

# 健保だより

2021.5

第116号

題字 田中啓一理事長

- 令和3年度予算の概況・公告
- さっそく健診の予定を決めてしましましょう／特定保健指導の案内がきましたか？
- 健診の受診はお早めに！
- いきいきシニア健診のご案内／話題の健康情報
- 寸又峡・夢のつり橋
- Health Information
- 腸内環境を整えよう
- 脱メタボレシピ
- 体脂肪を減らすHIIT〈BASIC レベル〉
- ジェネリック医薬品を使っていますか？
- チューブトレーニング



# 令和3年度予算の概況

## 一般保険料率は据え置き

## 経常収支では引き続き赤字予算に

### 令和3年度収入支出予算について

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大は、人々の健康や生活だけでなく、経済情勢にも大きな影響を及ぼしています。健保組合においても、企業業績の悪化等による保険料収入の大幅な減少が見込まれるなど、財政に深刻な影響を受けることが予測されています。

一方で、わが国の医療保険財政は、団塊の世代が後期高齢者に移行し始める令和4年（2022年）から医療費の急増が見込まれ、現役世代の納付金負担が増大する「2022年危機」を目前にまっただしの厳しい状況です。新型コロナウイルスの感染拡大は、健保財政の窮状に拍車をかける事態となっています。

こうした状況を受け、政府は2月5日に後期高齢者の窓口負担見直しなどを盛り込んだ健保法等改正案を閣議決定し、国会に提出しました。「全世代型社会保障改革の方針」に基づき、75歳以上の高齢者のうち、単身世帯で年収200万円以上の人が2割負担に引き上げられることとなりますが、負担と給付のアンバランスの是正には十分とはいえません。過去に例を見ない厳しい情勢の中、国民皆保険制度を将来にわたって維持していくためには、引き続き制度の見直しが求められます。

### 収入 保険料は6億8700万円の見込み

健康保険組合の財源の柱は、みなさんと事業主（会社）から納めていただく保険料です。本年度の保険料は、前年

度予算比で500万円増の6億8700万円を見込んでいます。さらに前年度からの繰越金が1億円、雑収入が1448万7千円、そのほか調整保険料収入や特定健康診査等事業収入、財政調整事業交付金、国庫補助金収入などによる収入が見込まれます。不足分には、別途積立金から7600万円を繰り入れて収支の均衡を図りました。

### 支出 保険給付費は増加、納付金は減少

みなさんの医療費などに充てる保険給付費は、3億6219万4千円となり、前年度予算比で915万5千円増加しました。高齢者医療への支援として国に納める納付金は、合計3億5001万1千円となり、同比1千万円減少しました。保険給付費と納付金の合計は保険料の103.7%に相当し、この二大支出だけで保険料を上回っている状況です。

また、みなさんの健康維持・増進をサポートするための保健事業費には、前年度を上回る9579万円を確保しました。被保険者・被扶養者のみなさんにおかれましては、健診を毎年必ず受診され、当健保組合の保健事業を健康管理にぜひご活用ください。また、ジェネリック医薬品の利用などによる医療費節減にもご協力をお願いいたします。介護保険につきましては、国が算定する介護納付金の額に対応して料率等を算出し、予算を編成しております。金額等については別表をご覧ください。

## 公告

組合規約の一部変更について公告します。 理事長 田中啓一

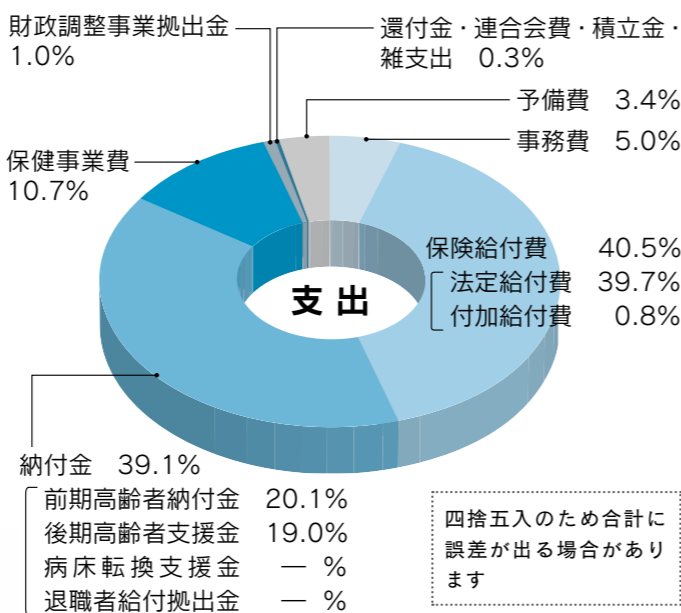
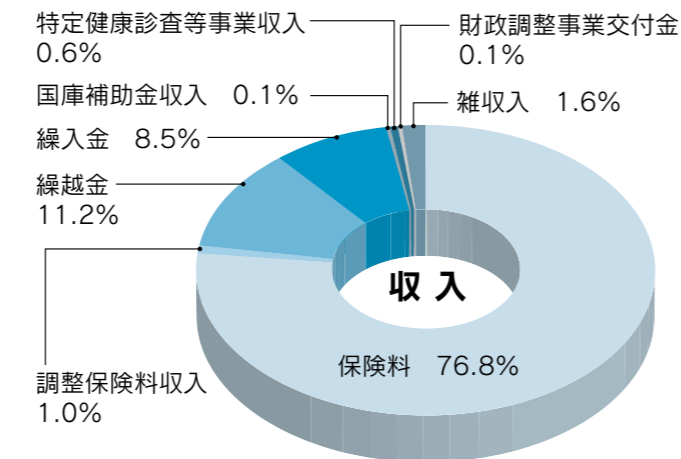
**公告第358号** 令和3年度任意継続被保険者の標準報酬月額上限について  
標準報酬月額 380,000円 (26等級)

**公告第359号** 介護保険料率の変更について  
令和3年3月1日（令和3年4月給与控除分）より介護保険料率 1.78  
※任意継続被保険者は、令和3年4月1日より適用。

**公告第360号** 令和3年度収入支出予算について  
令和3年2月24日 第81回組合会にて可決

**公告第361号** 規程の廃止・新設について  
廃止：経理事務電子計算機処理管理規程  
新設：役職員慶弔取扱規程  
健康保険組合に対する社会保険手続に係る電子申請システムに係る安全対策の規程

### 一般勘定 収支の割合



### 令和3年度の予算の基礎数値（一般勘定）

区分	男	女	計
被保険者数	910人	260人	1,170人
平均標準報酬月額	425,000円	290,000円	395,000円
健康保険料率（調整保険料率含む）	98.70/1000		

### 令和3年度収入支出予算概要表（一般勘定）

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	687,000	587,179
国庫負担金収入・他	160	137
調整保険料収入	9,210	7,872
繰越金	100,000	85,470
繰入金	76,000	64,957
国庫補助金収入	643	550
特定健康診査等事業収入	5,800	4,957
財政調整事業交付金	1,000	855
雑収入	14,487	12,382
合計	894,300	764,359
経常収入合計	707,815	604,970

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	44,643	38,156
保険給付費	362,194	309,568
法定給付費	355,194	303,585
付加給付費	7,000	5,983
納付金	350,011	299,155
前期高齢者納付金	180,000	153,846
後期高齢者支援金	170,000	145,299
病床転換支援金	1	1
退職者給付拠出金	10	9
保健事業費	95,790	81,872
還付金	1,011	864
財政調整事業拠出金	9,210	7,872
連合会費	500	427
積立金	1	1
雑支出	940	803
予備費	30,000	25,641
合計	894,300	764,359
経常支出合計	854,979	730,751
経常収支差引額	△147,164	

### 令和3年度収入支出予算概要表（介護勘定）

科目	予算額(千円)
介護保険収入	99,400
繰越金	7,000
繰入金	4,000
雑収入	2
合計	110,402

科目	予算額(千円)
介護納付金	106,000
介護保険料還付金	1,000
積立金	2
雑支出	400
予備費	3,000
合計	110,402



### 令和3年度の一般保険料率・調整保険料率は据え置き、介護保険料率は引き上げ

日本事務器健康保険組合では、令和3年度の健康保険料率（一般保険料率+調整保険料率）は前年度と同率を維持し、介護保険料率は前年度より0.13%引き上げます。

#### ◆健康保険料率

負担割合	事業主	被保険者	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主			4.870%	0.0650%	4.9350%
被保険者			4.870%	0.0650%	4.9350%
合計			9.740%	0.1300%	9.8700%

基本保険料率 4.780%  
特定保険料率 4.960%

#### ◆介護保険料率の変更内容

\*40歳以上65歳未満の被保険者に適用されます。

負担割合	事業主	被保険者	変更前	変更後
事業主			0.825%	0.890%
被保険者			0.825%	0.890%
合計			1.650%	1.780%

2月24日に開催された第81回組合において、令和3年度の事業方針と予算について審議を行い、可決・承認されました。そのあらましを以下にご説明します。



## 特定保健指導の案内がきましたか？

# 生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の方は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



### 改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



### 怒られることはありません

指導という一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



## 特定保健指導 をおすすめする 理由

### ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

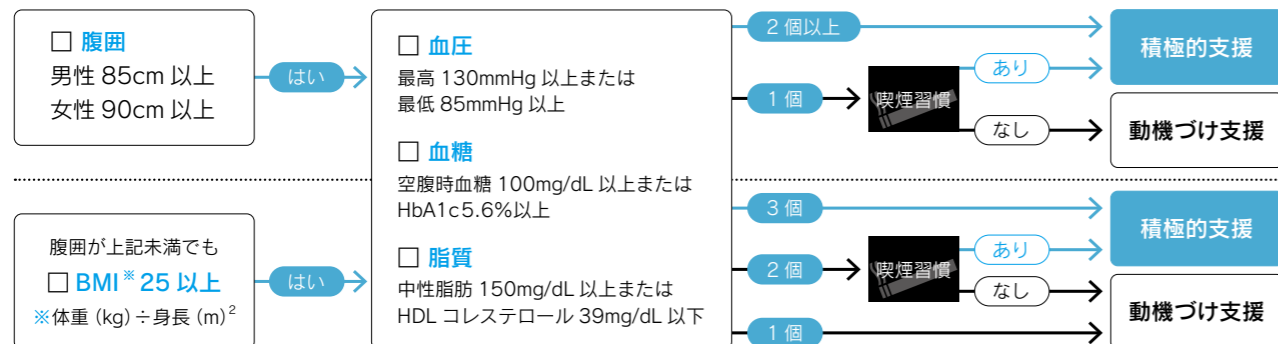


### 無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。



## こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

あなたと  
家族を守る



被扶養者の  
みなさん

2021年度がスタート!

# さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。



### STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の健診は、被保険者ご本人宛のメールのほか、ご家庭にお届けしている定期刊行誌『すこやかファミリー』に同封の「被扶養者健診一覧」でご案内しています。対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

### STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

### STEP3 カレンダー に記入



健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

### STEP4 体調を整え 健診を受診



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

## コロナ禍でも、 健診の受診は 大切です!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



# いきいきシニア健診のご案内

65歳以上の加入者のみなさんは、ご本人・ご家族とも以下健診を無料で受診いただけます！

- 人間ドック（希望者ドック・節目ドック）
- 生活習慣病予防健診
- 巡回検診
- 特定健診\*

\*お住まいの地域で実施する特定健診受診希望の方には、これまでどおり特定健診受診券を当健保組合より送付いたします。

## 話題の健康情報

# 4割が「生活習慣病予防に関心を持つ」よう意識変化

新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査(健保連)より

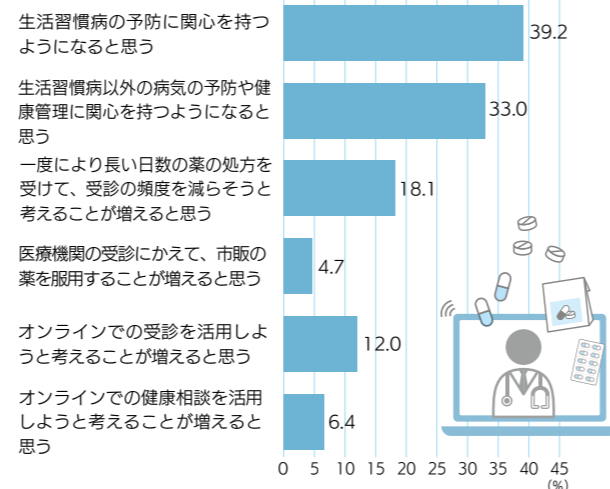
### セルフメディケーションやオンライン診療に関心

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。

それによると、病気や健康に関する意識変化については、「生活習慣病の予防に関心を持つようになると思う」が39.2%、「市販薬の服用が増えると思う」が4.7%、オンラインについては「受診の活用を考えることが増える」が12.0%、「健康相談の活用を考えることが増える」が6.4%などとなっています。新型コロナウイルス感染症を契機に、「生活習慣病予防」への意識や、市販薬を活用するセルフメディケーション、オンラインの利用などへの関心が高まっていることがわかりました。

これを機に生活習慣を改善し、病気予防に努め自分や家族の医療機関へのかかり方を見直すと医療費が減るかもしれません。そうすれば家計も助かり、ひいては国や健保組合の負担軽減にもつながります。一度ご自身の健康への意識や受診行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

### ●病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わらと思うか（複数回答）



※全国の20代～70代の男女4,623人を対象としたwebアンケート方式による。

## 実施期間

令和3年4月  
～  
令和4年1月  
(期間厳守)

# 健診の受診はお早めに！

4月から令和3年度の健診が始まりました！  
下記の健診費用負担額をご参照のうえ、  
早期にご受診くださいますようお願いいたします。



## 注意事項

☆再検査・精密検査について、会社負担はありません。保険診療（健保組合7割負担、受診者3割負担）で各自ご受診ください。

☆胃検査の胃カメラへの再替え差額、および個人の希望で受ける契約外のオプション検査は自己負担です。当日、窓口でお支払いください。健保組合・会社には請求できません。

## 令和3年度健診費用負担

健診区分	対象者	費用負担(税別)			備考	
		健保組合	事業所	自己負担		
定期健診	一般健診	35歳未満の被保険者	0円	全額	0円	
	生活習慣病健診	35歳以上の被保険者 (節目年齢該当者を除く)	10,500円	残額	0円	
	節目人間ドック	本年度中に節目年齢(40・45・50・55・60歳)に該当する被保険者および被扶養配偶者	30,000円	残額	0円	総額が45,000円(税別)を超える場合、超過額は自己負担
希望者特別健診	生活習慣病健診	35歳未満の被保険者	7,500円	残額	5,000円	
		被扶養配偶者	14,000円	残額	0円	
	希望人間ドック	41歳以上被保険者 (節目年齢該当者を除く)	10,000円	残額	5,000円	総額が45,000円(税別)を超える場合、超過額は自己負担
	40歳未満の被保険者	5,000円	残額	10,000円		
	被扶養配偶者	5,000円	残額	25,000円		
いきいきシニア健診	65歳～74歳の方の人間ドックまたは生活習慣病予防健診		全額	0円	0円	前期高齢者対象
婦人科検診(乳がん・子宮がん検査)	女性被保険者 および被扶養配偶者		全額	0円	0円	乳がん検査はマンモグラフィまたは超音波のどちらか一つを選択
婦人生活習慣病予防健診(東振協巡回健診)	35歳以上女性被保険者		全額	0円	0円	
全国巡回健診(あまの創健巡回健診)	35歳未満女性被保険者 および被扶養配偶者		全額	0円	0円	
被扶養者特定健診	40歳～74歳の被扶養者		全額	0円	0円	

\*注：配偶者＝被扶養配偶者 \*消費税は別途、各々で負担

## 2021年度節目該当者

- 40歳：1981年4月1日～1982年3月31日 生まれ
- 45歳：1976年4月1日～1977年3月31日 生まれ
- 50歳：1971年4月1日～1972年3月31日 生まれ
- 55歳：1966年4月1日～1967年3月31日 生まれ
- 60歳：1961年4月1日～1962年3月31日 生まれ





# 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。

**飛龍橋**  
かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



**豆知識**  
**なぜ水の色が青いの？**  
きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンドル現象」が起こるため。

約6km 約3時間



アカヤシオ



**水車のモニュメント**  
町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



**寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」**  
湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

④ 9:30～18:00 (季節によって変更あり)  
⑤ 400円 ⑥ 木曜 (TELにて要確認) ⑦ 0547-59-3985

## ひとあしのばして



**レインボーブリッジと奥大井湖上駅**  
寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出した山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



**音戯の郷**  
大井川鉄道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。  
④ 10:00～16:30  
⑤ 大人500円 小・中学生300円 幼児無料  
⑥ 火曜日、年末年始 ⑦ 0547-58-2021



**フォーレなかかわね茶茗館**  
大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶のおいしいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。  
④ 9:30～16:30  
⑥ 水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館  
⑦ 0547-56-2100



## 夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。  
④ 日の出から日の入りまで  
⑦ 0547-59-2746



**天子トンネル**  
天子トンネルは長さ210m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



結構揺れます。足を踏むと視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。

夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き304段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。  
ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。

**川根本町まちづくり観光協会**  
⑧ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>  
JR東海道本線金谷駅にて大井川鉄道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。  
新東名高速「静岡SAスマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。



# 免疫力アップ、ストレスに負けない体づくり 腸内環境を整えよう

春は季節の変わり目だけでなく、就職・異動などで新たな環境になり、心身の不調が出やすい時期でもあります。

腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかってきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。



## 腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっています。体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には1000種類以上、100兆個～1000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微鏡で見ると、それがお花畑のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。



## 腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を脳腸相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかってきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。

### 腸内フローラの関与の可能性がある主な病気

- アレルギー
- 肥満
- 動脈硬化
- 糖尿病
- 肝臓がん
- 多発性硬化症
- 自閉症
- うつ・不安障害
- 過敏性腸症候群
- 大腸炎
- 大腸がん



### すぐにできる

## 腸内環境を整える方法

### 発酵食品をとる

腸内でよい働きをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品（ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など）を複数組み合わせ、毎日の食事にとり入れましょう。

ヨーグルトには腸内細菌のエサになるオリゴ糖をプラス

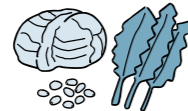


### 食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物繊維ともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになります。

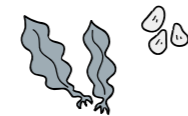
#### 水溶性食物繊維を多く含む食品

キャベツ、ほうれん草、大豆…など



#### 水溶性食物繊維を多く含む食品

わかめ、らっきょう、果物…など



#### 水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

ごぼう、アボカド、なめこ…など



### 運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。

1 駅手前で降りて歩くのもおすすめ



### MEMO

腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

# TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

## TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめず上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人  
TCHの可能性は低い

違和感がある人  
TCHの可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人もTCHの可能性あり

## TCH改善のステップ

**ステップ1** 大きく息を吸いながらしっかりと嘔み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



**ステップ2** 「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



**ステップ3** ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触到気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

## 眠りたいのに寝れないあなたへ

# 知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

## 睡眠不足が招く4つの悪影響

### 注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



### 肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化するともわかっています。



### 不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



### 免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！





●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)  
●撮影 上條伸彦  
●スタイリング 沼津そうる

## あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

### 材料 (2人分)

あさり (砂抜きしたもの) …… 150g  
春キャベツ …… 150g  
水 …… 200mL  
しょうゆ …… 小さじ2  
こしょう …… 少々

### 作り方 ⏱ 約10分

- あさはら殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- 鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

### ●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にすることで、吸収率もアップします。

## グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

### 材料 (4人分)

水 …… 大さじ2      砂糖 …… 大さじ4  
粉ゼラチン …… 5g (1袋)      牛乳 …… 200mL  
グリーンピース …… 100g      グレープフルーツ …… 1/4個分

### 作り方 ⏱ 約15分 (冷やす時間を除く)

- 水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- 容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

### ●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。

## やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

### ●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



何度も  
食べたい・作りたい!  
お手軽  
ヘルシー食

## たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分!

### 材料 (2人分)

春キャベツ …… 100g  
茹でたけのこ …… 50g  
さやえんどう …… 20g  
にんじん …… 20g  
豚薄切り肉 …… 50g

A 塩 …… 小さじ 1/8  
こしょう …… 少々  
春巻きの皮 …… 4枚

B 小麦粉 …… 小さじ 1  
水 …… 小さじ 1/2

A ごま油 …… 小さじ 1  
オイスターソース …… 小さじ 2  
片栗粉 …… 小さじ 2

食用油 (焼き用) …… 小さじ 2  
添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト) …… 適宜  
辛子醤油 …… 適宜

### 作り方 ⏱ 約20分

- 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ボウルに①とAを入れ野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!  
レシピ動画  
はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

## メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。







# チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？  
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

## どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びしやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい



挑戦してみよう！

## 基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

### 広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1

椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。



体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

### 腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

ひざの曲げ伸ばしにないように！



ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

## チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

### バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



### チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志