

新電元工業健康保険組合

灯台



2018.10

理念：健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する



インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約 10 人に 1 人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい

予防接種に関する Q & A

Q

昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？



A

インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。

Q

とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか？



A

重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとよいかもしれません。

重症化
しやすい人

- お年寄り
- 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
- ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

発症の
リスクを
下げたい人

- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
- 医療・介護従事者 など

Q

いつごろ受けるのがよいですか？

A

日本では例年、1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2 回の場合は 2 回目）から約 2 週間後のため、12 月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2 回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



Q

昨年受けたので、
今年は受けなくてよいですか？

A

予防接種の効果が継続するのは約 5 カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018 / 2019 冬シーズンの インフルエンザワクチンの種類

- ・ A / シンガポール / GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- ・ A / シンガポール / INFIMH-16-0019/2016 (IVR-186) (H3N2)
- ・ B / ブーケット / 3073/2013 (山形系統)
- ・ B / メリーランド / 15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な
栄養と休養



こまめな
手洗い



湿度
50%
60%

適度な温度と
湿度を保つ

マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



2018年度

インフルエンザ 予防接種の 補助金のお知らせ



当組合では、みなさまの健康保持・疾病予防にお役立ていただくために、今年度もインフルエンザ予防接種を受けた方の費用の一部を補助します。ぜひご活用ください。

補助の対象期間

2018年10月1日(月)～12月31日(月)の間、国内の医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた場合に限ります。

補助の対象者

被保険者・被扶養者

※インフルエンザ予防接種実施時に、資格をもつ方のみ。

※予防接種法に定めるところにより、市区町村の補助を受けている方、またその他の補助金を受けている方を除く。

補助額

被保険者・被扶養者ともに1回接種につき1,500円を上限に補助

・中学生以上・・・1回接種分のみ補助

・小学生以下・・・2回接種分まで補助

2回接種対象者は2回分とりまとめて申請してください。2回分の合算金額で3,000円を上限に補助します。

※接種料金が補助額以下の場合は、実費の補助となります。

例) 1回目 1,800円 } → 1回毎に申請した場合の補助金
2回目 1,300円 } 1,500円 + 1,300円 = 2,800円の補助
(1回目上限補助額) (2回目補助額) (合計)

→ 2回まとめて申請した場合の補助金

2回分の接種料は3,100円なので、3,000円の補助

申請方法

当組合ホームページ掲載の「**インフルエンザ予防接種補助金支給申請書**」に必要事項を記入し、**医療機関発行の領収証の原本を添付**して、当組合にご提出ください。

※1家族分を1回にとりまとめて申請してください。

ご注意

- 領収証は返却しません。
- 接種料支払時に、必ず**正式な領収証**を発行してもらってください。
- 領収証には以下の記載が必要です。
 - ①いつ……接種年月日
 - ②どこで……接種を受けた医療機関
 - ③誰が……接種を受けた方の全員の氏名（フルネーム）
 - ④何を……インフルエンザ予防接種代として
 - ⑤接種費用…単価
 - ⑥接種医療機関印を必ず押してもらってください。



申請締切日

2019年2月28日(木)当組合必着

※「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」をはじめ、すべての添付書類が不備なく提出されたものに限り支給します。

支払方法

指定口座に振り込みます。

※任意継続被保険者の方は、任意継続の手続き時の指定口座に振り込みます。

ごはんの食べ過ぎを改めて

ヘモグロビンA1cを改善したTさん

指導

村佐 絵里
(株)ソシアヘルス・管理栄養士

「特定保健指導」とは、「特定健診（メタボ健診）」の結果、腹囲またはBMI、高血糖、脂質異常、高血圧、喫煙習慣など生活習慣病につながるリスクの高かった人に保健師や管理栄養士などが面接と支援を行い、生活を見直していただくことで生活習慣病の予防や改善を行うものです。特定保健指導には生活習慣病のリスクの高さに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあります。

主食のとり過ぎで高血糖状態だったTさん

Tさん（59歳）は、特定健診の結果、腹囲と血圧、血糖状態を表すヘモグロビンA1cが基準値を超えていたため、特定保健指導の積極的支援対象者となり、面接に來られました。

Tさんは運送会社にお勤めで「荷物の積み降ろしをするので、しっかり食べないと体がもたない」とおっしゃいます。食事内容を伺うと、昼食は大盛りごはんを揚げ物中心の弁当、夜は家で丼2杯のごはんを食べるとのことでした。

やっぱりごはんをたくさん食べないと力が出ません。ちよつと太りきみだけど…



ると血糖値の上がり幅が大きく、ヘモグロビンA1cは高くなります。Tさんは1日の摂取エネルギーが多すぎるだけでなく、食事内容が糖質や脂質に偏っていることも問題と考えられました。そこでまず、ごはんを減らし、食事は一汁三菜を心がけるという2つを行動目標にしました。

初回面接時のTさん（男性・59歳）の数値

- 身長 164.3cm
- 体重 68.8kg
- 腹囲 89cm
- 血圧 140/84mmHg
- ヘモグロビンA1c 6.6%

直近1～3カ月の血糖状態がわかる「ヘモグロビンA1c」

血糖の状態を知る指標として以前から用いられてきた「空腹時血糖」は、食後10時間以上経過した状態で血液1dL中に含まれるブドウ糖の量を測るもので、検査をしたときの血糖状態がわかります。

一方、「ヘモグロビンA1c」とは血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、ふだんから高血糖状態にある人ほどヘモグロビンに占める割合が大きくなります。ヘモグロビンA1cの割合がどれくらいある

かで、直近1～3カ月間の血糖の状態がわかるのです。

特定健診では、糖代謝の状態を知る指標として、空腹時血糖とヘモグロビンA1cのどちらを採用してもよいことになっていますが、両方を測定した場合は空腹時血糖が優先されます。

●特定健診での保健指導判定値

空腹時血糖	100mg/dL以上
ヘモグロビンA1c	5.6%以上

ごはんを減らし、一汁三菜を心がけたTさん

1カ月後
できることから挑戦しようと話し合った結果、1カ月後には夕食のごはんを丼1杯に減らすことに成功。満腹感を得るために、食べ物をよく噛んで食べるようアドバイスしました。

2カ月後
夕食のごはんを1杯にすることに慣れたら、昼食も大盛りから普通盛りを選ぶ日が多くなったとのこと。「体力がもたないどころか、体が軽くなって、むしろ動きやすくなった」と効果を実感されたそうです。

3カ月後
同僚から「やせたね」といわれたということです。「ごはんの量は十分満足。次はおかずの選び方を教えて」と自分から質問され、改めて一汁三菜の考え方と、揚げ物を控えることを提案しました。

6カ月後
ヘモグロビンA1cは保健指導判定値までもう一步。血圧も少し下がり、医師にほめられたそうです。「この調子で頑張つてメタボを脱出します」と決意を語っていました。



6カ月後のTさん

- 身長 164.3cm
- 体重 63.8kg
- 腹囲 85cm
- 血圧 135/82mmHg
- ヘモグロビンA1c 5.8%

体重 65.8kg
腹囲 86cm

体重 67.8kg
腹囲 88cm

体重 68.6kg
腹囲 89cm

「一汁三菜」を目安に食事の献立を考えてみよう

1回の食事を主食、汁物、主菜、副菜2品と考えてそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。一汁三菜がそろっているかをチェックする習慣をつけましょう。

副菜は野菜、海藻、きのこ、いも類などを使ったおかずです。毎食小鉢で2品くらいの量をイメージしてとりましょう。

副菜
ビタミン
ミネラル
食物繊維



主菜
たんぱく質

主菜は肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかずです。大豆製品や卵料理は小鉢で添えてあると副菜のイメージがありますが、たんぱく質を含むので主菜に数えます。

主食はごはん、パン、麺類などです。体を動かすエネルギー源ですが、とりすぎると体脂肪として蓄積されるので、注意しましょう。

主食
糖質
(炭水化物)



汁もの
ビタミン
ミネラル
食物繊維



**一汁三菜
+
α**

一汁三菜の考え方で不足するのが乳製品と果物。イラストの汁ものを果物に替えたり、間食でヨーグルトなどをとりましょう。

※特定保健指導の進め方や面接の時間・回数は、指導を行う機関などによって若干異なります。

こんな失敗していませんか？

● ウォーキングを始めたが 効果があまり感じられないAさん

40代
男性

——ズボンがきつくなってきたため、ウォーキングを始めることにしたAさん。食事内容は変えずに、階段を使う、休日には散歩に出かけるなど、こまめに歩くことで減量していくことにしました。ところが、数週間経ってもズボンはきついまま。効果があまり感じられず、モチベーションが低下してきてしまいました…。



毎日の取り組みを「見える化」してみよう！

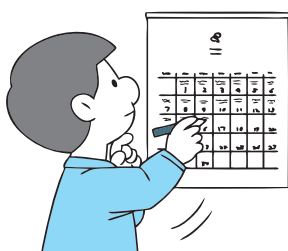
運動の効果は、一朝一夕には現れません。根気強く続けてさえいれば、やがて効果は現れるものですが、前進している実感が得られないと運動をやめてしまうケースが多くなります。

そこで、毎日の取り組みを「見える化」してみましょう。体重や腹囲以外にも、運動をした日や毎日の歩数などを手帳やカレンダーに記入し、「これだけやった」という達成感を運動継続のモチベーションにし

ていく方法がおすすめです。「見える化」すると、「意外に運動していなかった」など、反省点が見つかる場合もあります。

なお、十分な運動をしているのに思ったような効果が得られない場合、嗜好品などによる摂取カロリーが多い可能性があります。消費カロリーだけでなく、摂取カロリーにも注目し、集まったデータを分析して、どんどん改善していきましょう。

「見える化」のポイント



メモのしやすさ、振り返りやすさを重視した手帳・カレンダー選びで、「見える化」しましょう。



「見える化」したら、ときどき振り返って効果の確認と改善点を探しましょう。



十分な運動をしているのに、効果が得られない場合は、嗜好品を中心とした食習慣の「見える化」も必要です。

「現状維持」でも、焦る必要はありません

メタボリックシンドロームのリスクが高い状態でなければ、体重や腹囲などが「現状維持」でも焦る必要はありません。

加齢に伴い、基礎代謝は落ちていくのがふつうです。基礎代謝が落ちていく中、現状をキープできていることを前向きに捉え

るようにしましょう。

なお、取り組みの「見える化」は、特定保健指導でも行う方法です。生活習慣を振り返り、改善点を洗い出して効果的・効率的に取り組みましょう。

「見える化」すると、
「継続」と「改善」
につながる

効果を実感できないと、運動習慣を継続するモチベーションが低下しがちですが、「達成感」があれば継続できます。達成感を得るために取り組みを「見える化」すると、効果的・効率的な改善にも役立ちます。

病院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が医療費のムダにつながります！



大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかる、5,000円以上の特別料金（保険外）がかかります。



同じ病気で病院ををれしと、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方ば繰り返されれば、これほどムダな医療費はありません。



診療時間外に受診すると、医療費が割増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。
※時間外（おおむね8時前と18時以降）、休日（日曜日・祝日・年末年始）、深夜（22時～6時）などの加算があります。

「かかりつけ医」がいれば、 医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったらとりあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のみのため、残りの医療費は、健保組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割増しなど、医療費が大人よりも高額に設定されています。

緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状を見る余裕がある場合は割増しのない時間帯にかかるようにしてください。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうか迷ったら…

「子ども医療電話相談 #8000」を思い出してください



小児科医・看護師から、子どもの病状に応じた適切な対処の仕方や受診できる病院などのアドバイスが受けられます（実施時間帯は、都道府県ごとに異なります）。

「病院へのかかり方」が
自分本位になっていませんか？
「自分優先」は、やがて自分の負担増につながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1/3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといつても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

御岳溪谷 紅葉リバーサイドウォーク

都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれる豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JR軍畑駅から青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を渡って対岸に渡り、日本で唯一の櫛かんざし美術館に立ち寄ってみよう。

楓橋を渡り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前に立つ、大銀杏が見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR御獄駅へ向かおう。

玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

- 🕒 3～11月／10:00～17:00（入館16:30まで）
12～2月／10:00～16:30（入館16:00まで）
- 🎫 大人500円、中・高・大学生400円、小学生200円
- 📅 月曜日（祝日の場合は翌日）、
12月24日～1月4日
- ☎ 0428-78-8335

櫛かんざし美術館

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。



- 🕒 10:00～17:00（入館16:30まで）
- 🎫 一般600円、学生500円、小学生300円
- 📅 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始、臨時休館あり
- ☎ 0428-77-7051

寒山寺

中国渡来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。

- 🎫 無料
- 📅 無休
- ☎ 0428-78-9523



- 🚗 圏央道・日の出ICまたは青梅ICから約30分
- 🚆 東京駅からJR中央本線・青梅線にて約1時間30分
軍畑駅下車



青梅市観光協会

☎ 0428-24-2481

<http://www.omekanko.gr.jp/>

肥満症

どんな病気？

肥満とは太っている状態のことで、BMI（Body Mass Index）を指標として用います。

単に太っているだけでは病気にはなりませんが、太っていることによって関連する健康障害を有するようになると「肥満症」という疾患となり、治療が必要となります。

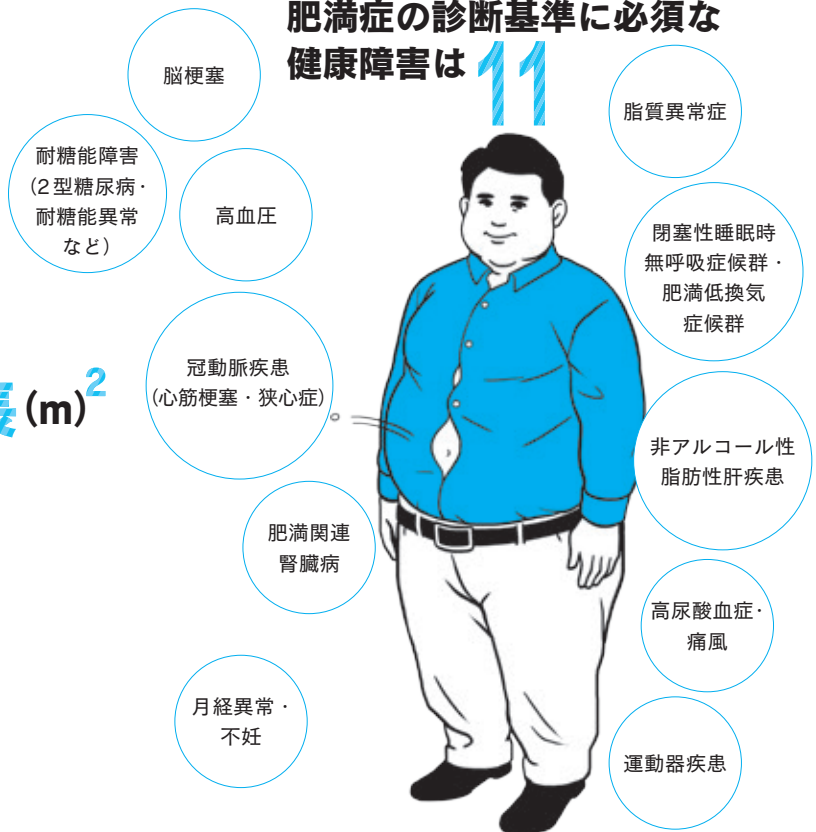
$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m})^2$$

（例）体重65kgで身長170cmの場合

$$\begin{aligned} \rightarrow \text{BMI} &= 65 \div (1.7 \times 1.7) \\ &= 65 \div 2.89 \div 22.5 \end{aligned}$$

BMI 22 ……標準体重
BMI 25 以上…肥満

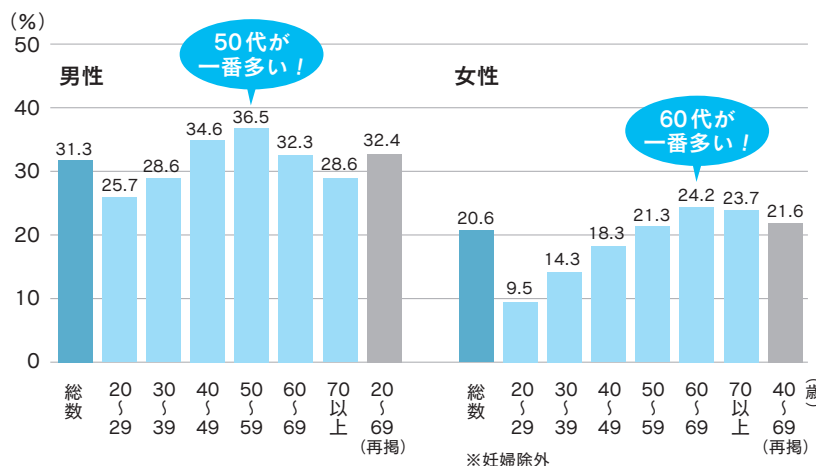
肥満症の診断基準に必須な健康障害は **11**



※「肥満症診療ガイドライン 2016」より

肥満の人（BMI 25以上）は、どれぐらいいるの？

●肥満者（BMI ≥ 25）の割合（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值）



※「平成28年国民健康・栄養調査」より

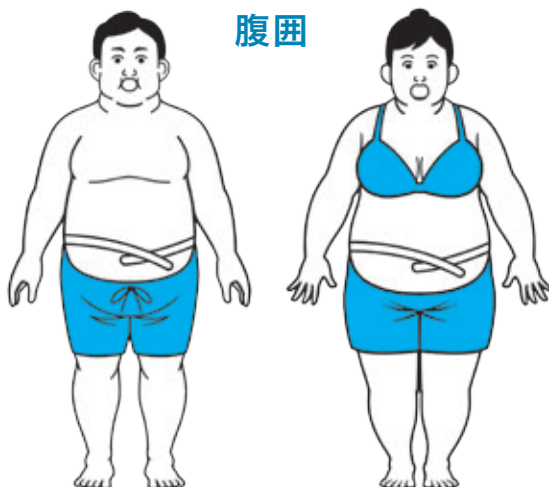
男性は
3割

女性は
2割

この検査数値が アブナイ！

BMI や腹囲は、特定健診でメタボリックシンドロームの該当者やその予備群を抽出するために重要な数値です。

男性
85
cm
以上

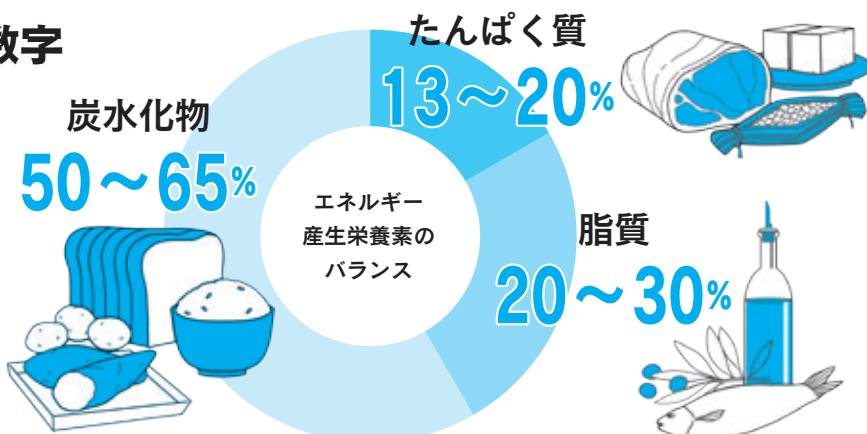


女性
90
cm
以上

*肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があり、「内臓脂肪型肥満」のほうがより生活習慣病の発症リスクが高くなります。この数値の人は、腹部をCT スキャンで測ったとき、内臓脂肪面積が100cm²以上に相当するといわれます。

肥満症の予防に役立つ数字

脂質やたんぱく質の摂りすぎは肥満につながります。ごはんなどの主食は毎食適量摂り、間食やアルコールを控えるのが、減量には効果的といわれます。



※このほかに食物繊維（野菜など）もしっかり摂りましょう。



あなたの適正な体重は？

肥満にならないために、自分の適正体重の上限をチェックしておきましょう。

$$\text{身長(m)}^2 \times \text{適正 BMI 上限値} = \text{適正体重の上限}$$

年齢（歳）	適正 BMI (kg/m ²)
18 ～ 49	18.5 ～ 24.9
50 ～ 69	20.0 ～ 24.9
70 以上	21.5 ～ 24.9

例 身長 180cm の場合…… **80.7kg**
 身長 170cm の場合…… **72.0kg**
 身長 160cm の場合…… **63.7kg**
 身長 150cm の場合…… **56.0kg**

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

きのこたっぷりピリ辛豆腐

3品そろろう!
時短
簡単レシピ

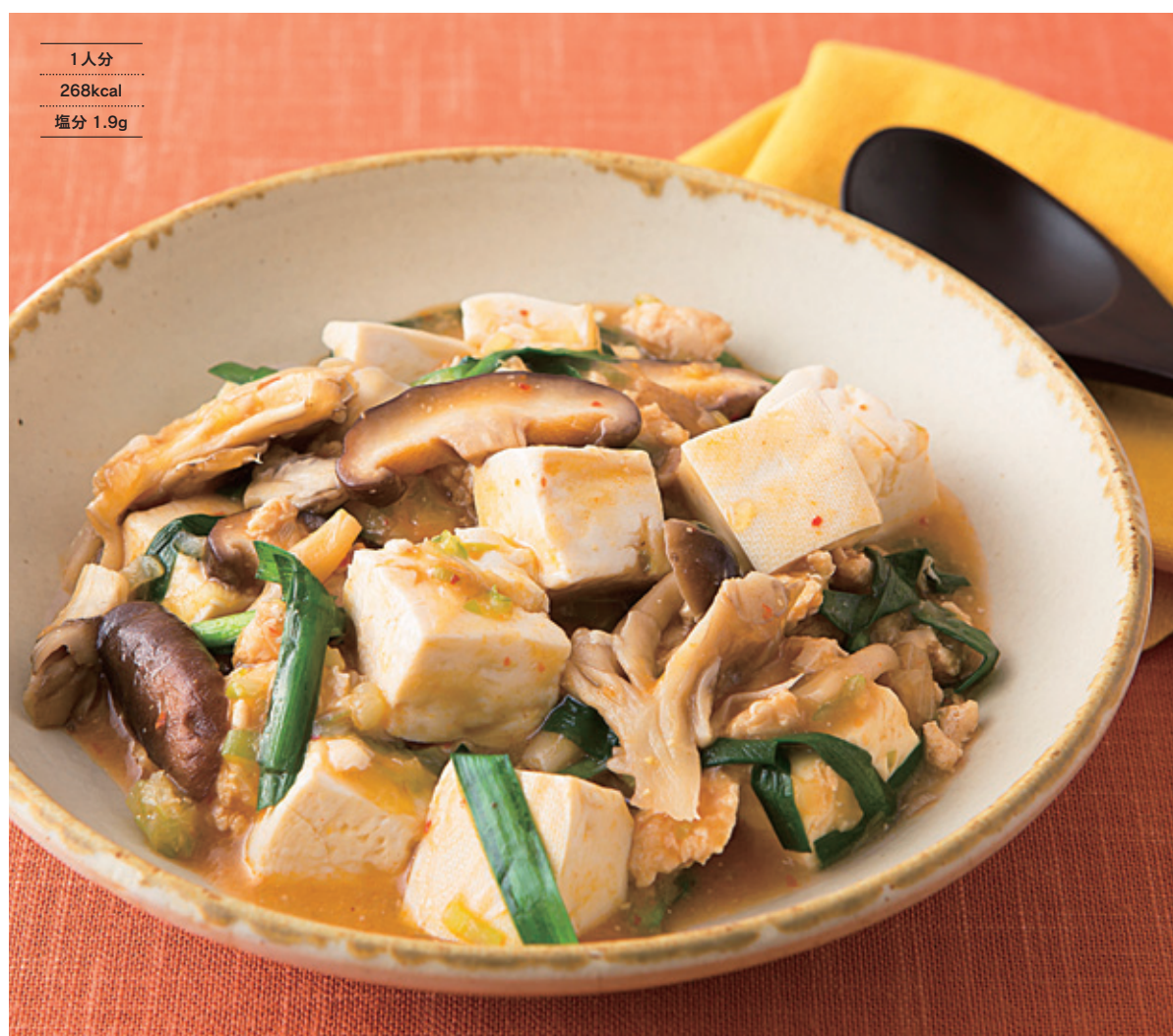
材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)
長ねぎ……………約 1/2 本 (50g)
にら……………4本 (30g)
きのこ
(しいたけ、しめじ、まいたけ)……あわせて 100g
(A) こま油……………大さじ 1/2
にんにく (みじん切り) ……1/2 かけ
鶏ひき肉……………80g
味噌……………大さじ 1
砂糖……………小さじ 1
豆板醤……………小さじ 1
だし汁……………200cc
水溶き片栗粉……………片栗粉大さじ 1/2 + 水大さじ 1

作り方

- ①木綿豆腐は 2cm 角に切り、1～2 分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で 3 分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

カロリーを抑えたヘルシーレシピ



1人分
268kcal
塩分 1.9g

注目食材 きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えとうま味も増します。



時短ポイント



フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



かぶときゅうりの中華サラダ



1人分
58kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

かぶ…………… 1 個 (50g)
きゅうり…………… 1/2 本 (50g)
ミニトマト…………… 3 個 (45g)
(A) 白ごま…………… 小さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酢…………… 大さじ 1/2
ごま油…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①かぶを皮付きのまま（好んでむいてもよい）くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩（分量外）を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2～3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

注目食材

かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。



💡 ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をしておくと、短時間で水気を出すことができます。

チアシードの柿豆乳プリン

材料 (2人分)

(A) チアシード… 大さじ 2
水…………… 大さじ 2
柿…………… 1 個 (正味 150g)
砂糖…………… 大さじ 1
豆乳…………… 80cc
かぼちゃの種…………… 適量

注目食材

柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。



作り方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく（10分以上）。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
 - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
 - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
 - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



💡 チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

COIUTU

肥満が気になる人のカロリーを抑える食べ方・食材選びのコツ

摂取エネルギー量（カロリー）を抑えながら、栄養バランスのよい食事をめざすことが大切です。また、よく噛んでゆっくり食することも重要です。

空腹感を感じるときは、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が豊富で低カロリーな食材を活用しま

しょう。食物繊維が多いと噛む回数が多くなり、満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。根菜類などは、食感を残すように大きめに切ると噛む回数が多くなります。

甘いものが食べたくなったら、低カロリーの果物がおすすめ。食物繊維が豊富なため、腹持ちもよくなります。

市販のお惣菜等を利用するときは…

カロリーを抑えるために、ゼロカロリー食品や1種類の食材だけを食いつけるなどの偏った食事はNGです。

市販のお惣菜やインスタント食品にはエネルギーの高いものがあるので、購入時にはカロリー表示にも気をつけましょう。

副菜を追加するなら、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食材を使ったヘルシーなお惣菜がおすすめ。野菜サラダを選ぶときは、葉物ではなく根菜や大きめに切ったスティック野菜などを選ぶと、噛む回数が増えます。

こんな間食はむし歯になりやすい

むし歯

仕事や家事の合間の間食は、いい気分転換やエネルギー補給になります。しかし、ダラダラ食べたり長い時間歯磨きをしないのはむし歯の原因に。毎日のちょっとした行動を振り返り、むし歯の予防を心がけましょう。

口が寂しく
常にあめや
キャラメルなどを
食べている



キシリトール入りのガムにする

スポーツドリンクや
加糖の紅茶・
コーヒーなど、
いつも甘い飲みもの
を飲んでいる



常飲する飲みものは、水やお茶、
無糖の紅茶やコーヒーなどに

間食で、
クッキーなどの
甘いお菓子を
食べるが多い



食べたらずう歯磨きをする

間食で気をつけたいこと

- ◆キャラメルなど、歯にくっつきやすいものを避ける
- ◆クッキーなど、歯の溝や隙間に詰まりやすいものを避ける
- ◆あめをなめたり、加糖の飲みものを常飲したり、糖分が口の中に長時間残るものを避ける
- ◆食べものを食べた後、できるだけすぐに歯磨きをする

さらに

就寝前の歯磨きは必ず！

就寝中は、口の中の細菌がもっとも増えやすくなります。就寝前の歯磨きは、忘れずに行いましょう。



Health Information

どちらを
選ぶ？ AORB

A やっぱり
大好き
豚汁

残業で帰りが遅くなると夫から連絡あり。"夕方におにぎりを食べた"と言っていたけど、帰ってから少し食べたいはず。夫が大好きな豚汁を作ってあげたいけど、お肉は高カロリーかな...

VS

B さっぱり
ヘルシー
玄米サラダ

時間も遅いし、そろそろメタボも気になる年齢。最近はやりの玄米サラダのほうが、ヘルシーで夜食には向いているかな？

新婚の妻・アキヨさん

脂質と食物繊維を避けて、上手に疲労回復を

遅い時間の食事が太りやすいのは、BMAL1というたんぱく質が22～2時頃を中心に活性化し、脂肪を溜め込もうとするからです。脂質の多いものは避け、胃の働きを低下させる冷たいものや、胃腸が休まらない消化の悪いものも控えましょう。一方、空腹は睡眠をさまたげるので、ある程度の食べこたえも大事です。玄米サラダは冷たく、玄米は栄養豊富ですが消化に時間がかかる食物繊維が多いので、ランチなどで楽しみたいメニューですね。炭水化物は夕方におにぎりを摂っているので、夜は筋肉の材料になり代謝アップにつながるたんぱく源を、豚汁で補いましょう。温かく満腹感も得やすい汁ものは、夜食向きです。油揚げやバラ肉を避け、豆腐や赤身を使えば脂質を抑えられます。もも肉や肩肉は疲労回復にいいビタミンB₆も豊富で、翌日の体調回復に効果的です。食物繊維が多いごぼうやこんにやくは避けたほうがよいですが、大根、にんじんなどは消化によいのでOKです。血圧を上昇させ良質な睡眠をさまたげる塩分を抑え目にするために、だしを濃くとるとよいでしょう。

今日の夜食は

A

「豚汁」

にしよう！



たばこクイズ



□の中に入る数字が
わかりますか？



国が進める「健康日本 21（第二次）」や「がん対策推進基本計画」で掲げられている喫煙率の目標は、
「西暦□年までに、習慣的にたばこを吸う人（20歳以上）の割合を□%にする」です。



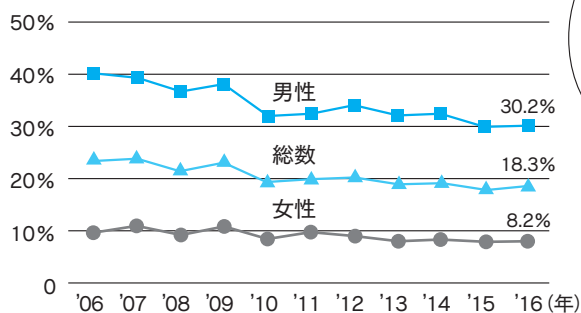
ヒント！

「健康日本 21（第二次）」は、**2013 年から 10 年間**の国民健康づくり運動で、健康増進の基本方針が示されています。また、**2016 年（平成 28 年）**の国民健康・栄養調査によると、習慣的に喫煙している人の割合は **18.3%**（男性 30.2%、女性 8.2%）です。

答えは、「西暦 **2022** 年までに、習慣的にたばこを吸う人の割合を **12%**にする」です。グラフのように、少しずつ喫煙率は下がっていますが、目標達成は簡単ではなさそうです。



●現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移（20歳以上）（2006～2016年）



厚生労働省「平成 28 年国民健康・栄養調査」

喫煙はがんの発症に関連し、肺がんをはじめさまざまながんのリスク要因となっているんじや。がんは日本人の死因の第 1 位。喫煙率を下げることはがんによる死亡率を下げ、健康寿命を延ばすために大事に取り組まんじやよ。



Health Information

話題の健康情報

あなたのワクチン接種歴はだいじょうぶ？

不足しているかもしれない予防接種を チェックしてみましょう

毎年この時期になると、自分や家族のインフルエンザ予防接種を考えている方も少なくないと思います。みなさんはインフルエンザ予防接種以外のワクチンについて、何を受けておくといいかご存じでしょうか？ 生まれ年によっては、ワクチン接種が不十分で感染するリスクを抱えている病気があるかもしれません。

ワクチン接種について確認したいときに便利なのが、一般社団法人日本プライマリ・ケア連合学会の「子どもとおとなのワクチンサイト」です。子どもだけでなく、大人のワクチン接種スケジュールも一覧にまとめられていて便利です。

また、妊婦向け、渡航者向けのワクチンに関する解説や、糖尿病や慢性肝疾患などの病気をもつ人に推奨されるワクチンについても解説されています。

感染してしまう前に、不足しているかもしれないワクチン接種を確認してはいかがでしょうか？

<https://www.vaccine4all.jp>

子どもとおとなのワクチンサイト

検索





1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見梅吉

種目ごとに異なるフェンシングのルール



©築地孝典

フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



©築地孝典

エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



©築地孝典

サーブル

有効面

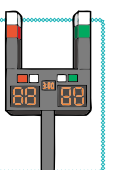
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。



協力：公益社団法人 日本フェンシング協会