

もっけん

〒460-0017
名古屋市中区松原二丁目18番10号
電話<052>321-7025・3666

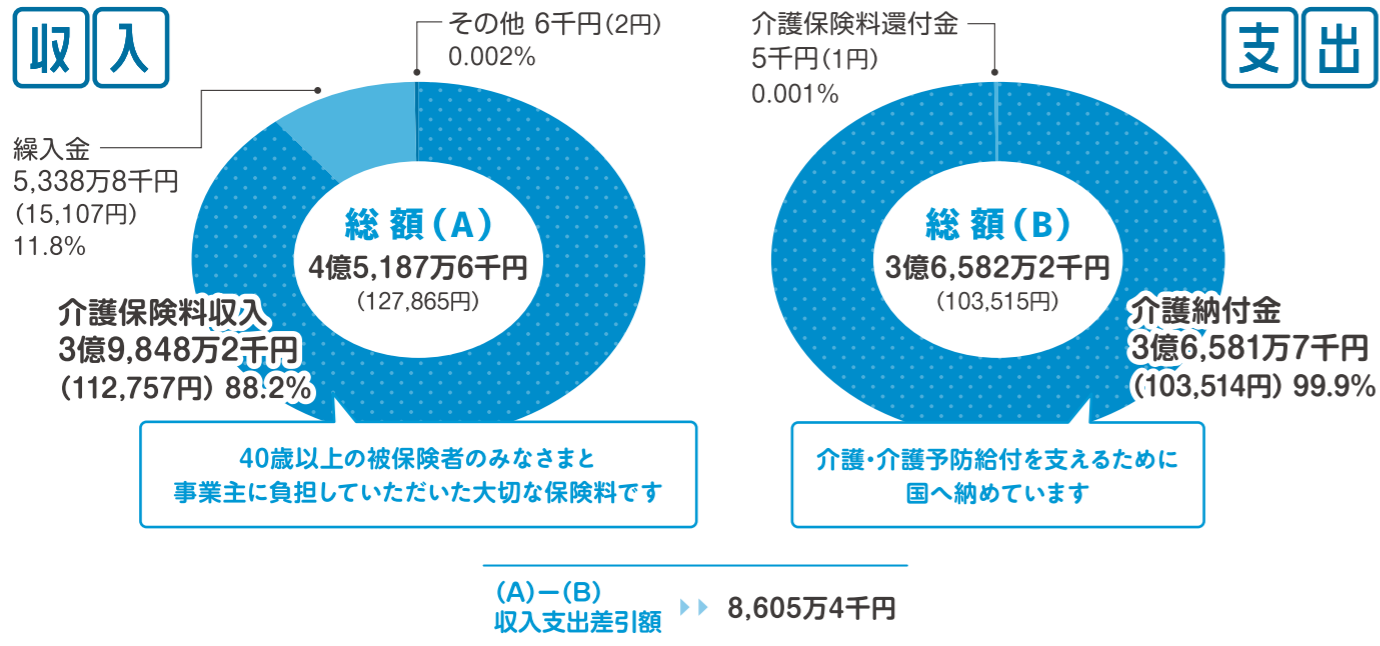
 自分で守る自分の健康



ホームページもご活用ください!
<https://www.mokuzai-kenpo.or.jp/>

介護保険の決算

※()内は1人当たり額。なお、合計は端数処理により整合しない場合があります。



決算の基礎となった数字

介護保険 (年間平均)

介護保険第2号被保険者に該当する被保険者数	3,534人	介護保険料率	18.000/1,000
		事業主	9.000/1,000
		被保険者	9.000/1,000
平均標準報酬月額	409,724円		
総標準賞与額 (年間合計)	4,771,027千円		



(注) 健康保険、介護保険ともに「平均標準報酬月額」「総標準賞与額」は保険料免除者を除いて算出。

健康保険 (年間平均)

被保険者数	5,846人	保険料率	
(再掲) 保険料免除者数	30人	一般保険料率	96.760/1,000
		事業主	49.960/1,000
		被保険者	46.800/1,000
平均標準報酬月額	363,908円	調整保険料率	1.240/1,000
		事業主	0.640/1,000
		被保険者	0.600/1,000
総標準賞与額 (年間合計)	6,643,914千円		
平均年齢	45.03歳		

40歳以上の被扶養者のみなさまの健診結果をご提供ください!!

当健保組合では、加入者のみなさまの健康寿命の延伸をめざし、レセプト情報や健診情報を活用した健康管理のためのデータ分析を行い、糖尿病や脳血管疾患、心疾患など重症化リスクのある生活習慣病の改善支援に積極的に取り組んでいます。また、この取り組みは、病気の早期発見や早期治療、重症化予防の推進につながるものと期待しています。

しかし、残念ながら当健保組合では人間ドックや共同巡回健診などの健診結果(健保組合が費用を補助した場合のみ)を除き、被扶養者のみなさまの健診記録は管理できておりません。

データ分析には、40歳以上の奥様など、被扶養者のみなさまが職場やお住まいの市区町村で受けた「健康診断結果」のデータが欠かせません。

当健保組合の取り組みにご理解をいただき、ぜひ、健診結果を情報提供していただきますようお願いいたします。

なお、みなさまからご提供いただいた健診結果は、健診情報としてレセプト情報と合わせて適切に管理するとともに、健康管理データとして有効に活用いたします。

「健康診断」は、病気の早期発見・早期治療に欠かせない、年に一度の体のメンテナンスです。



令和4年度

決算がまとまりました

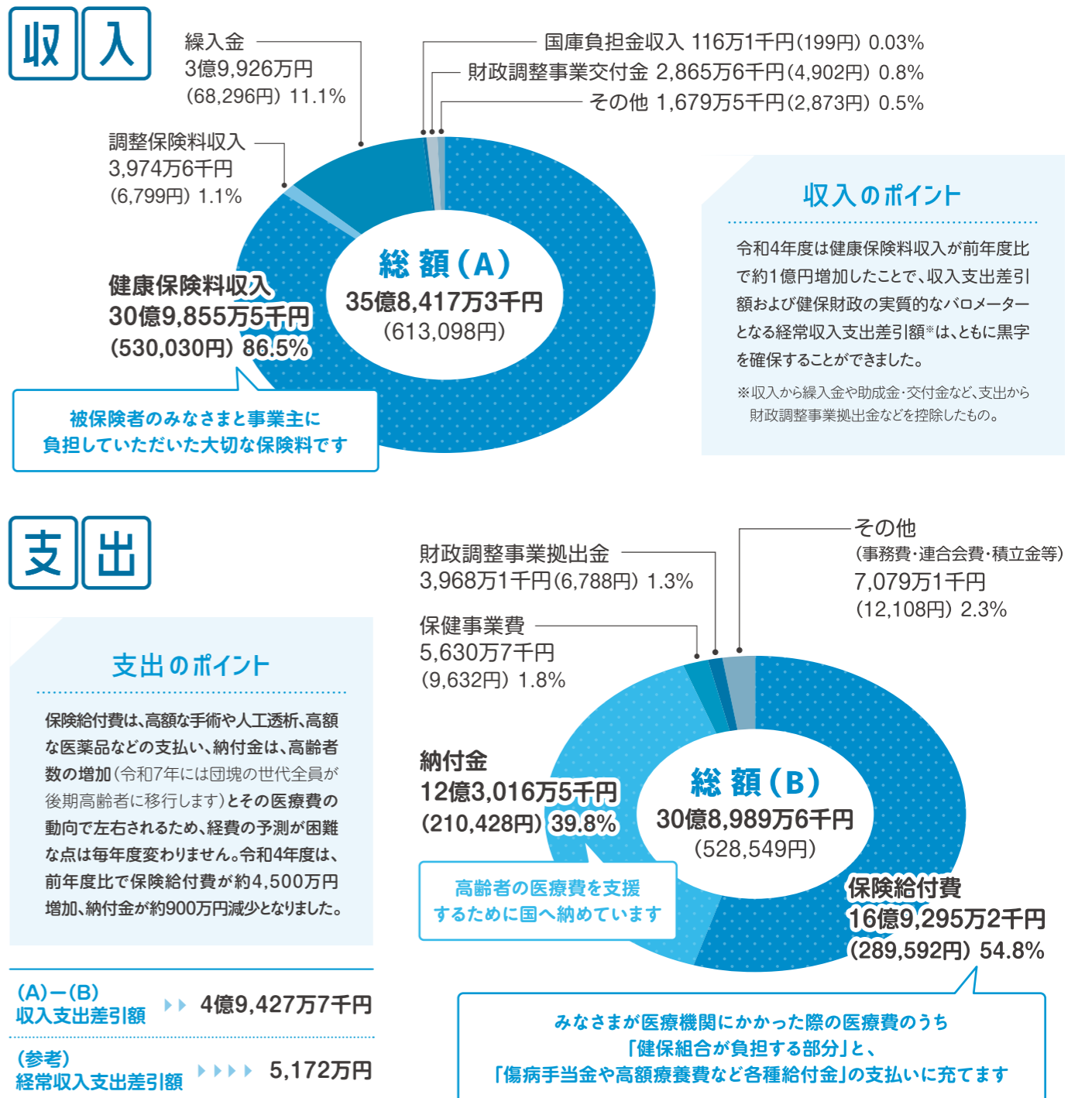


令和4年度は健康保険料収入の増加と納付金の一時的な減少に助けられ、約5億円の黒字決算となりました。しかしながら、保険給付費と納付金は依然として高額で推移しており、この2項目の合計で健康保険料収入の90%超という財政の厳しさは変わりません。

当健保組合の医療費動向に大きな影響を与えた新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月から季節性インフルエンザと同等に分類されましたが、流行が収束したとはいえません。引き続き感染予防を心がけるとともに各種保健事業を活用いただき、健康管理の徹底および医療費の節減にご協力をお願いいたします。

健康保険の決算

※()内は1人当たり額。なお、合計は端数処理により整合しない場合があります。



収入のポイント

令和4年度は健康保険料収入が前年度比で約1億円増加したことで、収入支出差引額および健保財政の実質的なバロメーターとなる経常収入支出差引額*は、ともに黒字を確保することができました。

*収入から繰入金や助成金・交付金など、支出から財政調整事業拠出金などを控除したものです。

支出のポイント

保険給付費は、高額な手術や人工透析、高額な医薬品などの支払い、納付金は、高齢者数の増加(令和7年には団塊の世代全員が後期高齢者に移行します)とその医療費の動向で左右されるため、経費の予測が困難な点は毎年度変わりません。令和4年度は、前年度比で保険給付費が約4,500万円増加、納付金が約900万円減少となりました。

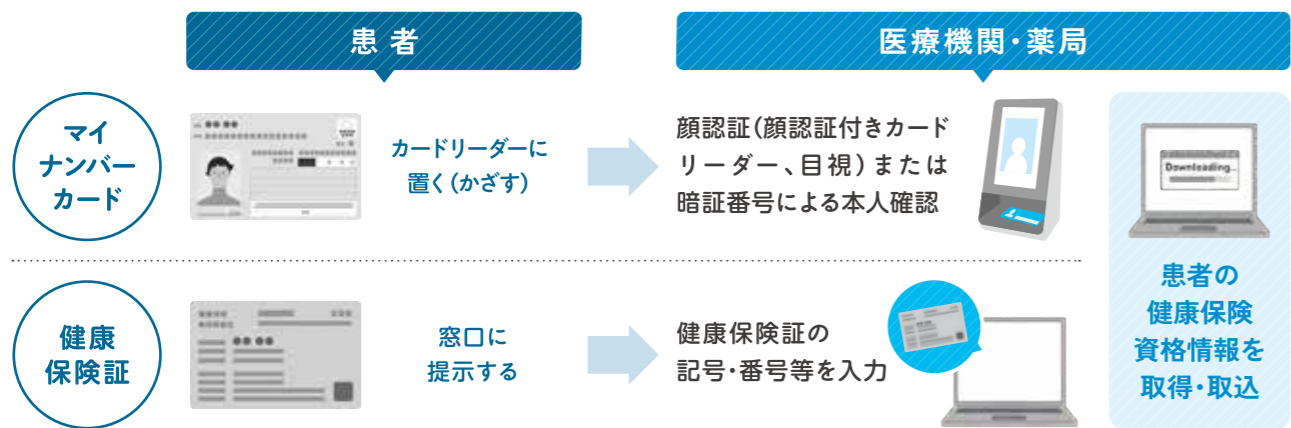
オンライン資格確認って？

仕組みとメリットを解説

オンライン資格確認とは？

医療機関は、マイナンバーカードの「ICチップ」や健康保険証の「記号・番号」からみなさまの健康保険資格情報を取得し、医療費の請求等に利用しています。この仕組みがオンライン資格確認で、令和3年10月から全国で本格運用が始まりました。

医療機関で健康保険を使って治療を受けるときは、健康保険証の利用登録を済ませたマイナンバーカード、または名古屋木材健康保険組合の健康保険証を提示します。



医療費が高額になったとき、 もっとも簡単に負担軽減する方法は…

“オンライン資格確認”です！

オンライン資格確認に同意すると「限度額適用認定証」の申請が不要に

健康保険では、入院や手術などで高額な医療費がかかったときの負担を軽減するために、1ヵ月の自己負担が一定額(自己負担限度額)を超えると、その超えた額を「高額療養費」として支給します。この給付を受けるための手順は以下の3つです。

- A** いったん医療費の自己負担額(原則3割)を窓口で支払い、後日、健保組合から「高額療養費」の給付を受ける
 高額療養費の支給には数ヵ月かかることがあるため、一時的であっても負担が大きい
- B** 事前に健保組合に「限度額適用認定証」を申請し、医療機関に提示する
 窓口での支払いは自己負担限度額までで済むが、事前の手続きが必要
- C** 医療機関でオンライン資格確認利用に同意する
 窓口での支払いは自己負担限度額までで済み、「限度額適用認定証」発行の事前手続きも不要

オンライン資格確認は、みなさまにとって面倒な手続きが不要になる便利な仕組みです。また、医療機関側にとっても、みなさまの健康保険や医療費等に関する情報をスムーズに確認でき、よりよい医療につながります。

他にも、マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合、患者の診療・投薬情報、特定健診結果を医師と共有できるため、より適切な医療を受けられるというメリットもあります！

2年連続 ヤマガタヤチームが優勝！

第73回 全名古屋木材産業野球大会 結果報告

名古屋木材健康保険組合・名古屋木材組合・名古屋港木材産業協同組合共催の第73回全名古屋木材産業野球大会の全日程が終了いたしました。

今年73回目を迎えた伝統の全名古屋木材産業野球大会は、引き続き感染症対策を徹底しながらの開催となりましたが、選手のみなさま、関係者のみなさまのご尽力により、無事に全日程を終えることができました。また、審判員のみなさまにはグラウンド整備を徹底していただいたおかげで、天候が危ぶまれた日も滞りなく試合を実施することができ、心より感謝申し上げます。

令和5年4月9日の第1試合を皮切りに、熱いトーナメント戦がスタートした今大会。どの試合も選手のみなさまは練習の成果を存分に発揮され、高い技術とチームワークが光る熱戦となりました。

ディフェンディングチャンピオン・ヤマガタヤチームは初戦、山西チームとの豪快な乱打戦を2点差で制し、その後もDMBチーム、サンコーチームと見ごたえのある戦いを繰り広げた結果、見事2年連続となる優勝を成し遂げられました。ヤマガタヤチームのみなさま、おめでとうございます。

閉会式では大会委員長の江口達郎様が、「どの試合もWBCを上回る熱い試合ばかりでした。このすばらしい大会を制したヤマガタヤチームのみなさま、おめでとうございます。惜しくも準優勝となったサンコーチーム、3位となったエンヤチーム、そしてご参加の全チームの

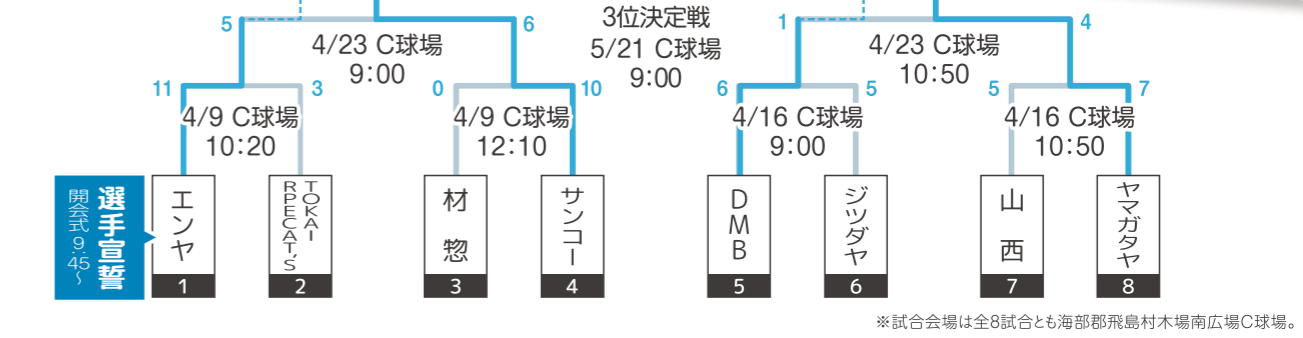
みなさま、来年こそは実力を遺憾なく発揮して優勝を！」と挨拶されました。

また、最優秀選手賞には伊藤 尚基選手(ヤマガタヤ)、優秀選手賞には高田 燎選手(サンコー)が選ばれました。

本大会は健康増進と親睦を目的として長年開催されています。5類に引き下げられたとはいえ感染力が強く後遺症や重症化のおそれがぬぐいきれない新型コロナウイルス感染症や、生活習慣の乱れを原因のひとつとする生活習慣病などへの対策として、みなさまには引き続き健康管理も徹底いただければ幸いです。来年も病気がけがで欠けることなく、関係者・選手のみなさまがそろってご参加くださる大会となることを願ってやみません。

大会運営にご協力をいただきました関係者のみなさま、そして大会を盛り上げてくださった各チームの選手のみなさまには厚く御礼申し上げます。

▼ヤマガタヤチームのみなさま、優勝おめでとうございます！



※試合会場は全8試合とも海部郡飛島村木場南広場C球場。

- 優勝 ヤマガタヤ
- 準優勝 サンコー
- 3位 エンヤ
- 最優秀選手賞 伊藤 尚基 選手(ヤマガタヤ)
- 優秀選手賞 高田 燎 選手(サンコー)

血管をしなやかに保つ生活術

血圧が高くなってきたら取り入れたい

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山啓太郎

血圧が高めでも、それ自体には症状はありません。しかし、症状がないからといって放置してしまうと、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの原因にもなる恐ろしい病気であることを存じてですか？

歳をとると、血圧は上がりやすくなる

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がりがやすくなります。

血圧が高めの状態そのものが血管の壁にダメージを与え、動脈硬化を加速させます。動脈硬化が進むと血流が滞り、全身に悪影響を与えますが、最も深刻な影響を受けるのが脳と心臓、腎臓です。これら

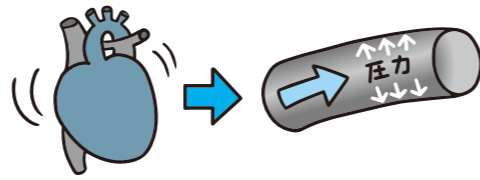
健診の結果、

収縮期(最高)血圧: **130mmHg** 以上または、
拡張期(最低)血圧: **85mmHg** 以上なら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※病院での最高血圧が140mmHg以上、もしくは最低血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断されます。

● 高血圧ってどんな状態？



血液量が増加したり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、血管の壁にかかる圧力が高くなった状態です。放置すると血管にダメージを与えて動脈硬化を加速させます。

の臓器に負担がかかると、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。血圧が高めでも自覚症状はないので、毎年健診を受け、経年変化を確認することが大切です。基準値を超えたり、年々上昇したりするときは血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすい状態です。しなやかな血管を保つことが高血圧予防につながりますので、下記を参考に生活習慣を見直してみてください。

「ブルーマンデー」に要注意！

30～60代前半のビジネスパーソンを中心に、月曜日の午前中、特に午前10時ごろに心筋梗塞や脳梗塞といった心血管系の急性疾患が多いことをご存じでしょうか？ 休み明けの午前中は、休日の夜更かしや過剰な飲酒、過食などで負荷が蓄積していることに加え、仕事再開するストレスや緊張によって、血圧が上昇しやすいためだと考えられています。

金曜日の午後は元気が出て週末は楽しく過ごせるのに、日曜日の夕方から憂鬱になってしまう。そんな「ブルーマンデー症候群」や「サザエさん症候群」気味の人は要注意。

休日にも規則正しく過ごし、休み明けの午前中は無理をしすぎないように仕事量を調整することも大切です。



GOOD! 今日からできる改善法

スープを全部残すと2～3gの減塩は!



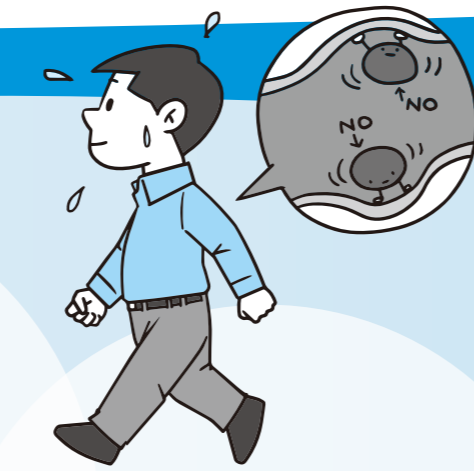
塩分をとりすぎると、塩分濃度を調整しようと血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管への圧力が高まって血圧が上昇します。

人が生きるために必要な食塩は1日たったの1.0g程度。厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を男性7.5g・女性6.5g未満*としていて、これを超えた分は血液量の増加から高血圧を招く原因になります。

※高血圧の人は男女とも6.0g未満

改善法1...減塩

- ☑ 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ☑ ドレッシングや調味料は極力足さず、必要なときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- ☑ 柑橘類やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- ☑ いつも腹八分目を心がける
- ☑ 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる



「NO(一酸化窒素)」という物質には、血管をしなやかに保ち、血圧を安定させる働きがあります。NOは血流が速まったときに産生が促されるため、軽く汗ばむ程度の運動を習慣にすると、NOの効果で高血圧の予防・改善が期待できます。一方、筋トレなどのきつすぎる運動や長時間の座りっぱなしは、血圧上昇リスクになるので注意しましょう。

改善法2...NO(一酸化窒素)の産生増

- ☑ 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- ☑ 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に強度を上げる
- ☑ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする



タバコに含まれるニコチンには強力な血管収縮作用があり、喫煙後は15分程度、血圧の上昇が続くといわれています。また、アルコールやカフェインの過剰摂取も血圧を上げる原因になるので、適量を守って楽しみましょう。

改善法3...禁煙など

- ☑ 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
- ☑ アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る
- ☑ コーヒーは1日3杯までなど上限を決めて楽しむ

脂肪細胞

脂肪細胞から悪玉物質が出る
● ホルモン分泌が乱れる
● 血圧が上がる

肥満の人は高血圧のリスクが2～3倍高めといわれており、特に腹囲が基準値(男性85cm・女性90cm)を超えて内臓脂肪型肥満になると、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって血圧を調整するホルモンの分泌が乱れ、高血圧のリスクが高まります。

改善法4...減量

- ☑ 定期的に体重をはかる
- ☑ 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- ☑ 肥満の人は、3～6ヵ月かけて体重を3～5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める



八幡平



八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリトドマツ（オオシラビソ）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

八幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳をめざす。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

INFORMATION

JR盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス下車
松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会
0195-78-3500
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはコチラ



源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。



源太森～茶臼岳
登山口間は悪路も。

黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。
※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。



茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



八幡平山頂

標高1,613m。八幡平の名とおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



鏡沼

近年、雪解けの様子が「八幡平ドラゴンアイ」として注目されており、5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



約7.5km 約3.5時間/約13,000歩

温泉



藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにごり湯。

- 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- 大人650円、小学生以下350円
- https://www.toshichi.com/
- ※冬季休業

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



源太岩

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ピュースポットになっている。

巻岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口からは30分ほど登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



ひと足のぼして



松尾八幡平ビジターセンター

八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。

- 9:00～17:00
- 毎週水曜日(冬季)、年末年始
- 0195-78-3500

細かいことが気になって 心が疲れやすい繊細タイプ

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します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

- 人から「敏感」「内気」と言われることが多い
- 生活の急激な変化に弱く、動揺しがち
- 他人の言葉や感情に振り回されやすく、対人関係に疲れがち



- 小さな音や少しの匂いも気になってしまう
- 複数のタスクをこなそうとすると混乱してしまう
- 些細なことでも深く考えすぎてしまう

感受性豊かで共感性が高く、場や人の空気を深く読み取る能力に長けているので、気配り上手で危機管理能力が高く組織でも重宝されます。また、刺激に対して敏感なので、映画や芸術からよい影響を受けやすい一方、大きな音や他人のネガティブな感情からの影響も受けやすいのが特徴です。五感から受ける情報が他の人よりも多いため、気になり

始めると上手く集中できないこともしばしば。さらに、他者の何気ない言動に傷つきやすく、嫌な記憶を鮮明に思い出せてしまうため、気持ちを切り替えることが苦手で、心が疲弊しがちです。

近年、「繊細さん」として話題にされること多いこのタイプは、生まれ持った気質であり、病気ではありません。

繊細タイプの人をラクにするヒント

思考のクセを見つめ直す

繊細タイプの方は、他者からの視線を気にして、上手くいかないことがあれば「自分が悪かった」と考えがちです。これは、無意識に「自分」を中心に考える思考のクセがついているためです。なるべく「自分が思うよりも世間は自分を気にしていない」と気楽に考えるようにしましょう。また、何か言葉を発する前に一呼吸置く習慣をつけることで、発言への後悔を減らすことができます。これまでの思考のクセを修正することは、最初は疲れるかもしれませんが、根気よく続けることで習慣になります。



インプットを適切に制限する

聴覚過敏なら、移動中はノイズキャンセリングするイヤホンをするなど、外部からの情報を適切に制限することで、心の疲弊を軽減することができます。求めている情報も見えてしまうことが多く、他者からの反応がダイレクトにわかるSNSは、繊細タイプの人にとって、わざわざ疲れるためになるようなものです。「1日のSNSを見る回数を決める」「いいねやフォロワーの数を気にしない」「通知はオフにする」などして、適切な距離を置くようにしましょう。



はしご受診

お金をムダにしない医療の受け方

いきなり大病院

かかりつけ医がいると、損しません

同じ病気なのに些細な理由で病院を転々としたり、なんとなく安心だからといきなり大病院を受診したりするのは、はっきり言って医療費のムダです。

初診料がムダになる

はしご受診

同じ病院であれば再診料で済みますが、病院を転々とする、そのつど初診料がかかります。初診料は再診料の約4倍です。また、検査も繰り返されるため体に負担がかかるだけでなく、治療の遅れにもつながります。



昨日行った病院の先生、ちょっと合わないかも…。病院を変えようと思うんだけど、おすすめの病院ない？



やっぱり大きな病院のほうがいい…？

ちょっと…、それははしご受診よ

はしご受診？

同じ病気なのに病院を転々として。また初診になるから医療費がムダになるわ

あなた金欠ってじゃない！

それと、いきなり大きな病院に行くのも要注意よ。紹介状がないと特別料金がかかるわ。なんとプラス7,000円以上！

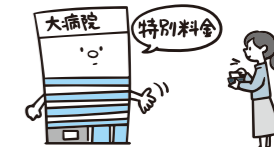
そもそも緊急性の高い患者が行くところよ



特別料金が別途かかる

いきなり大病院

紹介状を持たずにいきなり大病院（一般病床200床以上など）を受診すると、特別料金（7,000円以上）がかかります。かかりつけ医に紹介状を書いてもらい大病院を受診すれば、この特別料金はかかりません。



かかりつけ医を持とう！

かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談でき、必要なときは専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。ふだんの状態をよく知ってくれるため、ちょっとした体調の変化にも気づいてもらいやすく、病気の早期発見・早期治療にもつながります。

かかりつけ医を持つためには、患者も積極的にコミュニケーションをとることが必要です。健康や治療内容について不安に思ったことは相談し、信頼できそうな医師かどうかを見極めるとよいでしょう。自宅や職場の近くにあり、いろいろな症状に対応してくれる診療所やクリニックから探してみましょう。



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

なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g 調理時間 10分



材料(2人分)

なす----- 2本
 オリーブオイル----- 小さじ1
 ハム----- 1枚
 粒マスタード----- 小さじ2
 しょうゆ----- 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g 調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



材料(3人分)

粉ゼラチン----- 5g
 水----- 大さじ2
 牛乳----- 300cc
 練乳----- 大さじ4
 キウイ(1cm角)----- 1/2個

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合は、すべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



塩分を控えるポイント

今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそう。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれませんが、薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

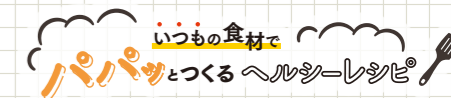
▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がります。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分をとりすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分のとりすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果が期待できます。

高血圧予防レシピ



豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分1.4g 調理時間 20分



材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個
 トマト(1cm角)--- 小1個(100g)
 玉ねぎ(みじん切り)----- 1/4個
 にんにく(みじん切り)----- 1/2片
 塩----- 小さじ1/4
 レモン果汁----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り)----- 200g
 しょうゆ----- 大さじ1/2
 オリーブオイル----- 小さじ1

作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

CHECK! /

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>

午後のパフォーマンスがアップする 昼食のとり方

昼食のとり方は、午後のパフォーマンスに大きく影響します。内容と量を見直すことで、午後の眠気や集中力の低下、だるさ、イライラなどに変化が起こります。午後のコンディションが気になる人は、以下のポイントをぜひ実践してみてください。

Point 1 単品ではなく定食スタイルで

昼間はもっとも代謝が高い時間帯で、とった栄養素が全身に巡り、効率的にからだの材料やエネルギーに変わるため、午後のパフォーマンスアップにつながります。

昼食には主食、主菜、副菜の揃った食品数の多い定食スタイルがおすすめ。麺類や丼物などの単品料理は食品数が少ないだけでなく、血糖値も上昇しやすいので、午後の眠気やだるさなどパフォーマンス低下につながります。単品しか選べない場合は、五目そばや中華丼など具にたんぱく質食品と野菜が入っているものを選びましょう。



食品数の多い定食スタイル(弁当や夕暮の内弁当)がおすすめ

Point 2 量を減らさずしっかり食べる

ダイエット中でも昼食はしっかり食べましょう。昼間は体内の脂肪量を調整する時計遺伝子のビーマルワンの発現量が少なく、脂肪を燃焼しやすい時間帯です。昼間は代謝もよい時間帯なので、量を減らすと夕方には空腹になり、イライラや疲れなど、パフォーマンスの低下を招きます。

エネルギーや栄養素が不足すると甘いものがほしくなります。おやつがやめられない人は、昼食の量と食品数を増やすことで甘いものへの欲求が解消されやすくなります。



午後のパフォーマンスアップのためには昼食の内容と量が重要です

ダイエット中でも、栄養バランスのよいメニューをしっかりと食べましょう

HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

1日8,000歩以上、週1~2日でも死亡リスク低下

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1~2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康に良い影響が得られることを明らかにしました。

これまでの研究で、1日8,000歩以上歩く人は死亡率が低くなることはわかっていましたが、週に数日だけ歩く場合の健康への影響についてはわかっていませんでした。そこで、京都大学とカリフォルニア大学の研究グループは、2005~2006年に行われたアメリカの国民健康栄養調査のデータを活用し、20歳以上の男女約3,000人(平均年齢50.5歳)が1週間で8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡リスクとの関連を分析しました。

その結果、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、10年後の死亡率と心血管疾患*の死亡率(心血管死亡率)が低下していることが示されました。さらに、研究グループは、

●1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

※週に一度も8,000歩/日以上歩いていない人と比較した場合の低下率

	死亡率	心血管死亡率
週1~2日	14.9%低下	8.0%低下
週3日以上	16.5%低下	8.4%低下

ほぼ同程度のリスク低下効果あり

1日あたり8,000歩以上を週1~2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同じ程度の死亡リスク低下が認められると指摘しました。

研究グループは、週に数日間だけ歩く習慣を取り入れることで健康に良い影響が期待できるとしています。

最近では歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどもあります。健康維持のため、週に1~2日でも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。

※心血管疾患: 心臓や血管の機能異常によって引き起こされる病気の総称。

1日8,000歩以上、週末だけでも歩く習慣を取り入れましょう



「1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに - 週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか? -」(京都大学)より

寝る直前の満腹ごはんアルコール

あなたはこんな習慣ありませんか?

☑ 残業で帰宅が遅くなったときでも満腹になるまで夕食をとる。



☑ 就寝前に小腹がすいてスイーツやカップ麺を食べてしまう。



☑ 夕食を遅い時間にとるときも晩酌をする。



就寝直前に夕食や夜食をたくさん食べてしまうと、就寝後も消化活動が続き、質のよい睡眠を妨げます。夕食は就寝3時間くらい前までに済ませるのがよいといわれています。しかし、時間が遅くなったからといって夕食を食べずに空腹で寝るのもよくありません。

遅い時間に夕食や夜食をとるときはどうする?

● 帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後におかずを軽くとするなどの分食を。



● 遅い時間に食べる場合は、消化の悪い食品を避け、消化のよいものを選ぶ。

例 脂肪の多い肉、揚げ物、繊維のかたい野菜(ごぼう、たけのこなど)
 加熱してやわらかくした野菜、低脂肪の乳製品(ヨーグルト、カッテージチーズ)、おかゆ、スープ など



● アルコールを飲むと夜中に目覚めやすく、その後、熟睡しにくくなる傾向があるため、夜遅い時間の晩酌や寝酒は控える。



HEALTH INFORMATION

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンバシーデンタルクリニック 院長)

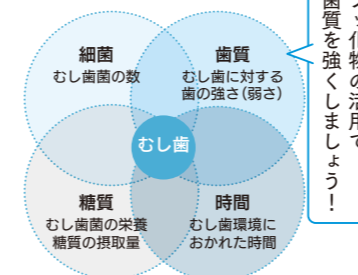
フッ化物で歯が強くなるの? 上手に取り入れる方法を教えてください



A むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています(図「ニューブランの輪」を参照)。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。



フッ化物の活用で歯質を強くしましょう!

フッ化物を上手に取り入れるには?

フッ化物を含む歯みがき剤でこまめに歯をみがく

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値*までしっかり入っているものを選びましょう。

※6歳~成人・高齢者は、1,400~1,500ppmF(使用量1.5~2cm程度)
 3~5歳は、900~1,000ppmF(使用量5mm程度)
 歯が生えてから2歳は、900~1,000ppmF(使用量1~2mm程度)
 (「4学会共同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」より)



「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン(F-)の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を使った洗口液でうがいをする

1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒~1分うがいをして吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行うと効果的です。



太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋カトレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「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！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋カトレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

胸を張る。

骨盤を立てる。

つま先を正面に向ける。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2 息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。

お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。



NG
骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。



POINT

POINT
背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。

POINT
背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。

骨盤を立てる。

両手を太ももの上に置く。

2 息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、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。

POINT
お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。

NG
背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。