

# けんぽニュース

ご家族でお読みください。

●心が疲れたとき ときには人の力を借りればいい ほか

<https://www.yakinkenpo.or.jp/>

パスワード：nas

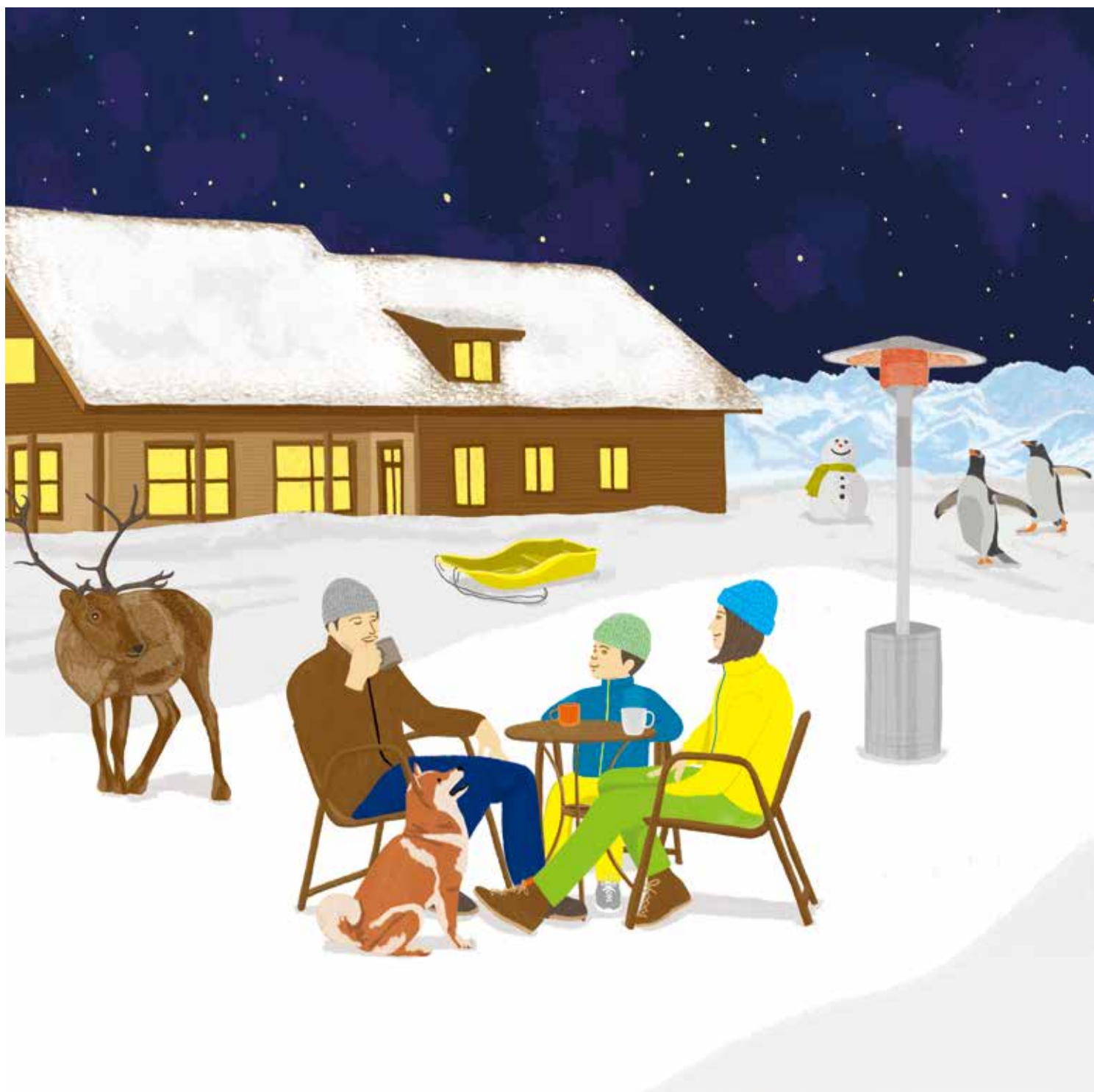
メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル0120-803-223(無料)  
お気軽にお電話ください。

2022

冬

Winter



日本冶金工業健康保険組合

# 花粉症のシーズンが 到来！ 早めの対策を

花粉症の症状を抑えることは、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）予防にもつながります。万全の対策をとりましょう。



## 毎年、花粉症で悩む人は 花粉飛散開始前からの治療が肝心

毎年、花粉症で激しい症状が出る人は、花粉飛散開始前または症状がごく軽いつきから薬をのみ始める「初期療法」が有効です。花粉飛散予測日の1～2週間前に、医療機関を受診するのがおすすめです。



症状が軽い場合は、OTC医薬品（市販薬）の活用もひとつの方法です。ただし、症状が緩和されない場合は、医療機関への受診がすすめられます。

## 花粉症の症状が新型コロナの 感染リスクを高めることも…

新型コロナへの感染は、ウイルスを含む飛沫やエアロゾルを吸い込むか、口、鼻や眼などの粘膜に接触すること、またはウイルスがついた手で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。



花粉症では、目や鼻がかゆくなってこすったり、マスクをずらして鼻をかんだりすることがよくあります。手にウイルスがついていれば、体内にウイルスが入るリスクが高まります。また、無症状の新型コロナ感染者が花粉症の症状でくしゃみをすれば、ウイルスを含んだ飛沫で周囲の人の感染リスクを高めてしまうことにつながります。

## 自分でできる花粉症対策

### 外出時

- マスク、メガネを着用し、花粉の付きやすい服装を避ける
- くしゃみやせきをするときは下を向く
- 新型コロナ対策として、鼻をかむ前、目や鼻をかく前に手指消毒する。マスクを抑えた手は早めに消毒する



### 帰宅時

- 衣服や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔、うがいを鼻をかむ



### 室内

- 換気は、レースのカーテンは閉めたままで窓を開ける幅を10cm程度にし、短時間にとどめる
- 換気した後は、すぐに窓から1m以内を重点的に掃除する
- 乾燥した空気の中では花粉やウイルスが飛散するため、加湿器をテーブルの上などに置いて部屋の湿度を40～70%に保つ



### その他

- テレビやインターネットなどで花粉情報をチェックしましょう！

# 心が疲れたとき ときには人の力を借りればいい

## 心が固いと、体も硬い

「心が疲れた」と感じるようになったら、うつ病になりかけのサインかもしれません。そうならないためには、体を動かす癖をつけておくことが大切です。運動すると、自分の体の調子がどうい状態なのか分かるし、体のコリもとれます。疲れにくくなるし、疲れても自覚しやすくなります。ストレス発散にもなります。

この場合の「運動」とは、「筋トレして、体を鍛える！」という意味ではありません。体の感覚＝心の感覚と考えてください。体を動かしておけば、心のコリもほぐれます。毎日15分、軽い体操やヨガなどを行う程度で十分です。習慣づけが難しい人は、体操でもヨガでも、教室などに通って先生に習いに行くのもひとつの方法です。師がいると、続けやすくなるものです。

カウンセリングを受けに来た人に前かがみをしてもらおうと、膝までも手が届かない人が結構たくさんいらっしゃいます。心が固くなっている人は、体も硬くなっているのです。心をたおやかにして日々健やかに過ごしたい人は、まず体を動かす癖をつけておき、体の柔軟性も保つことが、前提条件です。

## 自分だけの「師」をもとう

人間関係で板挟みになったり、何かがうまくいかない状況に陥ってしまい、心が疲れることがあるでしょう。その理由のひとつには、「自分がない」ということもあります。「何事も、自分としての軸を通さなければならぬ」と考えがちですが、これはなかなか難しいことではないでしょうか。そんなときのために、信頼する書物や人物をもっておくと、案外うまくいくものです。

例えば「あの本のメソッドなら、どうすればよいかな」、「坂本龍馬だったら、どう行動するかな」、「定年された部長だったら、どう判断するかな」など、「尊敬する師」の考えを借りることで、自分としての軸を通った考え方ができるようになります。

誰かにべったり依存するというのではなく、「精神的に依存する」といえるかもしれません。

何もかも自分でやろうとしなくても大丈夫です。運動の習慣づけでも自分軸の立て方でも、誰かの力を借りればよいのです。



## メンタルヘルスカウンセリングのご案内

日本冶金工業健保組合の保険証をお持ちの方なら、どなたでもご利用になれます。

臨床心理士が電話または面接で対応します。なお、健保組合や会社に、お名前や相談内容が知られることはありません。プライバシー厳守ですので、安心してご相談になれます。

面接 & 電話相談  
**0120-803-223**  
(無料)  
※携帯・PHSからもご利用いただけます。

音声ガイダンスに沿って、下記の番号をプッシュしてください。

面接相談予約は②をプッシュ	電話相談は③をプッシュ	電話相談予約は④をプッシュ
全国主要都市で対応	全国どこからでも	翌日以降の電話カウンセリングを予約
予約 ●月～土曜日(日・祝・年末年始は休み)	受付 ●月～土曜日(日・祝・年末年始は休み)	予約 ●月～土曜日(日・祝・年末年始は休み)
受付 ●10～20時	受付 ●10～22時	受付 ●10～18時

※詳細は、健保ホームページをご覧ください。 <https://www.yakinkenpo.or.jp>

ICTで利用しやすくなる!

# 特定保健指導も アップデート中です

特定保健指導にも、ICT（情報通信技術）が着々と導入されています。現時点で、すべての特定保健指導がオンライン対応になっているわけではありませんが、コロナ禍の影響もあって今後も増えていきそうです。利用しやすくなっている特定保健指導をぜひ活用ください。



初回面談がオンラインになると…



※ 2021年2月から、グループ面談もオンラインで行うことができるようになっています。

## 心理的なハードルが下がる!



わざわざ指導場所に向かなくてもよく、顔を突き合わせた面談でもないので、心理的なハードルが軽減されます。

## 感染症対策になる!

オンライン面談は、もともと確実な感染症対策です。感染が心配な人でも、安心して面談を受けることができます。



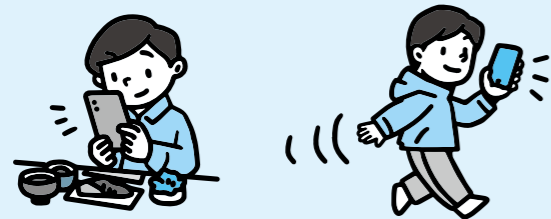
## 移動時間がなくなる!

移動にかかる時間がなくなるため、面談のための時間を確保すればOKです。忙しい人でも、より利用しやすくなります。会社でも、自宅でも受けられますので、場所の制約もなくなります。



## アプリ版なら、サポートの頻度が上がる

スマホやタブレットにアプリをインストールし、生活習慣改善に取り組む特定保健指導もあります。運動状況や食習慣など、アプリの特性を活かして保健師と取り組み状況が共有しやすくなりますので、より細かなサポートが受けられます。



## 実施率の向上に期待

最低でも3カ月間取り組むことになる特定保健指導は、参加率・終了率ともに伸び悩んでいるのが実情です。しかし、ICTによって利用しやすくなることで、実施率も向上していくことが期待されています。

実施率が高くなれば、健保組合に重い負担となっている後期高齢者支援金が減算される可能性もありますので、みなさんにとってもメリットがあります。ぜひご活用ください。



あなたと  
家族を守る

特定保健指導

特定健診

受けただけで安心しない!

# 健診結果の意味を 理解していますか?



健診は、自分ではわからない体の状態をチェックするために受けるものです。健診結果に記載された数値や判定の意味を理解して、今後の行動に活かさなければ、健診を有効活用しているとはいえません。せっかく時間を割いて受けた健診なのですから、きちんと確認するようにしましょう。



異常なし

受けた検査項目について、異常はみられません。ひとまず、病気のリスクはなさそうなので安心してください。ただし、ギリギリ正常値の場合は要注意。来年の健診で悪化する可能性もあります。自主的に気をつけておくのがベストです。



要経過観察

少し異常がみられますが、すぐに問題になるようなものではありません（再検査や治療も現在のところ必要ありません）。ただし、注意が必要な状態なので、来年の健診で改善しているよう生活習慣改善に取り組みましょう。



要再検査

まだ病気が確定しているわけではなく、病気の疑いがある段階です。病気かどうかを調べるため、もっと詳細な検査が必要です。本当に病気だった場合、治療の遅れにつながりますので、必ず検査を受けるようにしましょう。



要治療

すでに病気を発症している可能性があります。今、動くことがもっとも早いタイミングですので、できるだけ早く病院を受診するようにしましょう。間違っても、自覚症状がないからといって放置しないでください。



## 健診結果は保管しておき、 経年変化をチェックしよう



毎年の健診結果を比較することで、傾向をチェックすることができるようになります。病気でもなく毎年悪化している項目はないか、過去に指摘を受けた項目がどうなっているかが注目すべきポイントです。健診結果は、あなたの健康情報の宝庫ですので、捨てずに保管しておくようにしましょう。

## 今日からできるセルフケア



### 青魚を積極的に食べる

青魚の脂に含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸（EPA / DHA）は、中性脂肪・コレステロール値の改善に効果があります。主に、あじ、いわし、さば、ぶりなどに多く含まれています。食べすぎは脂質過多になるため量には注意が必要ですが、週に数回は魚のメニューもとり入れるようにしましょう。自宅での魚料理には、調理しやすく家に常備できる魚の缶詰もおすすめです。

### 脂質の多い肉類・洋菓子はできるだけ控える

豚ばら肉など脂質の多い部位の肉を避けるほか、ウインナーやミートボール等の加工品も脂質が多いので、食べる頻度には注意です。また、バターや生クリームが使われる洋菓子も脂質が多く含まれています。日々のおやつや間食は低脂質のヨーグルトや適量のフルーツにし、洋菓子は特別なときだけ楽しむようにしましょう。



### 自分なりに継続しやすい運動を見つける

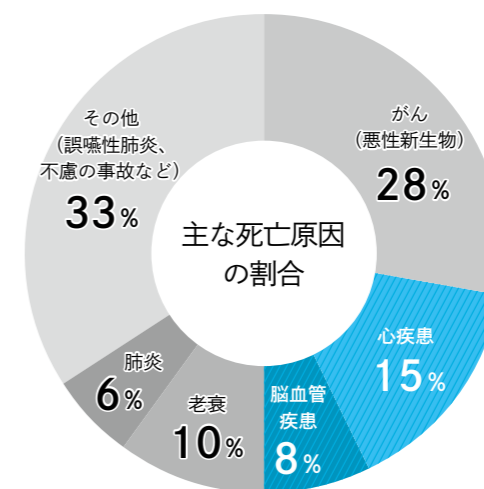
スポーツクラブを契約したものの、行くのが億劫になり運動習慣が続かないという人もいます。たまたま激しい運動をするより、自分なりに取り組みやすい運動を継続するほうが中性脂肪の改善に効果的です。全身を動かして遊べるフィットネスゲームや、エクササイズ動画を活用するなど、自分が楽しく運動できるツールを探してみましょう。

### 脂質異常症の改善は まず食生活の見直しから

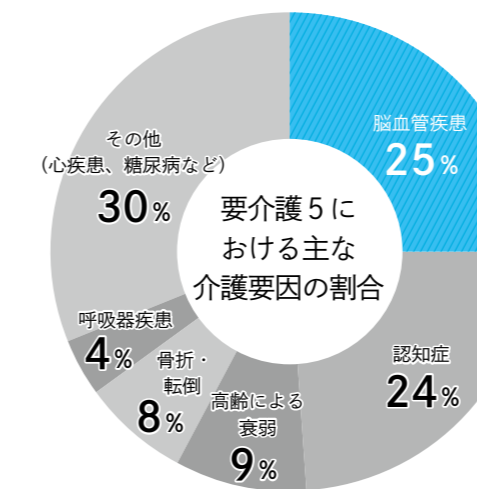
中性脂肪が高くなる原因は、主にアルコールや糖質のとりすぎです。中性脂肪が高い人は、飲酒量が多かったり、間食で甘いものをよく食べたりする傾向があります。また、LDLコレステロールが高くなる原因は、主に動物性脂質のとりすぎです。バターや生クリーム、肉の脂身や加工品などに多く含まれる脂質は、とりすぎると体内のLDLコレステロールを増やします。そしてコレステロールが高い人は、コレステロールが多い食品（卵、魚卵、レバーなど）の量にも注意が必要です。

さらに、食生活の見直しとともにに行いたいのが継続的な運動です。コレステロール値の改善には効果が弱いですが、中性脂肪の改善や動脈硬化の予防に効果があります。コロナ禍では、外出の機会が減ったこと、テレワークで通勤時の運動量が減ったことにより、運動不足になる人が増えています。軽い運動はよい気分転換にもなりますので、休日は近所をウォーキングする、夕食後は自宅で動画を見ながらエクササイズや筋トレをするなど、とくに運動不足の解消を意識して生活してみてください。

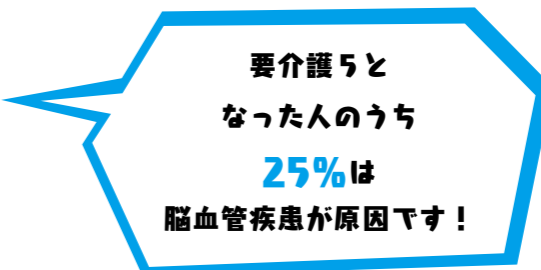
※1 2020年 厚生労働省「人口動態統計（確定数）の概況」  
※2 2019年 厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」



「2020年 人口動態統計（確定数）の概況」（厚生労働省）より作成



「2019年 国民生活基礎調査の概況」（厚生労働省）より作成



特定健診でチェックしたい検査項目			
	中性脂肪 (トリグリセリド)	LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	HDL コレステロール (善玉コレステロール)
保健指導判定値	150mg/dL 以上	120mg/dL 以上	39mg/dL 以下
受診勧奨判定値	300mg/dL 以上	140mg/dL 以上	34mg/dL 以下

※中性脂肪が400mg/dL 以上または食後採血の場合は、LDL コレステロールに代えて Non-HDL コレステロールでもよい (Non-HDL の判定値は保健指導、受診勧奨それぞれ LDL+30mg/dL)。

※1 2020年 厚生労働省「人口動態統計（確定数）の概況」  
※2 2019年 厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」

血液の中の脂質の値が基準から外れた状態を「脂質異常症」といいます。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すると動脈硬化性疾患（心疾患や脳血管疾患など）を引き起こすリスクが高まります。

血液の中の脂質が増えすぎると血管が詰まり破裂する原因に

中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロールの検査項目のうち、いずれかが基準値から外れていると「脂質異常症」という判定になります。中性脂肪やコレステロール自体は私たちの体に必要不可欠なものです。増えすぎると動脈硬化を招きます。とくにLDLコレステロールが高いと、それだけで強力に動脈硬化を進行させることがわかっていきます。

動脈硬化が進行すれば、血管が詰まったり破裂したりして、心疾患や脳血管疾患などを引き起こす可能性が高まります。これらは突然死や後遺症を招くことも多く、日本における死亡原因の約23%（※1）は心疾患や脳血管疾患によるものであり、ほとんど寝たきりの状態（要介護5）となる原因の第1位は脳梗塞をはじめとする脳血管疾患ということがわかっています（※2）。

脂質異常症と判定された人は、病気のサインに早期に気づけたということ。とりかえしのつかない事態になる前に、今から改善に取り組みしましょう。

# 「脂質異常症」と判定されたら

血液の中の脂質の値が基準から外れた状態を「脂質異常症」といいます。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すると動脈硬化性疾患（心疾患や脳血管疾患など）を引き起こすリスクが高まります。



**時の鐘**  
 勤怠で時間に厳格な川越城主・酒井忠勝の時代に創建されたと伝えられる。火災のたびに再建され、現在のものは明治時代に建てられた4代目。



**川越城本丸御殿**



江戸時代には17万石を誇った川越城。現存する建物は1848年建造。  
 ⑨ 9:00～17:00 (入館は16:30まで)  
 ⑩ 月曜日(休日の場合は翌日) 第4金曜日(休日は除く) 12/29～1/3  
 ⑪ 一般100円 大学生・高校生50円  
 ⑫ 049-222-5399 (川越市立博物館)

**川越氷川神社**

今からおよそ1500年前、川底に光る霊石を祀ったことに始まるとされる川越総鎮守の神社。縁結び、夫婦円満、家族円満にご利益がある。  
 ⑬ 049-224-0589



鯛みくじ  
 専用の釣竿で、おみくじの入った鯛を釣り上げて、運だめし。



木製鳥居としては日本最大級の大きさ

**食べる**

川越は、江戸時代からサツマイモの産地としても有名。蔵造りの町並みの周辺でもサツマイモスイーツが続々登場している。



**大学いもパフェ**  
 大学いも 川越いわた 時の鐘店  
 ⑭ 10:30～17:00  
 ⑮ 水曜日  
 ⑯ 049-299-5041

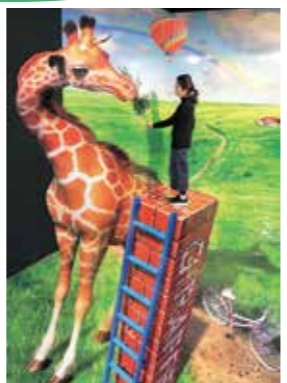


**おさつチップ**  
 小江戸おさつ庵  
 ⑰ 10:30～16:30  
 ⑱ 水曜日  
 ⑲ 049-226-3297

**体験する**

**トリック3Dアート in COEDO**

3Dアート作家の服部正志さんが手掛ける、目の錯覚を利用したトリックアートの常設館。非日常的なおもしろい写真が撮影できる。  
 ※展示作品は入れ替えあり  
 ⑳ 10:30～17:30 (入館は17:00まで)  
 ㉑ 火曜日(休日の場合は翌日) ※臨時休業日あり  
 ㉒ 大人800円 4歳～中学生500円  
 ㉓ 049-298-4727



**蔵造りの町並み (一番街)**

蔵造りは類焼を防ぐための巧妙な耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。



西武新宿線本川越駅 東武東上線・JR川越線川越駅 埼玉県  
 小江戸川越観光協会 049-227-9496  
<https://www.koedo.or.jp/>

**喜多院**



慈恵堂



五百羅漢

江戸時代初期に名僧・天海大僧正が住職をつとめた寺、また徳川家とゆかりの深い寺として有名。五百羅漢は日本三大羅漢の一つとされ、さまざまな表情の538体が並ぶ。  
 ㉔ 11/24～2/末 8:50～16:00 (日曜・祝日～16:20まで)  
 3/1～11/23 8:50～16:30 (日曜・祝日～16:50まで)  
 ㉕ 12/20～1/16、2/2・3、4/2～5、臨時休業あり 参拝のみ年中無休  
 ㉖ 五百羅漢と内部見学のみ有料 大人400円、小・中学生200円  
 ㉗ 049-222-0859

川越は徳川将軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運を利用した物資の集積地として発展した。現在でも蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を今なお残している。

**小江戸・川越**

※営業時間や料金などは変更される場合があります。  
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

市販薬を上手に使って医療費節約

# OTC医薬品でセルフメディケーション

「セルフメディケーション」とは、日頃から自分の健康状態をチェックし、自分で判断できる程度の体調不良はOTC医薬品（市販薬）などを使って手当てすることです。一人ひとりがセルフメディケーションを実践すると、医療機関を受診する時間や費用を省くことができ、国全体の医療費削減効果が期待されています。

ちょっとした不調のときは  
OTC医薬品を上手に使おう

今日も  
病院行けないな



OTC 医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで自分で選んで購入できる「一般用医薬品」と「要指導医薬品」のこと。OTCとは、「Over The Counter」の略です。

OTC 医薬品は、体質や症状に合った薬を適切に使うことが大切です。わからないことがある場合は、薬局やドラッグストアなどの薬剤師に相談しましょう。症状が悪化する場合は、医療機関を受診してください。



**花粉症の薬もあり!**

医療用から転用されたスイッチ OTC 医薬品

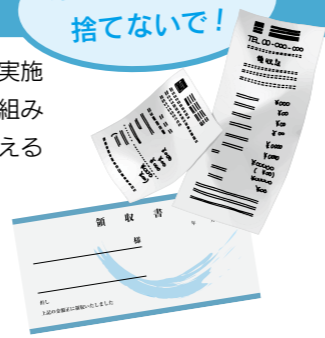
スイッチ OTC 医薬品は、医師の処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品から OTC 医薬品に転用（スイッチ）されたもので、同じ有効成分を含んでいます。たとえば、花粉症にも効くアレルギー性鼻炎薬に含まれるロラタジンは、医療用医薬品の成分です。効きめがよい分、正しく使用しないと副作用などが起こることもあります。購入するときは、薬剤師に相談してください。

## セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）を活用しよう

セルフメディケーションの推進を後押しする制度として、「セルフメディケーション税制」が実施されています（令和 8 年 12 月 31 日まで延長）。健康診断や予防接種を受けるなど一定の取り組みをしていれば、対象となる医薬品の購入合計額（家族の分を含む世帯分）が1万 2,000 円を超える場合、所得控除が受けられます<sup>(注)</sup>。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

(注) 令和 3 年分の確定申告から、「一定の取り組み」に関する書類の添付は不要となりました。  
 ※日本一般用医薬品連合会「知ってトクする！セルフメディケーション税制」<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>  
 ※国税庁「特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき（医療費控除の特例）【セルフメディケーション税制】」<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>

薬のレシートは捨てないで!



指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

# 上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT

High-Intensity Interval Training

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10 秒のインターバル（休憩）を挟み、20 秒の運動を計 8 回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!

### 1 プッシュアップ

10 秒間インターバル

かかと、膝、腰、肩が一直線になる姿勢で腕立て伏せを行います。

できるだけ深く体を下げましょう。

プッシュアップが難しい人は膝をついて腕立て伏せを行います。

NG お尻が上がっている

NG お尻が下に落ちている

### 2 クランチ

10 秒間インターバル

手を胸の前で交差し、上体を丸めるような意識で、息をフッと吐きながら上げます。

クランチが難しい人は太ももを引っ張って行いましょう。

10 秒間インターバル

### 4 スタンディングツイスト

2 セット全力で行います

脚は広めに開き、左右に体をひねります。

体をひねるときに息をフッと吐きます。

NG 上半身の動きに脚がついていき、足の裏が床から離れている

10 秒間インターバル

10 秒間インターバル

### 3 スーパーマン

10 秒間インターバル

うつ伏せになり、つま先は床につけたまま胸を床から離します。

NG 腰が反って、脚が上がってしまっている

## トレーニング時はしっかり呼吸することを意識しましょう

上半身や体幹を引き締めることは、見た目を美しく若く保つために大事です。また、体幹を鍛えることで安定した動作やけが予防、腰痛予防にもつながります。体幹を引き締めるには呼吸をしっかり行うことが大切です。トレーニングを行うときには、しっかりと息を吐ききることを意識してみてください。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21winter01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦  
●スタイリング 沼津そうる

## ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー … 100g	A	白すりごま … 大さじ 1
たまねぎ … 1/4 個 (50g)		酢 … 大さじ 1/2
		ごま油 … 小さじ 1
		しょうゆ … 小さじ 1

作り方 約5分

- ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ボウルにAを合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

### ●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

## みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料 (2人分)

みかん … 小2個 (皮むき 1個 65g)	A	白玉粉 … 50g
		砂糖 … 大さじ 1
		水 … 70mL
		片栗粉 … 小さじ 1

作り方 約10分

- みかんは皮をむく。
- 耐熱ボウルにAを入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ②を600Wの電子レンジで2分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで1分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- 片栗粉を敷いたパットに③を取り出し2つに分けたら、①を包む。

### ●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。



1人分
145kcal
食塩相当量 0.0g

### 食事内容を見直して脂質異常症を予防!

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。

わかりやすい!  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

### ●Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつEPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。



1人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

## さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根 … 150g	A	だし汁 (水でも可) … 100mL
にんじん … 50g		みりん … 小さじ 2
さば (半身) … 160g		しょうゆ … 大さじ 1
塩 … ひとつまみ		小ねぎ … 適宜

作り方 約20分

- 大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- 小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

何度も  
食べたい・作りたい!  
お手軽  
ヘルシー食

おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ

# 喫煙は感染症のリスクを高めます

## 喫煙により免疫力が低下

喫煙すると免疫機能が低下し、感染に対する抵抗力が低下するため、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすく、重症化しやすくなることが報告されています。

インフルエンザが流行した際、喫煙者と非喫煙者ではインフルエンザの罹患率、重症化率とも喫煙者のほうが高かったとの調査結果があります。また喫煙者の家庭で受動喫煙したマウスにインフルエンザウイルスを接種すると、免疫物質をつくる白血球は、受動喫煙していないマウスの3分の1になることがわかりました。



## 新型コロナウイルス感染症に対するリスク

新型コロナウイルス感染症については、免疫力の低下はもちろん、密集・密接・密閉の3密になりがちな喫煙所でクラスターが発生した事例があり、喫煙行為自体が罹患のリスクを高めているといえます。

またワクチン接種後の調査で、2回目接種の3カ月後の抗体価が、喫煙者は中央値より3割以上低かったとの結果が報告されています。\*

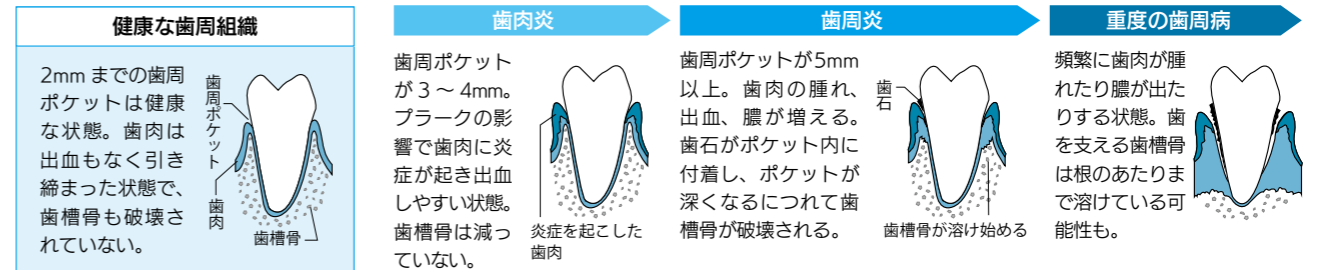
外出自粛の影響で、家庭内での受動喫煙が増えたとの報告もあります。自分と大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

\*国立病院機構宇都宮病院によるファイザー製ワクチンについての調査  
参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）、日本禁煙学会ホームページ

# プロによる定期的なケアで歯周病を予防

毎日の丁寧な歯みがきは重要ですが、どうしてもセルフケアでは行き届かない箇所もあります。そのままにしておくと歯周病が重症化し、歯周ポケット\*が深くなって歯を失う可能性も高まります。歯周病の早期発見・治療のためには、定期的にプロのケアを受けることがおすすめです。 \*歯と歯茎（歯肉）の間にある溝のこと。

歯周病の進行 ~歯周病は適切なケアを受けないと悪化の一途をたどります~



3カ月おきを目安にプロのケアを受けましょう

## プロによるケアの例

- 口腔内の状況を検査などで確認（プラークの付着状況や歯周ポケットの深さ等を確認）
  - プラークや歯石の除去（セルフケアでは除去できないプラークや歯石を専用の機器を用いて除去）
  - 歯周ポケット内の洗浄（歯周ポケット内にひそむ細菌を洗浄・消毒）
- \*症状や医療機関により、ケアの内容は変わることがあります。

話題の健康情報

# 加齢が糖尿病と筋肉量低下の悪循環を加速させる

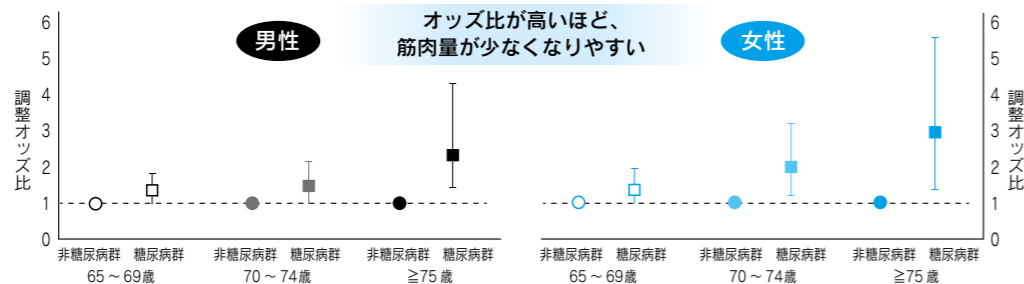
~広島大学・帝京大学研究結果より~

糖尿病は筋肉量の低下をもたらし、筋肉量の低下は糖尿病発症のリスクをもたらす双方向の関係にあり、高齢になるほどその傾向が強いことが明らかになりました。

高齢者（65歳以上）6,133人の健診データの分析によると、糖尿病群と非糖尿病群において筋肉量の代替指標となる血清クレアチニン値を比較した際、糖尿病群は非糖尿病群より低い血清クレアチニン値（筋肉量が少ない）がみられました。また、早期、中期、後期の高齢者では、どの年齢群でも糖尿病群で非糖尿病群より有意に低血清クレアチニン値になることが示され、後期高齢者でその傾向がよりみられました。

加齢により筋肉量は低下しますが、その加速につながる糖尿病の発症を予防したり、筋肉量を増やしたりする生活習慣改善には、今から取り組みます。健康寿命を延ばすためにも、健康的な食生活や運動習慣を実践しましょう。

● 各年齢群別の糖尿病群とクレアチニン低値（=体筋肉量減少の指標）の関係  
（非糖尿病群が比較対照群、オッズ比が高いほどクレアチニン低値になりやすい）



眠りたいのに眠れないあなたへ

# 日中の強い眠気は、治療が必要な場合も

日中についウトウトしてしまった経験はありませんか？ 昼食後の軽い眠気などは、誰にでも起こりうることで。しかし、起きていなければならない場面にもかかわらず強い眠気に襲われる場合は、治療が必要かもしれません。

まず疑うべきは慢性的な睡眠不足ですが、日常生活に支障がある場合は専門医へ

令和元年「国民健康・栄養調査」によると、睡眠時間が6時間未満の割合は男女とも約4割で、20~50歳代で日中に眠気を感じている人は男性が約35%、女性が約43%いることがわかっています。日中に不調（集中力の低下や頭痛など）が現れる場合は睡眠時間が足りていない場合がありますので、まずは十分な睡眠をとるようにしましょう。それでもなお、日中の眠気が生活に支障をきたす場合は下記の病気の可能性もあります。仕事の妨げになるだけでなく交通事故等につながる場合もあるため、睡眠専門の医療機関やかかりつけ医を受診して必要な検査や治療を受けましょう。

## 睡眠時無呼吸症候群

眠りだすと呼吸が止まり、身体が酸欠状態になって睡眠が中断される病気。慢性的な睡眠不足となるほか、長時間の酸欠状態で高血圧となり、心筋梗塞を起こすリスクも高まります。



## こころの病気

こころの病気の多くは不眠を伴います。単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースもあります。



## ナルコレプシー

古くから知られている過眠症のひとつで、目を覚まし続ける役割を持っている神経細胞が働かなくなることで起こる病気。





# ボクササイズ<sup>®</sup>

ボクササイズ<sup>®</sup>とは、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズのことです。ボクシングの基本動作をベースに、リズムに合わせてステップを踏みながら行います。難しい動作はなく初心者でも始めやすい、人気のエクササイズです。

## ボクササイズ<sup>®</sup>の魅力

- 👉 シンプルな動作だから誰でもできる
- 👉 全身を使った有酸素運動で体力アップ
- 👉 パンチを打つ動作がストレス発散に
- 👉 お家で手軽に運動不足を解消

## 基本姿勢 (右利きの人の場合)



## 基本動作 (右利きの人の場合)

- \*パンチのタイミングで息を吐く
- \*肩に力が入りすぎないようにする

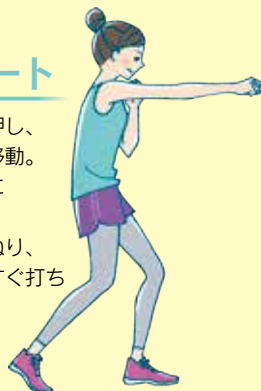
### ジャブ

右手をあごの横に置いたまま、左腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



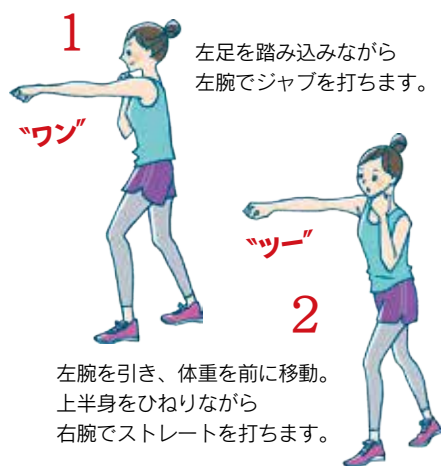
### ストレート

右足で床を押し、体重を前に移動。左手をあごに引きながら上半身をひねり、右腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



## ジャブとストレートを組み合わせた「ワン・ツー」をやってみよう!

前後に体重を移動させながらステップを踏み、ワン・ツーのリズムに合わせてジャブとストレートを打つ動きです。



調布三迫ボクシングジム

URL : <https://www.misako-boxing.com/>

「ボクササイズ<sup>®</sup>」は、有限会社ボクササイズ協会 三迫正廣の登録商標です。