダーシップに優れている) / 胃 (仕事量の多さに毎日疲れきっている) / すい臓 (血糖値が高くなるとインスリンを出そうと動き続ける) / 小腸 (胃とは隣人であり、共同作業もする) / 肝臓 (沈黙の臓器。大人しく引っ込み思案) / 腎臓 (肝臓の友人であり代弁者)

illustration / 林 宏之

旬野菜 トマトのヒミツ

どうしてアンチエイジングに効くの？

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養たっぷりのトマト。赤い色に含まれるリコピンという成分には、有害な活性酸素を取り除く働きがあります。この強い抗酸化作用により、生活習慣病予防や老化抑制の効果が期待できます。

## プチトマトとイワシのロール焼き

【材料】2人分

プチトマト……………6個  
イワシ……………3尾  
大葉……………6枚  
A [ パン粉……………1/4カップ  
にんにく(みじん切り)……………小さじ1/2  
オリーブオイル……………大さじ1  
塩・こしょう……………少々

【作り方】

- ①イワシは3枚おろしにし、塩・こしょうをふる。
- ②①に大葉をのせ、プチトマト1個ずつをくるんで、つまようじで止める。
- ③Aを混ぜ合わせ、②にかける。その上から、全体にオリーブオイルをふりかける。
- ④魚焼きグリルで5分ほど焼き、盛りつけてつまようじを抜く。

イワシの苦みと  
トマトの甘みが相性抜群。  
さっぱりしているので、  
食欲がないときにも  
オススメです。



1人分  
エネルギー  
269kcal  
塩分  
0.9g

## チキンピラフ 海南鶏飯風

ハイナンジーファン

【材料】2人分

トマト……………1個(150g)  
鶏もも肉……………1枚  
塩……………小さじ1/2  
しょうが(すりおろし)……………小さじ1/2  
A [ にんにく(すりおろし)……………小さじ1/4  
長ねぎ……………10cm  
B [ 水……………500ml  
酒……………大さじ2  
塩……………小さじ1/2  
米……………2合  
飾り用野菜(トマト、きゅうり、パクチー)……………適宜

【作り方】

- ①鶏もも肉はAをすりこみ下味をつける。トマトは一口大に切る。
- ②鍋に①の鶏もも肉と長ねぎとBを入れて中火にかけ、煮立ってきたら弱火にして10分ゆでる。火が通ったらゆで汁ごと冷まして、ねぎを取り出す。
- ③米と②のゆで汁を炊飯器の目盛りまで入れ、トマトも加えて炊く。
- ④器に③のピラフと、そぎ切りした②のゆで鶏を盛り付け、飾り用のくし切りトマトと斜め切りのきゅうり、お好みでパクチーを添える。

ご飯に味がしっかりついているので、  
タレがなくても大丈夫。  
パクチーを添えることで、  
異国の香りが漂います。



1人分  
エネルギー  
544kcal  
塩分  
1.1g

旬野菜  
使いきり  
レシピ

まるごと  
トマトで  
アンチエイジング

一步先へ踏み出そう

# 劣等感は、一步を踏み出す きっかけになる

## 「誰かと比べる」から劣等感は存在する

私たちは、さまざまなことで思い悩みます。思い悩むのはなぜなのでしょうか？

それは、ほかの誰かと比べるからです。比較するべき他者が存在しないのであれば、そこに悩みは存在しません。

人間は、無力な存在として生を受け、少しずつ、知識や行動を覚えて成長します。そのついで成長の背景には「向上したい」という意思があるものです。

一方で、思い描いた理想に達していない自分を顧みて、「劣っている」かのような感覚を抱いてしまうこともあります。いわゆる「劣等感」というものですが、あなたはこの劣等感を、前向きにがんばるためのエネルギーにできているでしょうか？

それとも、「どうせ自分なんて……」「自分が何をがんばったところで……と、あきらめの口実にはしていないでしょうか？

「背が低い」という劣等感について考えてみましょう。その事実は、子どもならばなおさら、一定の年齢になってしまえばそう

気にしているのは、  
意外と自分だけだったりする



「大きい」が劣等感

「小さい」が劣等感

しかし、自身が抱いている劣等感を、他者と同じように気にするとは限りません。背の高いほうは相手に対し「小さくてかわいらしい」と思うかもしれませんが、一方で低いほうが相手のことを「大きくて安心できる」と思うことだってあるのです。

そう変わるものではありません。しかし、背の低さは「平均よりも低い」というだけで、それ以外に人間的な何かがあるに欠けていたり、他と比べて劣っていたりということとはありませんよね。

## 大切なのは、等身大の自分自身を受け入れること

「自分は背の高さゆえ周囲に怖いと思われる」「自分は背の低いことをずっと気にしている」という人が向かい合ったときです。

まずは、等身大の自分自身を受け入れることです。「自分はこうなんだ、自分はこれでいいんだ」と胸を張ることで、周囲の状況は違うものに見えるはず。そのきっかけにできるのであれば、劣等感というものはそれほど悪いものではないのです。

監修 ■ ゆうきゆう (ゆうクリニック総院長)

ゆうクリニック…上野院、新宿院、渋谷院、秋葉原院、池袋東口院、池袋西口院 (皮膚科併設)  
心安らげるクリニックとして評判が高い。http://yucl.net/

帰宅後



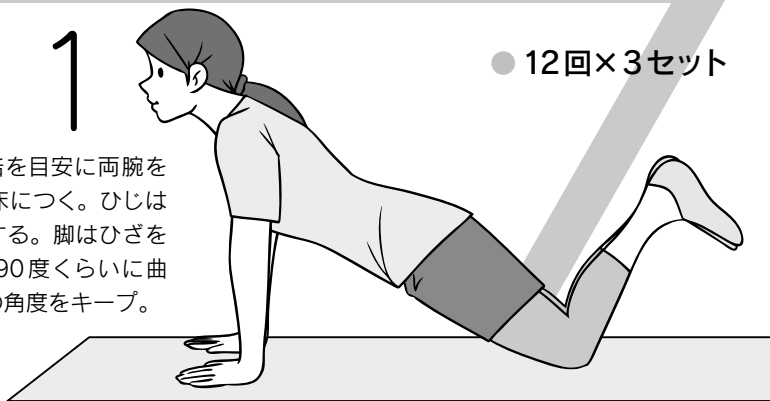
# 胸を鍛える「プッシュアップ」

監修 ■ パーソナルトレーナー 比嘉 一雄

## ニー・オン・プッシュアップ

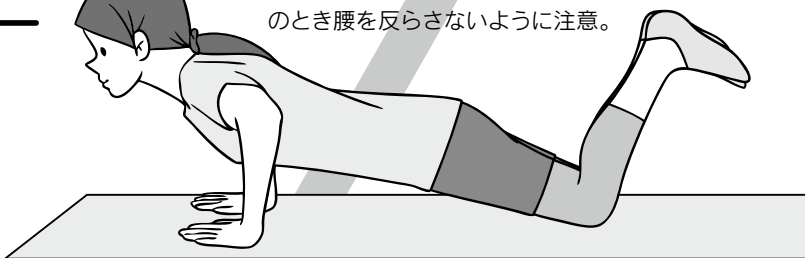
● 12回×3セット

肩幅の1.5倍を目安に両腕を広げ、手を床につく。ひじはまっすぐにする。脚はひざを床につけて90度くらいに曲げ、常にこの角度をキープ。



2

ゆっくりとひじを曲げながら、肩からひざまでを床に近づけるように下ろす。このとき腰を反らさないように注意。



3

胸が床につく手前の位置で動きを止める。肩からひざまでを上におこし、1の姿勢に戻る。



## 食事量を減らすのは問題ないか？

ダイエットの近道といえは、真っ先にあげられるのが、食べる量を極端に減らしたり、特定の食材に偏って食べること。確かにこれらによって脂肪や体重を落とすことはできますが、それと同時に筋肉も減っていきま

す。筋肉量の低下は、基礎代謝も下げってしまうため、さらに太りやすくなるという悪循環を生み出すことに。また、多くの人が「食事量を減らす」として、無理に減らして継続するのは難しいもの。ダイエットをするなら、「筋トレ+栄養バランスのよい食事」の組み合わせが理想的です。

男性があこがれる厚い胸板や、女性が望むハリのある豊かな胸をつくるには、大胸筋を鍛えることが近づくべきです。ここでは紹介するトレーニングは、大胸筋だけでなく上半身の強化や二の腕のシェイプアップにも効果をもたらします。胸を張って歩けるよう、挑戦してみてください。

太陽と海が溶け合う瞬間  
一日の終わりは水平線より告げられ  
私たちは明日の幸福を祈る

# 城ヶ島夕景



## 波

が優しく岩を洗う。傾き始めた太陽とともに、世界が赤く染まり始める。城ヶ島は、三浦半島最南端に浮かぶ一周4キロほどの小島。波に揉まれて浸食された岩礁が、独特の造形美を作り出している。

「雨は真珠か、夜明けの霧か、それともわたしの忍び泣き」。日本を代表する歌人、北原白秋が城ヶ島に住んでいたころ、舟唄として作った『城ヶ島の雨』の一節だ。当時苦難の中にあつた白秋が、再起をはかるために詠んだといわれるこの詩。詩碑は海を望む砂浜に建てられ、今日も島を見守っている。

太陽がゆっくりと沈み始める刻限、訪れる者が皆一様に静まり返るほどの夕陽の美しさはまさに絶景の名にふさわしい。瞬間、赤の芸術が、島全体をほんのりと染め上げた。



- 京浜急行線「三崎口駅」より城ヶ島行きバスで約30分の「白秋碑前」で下車
- 横浜横須賀道路「衣笠IC」より三浦縦貫道路、国道134号線、県道26号線を経て城ヶ島入口へ車で約40分



## 周辺観光スポット



- ①②相模湾を見下ろす体験型公園「ソレイユの丘」では動物や自然とふれあえる。併設温泉施設「海と夕日の湯」で富士山や夕日を眺めながら一日の疲れを癒そう／横須賀市長井
- ③マグロで有名な三崎港の産直センター「うらり」は、水中観光船や城ヶ島への渡し船も運航する観光基地／三浦市三崎
- ④港の前で70年のれんを守る「料亭旅館三崎館支店 香花」で新鮮な魚介を丼で食す贅沢／同市三崎
- ⑤風や波で侵食されてきた「馬の背洞門」は、近くで見ると自然の力と神秘を実感させられる／同市三崎町城ヶ島



### ●お問い合わせ

(一社) 三浦市観光協会 TEL: 046-888-0588

URL: <http://www.miura-info.ne.jp/>

※ゴミは必ず持ち帰る等のマナーを守って、地元住民に迷惑をかけるようにはしません。

※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。



# 乳がんにも負けない女性になるために

女性がかかりやすい乳がんを正しく知る。生涯に乳がんを患う日本人女性は12人に1人といわれています。この割合ならもはや他人事ではありませんよね。女性なら誰しもかかる可能性がある乳がんについて、今一度おさらいしてみませんか？

## すべての女性に知ってほしいがん

乳がんは、早期に発見して適切な治療を受ければ、高い確率で完治が望めますが、進行してしまうと、乳房の切除という女性にとってあまりにつらい決断をしなければならないことも。すべての女性が「乳がんは決して他人事ではない」という意識を持つことが、乳がんでも苦しむ人を減らすことにつながります。



## 女性なら必ず受けてほしい乳がん検診

乳がん検診が推奨される年齢は40歳からですが、最近では30歳代の発症も増えてきているため、年齢にかかわらず乳腺の専門クリニックなどで検診を受けておくことで安心です。40歳以上の人は2年に一度必ず検診を受けましょう。たとえば自分の誕生日の翌日を検診日にするなど、決まった日付にしておくことを忘れませんよ。

### こんな人は乳がんになるリスクが高い

- 妊娠や出産の経験がない
- 初産が高齢出産だった
- 初潮が早い
- 閉経が遅い
- 乳がんになった血縁者がいる
- 肥満気味である(閉経後)

## 発見の鍵はセルフチェック

乳がん発見の約50%はセルフチェックによるものといわれており、唯一自分で発見できるがんでもあります。月に一度のチェックを続けることで、ふだんとは違う自分の胸の変化に気づくことができます。しこりや違和感を見つけたら、婦人科や乳腺の専門医のいるクリニックを受診しましょう。



乳がんは決して特別な病気ではありません。いくつになってもはつらつと輝く女性でいるために自分の体の変化を見逃さないようにしましょう。

## Pick Up Info

### わが家でできるデータヘルス

### 体の経年変化をチェック 健診結果を生活改善に活かそう

年に一度の健診は健康づくりの基本です。とくに大切なのは、受診後に健診結果を確認し、日常生活に活かすこと。そのためにも健診結果報告書は毎年大切に保管し、ときどき家族で見直すようにしましょう。単年では正常範囲内で問題がないように見えても、毎年の数値の変化を見比べてみると徐々に悪化している項目があるかもしれません。たとえば、血圧の数値が高くなっている場合、



位で変わることもあります。毎年の健診結果を参考に、よりよい生活習慣にしていきましょう。

料理を薄味にするなどの減塩対策が必要ですが、また、体重が増加傾向にある人は、間食や夜食を控える、適度な運動を心がけるといった取り組みが必要ですが、いずれも家族のサポートがあれば、ぐんと実行しやすくなります。体の状態は数カ月単位で変わることもあります。毎年の健診結果を参考に、よりよい生活習慣にしていきましょう。

### もしもに備える防災対策

### ふだんから家族で話し合っておこう 「ゲリラ豪雨」に気をつけて！



夏になると「ゲリラ豪雨」と呼ばれる集中豪雨の発生が増えてきます。ゲリラ豪雨の怖さは、突然天候が変わること。朝の天気予報ではわからないため、無防備な状態で遭遇してしまう危険が大いにあります。

そこで重要なのが事前の対策です。ふだんから、自宅や会社の周辺にある危険な場所、いざというときの連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。国土交通省では、全国のハザードマップを閲覧できるポータルサイトを公開しています。

また、降水予測情報を得るには、気象庁が5分ごとに発表している「高解像度降水ナウキャスト」のほか、気象情報アプリも各種あります。自分の使いやすいものをスマートフォンなどに設定しておくことで安心でしょう。

- ◎国土交通省「ハザードマップポータルサイト」  
<http://disaportal.gsi.go.jp/>
- ◎気象庁「高解像度降水ナウキャスト」  
<http://www.jma.go.jp/jp/highresorad/>

### 知っ得！食のまめ知識

### 柑橘類など酸っぱい食材に豊富 夏の疲れに効く！クエン酸

「疲れたら梅干し」「スポーツの後にレモンのちみつ漬け」など、酸っぱいものを食べると疲れがとれることは昔からよく知られています。これは、柑橘類などに含まれるクエン酸という有機酸の一種が、体の疲労回復を促してくれるからです。



クエン酸は、レモンやグレープフルーツなどの柑橘類のほか、キウイフルーツなどの果物、梅、酢にも含まれています。果物はそのままはもちろん、ミキサーでジュースにすれば手軽に摂取できます。梅干しは塩分補給にもなるので、汗をかいたときにとると熱中症予防の効果も期待できます。

また、クエン酸には、カルシウムや鉄分などに吸収されにくいミネラルの吸収率をあげる「キレート作用」という働きがあります。食事の際、酢のものを一品加えたり、魚料理や肉料理にレモンをかければさっぱりして、食欲のないときも食べやすくなります。夏バテ気味ときは、クエン酸をとってみましょう。

絶景の街を行く

# 小網代の森

(神奈川県・三浦市)



## アクセス

- 京浜急行線「三崎口駅」より徒歩約30分
- 京浜急行線「三崎口駅」より油壺行きバス約5分「引橋」下車徒歩5分



▲干潟から望む穏やかな小網代湾

昭和の頃より守られてきた貴重な生態系。手つかずの自然が作り出す天然の博物館。

都心からわずか90分の土地に、見事な景観と生物多様性を保つ自然の宝庫がある。小網代の森は、浦の川によって森、湿地、干潟、湾がひとつの流域として結ばれ、自然のまま残されている貴重な場所だ。森に入ると、急に車の音が遠くなる。代わりに聞こえるのは、川のせせらぎ、鳥のさえずり、降るような蝉の声……。濃い緑の葉を重ねる木々に囲まれ、空気もひんやりとしている。緑の香りを胸いっぱい吸い込みながら歩いていくと、広々とした湿地に出る。鬱蒼とした森の中とは劇的に変わり、日差し

が降り注ぐ開放的な風景だ。整備された木道からは、湿地特有の植物も見ることが出来る。

散策路にあるえのきテラスで休憩して、出発。潮の香りとともに、眼下に小網代湾が見えてきた。湾に注ぐ浦の川の河口には干潟が広がり、潮の干満で大きく姿を変えたりという。小さなエリアの中で、ダイナミックに変化する自然環境。その眺めは、訪れる人々に癒しと感動を与え続けている。



▲旅人の休憩処、えのきテラス