けんぽニュース

ご家族でお読みください。

2023
秋
Autumn

●婦人健康診断を受けてみませんか　ほか

https://www.yakinkenpo.or.jp/　パスワード：nasnas

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。

日本冶金工業健康保険組合

骨太の方針２０２３

医療・介護の改革による歳出改善と保険料負担上昇の抑制が重要

政府は「経済財政運営と改革の基本方針２０２３ 加速する新しい資本主義―未来への投資の拡大と構造的賃上げの実現―」（骨太方針２０２３）を閣議決定しました。医療・介護制度に関するポイントを紹介します。

骨太の方針とは、年末の予算編成に向けて、政権の重要政策の基本的な道筋を示すもので、毎年６月に閣議決定されます。骨太の方針２０２３では、社会保障制度について、今後も続く超高齢社会に備えた「持続可能な社会保障制度の構築」を柱に整理されました。

少子化対策を着実に推進し、現役世代の消費活性化による成長と分配の好循環を実現していくためには、医療・介護等の不断の改革によりワイズスペンディング（効果的・効率的な支出）を徹底することで歳出改善を行い、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であるとしています。このため、すべての世代が負担能力に応じて公平に負担し支え合い、必要な社会保障サービスが適切に提供される全世代型社会保障の実現に向け、改革の工程※の具体化を進めていくとの方針が示されました。

また、最新の将来推計人口や働き方の変化等を踏まえ、給付・負担の新たな将来見通しを示すことが明記されました。

※「全世代型社会保障の構築に向けた取組について」（令和４年12月16日全世代型社会保障構築本部決定）に基づく給付と負担の在り方を含めた工程。

◆ 主なポイント ◆

1 医療・介護サービスの提供体制等

高齢化と人口減少に対応し、限りある医療資源の有効な活用と、質の高い医療・介護サービスの提供体制を確保するため、都道府県が地域の実情に応じて医療費適正化に取り組むとともに、かかりつけ医機能が発揮される制度整備の推進が図られます。また関係機関のさらなる対応によるリフィル処方の活用が推進されます。

2 健康づくり・重症化予防の強化

健康寿命を延伸し、高齢者の労働参加を拡大するためにも、健康づくり・重症化予防を強化し、デジタル技術を活用したヘルスケアイノベーションの推進や、第３期データヘルス計画を見据えたエビデンスに基づく保健事業の推進、生涯を通じた歯科健診（国民皆歯科健診）に向けた取組み等が推進されます。

3 医療DXの推進

マイナンバーカードによるオンライン資格確認の用途拡大や正確なデータ登録の取組みが推進され、2024年秋に健康保険証が廃止されます。電子処方箋や電子カルテ等の医療・介護全般にわたる情報を共有できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設および電子カルテ情報の標準化等が進められるとともに、PHR※として本人が検査結果等を確認し、健康づくりに活用できる仕組みが整備されます。

加えて「診療報酬改定 DX」による医療機関のコスト軽減等が図られます。

また、政府が運営するオンラインサービス・マイナポータルの利便性向上に加え、税務・社会保障手続きの負担軽減に向けた取組みを進め、デジタル技術の導入により社会保障給付の事務コストを効率化し、行政機関間の情報連携が推進されます。

※ PHR（Personal Health Record）とは、診察・検査、特定健診、薬剤データ等の個人の健康に関する情報を集約し、本人が自由にアクセスできるシステム。

4 介護保険料の抑制

急速な高齢化が見込まれるなかで、医療機関の連携、ICT 機器導入や協働化・大規模化等を推進したうえで、介護保険料の上昇を抑えるため、利用者負担の一定以上所得の範囲の取扱いなどについて検討を行い年末までに結論を得るとしています。

5 2024年度報酬同時改定

2024年度に予定されている診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等報酬の同時改定については、物価高騰・賃金上昇、経営の状況、人材確保の必要性、患者・利用者負担・保険料負担への影響等を踏まえ、必要なサービスを受けられるよう対応を行うとしました。

6 短時間労働者への被用者保険の適用拡大による勤労者皆保険の実現

年齢・性別にかかわらず働き方に中立的な社会保障制度の構築に向け、企業規模要件の撤廃等、短時間労働者への被用者保険の適用拡大、常時５人以上を使用する個人事業主の非適用業種の解消等について検討するとしました。

当面の対応として、新たに106万円（いわゆる年収の壁）を超えても手取りの逆転を生じさせない取組みへの支援等を本年中に決定したうえで実行し、さらに制度見直しに取り組むとしています。

婦人健康診断 けんぽ♥共同健診 施設健診 巡回健診 を受けてみませんか

今年度も当健保では、生活習慣病予防とがんの早期発見のため、一般より安価で受診できる制度をご用意しています。

ぜひ今年度も健康診断を受診していただき、ご自身の健康状態の把握、疾病の予防、早期発見に本制度をご活用ください。

今年度の健康診断の予約および受診期限は右記のとおりとなっていますので、お早目に健診のご予約・お申し込みをお願いいたします。

受診可能な健診機関、受診までの流れは対象となられている被扶養者様のご自宅に郵送しております**「健康診断のご案内」**でもご確認いただけます。

案内冊子を紛失された方は、当健保までご連絡ください。

注意事項
- 健診機関に直接電話で予約が必要となります。その際、ご希望の予約が取れない健診機関もございます。
- 施設健診は健診機関へ電話予約後、（株）イーウェルへ受診券発行依頼が必要となります。

施設健診

- 予約期限：2024 年 3 月 8 日まで
- 受診期限：2024 年 3 月 31 日まで

巡回健診

- 予約期限：会場によって異なります。
  ※詳細は当健保のウェブサイトから「KENPOS」のバナーを使用し、ご確認願います。
  ログイン／初回登録は、こちら
- 受診期限：2024 年 3 月 25 日まで

インフルエンザ補助金申請のお知らせ

当健保では、例年通り、インフルエンザの予防接種費用に対する補助事業を行っていますので、ご案内します。

補助対象者	●予防接種を受けた日において当健保の被保険者および被扶養者である方。 ●自治体、他企業、事業所等からすでに何らかの補助を受けている場合、重ねての補助は行いません。
補助対象期間	原則として 2023 年 10 月 1 日～ 2024 年 2 月 29 日まで
補助回数	対象者 1 人につき、1 年度に 1 回
補助金限度額	接種回数が 1 回、2 回の別なく対象者 1 人につき 2,000 円を上限とし、2,000 円に満たない場合は実費を支給
申請期限	2024 年 3 月 31 日（当日消印有効） 申請期限を過ぎたものはシステム上、入力ができません。
申請方法	❶ 当健保のウェブサイトから「MY HEALTH WEB」に入る ❷ 申請フォームを使用して、領収書（画像データ）をアップロードするか、領収書（紙）を郵送するかどちらかの方法で申請

クリック

毎年受けていますか？

特定健診

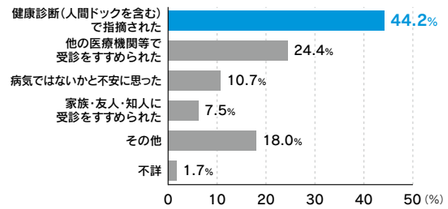
健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

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。

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)



厚生労働省「令和2（2020）年受療行動調査（確定数）の概況」より作成

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」など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」と思っていませんか？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、通院中の人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。

けんぽトク得情報

2023年度の特定保健指導より、新しい試みを取り入れました

①SOMPOヘルスサポート株式会社の特定保健指導に「食事オプションプラン」を設定。

②新規の特定保健指導会社としてRIZAP株式会社を起用。

11～12月の各事業所の特定保健指導の実施に合わせて、2つの特定保健指導会社のプランを選択できるようにいたしました。

① SOMPOヘルスサポート株式会社のプラン

❶主食を選ぶときのポイント
❷おかずのカロリーを抑える工夫
❸遅い時間の食事

等について、実際の食事体験を通して健康的な食事を理解していただけるようになっています。

この特定保健指導プログラムを選択、体験していただくことで、ぜひ食生活の改善にお役立てくださいますようよろしくお願いいたします。

② RIZAP株式会社のプラン

RIZAPの特定保健指導プログラムは、特定保健指導期間中に「chocoZAP」が使い放題！など、運動を通じた生活習慣の改善を図ることを目的とし、その他にも多様なコースを設けています。

2023年度は、「食事」・「運動」をテーマとして、興味を持って生活習慣の改善に取り組んでいただけるよう特定保健指導プログラムの見直しをいたしました。

対象となられた皆様におかれましては、この機会に、ぜひ特定保健指導にご参加くださいますよう改めてお願いいたします。

健診結果が悪化したら…

今日からできる 生活改善法

動脈硬化の最大のリスク 脂質異常を改善する生活術

監修 慈恵医大晴海トリトンクリニック 所長 横山啓太郎

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。

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら

悪玉 動脈硬化を加速させる	善玉 動脈硬化を防ぐ	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
❶ LDLコレステロール	❷ HDLコレステロール	❸中性脂肪（トリグリセライド）
120mg/dL 以上	40mg/dL 未満	150mg/dL 以上

→ できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を❶140mg/dL以上、❷40mg/dL未満、❸150mg/dL以上としています。

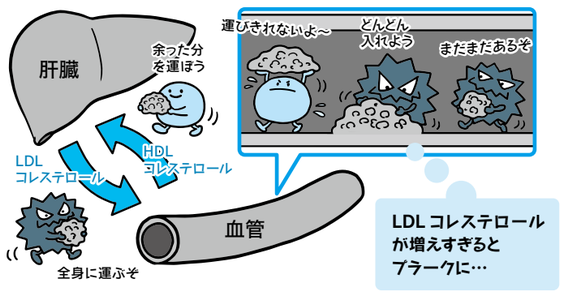
脂質異常とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL（善玉）コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、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、血管壁の間に潜り込み、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、血栓となって血管を塞ぎ、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コレステロールを回収し、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！



2024年度から 中性脂肪の特定保健指導判定項目に随時（非空腹時）が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時（150mg/dL）」に加え、「随時（非空腹時、175mg/dL）」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることがわかってきたことから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

● 特定保健指導判定値（脂質異常）

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

今日からできる改善法

GOOD!

改善法1…「脂」を控え、食べすぎない

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

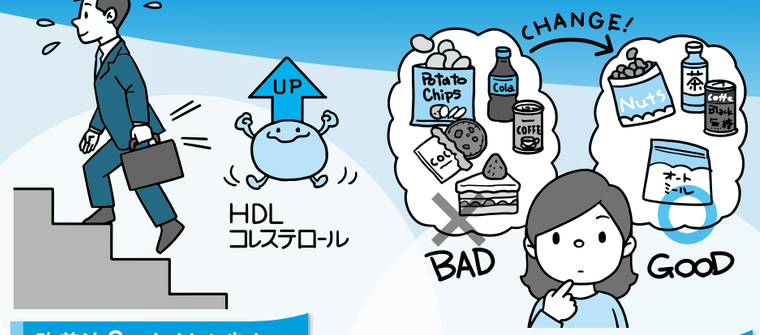
食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

BAD!

CHECK こんな人は要注意！

- 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



改善法2…間食や夜食、飲酒の機会を減らす

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す、量を見直す
- ☑ 夜食は控える

改善法3…たくさん歩く

ウオーキングや水泳、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

改善法4…ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

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ぶ長く寝てしまう
- ☑ 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

- ☑ 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

歩きたくなる旅

高尾山（たかおさん）

高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

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、ウオーキングに出かけよう。

高尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。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、元気よく歩いていこう。

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（やくおういんうきじ）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。体力に合わせてウオーキングを楽しもう。

INFORMATION

京王線高尾山口駅より徒歩約5分

圏央道高尾山ICを降りて約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
休 年中無休（施設内一部店舗を除く）
042-696-1201

たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。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。

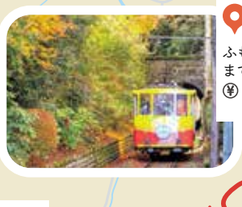
京王高尾山温泉 / 極楽湯

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）
休 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
※繁忙期：12月29日～1月3日／ゴールデンウィーク／お盆／11月1日～30日など※3歳以下は無料
042-663-4126

高尾山口駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



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

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

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？

男坂

女坂

山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。

高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属（けんぞく）とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。
※従者、配下。

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）
休 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

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
休 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（ほらが）貝の音が響き渡る。
042-661-1115

境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

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剝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。

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も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
休 年中無休 ＊メンテナンス等による休館あり
¥ 無料
042-665-6688

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がいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

10:00～18:00　休 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、120g 972円、200g 1,296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。

「ジェネリック医薬品に関するお知らせ（リニューアル版）」をお送りしました

さきごろ、当健保で作成、リニューアルした「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を対象者の方にお送りしました。

送付の目的

日本冶金工業健康保険組合では、ご加入の皆様の窓口負担軽減と当健保の医療費削減を目的に、ジェネリック医薬品差額通知書（「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」）をお送りしています。

ジェネリック医薬品とは

先に発売されている医薬品の特許が切れた後に、成分や効き目が同じになるように作られ、厚生労働省が認めた医薬品のことです。研究開発に要するコストが抑えられるため、先発医薬品に比べて価格が安いのが特徴です。

「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」とは

現在服用している先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代の自己負担額がどのくらい軽減できるかを試算したものです。

対象者

ジェネリック医薬品に切り替えることで薬代の節減効果が期待される方。お知らせを受け取られた方は、切り替えの参考としてご活用ください。

ジェネリック医薬品への切り替えを希望される場合は、担当医師や薬剤師にご相談ください。

お金をムダにしない施術の受け方

接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

外傷性が明らかな負傷

確認してから申請書に署名

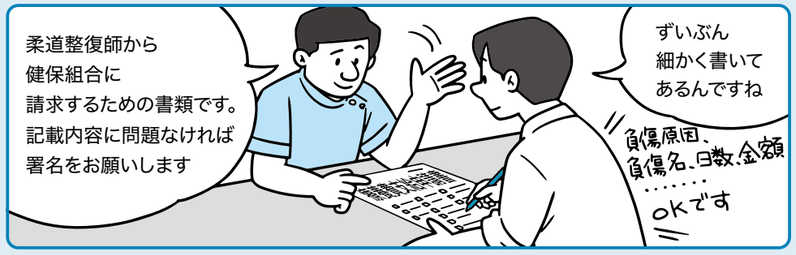
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。
誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- ☐打撲 ☐捻挫 ☐肉離れ
- ☐骨折※ ☐脱臼※

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

※仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。

健保組合から施術内容等について照会をすることがあります！

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

血糖値を上げないレシピ

いつもの食材で パパッとつくる ヘルシーレシピ

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

こどもと一緒に つくりやすい!

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

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
水 ---------- 大さじ1
赤パプリカ ---------- 1/2個
ごま油 ---------- 小さじ1
おろしにんにく ---------- 少々
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」「血管がボロボロになる」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。ほかにも、カリウムやビタミンB_1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。

注意！ ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

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頭が冴えてしまう。

- ☑ 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。

❶～❹を3～4回繰り返す。

〈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・

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）

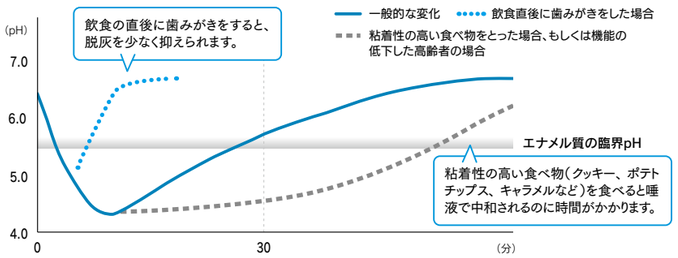
Q 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？

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（ペーハー）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歯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。

飲食後のプラーク内の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す。
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。

不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ

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

- ☐ 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ぽかしたりなど、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「だらしがない」「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もあります。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「なぜそうなってしまったか」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をするのはやめ、まずは受診の必要性から考えてみましょう。

ふくらはぎを鍛えて 体力アップ

指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰　真二

「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下腿三頭筋（かたいさんとうきん）と呼ばれ、腓腹筋（ひふく）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

ふくらはぎ（下腿三頭筋）の筋力トレーニング

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。

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。

1秒かけて息を吐く。
2秒かけて息を吸う。

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。