

新電元工業健康保険組合

灯台



2019.1

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



新年のご挨拶



新電元工業健康保険組合

理事長 白羽 真

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となります。健保組合にとっても、「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」に示されましたように、予防・健康づくりの推進、「被保険者番号の個人単位化」と「オンライン資格確認」導入への準備、健康経営のサポートなど、多くの役割が期待される年となります。

しかし、健保組合の財政は厳しい状況にあります。健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込では、納付金負担の大幅な増加により、経常収支差引

額は黒字ではあるものの前年度に比べ黒字額が4割減少しています。平成30年度健保組合予算早期集計では1、381億円の経常赤字であり、重すぎる納付金負担がその主因です。

健保組合では、増え続ける高齢者医療費の負担構造改革を国に求めていくのと並行して、みなさまの健康づくりを積極的に推進するという使命を果たしてまいります。現在、「第2期データヘルス計画」を実施しておりますが、健診データと医療費データの分析から得られた健康課題の改善を目指して効果的な保健事業を展開してまいります。

みなさまにおかれましては、健診等を必ず受けていただくとともに、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品の使用等で、医療費の伸びの抑制にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

STOP 現役世代の負担増！ 改革の先送りは許さない

— 事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く —

去る10月23日、平成30年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1,400の健保組合からおおよそ5,000人が参加。拠出金負担50%上限、高齢者2割負担などの負担構造改革、実効ある医療費適正化対策の実施などを強く訴えました。



大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は「2つの大規模な健保組合が解散を決議したのは、将来展望が描けないことが大きい。現役世代の負担に過度に依存する現行制度を改革し、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、高齢者が支え手に回る生涯現役社会を実現すべきである。高齢者医療費の負担構造改革に一刻の猶予もない。支える側が倒れれば国民皆保険制度が崩壊してしまう。健保組合の加入者3,000万人の声を国に届ける」と表明。現役世代の負担増に歯止めをかけ、改革の先送りを許さず、皆保険制度を次世代に引き継ぐため、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。



健康保険組合連合会
大塚 陸毅 会長

大会スローガン

■ 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

健保組合の拠出金負担はもはや限界を超え、やむなく解散を選択せざるを得ない健保組合が後を絶たず、一刻の猶予もない。少なくとも拠出金負担に50%の上限を設け、上限を超える分は国庫で負担すべきである。

■ 高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現

75歳以降の患者負担を引き続き2割とする等、高齢者にも応分の負担を求める改革を避けてはならない。消費税率引き上げ等により必要な財源を確保したうえで、高齢者医療費の負担構造改革を断行し、「全世代型の社会保障制度」の実現を目指すべきである。

■ 実効ある医療費適正化対策の確実な実施

病床機能の分化・連携、医療の地域間格差の是正、薬剤費の適正化、医療・介護の連携による給付の適正化、保険給付範囲の見直し、療養費の不正対策などに着実に取り組むとともに、医療費の適正化・効率化を着実に実施すべきである。

■ 保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を

健保組合は事業主と一体となって加入者の健康を守り、健康寿命の延伸に貢献して、健康な高齢者が元気に働き続け、支えられる側から支える側へ回る「社会保障という御輿の担ぎ手」を増やすことにも積極的に取り組む。保険者機能を発揮できる健保組合方式を将来にわたって維持・発展させるべきである。

ヘルスレポート』配布について



2018年度健診結果の傾向について

被保険者の方の健診結果の傾向を調べたところ、下記の結果になりました。

1 調査対象

2018年4月～7月までに健診を受けた被保険者

※すべての検査項目ではなく、主に特定健診項目で分類しています。

※特定保健指導は、メタボリックシンドロームに着目した保健指導です。

※服薬の有無は健診時の問診票（受診者自身が記入）を基準にしています。



2 調査結果

	概 要	服 薬		新電元工業 健保組合の 該当者数	%
区分1	現状維持を 継続する方	△	健診結果に問題がない方です。	434人	16.18%
区分2	動機付け支援 該当者		40歳以上で、血圧、脂質、血糖、喫煙といっ たリスク項目で1個もしくは2個該当し、一定 以上の腹囲・体重の方です。	39人	1.45%
区分3	積極的支援 該当者		40歳以上で、血圧、脂質、血糖、喫煙といっ たリスク項目で2個以上該当し、一定以上の腹 囲・体重の方です。	73人	2.72%
区分4	保健指導が 必要な方	△	年齢、腹囲、体重、服薬等で特定保健指導の対 象ではありませんが、検査結果は区分2・3と 同等の方です。何らかの指導等が必要と考えら れます。	881人	32.84%
区分5	受診が 必要な方		収縮期血圧が140mmHg以上、中性脂肪が 300mg/dl以上等、医療機関への受診が必要な 方です。	760人	28.33%
区分6	早急な受診が 必要な方		収縮期血圧が160mmHg以上、中性脂肪が 500mg/dl以上等、早期に医療機関への受診が 必要な方です。	314人	11.70%
区分7	コントロール 不良の方	○	降圧剤等の服薬をしていますが、検査結果が区 分5・6と同等になってしまっている方です。	182人	6.78%
				計 2,683人	

※上記区分は、厚生労働省の「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」における、フィードバック文例集記載の基準に準拠しています。

3 概要

今回のデータは2,683件ですが、結果に問題がない**区分1**は434（約16%）人に留まりました。ほとんどの方が、何かしらのリスクを抱えているということになります。

特に、早期の受診が求められる**区分6**には314人（約12%）が該当しました。最悪の場合は脳卒中等による突然死がありえます。また、人工透析に至った場合には日常生活が大きく制限されます。すでに治療を開始している方もいると思われますが、早期に治療を開始し、生活の質（QOL）を維持・向上することが必要な方々です。

2018年度健診結果の傾向と『マイ』

個人向け健康情報提供誌『MY HEALTH REPORT』の配布について

当組合では、被保険者の皆様の健康意識向上にお役立ていただくため、健診結果によって個人ごとの健康アドバイスを記載した冊子『MY HEALTH REPORT』を配布します。

当年度は、前頁区分6の「早急な受診が必要な方」のうち8月までに受診が確認できなかった方に限定して配布しますが、次年度以降は拡大を検討します。

●『MY HEALTH REPORT』の特徴



【健診結果を踏まえた個人ごとの健康情報提供誌】

- ◆健診結果によって記載される記事が変わり、個人ごとの健康アドバイスを記載します。
- ◆健診結果過去3年分を掲載し、時系列で健康状態を確認できるだけでなく、厚生労働省の基準に基づいた判定とアドバイスで健診後の生活習慣改善にお役立ていただけます。
- ◆健康づくりの第一歩は、「自分の健康状態を知ること」です。改めてご自身の健診結果を見ることで、今一度日常の生活を振り返ってください。

総合評価・健康度順位・健診結果

健保 太郎さんの健診結果を判定します

あなたの総合評価は **早急に医療機関を受診してください。**

あなたの健康度は **100人中15番目です**

※この健康度は、マイヘルスレポートで集約した健康データに基づき、健康優良、健康良好、健康、平均、やや不健康、不健康の5段階で判定しています。100人中15番目より健康な状態の方も含まれています。

検査項目 [単位]	2018 05/30	2017 04/01	2016 04/01	基準 値	健康 度	健康度 レベル	健康度 順位	健康度 コメント
肥満								
BMI	26.4	23.4	22.4	18.5-24.9	25.0	25.0	100	25.0
血圧								
収縮期血圧 [mmHg]	127	126	126	120-130	140	140	100	140
拡張期血圧 [mmHg]	82	82	82	80-85	90	90	100	90
空腹血糖 [mg/dl]	97	97	97	99-100	125	125	100	125
HbA1c [%]	5.3	4.3	3.3	5.5-6.4	6.5	6.5	100	6.5

総合評価

起こしていただきたい「行動」を推奨します。「次に何をすればよいのか」を簡潔にお伝えします。

健康度順位

健診項目のリスクだけでなく、年齢、性別、喫煙などをポイント化し、順位方式で表示して注意喚起を促します。※順位はあくまでも目安です。

健診結果

特定健康診査の項目をベースに健診結果を経年で3カ年表示します。

健診結果によって、

一人ひとり異なる記事が掲載されます

あなたへの健康アドバイス

血圧	今後継続して健康診断を受けてください。	今後の健診では、収縮期血圧に異常はありませんでした。引き続きご自身の血圧の状態を確認するために、これからも健診を受けてください。
血糖	今後継続して健康診断を受けてください。	今後の健診では、空腹血糖に異常はありませんでした。引き続きご自身の血糖の状態を確認するために、これからも健診を受けてください。
脂質	今後継続して健康診断を受けてください。	今後の健診では、脂質のバランスに異常はありませんでした。引き続きご自身の脂質の状態を確認するために、これからも健診を受けてください。
HDLコレステロール	今後継続して健康診断を受けてください。	今後の健診では、HDLコレステロールに異常はありませんでした。引き続きご自身のHDLコレステロールの状態を確認するために、これからも健診を受けてください。

アドバイス・コメント

アドバイス

厚生労働省の文例集を基本とした、リスクに応じたアドバイスを表示します。
血圧、脂質、血糖、肝機能、腎機能の5分類の簡易アドバイスを記載します。

あなたは **脂質 肝機能** に問題がありました

脂質異常症とは、血液中の脂質のバランスが崩れた状態

血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪は、細胞の原料や体を動かすエネルギー源になるなど、体にとって不可欠なものです。脂質のバランスが崩れると体に害が及びます。

具体的には、LDLコレステロール値や中性脂肪値が基準より高い状態、HDLコレステロール値が基準より低い状態を、脂質異常症と呼びます。

中性脂肪

脂質の一種で、エネルギー源として使われます。血液中の濃度が高すぎると、血管の壁に付着し、動脈硬化の原因になります。

HDLコレステロール

「善玉コレステロール」とも呼ばれます。血液中の濃度が低いと、血管の壁に付着し、動脈硬化の原因になります。

LDLコレステロール

「悪玉コレステロール」とも呼ばれます。血液中の濃度が低いと、血管の壁に付着し、動脈硬化の原因になります。

脂質異常症を放っておくと、動脈硬化が進行して危険な合併症が

血液中のLDLコレステロールが増えすぎると、血管壁に入り込み、動脈硬化を進行させます。その結果、心臓病や脳梗塞を引き起こすことがあります。

健康な血管

十分なコレステロールが血管の壁に入り込み、プラークを形成

内臓が狭くなり、血流の流れが悪くなる

プラークが破れてできた血栓により、血流が流れなくなる

心臓病

以上のプロセスが心臓の血管で起こると心臓病

脳梗塞

以上のプロセスが脳の血管で起こると脳梗塞

こんな失敗していませんか？

●なんとなくウォーキングを始めて すぐやめてしまうことを繰り返すAさん

40代
男性

——なんとなく健康づくりの必要性を感じているAさん。ふと思いついたようにウォーキングを始めることが多いのですが、毎回2～3日しか続きません。「今回こそは」と、カレンダーにウォーキングをした日をチェックしてみることにしましたが、丸がついたのは最初の3日だけ…。



強いモチベーションになる目標と環境を設定しよう！

「自分はこうなりたい」という、自発的で明確な目標を持つことが、強いモチベーションになります。そして、そのために必要な環境を整え、モチベーションが低下しないような工夫をすることが重要です。

最初のうちは、大会に参加したり、ライバルと競ったり、周囲の目を気にしたりなど、「やらざるを得ない」環境に身を置くことがおすすめです。



数カ月先の大会に参加する
※いきなりの参加は避けてください。



ライバルと競う環境に身を置く



思い切った初期投資をする



目標達成のご褒美を設定する



周囲に目標を宣言する



周囲に具体的な行動や
計画を宣言する

「楽しいから運動する」ようになるのがベスト

ある程度継続できたら、「やらなきゃいけないから運動する」というモチベーションを卒業しましょう。やがて「運動＝つらいこと」と認識してしまい、自分を追い込んでしまうことにつながるからです。

理想的なモチベーションは、「楽しいか

ら運動する」ようになることです。「運動＝楽しいこと」になれば、意識せず続けていくことができます。

運動は、ストレス解消にもつながる健康習慣です。心身の健康のためにも、運動は楽しく続けていきましょう。

目標と環境を設定し、
モチベーションを維持！

「なんとなく」運動を始めたものの、「1週間も続かない」とありませんか？ 運動習慣の継続には、モチベーション（動機づけ）の維持が必要です。自発的で明確な目標を設定し、そのための環境を整えることが、強いモチベーションになります。

早めの行動で健康をキープ!

自分の健康に責任を持って早めに対処する、「セルフメディケーション」を心がけましょう

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!



体調不良でも
用事を優先



無理は症状の長期化につながります。市販薬を利用して回復しない場合は早めに受診し、体を休めることを第一にしましょう。



健康情報への
関心が低い



感染症や天候など、健康に影響する情報を入手することは、病気を未然に防ぐことに役立ちます。早めに対策をとるためには、まず正しい情報が必要です。



健診結果を
放置する



健診結果は、あなた自身の健康情報が詰まったものです。再検査や精密検査の指摘があったら早めに受けるようにしましょう。

早めに行動すると、医療費だけでなく、 体への負担も少なくなります

早めに行動すると、病気の発症や重症化を防ぐことになり、かかる可能性のあった医療費を節約できるだけでなく、体への負担もぐっと少なくすることができます。

未来の可能性の話になると、なかなか想像しにくいかもしれませんが、なくてはわかるのが「健康のありがたみ」です。後悔しないように、まず自分の健康を優先することを心がけましょう。



市販薬でも、処方薬と同じ成分の薬があります



病院にかかる時間がないとき、心強い味方になるのが市販薬（OTC 医薬品）です。これまで処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品の一部が、同一の有効成分を含んだ OTC 医薬品として薬局等で市販されています（スイッチ OTC 医薬品）。セルフメディケーションの選択肢の1つとして、覚えておいてください。

※購入の際は、薬剤師や登録販売者にご相談ください。

ご存じですか?

「セルフメディケーション税制」

スイッチ OTC 医薬品の年間購入額が 12,000 円を超えた場合、税務署に申告することで超過分の所得控除を受けられる制度です（2021 年までの特例）。医療費の自己負担が 10 万円を超えた場合に対象になる医療費控除と併用することはできませんが、控除を受けやすい制度のため、レシートは捨てずに保管しておきましょう。

自分自身の健康に責任を持ち、軽微な体の不調は自分で対処することを「セルフメディケーション」といいます。薬の服用だけでなく、ふだんからの栄養や健康づくりも必要です。体調不良やこれからの生活にそうなるリスクに早く気づき、改善に向けた行動につなげるようにしましょう。

熊野古道・那智山石段ウォーク

熊野は世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録された山岳霊場の1つで、古来より多くの人の信仰を集める。「熊野本宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」を含む熊野三山を参拝する「熊野詣」のため、人々が歩いた参詣道が「熊野古道」だ。そのなかの一部、那智駅から那智大社・那智の滝に向かうコースを紹介しよう。

大門坂から
熊野那智大社に
向かう石段

那智駅から歩いてすぐのところに補陀洛山寺がある。昔南海の彼方にあるとされた浄土をめざして船出する「補陀洛渡海」の発源地だったという。ここから県道や旧道を20〜30分ほど歩き、「曼荼羅のまち」の石碑から細い道に入る。林の中をゆるやかに登っていくと北条政子の「尼將軍供養塔」が右手にある。その先の墓地の脇を抜けて車道をしばらく歩くと王子神社（市野々王子跡）に着く。ここからさらに歩き、川を渡ると大門坂の入口だ。バスや車でここまで来て、大門坂から歩いて登る観光客も多い。鳥居をくぐり振ヶ瀬橋を渡ると石畳の道となる。どつしりとした夫婦杉の間を通り抜け、山中の石段を上がって行く。多富気王子跡を過ぎ、登つていくと駐車場に出る。

ここから表参道を上がれば熊野那智大社に到着。すぐ隣に那智山青岸渡寺がある。参拝したら、ご神体の那智の滝へ。133mの落差は日本一で、水しぶきをあげて下へ下へと流れ落ちる水の勢いに、疲れも吹き飛ばすように感じる。



ふだらくとかいせん
補陀洛渡海船
補陀洛山寺の境内に
展示されている。



ふだらくさんじ
補陀洛山寺

8:30 ~ 16:00
0735-52-2523



那智勝浦町観光協会
0735-52-5311
<http://www.nachikan.jp/>



高血圧症

どんな病気？

血圧とは、心臓が送り出す血液が血管（動脈）に加える圧力のことです。血圧が高い状態が持続することを「高血圧症」といいます。高血圧症は「サイレントキラー」といわれるように、自覚症状がほとんどありません。気づかぬうちに血管が硬くなる動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病など重い病気を引き起こすこともあります。

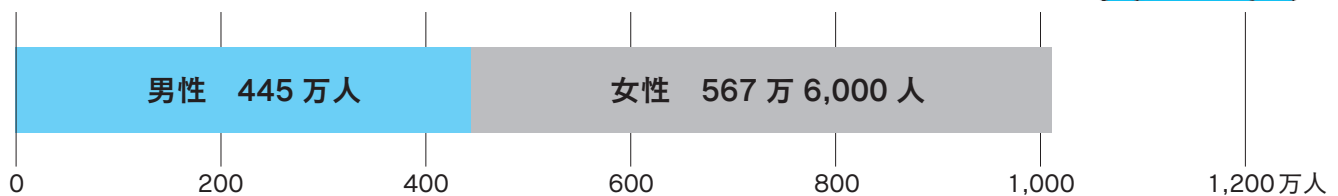


総患者数は何人ぐらいいるの？

1,010万8,000人

(平成26年患者調査の概況より)

内訳は…



注：統計処理上、男女計と患者数が合っていない。

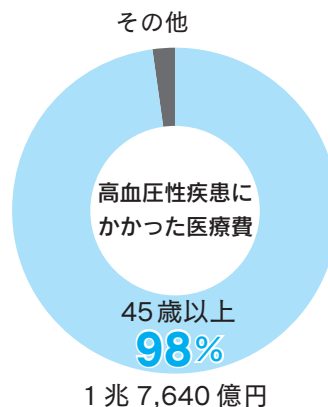
女性が男性より多いのね！



高血圧症の医療費は国全体でいくらかかっているの？

約 1兆7,981億円

(平成28年度国民医療費の概況より)



ほとんど45歳以上にかかる医療費なんだね！

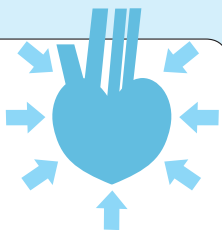


この検査数値がアブナイ！

特定健診で次のような検査数値となったら要注意です。健診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。

★収縮期血圧

酸素が含まれた血液を全身に送り出すために心臓を収縮させたときの血圧



保健指導判定値…
130mmHg 以上

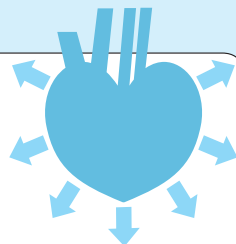
保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値…
140mmHg 以上

お医者さんにかかりましょう

★拡張期血圧

全身に酸素を運んで戻ってきた血液を溜め込むために心臓を拡張させたときの血圧



保健指導判定値…
85mmHg 以上

保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値…
90mmHg 以上

お医者さんにかかりましょう

column

「仮面高血圧」「白衣高血圧」「家庭血圧」

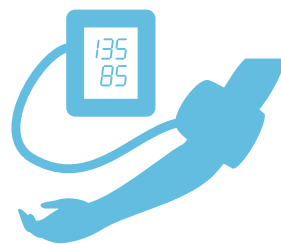
医療機関などで測定すると正常でも、家庭で測定すると高血圧になってしまうことを「仮面高血圧」といいます。また、医療機関などで測定すると、医師や看護師の白衣を見ることなどにより緊張し、血圧が高くなってしまいうことを「白衣高血圧」といいます。

血圧は常に変動しており、家庭で測る「家庭血圧」の数値も重要です。血圧を測ることで、健康管理に役立てましょう。

家庭で測るときは…

- 朝なら起床後 1 時間以内、夜なら就寝前に測定しましょう。
- 家庭血圧の高血圧の診断基準は、収縮期 135mmHg / 拡張期 85mmHg 以上*です。

*日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より



高血圧症の予防に役立つ数字

塩分を摂りすぎると血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増えることによって、結果的に血圧が高くなるといわれています。

まずは、塩分控えめを心がけましょう。

1 日の
食塩摂取
目標量

男性 **8.0g / 日 未満**
女性 **7.0g / 日 未満**

(日本人の食事摂取基準 (2015 年版) より)

ちなみに小さじ 1 杯

食塩・精製塩
6g

粗 塩
5g



なお、諸外国に比べると日本人の食塩摂取量は比較的多く、WHO（世界保健機関）では目標量を **5g / 日 未満** としています。健康な人も食事の摂り方を振り返り、塩分摂りすぎには注意しましょう。

塩の種類で 1 杯あたりの重さが変わります！
お料理するとき覚えておくと役立ちます！

根菜の酢鶏

3品そろろう!
時短
簡単レシピ

材料 (2人分)

鶏もも肉	小1枚 (200g)
(下味) 酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
大根	100g
れんこん	1/2 節 (75g)
生しいたけ	2枚 (40g)
赤パプリカ	1/4 個 (40g)
大根の葉	40g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
(A) ケチャップ	大さじ1
酢	大さじ1
ブラックペッパー	少々
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- ②大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさつとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- ③カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ④①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

塩分控えめでもおいしいレシピ



1人分
324kcal
塩分 1.5g

注目食材 大根

根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。根には消化酵素のジアスターゼやオキシダーゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB₁、B₂、Cなども含まれます。



時短ポイント



鶏肉は早く火が通りやすくなるよう、一口大に切ります。ポリ袋に入れて片栗粉をつけると、少ない量の片栗粉で、短時間でまんべんなくつけられ、ボウルを洗う手間も省けます。

●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)



小松菜としめじの辛子和え



1人分
32kcal
塩分 0.8g

材料 (2人分)

小松菜…………… 1/2 袋 (100g)
しめじ…………… 1/4 パック (25g)
かつお節…………… ひとつまみ (2g)

(A) 練りからし… 小さじ 1/2
みりん…………… 大さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
だし汁…………… 大さじ 2

作り方

- ①小松菜をざく切りにする。しめじは石づきを切り、手でほぐす。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- ③熱湯に塩(分量外・適量)を入れて、小松菜としめじを30秒ほどゆで、湯切りをし、粗熱を取る。
- ④②のボウルに、よく水気を切った③と、かつお節を入れて和え、器に盛り付ける。

注目食材

かつお節

発酵食品で、イノシン酸という旨味成分を含みます。旨味は単独よりも他の旨味成分と合わせるほうが増します。昆布の旨味成分グルタミン酸やしめじの旨味成分グアニル酸が加わることで、塩分控えめでもおいしく味わえます。



💡 小松菜はあくが少ないので、しめじと一緒にゆでます。
だし汁は冷蔵保存または冷凍保存でストックしておくとう便利。

にんじんとしょうがのベジラテ

材料 (2人分)

にんじん…………… 100g
砂糖…………… 小さじ2
しょうが(すりおろし) …… 小さじ2

豆乳…………… 400cc
シナモン…………… 適量

作り方

- 〈下準備〉にんじんは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ①鍋ににんじんと砂糖、しょうが、豆乳を入れて火にかけ、沸騰直前まで温め、火を止める。
 - ②①の鍋の中でハンディミキサーをかけ、空気を入れながら全体を攪拌する。
 - ③容器に注ぎ、お好みでシナモンをかける。

注目食材

にんじん

カリウムやβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンには、皮膚や粘膜を保護する働きのほか、免疫力を強化するなどの働きもあります。



1人分
130cal
塩分 0.1g

Column

塩分を摂りすぎない調理法・食材選びのコツ

- ①塩分を摂りすぎないためには、①味付けを工夫する、②カリウムを多く含む食材を摂ることがポイントです。

①の味付けについては、香辛料や香味野菜、酢・柑橘類などを使うことで、少ない塩分でもおいしく感じられます。また、野菜にじっくりと焼き色をつけてコクを出

したり、かつお節、昆布、きのこ類などの旨味強い食材を使うと、薄味でもより満足感が得られます。

②のカリウムについては、余分な塩分を体外に排出する作用があり、野菜、果物、海藻類、豆類、イモ類などに多く含まれます。食事ではいろいろな食材を摂りましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

麺類を選ぶと、ついスープを飲んでしまいがちですが、塩分を摂りすぎないためにはスープを残しましょう。

海鮮丼や餃子、コロツケなどを購入すると、しょうゆやソースなどの小分けの調味料がついてきますが、料理の上から全体

にかけるのはNG。お惣菜等はしっかり味が付いている場合もあるので、まずはそのまま食べてみましょう。そのうえで、調味料を使う場合は、小皿にとって少しずつ付けながら食べると、物足りなさを感じることなく、塩分量も抑えることができます。

こんな癖が
肥満につながる！

肥満

「カロリーの高そうなものは控えているつもりなのに、お腹まわりの脂肪が気になる…」なんて人はいませんか？ 意外なところに肥満につながる行動が隠れているかもしれません。

つい夜ふかしをして、いつも睡眠不足気味

睡眠不足だと、食欲を増進させるホルモンが増加し、食欲を抑制するホルモンが減少するため、食べすぎにつながります。



毎日同じ時間に寝て体内時計を整える

寝る時間に合わせて入浴やストレッチなどをすると眠りにつきやすく、夜ふかしを防げます。

寝る直前のスマホやテレビは控えて！

加工品や調味料を買うとき、食品成分表示を見ない

自分がどんなものを食べているか把握していないと、カロリーや糖質・脂質を摂りすぎていても気づきません。



必ず食品成分表示を見る

カロリーはもちろん、たんぱく質、炭水化物、脂質のバランスを気にして食べものを選ぶ習慣を。

「おいしい」「安い」以外に、栄養も気にしてみよう！

ストレスがたまると、食べることで発散する

「やけ食い」という言葉があるように、ストレスが強まると、食欲を増進させるホルモンが増加し、食べすぎてしまいがちです。



食べること以外でストレスを解消する

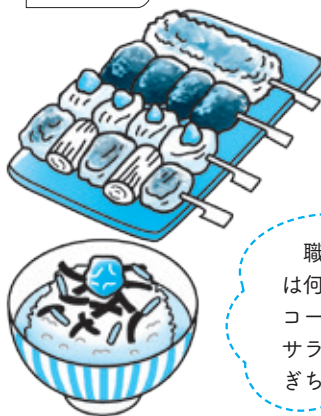
スポーツや旅行、家族や友人とのおしゃべりなど、食べること以外の楽しみを見つけてみましょう。

お風呂あがりのストレッチや、近所へのちょっとした散歩などの軽い運動もストレスの解消に効果あり！

Health Information

どちらを選ぶ？ A or B

お酒を飲むときの食事編 原 小枝 (管理栄養士)



A 焼き鳥 & お茶漬けコース

職場の宴会のコース料理は何にしようかな？ 焼き鳥コースはめがお茶漬けか。サラサラ、たくさん食べすぎちゃいそう…。

VS

B 鍋 & おじやコース

鍋コースはめがおじやか。あったまりそうだし、野菜も多い鍋コースにしようかなあ。

宴会の幹事・トウゴさん



脂分や塩分に気をつけて

宴会のときは「飲みすぎ、食べすぎに注意しなきゃ」と誰もが思いますよね。まず野菜から食べて、血糖値の急激な上昇を防ぐことが大切です。鍋料理は野菜が確実に摂れるのでよいのですが、めには気をつけてください。鍋の汁をしっかり吸い込んだおじやはとってもおいしいのですが、塩分や脂肪分が多く、食べすぎは禁物です。一方、お茶漬けは塩分少なめでいただければ、脂肪分はあまり含まれないのでヘルシーです。

焼き鳥は、高たんぱく、低糖質、低カロリーな鶏肉を脂分を落としながら焼いていくので、鶏肉料理の中でもとくにヘルシー。食べた量が把握しにくい鍋料理と比べて、串の本数を見ながら気をつけていける、健康志向にぴったりの料理です。「つくね」は脂分を添加していたり卵黄を絡めて食べたりするのでカロリーが高くなり、要注意。脂分の少ない軟骨、レバー、砂肝、ささみ、むね肉を選びましょう。また「たれ」を「塩」に変えるだけでカロリーがグンと抑えられます。野菜不足はサラダなどで補いましょう。

…今回のコースは

A
「焼き鳥 & お茶漬けコース」にしよう！



「秩父路峠道ウォーキング」に団体参加しました

健保連埼玉連合会主催の毎年恒例となりました、秩父路峠道ウォーキングが開催されました。

当健保からも、ご家族や職場の仲間と一緒に参加された方々が集まり、総勢39名で参加しました。

心配された天候も、この時期としては珍しく、少々汗ばむくらいの暖かさに恵まれ、絶好の“みかん狩り日和”となりました。

最初は楽しそうに、途中から少し辛そうに、各自のペースで最後まで歩ききりました。

みかん園に到着してホッと一安心。持参したお弁当を食べ終わる頃には元気を取り戻し、甘くて美味しいみかん探しに没頭していました。「こっちだ、あっちの木が甘そうだ!」と走り回る子供たちの笑顔を見たら、疲労や準備の苦労も一気に吹き飛びます。

たくさんのみかんをお土産に抱え、帰り道は足取りも軽く、きっと楽しい思い出となったことでしょう。

是非来年もまた、多くの皆様の参加をお待ちしております。



Health Information

話題の健康情報



Smart Meal をご存じですか？

スマートミール

2018年度から「健康な食事(スマートミール)・食環境」認証制度が始まりました。これは、外食、中食、事業所給食において、栄養バランスのよい食事を選択しやすい食環境の普及を目的とした活動で、複数の生活習慣病関連学会や健康経営研究会などが共同事業体(コンソーシ

アム)として認証にあたっています。

2018年8月に1回目の審査結果が発表され、外食、中食、給食など68件が認証されました。第2回は、2019年3月までに認証される予定です。

スマートミールの基準は？

料理・食品の構成基準(一部)

厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」(平成27年9月)や日本人の食事摂取基準(2015年版)等を基本とし、次のような基準をコンソーシアムで設定しました。

- エネルギー量
 - ・「ちゃんと」
 - ▶1食当たり 450～650 kcal 未満
 - ・「しっかり」
 - ▶1食当たり 650～850 kcal
- 野菜等(海藻、きのこ、いもを含む)重量
 - ・「ちゃんと」「しっかり」▶ともに 140g 以上

- たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率(PFCバランス)が、食事摂取基準2015年版の範囲に入る。
 - ▶たんぱく質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%
- 食塩相当量
 - ・「ちゃんと」▶3.0g 未満
 - ・「しっかり」▶3.5g 未満



本制度の認証を受けた外食店舗やコンビニ、社員食堂などで、スマートミールを見かける機会が増えてくるかもしれません。食事選びの際に活用し、あなたの健康づくりに役立てましょう！

馬術

馬術は人と馬とが一体となって競技を行うスポーツです。オリンピックでは男女の区別なく戦う唯一の種目で、幅広い年齢層の選手が活躍しています。障害馬術、馬場馬術、総合馬術の3種目の競技が行われます。

障害馬術

競技アリーナに設置されたさまざまな色や形の障害物を、決められた順番通りに飛び越え、ミスなく規定の時間内にゴールすることが求められます。障害物の落下や、馬が人の指示に従わない不従順などは減点となり、減点の少ない人馬が上位になります。

馬場馬術



長方形の競技アリーナ内で行い、演技の正確さや美しさを競う競技です。「なみあし常歩」、あし「かきあし駢歩」の3種類の歩き方を基本に、さまざまなステップを踏んだり、図形を描いたりします。規定演技と自由演技があり、後者では、芸術的評価（音楽の解釈や図形のユニークさなど）も加わります。

総合馬術



馬場馬術・クロスカントリー・障害馬術の3種目を同じ人馬のコンビネーションで3日間かけて行う競技です。3種目の減点合計の少ない人馬が上位となります。

* クロスカントリー

自然に近い状態の地形に、丸太で作った障害物や池への飛び込み、アップダウンなど、ボリュームのある障害物が設置されます。数kmにわたるコースをかなりのスピードで走行する、人馬ともに体力と勇気が求められる競技です。

**人と馬のコンビネーション、
馬を操る華麗な技術、障害物を飛び越して
疾走する馬の迫力や美しさが魅力！**

協力：公益社団法人 日本馬術連盟