

ご家庭にお持ち帰りお読みください

けんぽ通信



P2 新年のご挨拶
P3 ドライノーズにご注意を！
P4 再検査や精密検査の項目があったら早めに検査を！
P5 特定保健指導ってどんな効果があるの？
P6 「医療費のお知らせ」について
P7 「医療費のお知らせ」発行申請書（R4年度）

P8 名古屋城周辺
P10 セルフメディケーションを取り入れよう！
P11 医療費の自己負担限度額って何？
P12 えびと長いものとり〜グラタン／サラダケールと鶏肉のナッツサラダ
P14 Health Information
P16 ゆっくり・安定した動きで体感を鍛えてみよう

この日の気温はマイナス20度。凍えながら撮影したのはオコジョです。オコジョは雪原に飛び込んで雪の下に隠れたネズミなどを捕食します。オコジョは群れを作らず単独で広い範囲を動き回るので、姿を見ることすら難しく白い妖精と呼ばれます。そのため私は雪原に空いた小さな穴を見つけてオコジョが出てくるのを20日間待ちました。20日間待ってオコジョがこの穴から顔を出したのはわずか1分弱でした。しかし、美しい白い姿に妖精と呼ばれる由縁がわかりました。

カナダ／BC州、カムループス

写真・文 福田幸広（動物写真家）



新年のご挨拶



千葉県農協健康保険組合
理事長 林 茂壽

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

被保険者ならびにご家族の皆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、昨年10月に千葉県農協健康保険組合設立50周年という大きな節目を迎えられたことは、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いただいた賜物であり、深く感謝申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代が全て後期高齢者となることで、更なる納付金の急増が危惧されています。

昨年10月より、一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果はまだまだ不十分と思われる状況です。

加えて少子高齢化にも歯止めがかからず、2042年には高齢者人口がピークを迎える一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いており、国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行は第8波にも及び、いまだ収束には至っていない状況の中、医療提供体制の逼迫やデジ

タル化の遅れなどの問題点も浮き彫りになりました。

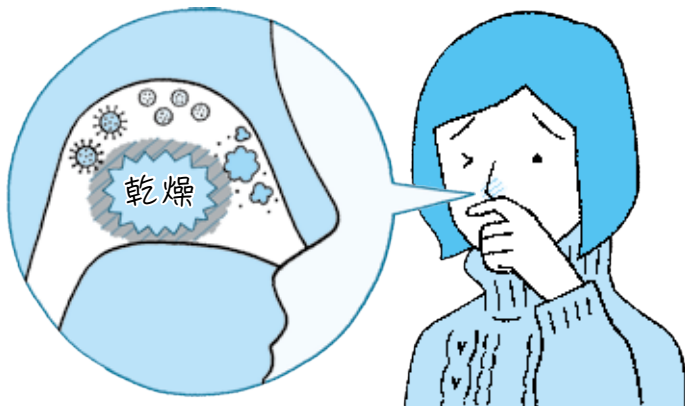
こうした状況を受け、政府は「骨太方針2022」の中で医療分野のデジタル化推進を目的として「医療DX推進本部」の設置を明記し、本年4月からはオンライン資格確認を原則義務化とし、2024年秋をめどに現行の健康保険証を廃止して、マイナンバーカードの一体化を目指すこととなりました。

あわせて、マイナンバーカードの保険証利用促進のため、医療機関等での導入加速化に向けた取り組みが強化されており、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められています。

当健康保険組合といたしましては、引き続き新型コロナウイルス感染症の動向を注視するとともに、健全な財政運営に努め、データを活用した効率的・効果的な保健事業を推進してまいります。皆さまにおかれましても、当健康保険組合が実施する各種健診の補助や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりにご留意いただくとともに、医療費削減にご協力いただければ幸いです。

結びに、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申しあげて、新年のご挨拶とさせていただきます。

バリア機能の低下を招く ドライノーズにご注意を！



こんな**症状**
ありませんか

- ✓ 鼻の中がヒリヒリして痛い、ムズムズしてかゆい
- ✓ 鼻づまりが治らない
- ✓ 鼻水が乾燥して固まっている
- ✓ 鼻血が出やすい

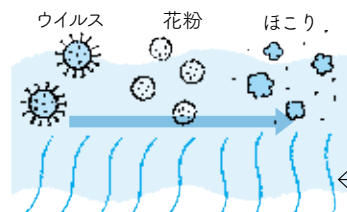
▶▶▶ 当てはまったら
ドライノーズの可能性あり！

外気が乾燥する季節は、鼻の粘膜の水分が蒸発して乾くドライノーズが起こりやすくなります。

鼻の粘膜は本来、適度に湿っていて、ウイルスや花粉、ほこりなどの異物から守られています。ドライノーズの状態が続くとバリア機能の低下や炎症を引き起こし、感染症にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギーの悪化を招いたりします。

健康な鼻の中

適度に湿っていて、
線毛の働きで異物は外に送られる



ドライノーズの鼻の中

乾燥すると線毛の動きが弱まり、
異物が粘膜に入り込んで
炎症を起こしやすくなる



鼻の中を保湿するセルフケア

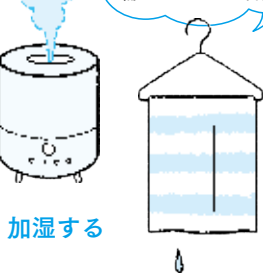
ドライノーズ予防にはセルフケアが有効です。また、鼻の粘膜が傷つくと乾燥が悪化しますので、刺激しないように気をつけましょう。セルフケアを行っても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

マスクをする

湿らせた
ガーゼを
挟むと Good



室内では
加湿器や
濡れタオルを活用



加湿する

専用のスプレーや
クリーム、ジェル、ワセリンで
鼻の中を保湿する

鼻の入口に
そっと塗ろう

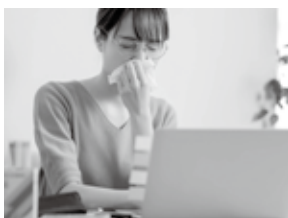


使用する洗浄液の
説明書どおりに
正しく行おう

鼻を洗う



市販の**点鼻薬**で**花粉症**が悪化!?



ドライノーズや花粉症のセルフケアの強い味方となる市販薬。種類も豊富でとても便利ですが、誤った使用方法によるトラブルに注意が必要です。

特に、多くの市販の点鼻薬に含まれる血管収縮剤は、使用直後から高い鼻づまり解消効果を発揮します。かぜなどで一時的に使うのは問題ありませんが、繰り返し使用すると鼻の粘膜に炎症を起こし、鼻炎を悪化させてしまいます。薬の効かない重度の花粉症だと思っていたら、薬が原因だったということも。もしかしたら…と思ったら、早めに医療機関に相談しましょう。

再検査や精密検査の項目があったら 早めに検査を！

健診結果のなかで、「再検査」や「精密検査」をすすめられた項目はありませんか？ その場合は、早めに検査を受けましょう。
病気でないことがわかれば気持ちもスッキリしますし、病気が見つかって、早期治療につなげることができます。

あなたはどちらですか？

すぐに再検査を受けると…

気になることは早めに解決！
さっそく再検査を受けました。



1年後…

早めに医療機関にかかり生活習慣改善に取り組むことで、
健康な状態に戻る可能性が高まります。

病気の芽が小さなうちに摘み取り、健康な状態で毎日を
楽しみましょう。



再検査を受けず放置すると…

忙しい毎日、体調に自覚症状もないため、
つい再検査に行きそびれてしまう…



1年後…

病気になってしまうと、体への負担も大きく、治療費もかか
ります。先延ばしによいことはありません。



健康に勝るものはありません。

再検査や精密検査をすすめられたら、ご自身とご家族のためにもぜひ受けてください。



特定保健指導ってどんな効果があるの？

体重の減少と血糖値に効果があります

保健師や管理栄養士など“健康のプロフェッショナル”から特定保健指導を受けることで、
体重、血糖値に改善効果があらわれます。

メタボ予備群も、すでにメタボの人も、特定保健指導の案内を受け取ったら、ぜひ参加してください！



特定保健指導を受けると、 こんな効果があります

女性

男性

Down! 体重
- 1.04kg

Down! 体重
- 0.87kg

Down! HbA1c※
- 0.07%
※血糖値を示す

Down! HbA1c※
- 0.03%
※血糖値を示す

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料
特定健診・特定保健指導の効果検証「特定保健指導と3年後の検査値等の変化」
より作成

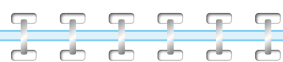


生活習慣改善（行動変容）の例

- ▶ 寝る前の食事や間食をやめた！ ◀
- ▶ 歩数計で運動習慣を記録するようになった！ ◀
- ▶ 睡眠時間を8時間以上確保するようになった！ ◀

特定保健指導を受けて、生活習慣をアップデートし、健康を手に入れましょう！

「医療費のお知らせ」について



「医療費のお知らせ」を医療費控除の申告手続きに使用する場合

平成29年分の医療費控除の申告手続きから、領収書の提出に代わり、医療費控除の明細書の添付が必要となりました。これに伴い、「医療費のお知らせ」を添付すると、明細の記入を省略でき、領収書の添付も不要となりました。

ただし、「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費については、医療費領収書に基づいて医療費控除の明細書を作成し、確定申告書に添付しなければならず、その領収書は5年間保存する必要があります。

なお、医療費控除の申告手続きは還付申告に該当するため、確定申告期間とは関係なく、その年の翌年1月1日から5年間提出することができます。



「医療費のお知らせ」の次回発送は3月3日(金)を予定しております

「医療費のお知らせ」は、被保険者ならびに被扶養者の皆さまに、治療等にかかった医療費についてご確認いただき、健康保険組合の健全な運営を図るために、年2回発行しております。

回りの発行は、令和4年7月から12月の間（下期分）に医療機関等で受診された分となります。（令和4年1月から令和4年6月の間（上期分）の受診分については、令和4年9月中旬に発行済みです。）

「医療費のお知らせ」を早めに欲しい場合

上記のとおり、令和4年下期分（7月から12月分）の「医療費のお知らせ」については、3月3日（金）に当組合から発送予定としております。

医療費控除の申告手続きが必要な方で、直近の受診分を反映した「医療費のお知らせ」をご希望される場合は、7ページの『「医療費のお知らせ」発行申請書』によりご申請いただければ、医療費控除の申告手続きに使用できる、「医療費のお知らせ」を発行いたします。

ご注意

「医療費のお知らせ」は世帯ごと（被扶養者を含む）の発行となります

- 医療機関による請求遅れ等により、「医療費のお知らせ」への反映に間に合わない受診分が発生する場合があります。
- 柔道整復師（接骨院・整骨院等）の施術については、医療機関名が空白もしくは「ガリバーインターナショナル株式会社」と記載されますので、申告者をご自身で訂正記入いただくこととなります。
- 実際の自己負担額と「医療費のお知らせ」の自己負担額が異なる場合（公費負担医療や自治体の実施する医療費助成、高額療養費や付加給付がある場合等）は、申告者ご自身で公費負担医療等の額を差し引く等の訂正を行っていただく必要があります。
- セルフメディケーション税制（健診や予防接種など健康への取り組みを行っている人が、ご家族の分も含め、対象となるOTC医薬品の購入金額が年間12,000円を超えた場合、所得控除を受けられる制度）の適用を受けることを選択した場合は、通常の医療費控除を受けることはできません。

医療費控除に関するお問い合わせは税務署へお願いします。
また、詳細は国税庁ホームページをご覧ください。

常務理事	事務長	課長	合議	係

「医療費のお知らせ」発行申請書（R4年度）

千葉県農協健康保険組合 御中

被 保 険 者	記号・番号	記号		番号		事業所名	
	(フリガナ) 氏 名					電話番号	() ※日中に連絡のつく電話番号を記入してください
	住 所	(〒 -)					
申請の理由 (該当項目に☑印をご記入ください。)		☐ 医療費控除申告に使用するため ☐ 「医療費のお知らせ」を紛失したため					
希望記載内容 (該当項目いずれかひとつに☑印をご記入ください。)		☐ 10月診療分までの記載を希望 ※12月26日(月)以降の発送となります。 ☐ 11月診療分までの記載を希望 ※1月25日(水)以降の発送となります。 ☐ 12月診療分までの記載を希望 ※2月22日(水)以降の発送となります。					
希望送付先 (該当項目いずれかひとつに☑印をご記入ください。)		☐ 自宅 ☐ 事業所		備考			

上記のとおり申請します。

【医療費のお知らせの発行に関するお問い合わせ・申請書の送付先】

令和 年 月 日 提出

〒260-0031 千葉県千葉市中央区新千葉3丁目2番6号
TEL043-245-7480 FAX043-246-2135
千葉県農協健康保険組合 業務部

※この申請書の個人情報、は、「医療費のお知らせ」の発行以外に使用いたしません。

- ◎ 12月診療分までの記載を希望される方は、毎年多数の申請があるため、早めの申請にご協力ください。
- ◎ 「医療費のお知らせ」は世帯ごと(被扶養者を含む)の発行となります。
- ◎ 上記太枠内及び提出年月日をご記入のうえ、郵送もしくはFAX(043-246-2135)にてご申請ください。当健保組合においてFAX受信後、内容を確認し、上記発送予定日に希望送付先へ送付いたします。
- ◎ FAX申請の場合は、誤送信のないよう、くれぐれもご注意ください。
- ◎ この申請により発行する「医療費のお知らせ」は、令和4年1月診療分以降で、申請書受理日現在で確認できる診療月までを記載します。令和3年以前の明細を希望される場合は、備考欄に発行を希望する期間を記入してください。なお、令和元年(平成31年)以前の明細は発行できません。
- ◎ 医療機関から当健保組合への請求の遅延により、遅延した月の医療費が記載されない場合があります。
- ◎ 「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費がある場合には、お手持ちの領収書に基づいて、「医療費控除の明細書」を作成(用紙は国税庁ホームページもしくは税務署にあります)し、その明細書を申告書に添付していただく必要があります(この場合、医療費領収書は確定申告期限から5年間保存する必要があります)。
- ◎ 公費負担医療等の医療費助成を受けている場合は、「受診者が窓口で負担した額」をご自身で訂正していただく必要があります。
- ◎ 保険適用外の費用は「医療費のお知らせ」に反映されません。
- ◎ 葉書サイズの「医療費のお知らせ」は、3月3日(金)に事業所担当者様あて発送(任継者は直送)予定です。
- ◎ 医療費控除とセルフメディケーション税制は重複して選択することはできません。
- ◎ 国税庁のホームページにおいて、医療費控除とセルフメディケーション税制の減税額を試算することができます。

医療費控除に関するお問い合わせは税務署へお願いします。
また、詳細は国税庁ホームページをご覧ください。

発送日付印

受付日付印

※コピーしてお使いください。

名古屋城周辺

日本の中心に位置し、古くから中部地方における商業・物流・文化の中心として発展を続ける名古屋。名古屋城などの歴史的な観光名所や近年開業された話題の商業施設を巡る、新旧の魅力溢れる街歩きに出かけよう。

名古屋城

尾張徳川家の居城として1610年に築城が開始された。往時の姿を伝える国内屈指の城郭として、国の特別史跡に指定される。

- ① 9:00～16:30
- ② 年末年始（12月29日～31日・1月1日）
- ③ 高校生以上500円 ④ 052-231-1700
- ⑤ <https://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/>

● 本丸御殿

近世城郭御殿の最高傑作と称される。江戸時代の実測図などを基に忠実に復元・公開された。高い建築技術、豪華な障壁画や装飾は必見。



落ち着いた町並みを後にし、名古屋駅周辺の高層ビル群を過ぎていくと、ケヤキ並木が美しい白川公園が見えてくる。公園内にある巨大な球体が目を引く名古屋市科学館に立ち寄ろう。科学館を見学したら、江戸時代から「観音さん」と呼ばれ親しまれてきた大須観音を参拝し、大須商店街へ。さまざまな業種の店が軒を連ね、年齢や性別、国籍を超えて賑わう。商店街を散策したら、旅の最終地点へ。

オアシス21の「水の宇宙船」は高さ14mの遊歩道になっている。日没後はガラス張りの地面と流れる水がライトアップされ幻想的な雰囲気に。フォトジェニックな夜景を眺めながら、名古屋の旅を締めくくろう。

地

下鉄名城線・名古屋駅（旧市役所駅）を出て、名古屋のシンボル名古屋城へ。戦災により大部分が消失したが、約10年の歳月をかけて忠実に復元された本丸御殿や、現存する隅櫓、高く荘厳な石垣、金の鯨輝く天守閣が尾張徳川家の威光を今に伝える。

続いて、築城に伴ってつくられた商人町・那古野エリアへ。石垣の上に建つ土蔵群と軒を連ねる町家は、おしゃれな飲食店や雑貨店に改装されて人気を集める。

続いて、築城に伴ってつくられた商人町・那古野エリアへ。石垣の上に建つ土蔵群と軒を連ねる町家は、おしゃれな飲食店や雑貨店に改装されて人気を集める。

東山動植物園

東京ドーム13個分の緑豊かな園内には、動物園・植物園・遊園地・東山スカイタワーがある。

- ① 9:00～16:50（入園は16:30）
- ② 月曜（祝日の場合、直後の平日）、年末年始
- ③ 高校生以上500円
- ④ 052-782-2111
- ⑤ <https://www.higashiyama.city.nagoya.jp/>



徳川美術館

徳川家康の遺品を中心に、尾張徳川家に受け継がれる1万件余りの家宝を所蔵。国宝「源氏物語絵巻」をはじめ、多数の国宝・重要文化財を鑑賞できる。

- ① 10:00～17:00（入館は16:30）
- ② 月曜（祝日の場合、直後の平日）
※2022年12月16日～2023年1月3日はメンテナンス休館
- ③ 大人1,400円、高校・大学生700円
小・中学生500円
- ④ 052-935-6262
- ⑤ <https://www.tokugawa-art-museum.jp/>



なごの
那古野エリア

し け み ち
四間道

四間道は名古屋市町並み保存地区に指定され、幅4間（約7m）の道を挟んで東側に土蔵、西側に町家が軒を連ねる。



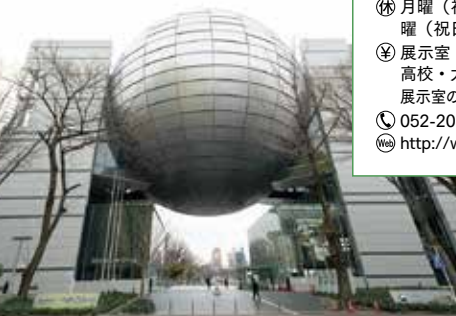
はなせん か
花千花

築約150年の古民家を改装して
つくられたモダン茶房。美しい
坪庭を臨む店内で味わう日本茶
や和菓子は格別。

- 平日 12:00 ~ 18:00
 土日祝 13:00 ~ 18:00
 不定休
 052-526-8739
<https://www.wabohotel.com/>



抹茶(二服・季節の
干菓子付き)1,430円



約 8.0 km 約 2 時間

INFORMATION



-  地下鉄名城線名古屋城駅下車
(2023年1月4日～市役所駅より駅名変更)
-  名古屋高速1号楠線「黒川」出口から約10分
名古屋高速都心環状線「丸の内」出口から約5分

名古屋市公式観光情報 名古屋コンシェルジュ
 (Web) <https://www.nagoya-info.jp/>



なごやめし



ひつまぶし、みそかつ、手羽先など、名古屋や周辺地域で愛されてきたメニュー。伝統的な郷土食から、特定の店の創作料理まで幅広い食文化が楽しめるのも名古屋の魅力。

大須観音 (北野山真福寺寶生院)

真言宗智山派の別格本山で名古屋随一の
観音霊場。1612年に岐阜県羽島市大須から
移された。本堂は戦災焼失し、1970年
に再建された。

- 🕒 6:00 ~ 19:00 ☎ 052-231-6525
🌐 <http://www.osu-kannon.jp/>



金シャチ横丁



2018年に名古屋城のすぐそばに誕生した「なごやめし」の人気店が集結する商業施設。

- ⌚ 店舗により異なる
 ⑧ 年末年始（店舗により異なる）
 Web <https://kinshachi-y.jp/>

オアシス 21



水が流れるガラスの大屋根（水の宇宙船）、芝生広場、バスターミナル、ショップなどが一体となった公園。

- 🕒 施設により異なる
🌐 <https://www.sakaepark.co.jp/>

名古屋市科学館

世界最大級のプラネタリウムドームや、科学の面白さを伝える体験型の展示等が多数ある。

- ⌚ 9:30～17:00 (入館は16:30)
 🏠 月曜(祝日の場合、直後の平日)・第3金曜(祝日の場合、第4金曜)・年末年始
 💎 展示室・プラネタリウム: 大人800円、高校・大学生500円
 展示室のみ: 大人400円、高校・大学生200円
 ☎ 052-201-4486
 🌐 <http://www.ncsm.city.nagoya.jp/>

でんきの科学館



大須商店

大須商店街

1,000軒を超える幅広いジャンルの店が並ぶ。アンダーグラウンドからメジャーが混ざり合う名古屋カルチャーの発信地。

- ☎ 052-261-2287
 (Web) <https://osu.nagoya/ja/>



セルフメディケーションを取り入れよう!

世界保健機関（WHO）では、セルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てること」と定義しています。

日ごろから健康管理や疾病予防を心がけることは、自分の健康を守ることになり、医療費節減にもつながります。

セルフメディケーションのメリット

健康的な習慣が身につく、
病気のリスクが下がる

病院を受診する手間が減り、
医療費も少なく済む

CHECK

セルフケアを行っても改善しないときは、かかりつけ医に相談しよう。



不調に対処

軽いかぜや胃痛など、軽度の不調であれば、休養や OTC 医薬品*などのセルフケアが有効です。

* OTC とは「Over the Counter」の略で、薬局・薬店等で処方箋なしで購入できる医薬品。

毎日の健康管理

CHECK

自分に合った方法を考えてみよう。

例えば...

- ・移動手段をバスや車から自転車へ
- ・野菜を意識して食べる
- ・就寝時間を15分早める
- ・本やネットで正しい健康情報を学ぶ など

Exercise



Learn



Healthy Diet



Sleep



特定健診・保健指導

自分の体の状態を知って健康管理に活かすことはセルフメディケーションの基本です。病気のリスクがぐっと上がる 40 歳以降は、年に1回健診を受け、結果をよく確認して生活習慣改善につなげましょう!



健康は1日にしてならず。とはいえ、突然ガラリと生活を変えるのは難しいもの。日々の生活でベターな選択を積み重ねましょう。

CHECK



健保組合では**特定健診・保健指導**を実施して**セルフメディケーションをサポート!**

自覚症状なく進行する生活習慣病を発症前に見つけられる!

健保組合の費用補助で負担軽減!

特定健診は、40～74歳を対象としたメタボリックシンドロームの予防・早期発見のための健診です。その結果、リスクが高い方へは特定保健指導をご案内し、保健師や管理栄養士による生活習慣改善のサポートを行います。

国もセルフメディケーションを後押し!

セルフメディケーション税制をご存じですか?

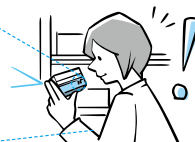
対象の OTC 医薬品を年間 12,000 円以上購入し、健診等を受けていれば、税金が還付・減額されます。

詳細はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html> (厚生労働省)



セルフメディケーション
税 控除 対象





医療費の自己負担限度額 って何？



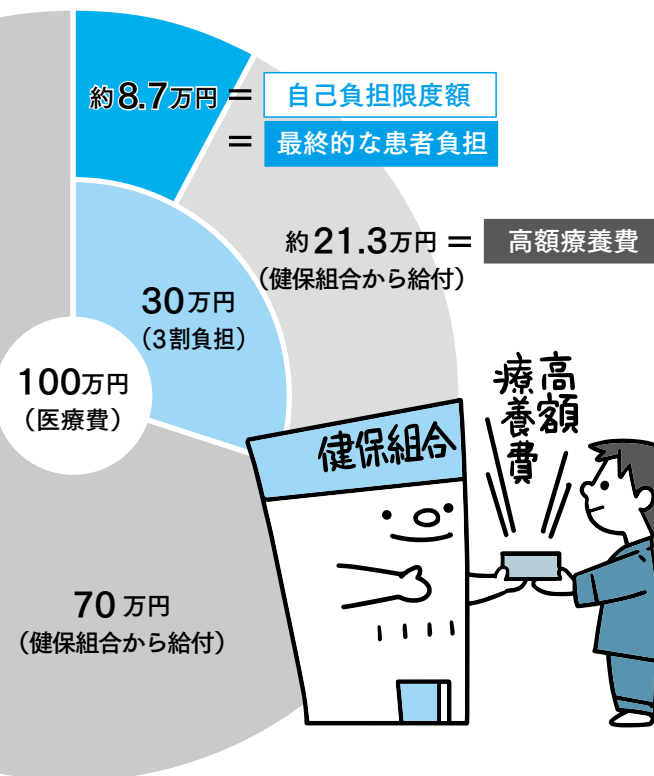
医療費が大きくなれば、3割負担でも高額になることがあります。
健康保険では、医療費が高額になった場合に備え、
自己負担限度額を超えた額を給付する
高額療養費という制度があります。

例えば医療費が100万円かかったとすると…
(自己負担割合が3割、標準報酬月額が28万円の場合)

●標準報酬月額によって変わる
自己負担限度額 (医療費100万円の場合)

標準報酬月額	自己負担限度額
83万円以上	約25.4万円
53万円以上～83万円未満	約17.2万円
28万円以上～53万円未満	約8.7万円
28万円未満	約5.8万円

※市町村民税の非課税者などの低所得者、70歳以上の他、同一世帯で複数自己負担が高額になった場合、特定の長期高額疾病の治療を受ける場合、直近1年間で4カ月以上高額療養費の支給対象となった場合は、上記より低い自己負担限度額が設定されています。



自己負担限度額は、月の1日から
末日までで計算されます

自己負担限度額は、暦月ごと(月の1日から末日まで)、医療機関ごと(同じ医療機関でも歯科は別)、入院・通院ごとに計算されます。1カ月間で自己負担限度額を超えていても、月をまたいでいる場合は、高額療養費が支給されないこともあります。

また、入院時に患者が負担する食費や居住費、差額ベッド代など保険診療の対象とならない費用は、自己負担限度額の計算の対象に含まれません。

マイナンバーカードがあれば
限度額適用認定証は不要です

基本的に高額療養費は後日支給されるものですが、限度額適用認定証を医療機関に提出することにより、窓口での支払いを自己負担限度額までにすることができます。必要な場合は、健保組合に認定証の交付申請をしてください。

なお、マイナンバーカードの保険証利用申し込みをしている場合は、オンライン資格確認で自己負担限度額を医療機関が把握することができるため、限度額適用認定証が不要です(マイナンバーカードの保険証利用に対応している医療機関に限ります)。



健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。
今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれる2つのレシピをご紹介します。
彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



えびと長いものトロ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>

材料(2人分)

木綿豆腐-----	1/2 丁 (150g)	むきえび (ボイル)-----	200g
サラダ油-----	大さじ 1/2	しょうゆ-----	小さじ 1
A 長いも (乱切り)-----	100g	長いも (すりおろし)-----	200g
玉ねぎ (薄切り)-----	1/2 個	とろけるチーズ-----	大さじ 2
れんこん (乱切り)-----	1/4 節		
ミニトマト-----	4 個		
しめじ (手でほぐす)-----	1/2 パック		

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ (600W) で3分加熱し水切りをする。
- 2 フライパンにサラダ油とAを入れて中火で炒める。
- 3 一口大に手でちぎった1とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
- 4 耐熱容器に3を入れて、上からすりおろした長いもととろけるチーズをかける。
- 5 トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

✓ 栄養メモ

長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。

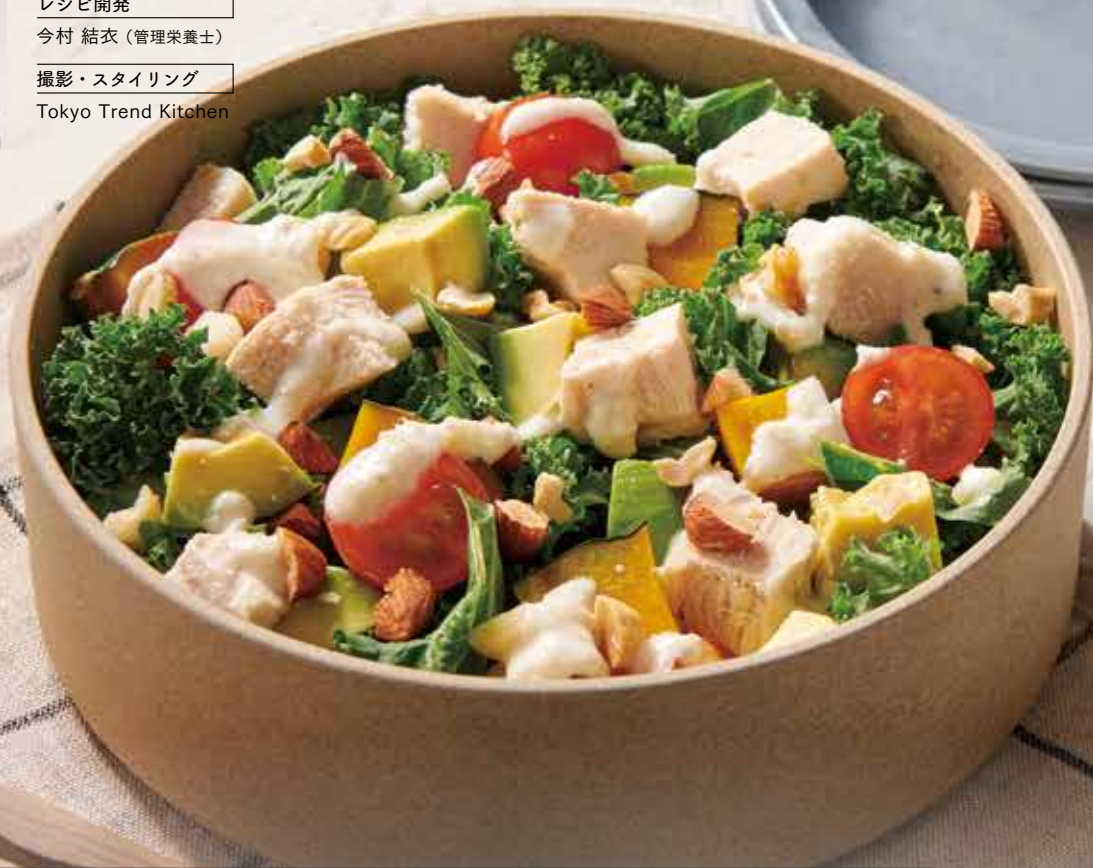


レシピ開発

今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング

Tokyo Trend Kitchen



サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分

350kcal / 食塩相当量 0.8g

材料 (2人分)

A ヨーグルト ----- 大さじ 2
にんにく (すりおろし) ----- 少々
粉チーズ ----- 大さじ 1
酢 ----- 大さじ 1/2
きび糖 ----- 小さじ 1/2
粗挽き黒こしょう ----- 適量

鶏むね肉 (皮なし) ----- 1 枚 (220g)
塩 ----- 小さじ 1/4
かぼちゃ (角切り) ----- 50g
サラダケール (一口大にちぎる) --- 1 袋 (100g)
ミニトマト (2 等分) ----- 5 個
アボカド (角切り) ----- 1/2 個
無塩ミックスナッツ (細かく砕く) --- 15g

作り方

- 1 A を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- 2 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
- 3 耐熱容器に 2 の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ (600W) で 2 分半、鶏むね肉を裏返してさらに 2 分半加熱する。
- 4 3 の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
- 5 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
- 6 ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

✓ 栄養メモ

ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。
鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

🌱 野菜をおいしく食べるコツ

いつもと違う切り方で 野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じるができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。包丁を使う方法以外にも、手で

ちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのままに美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が出過ぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。

プロによる歯のクリーニング(PMTC)

歯周病やむし歯の予防で欠かせないセルフケアは、その原因となる「歯垢（プラーク）」と呼ばれる細菌の塊を毎日の歯みがきでしっかり除去することですが、完全に取り除くことは困難です。そのため、専門家による定期的なプロフェッショナルケアがすすめられます。

PMTCとは？

歯垢が口の中に長時間留まるとバイオフィルムという膜を作り、歯垢が石灰化すると歯石になります。そうすると歯みがきでは除去できず、プロフェッショナルケアで除去してもらうことになります。

PMTC（Professional Mechanical Tooth Cleaningの略）とは、専門の訓練を受けた歯科医や歯科衛生士が行う歯のクリーニングです。専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用してすべての歯面の清掃を行い、バイオフィルムや歯石を除去して歯周病やむし歯になりにくい環境に整えます。

ただし、しばらくすると、歯垢は再び歯面に付着するので、2～3カ月に1回、PMTCを受けることがすすめられます



PMTCのメリット

●歯周病やむし歯の予防になる

歯みがきでは除去できない、バイオフィルムや歯石を除去できる。

●本来の歯の白さを取り戻せる

歯みがきでは落とせない、お茶、コーヒー、紅茶、ワインなどによる歯面の着色汚れの除去が期待できる。

●汚れが付きにくい歯になる

仕上げに歯面をフッ素コーティングすることでツルツルになり、汚れが付きにくくなる。



PMTCは保険適用外（自費診療）

PMTCは予防を目的としているため、費用は保険適用外です。歯科医院が自由に料金を設定でき（一般的には6,000円～2万円程度）、行う施術も歯科医院によって異なります。

Health Information

質のよい睡眠をとるために Zzz

監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

飲酒と睡眠の関係

「眠れないから寝る前にお酒を飲む」という人がいますが、寝酒は寝つきをよくする代わりに、すぐに目が覚めてしまいます。お酒を飲んでも、質のよい睡眠をとるためには、お酒を飲み終える時間等にコツがあります。



寝酒は睡眠の質を下げる

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に下がるので、眠くなります。寝酒は寝つきをよくしますが、夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか眠りにつけないということが起こります。

これは、お酒を飲むと、アルコールが分解される過程でアセトアルデヒドという有毒物質に変わり、それが交感神経^{*}を刺激して体温や心拍数を上げ、睡眠を妨げてしまうからです。

睡眠を妨げないようにお酒を飲むにはコツがあります。右記の点をおさえましょう。

^{*}人は、起きているときは交感神経、寝ているときは副交感神経がそれぞれ優位になる。

飲酒で睡眠を妨げないためのコツ

コツ1 お酒は寝る3時間前までに飲み終える

寝酒はやめたほうがよいのですが、晩酌はかまいません。寝る3時間前までに飲み終えましょう。飲み終えて3時間ほどして、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げられることはありません。

コツ2 お酒を飲んでも、うたた寝をしない

晩酌後にテレビなどを見てボーッとしていると、うたた寝をしがちで、いざ寝る時間に眠れなくなります。晩酌後に必ず予定を入れて、「やるべきこと（家事など）」や「やりたいこと（趣味など）」を実行することが肝心です。

Q

長期間吸っている人は
禁煙のメリットが少ない？

30年以上も喫煙しています。
今から禁煙すると、離脱症状
が強いわりに、メリットはあま
りないのでは？



A

長年タバコを
吸っていても、
禁煙する
メリットは
十分ありますよ！



もちろん早めに禁煙の方が健康効果は高いといえますが、長年吸っていても表のように禁煙のメリットが十分あります。ぜひ禁煙を！

■ すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果
(禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット)

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20 分以内	心拍数と血圧が低下する
12 時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2 ～ 12 週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1 ～ 9 カ月	咳や息切れが減る
1 年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5 年	禁煙後 5 ～ 15 年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10 年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15 年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

世界保健機関 (WHO) 「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014 年) より作成

Health Information

話題の健康情報

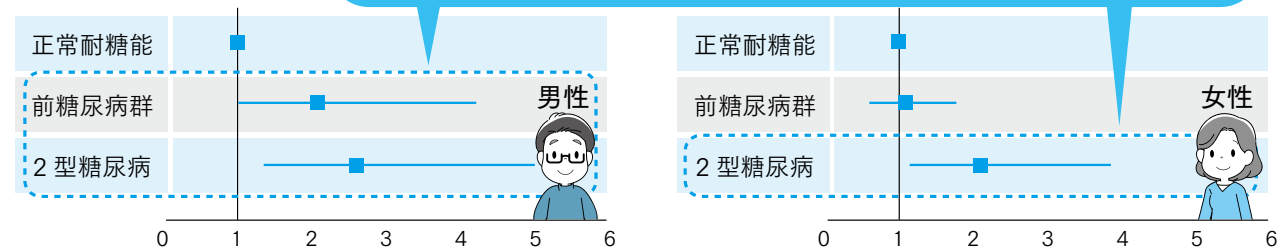
2 型糖尿病発症の前段階でも サルコペニアのリスクは 2 倍

サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少や筋力が低下することです。サルコペニアになると、日常生活の基本的な動作に影響し、介護が必要な状態となるリスクが高まるため、健康寿命をのばすためには予防が大切です。

これまで 2 型糖尿病があるとサルコペニアになりやすいことが知られていましたが、順天堂大学による高齢者を対象とした調査 (Bunkyo Health Study) で、男性では糖尿病になる前の予備群 (前糖尿病群) といわれる段階でも、そのリスクが 2 倍に高まることが明らかとなり、早い段階から生活習慣改善に取り組むことの重要性が示されました。

■ 耐糖能*とサルコペニアの
有病率との関連 (一部改変)

2 型糖尿病群では、正常耐糖能群と比べて、サルコペニアのリスク (オッズ比) が
男性で約 2.6 倍、女性で約 2.1 倍、男性の前糖尿病群で約 2.1 倍高い。



年齢、BMI、体脂肪率、身体活動量、エネルギー摂取量、脳血管疾患の既往で調整。*耐糖能とは、血糖値が高くなったときに正常値に戻す能力

Bunkyo Health Study ではサルコペニアと肥満を併発していると、認知症リスクが 6 倍に高まることも報告されています。健康的な食事や運動習慣により、肥満や糖尿病予防を心がけることが大切です。

順天堂大学プレスリリースより作成



バランスをとりながら“体を動かす”

ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、
体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅でする
トレーニング

今回は、
バランスが重要！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹 &
下半身

四股踏みバランス

左右 1 セット × 5 回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、
3～5秒キープして
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほど良いですが、
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット
体幹 &
全身

片脚 スーパーマン

左右 各 10 回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、
立っている脚は曲げて
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、
上げた脚を後方に伸ばす



バランスをとりながら、
スーパーマンのように
大きく伸ばしましょう。

前傾するほど負荷が上がります。
できる人は床と水平になるくらい、
前傾してみてください。

ターゲット
前もも

片脚 前ももストレッチ

左右 各 30 秒

1 椅子の背もたれに手を置き、
片方の足の甲を
持つ

かかとがお尻につくと
ベストです。



2 手で持ったほうの
脚の膝を
後ろに引く

上半身が前傾すると
ストレッチされません。

体は起こしたまま、
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>