

けんぽだより

No. 121

2026. 1

山口県自動車販売健康保険組合

★ご家庭にお持ち帰りください★



12月中旬、北海道の山岳地帯は木々も凍り付き真冬の様相です。キタキツネは冬毛を纏い、一年で一番美しい季節を迎えます。密に生えた体毛とふかふかの尻尾でマイナス20度でも平気です。この2頭は兄弟で、とっくに親別れしているはずですが、甘えん坊なのが近くには母親の姿も見え隠れしていました。もうすぐ母親は次の命を繋ぐ準備が始まります。この兄弟も自分の力で冬を乗り切っていくのです。

△ 北海道・十勝岳 キタキツネ

写真・文 福田幸広（動物写真家）

健保HP : <https://www.yamaguchijihan-kenpo.or.jp>



» 張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

張力 ← 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング ← Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる!
張力フレックス
指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫

“踏み込む”張トレ
フロントランジ つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。

STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。
左の股関節の前側の伸びを意識しながら左右交互に5往復行う

⚠️ 膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！
ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。
(フロントランジ参照)

STEP 02

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。

STEP 03

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。右手は斜め上に伸ばす。
股関節や背中の伸びを意識しながら左右交互に5秒×5往復行う

CHECK!
動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25winter01.html>



Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう！

人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力=張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。

全身のバランスを保つ

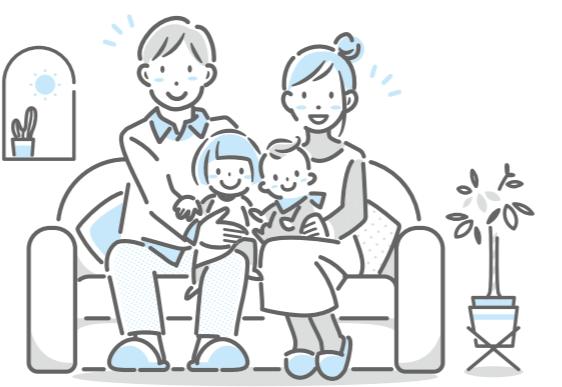
「筋膜」が互いに引き合う力

= 張力

令和8年度より「子ども・子育て支援金制度」が始まります

未来への種を育むために

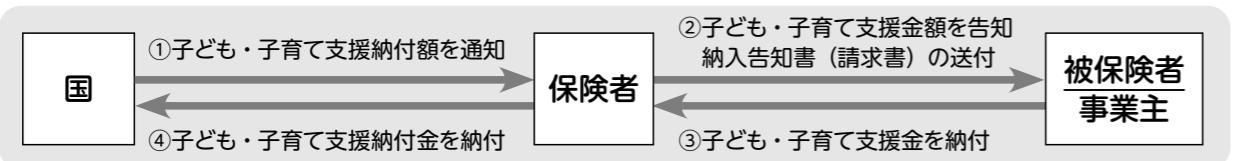
子ども・子育て支援金制度は、日本が直面している危機である「少子化・人口減少」に対し、社会全体で子ども・子育て世帯を応援していくための新しい連帯のしくみです。



いつから始まる？



子ども・子育て支援金は、少子化対策のための特定財源です。令和8年4月分保険料（5月納付分）より、一般保険料・介護保険料とあわせて徴収されます。



納入告知書（請求書）には、第3の費目として子ども・子育て支援金が追加されます。

一般保険料 + 介護保険料（介護納付金分）+ 子ども・子育て支援金（子ども・子育て支援納付金分）

支援金は、高齢の方や事業主を含む全世代・全経済主体から、医療保険料とあわせて所得に応じて徴収します。

健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。



何に使われる？

支援金を財源として、国が少子化対策を促進するための「こども未来戦略・加速化プラン」の取り組みを実施します。

〈加速化プランとして考えられる主なもの〉

- 妊婦のための支援給付
- 出生後休業支援給付率の引き上げ
- 育児時短就業給付 等



どのくらいの1人当たり負担になる？

負担率（支援金率）は、令和8年度からスタートし、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。1人当たり負担額（月額）は、負担率0.4%、標準報酬月額30万円と仮定した場合、事業主負担600円／被保険者負担600円、合計1,200円程度と見込まれています。



ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。健保組合に対しては、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

少子高齢化の進行など困難さを増す時代にも
当健康保険組合は適切に対処し有効な事業を維持します

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、健やかに新春を迎えることをお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対しても多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者医療への拠出金の増加によって健保財政が今後ますますひっ迫することが予想されます。同時に、高齢者の医療費を支える現役世代の負担軽減についても、対策に注力していかなければなりません。これは超高齢社会であるとともに少子社会である日本において、喫緊の課題となっています。

今年はマイナ保険証に完全移行して迎える最初の年となります。昨年12月1日に猶予期間が終了し、従来の健康保険証

は役目を終えました。マイナ保険証は、よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減するといったさまざまなメリットがあります。マイナ保険証への移行により、保健・医療・介護の分野で得られるデータを活用し、業務効率化と医療の質の向上を図る医療DX（デジタルトランスフォーメーション）がさらに推し進められると期待されています。

また、本年4月からは子どもや子育て世帯を全世代が支える「子ども・子育て支援金」がスタートします。少子化対策を促進するための取り組みについてのご理解・ご協力をお願いします。

みなさまにおかれましては、今年も引き続き健康維持にご留意いただきますようお願い申し上げます。当健康保険組合としても各種保健事業を開催し、みなさまの健康をサポートしてまいります。

結びに、本年もみなさまがご健勝でご多幸でありますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶



山口県自動車販売健康保険組合

理事長 松本秀樹

かかりつけ医をもちましょう

いつものクリニックのかぜ薬が効かなくて別のクリニックに行こうと思うんだけど…大きい病院のほうがいいのかな



別のクリニックに行くとまた初診料がかかるよいつものクリニックに薬が効かないことを相談したら?必要な場合は大きな病院を紹介してくれるよ

病状がよくならないから複数の医療機関を受診すれば毎回初診料がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかってしまいます。医療費のムダをなくすためだけでなく、自分の健康を守るためにかかりつけ医をもつことをおすすめします。

はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、同じ病気だけで複数の医療機関を受診することです。

はしご受診をすると、受診のたびに初診料がかかります。また、同じような検査や薬が処方されることになると、体にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は?】

はしご受診をすると	同じ医療機関なら
A 医院 初診料 2,910円	A 医院 初診料 2,910円
B 医院 初診料 2,910円	再診料 750円
C 医院 初診料 2,910円	再診料 750円
合 計 8,730円	合 計 4,410円

↑ 約2倍の差!

※自己負担は上記金額の2割または3割。

※上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

かかりつけ医の選び方のポイント

*かかりつけ医はご自身で選択できます

● 健康に関する相談ができる、身近な地域の医師を選ぼう

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかがポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医をみつけましょう。

● 説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



身近な医療機関を探すことができる、医療情報ネット(ナビイ)の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット(ナビイ)をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるときに役立ちます。

ナビイは
こちらから



もしものとき に頼れる味方 マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には使うことで得られるさまざまなメリットがあり、多くの人が実感しています。

受けられる医療がより適切に

初めて受診する医療機関では、過去の受診情報や処方薬などを正確に伝えることは難しいかもしれません。マイナ保険証を使って受診すれば、情報提供に同意することで過去に処方された薬や受診情報を医師、薬剤師と共に共有できるため質の高い医療を受けられます。



緊急時の「マイナ救急」

救急車で搬送される際は、本人の病状や家族の動揺により、本人情報の正確な聞き取りが困難な場合もあります。「マイナ救急」では、マイナ保険証によって本人の病歴や薬剤情報が正確に救急隊員に伝わり、適切な応急措置や搬送先病院の選定が行えます。



これからはスマートフォンがマイナ保険証に

昨年9月からマイナンバーカードの機能がスマートフォンでも利用可能*になり、医療機関等で順次対応が進んでいます。「家にマイナンバーカードを忘れた」というときでも利用登録したスマートフォンがあれば受診できます。



*スマートフォンのマイナ保険証を利用するためには事前準備が必要です。

*スマートフォンのマイナ保険証に対応していない医療機関もあるので、初診等の際はマイナンバーカードの携帯をお願いします。

医療費控除の手続きが簡単に

医療費控除の手続きでは、医療費控除の明細書を作成し*確定申告書に添付しますが、マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報が自動で入力されるため便利です。



*健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載の簡略化が可能。

窓口での支払いで限度額を超える支払いが免除に

高額療養費制度では、医療機関や薬局などの窓口で支払う金額が限度額を超えた場合、限度額適用認定証を提示すれば窓口での負担を限度額に抑えることができます。しかし、マイナ保険証で受診することで限度額適用認定証がなくても窓口負担を限度額までに抑えられるようになります。



● 有効期限にご注意!

マイナンバーカードはカード本体が10年*、電子証明書は5年で有効期限が切れます。自治体から「有効期限通知書」が届いたら忘れずに更新してください。また、引っ越しの際も転居後14日以内に転入手続きをしないとマイナンバーカードが失効します。マイナ保険証をいつでも使えるよう、必要な手続きは事前に確認しましょう。

*マイナンバーカードの作成・更新時に18歳未満の場合は5年



花粉症のセルフケア

花粉症の有病率は年々増加しており、この20年で約2.2倍、約43%に達しています*。つらい鼻水やくしゃみなどの症状は、睡眠や仕事・勉強など日常生活にも悪影響を及ぼします。日頃からセルフケアを心掛けましょう。

*出典：「花粉症環境保健マニュアル2022」

日常生活で行う花粉症対策

1 花粉症情報をこまめにチェック

花粉のシーズンにはテレビやインターネットで飛散量が報じられます。飛散量が多い日は外出を控えるなど、事前の確認を習慣にしましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」

*2026年1月頃情報提供開始



2 服装は花粉がつきにくい素材を

花粉はふわふわザラザラした素材（例：ウール）につきやすく、さらさらツルツルした素材（例：ナイロンなどの化学繊維）にはつきにくいのでおすすめです。

また花粉は静電気が発生するにつきやすくなるため、帯電しにくい素材（例：綿）もおすすめ。化織でもポリエチル素材（例：フリース）とナイロン素材（例：ダウンジャケット）を重ね着すると静電気が発生しやすくなるので、避けたほうがよいでしょう。



3 外出時はマスクを着用

マスクの使用で吸い込む花粉量は約3分の1～6分の1に減り、鼻の症状を和らげる効果があります。隙間がないよう、顔にしっかりとフィットさせましょう。



OTC医薬品を活用すれば、受診の手間を減らせる！

花粉症のつらい症状には、市販のOTC医薬品が便利です。病院に行かなくてもドラッグストアで購入できるため、忙しくても自分の好きなタイミングで対処できます。抗ヒスタミン薬や点鼻薬、点眼薬など、症状に合わせて選べるのも安心。受診や待ち時間の手間を減らしながらセルフケアが可能です。ただし副作用や体質に合わない場合もあるため、薬剤師に相談し、改善がみられないときは受診しましょう。

POINT セルフメディケーション税制を活用すれば節税もできる

対象のOTC医薬品を年間12,000円を超えて購入した場合、「セルフメディケーション税制」により所得控除を受けられます。確定申告で忘れずに申請しましょう。※医療費控除との併用はできません。

このマークをチェック！ ▶ 税控除対象



受けてる？健診 やってる？セルフメディケーション



年に1度の健診受診と、軽い不調は自分でケアをするセルフメディケーション。

小さな積み重ねですが、将来もずっと健康で過ごすためのキーワードです。

てんちゃん

あっちゃん



最近、物価高が続いている、貯金もなかなかできないし、将来が心配…



お金は大事だからな！
でも貯金への近道は節約だけじゃないぞ！



どういうこと？



まずは健康管理だ。病気になると医療費がかかるから！だから…



だから？



健診を必ず受けろ。年1回で健康管理に役立つからタイパ抜群だ！



なるほど…



軽度な不調は、自分でケアすれば医療費が節約できるし、セルフメディケーションを習慣にすれば将来の医療費の不安も減るぞ！



そうだね！なんだか元気になってきた！ありがとう！

始めよう！健診＆セルフメディケーション

☑ 年に1度の健診は必ず受診

「忙しいから」「どこも悪くないから」と、健診を受けていない人はいませんか？

健診は、自覚症状のない体の変化を見つける大切な機会です。毎年きちんと受診し、前年から数値が悪化している項目がないか確認して、日頃の健康管理に役立てましょう。

◎被扶養者の方には、被保険者の方からもお声がけください。
ご夫婦やご家族で、お互いに健診を受けたか、確認しましょう。



家族みんなで健康に気をつけたいね！



もし家族が病気になったら悲しいからな！

☑ セルフメディケーションの習慣化

軽度の不調なら、早めの休養や市販薬でケアしましょう。セルフメディケーションを習慣化すると、自分の体調の変化に敏感になっていきます。今日から心がけ、健康に毎日を過ごしましょう。

◎日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックしましょう。
◎ちょっとした体調不良は休養や市販薬などで、まずはセルフメディケーションを。



セルフメディケーションは、病院に行く時間がないときでも、自分でできるのがいいね！



睡眠と栄養もしっかり取らなきゃダメだぞ！

健康保険組合連合会からの「3つのお願い」

2040年にかけて高齢者人口がピークに向かい、少子化により現役世代が減少していくなかで、医療費と現役世代の負担が急激に増大していくと見込まれています。このような状況を踏まえ、国民皆保険制度を守っていくために、「3つのお願い」を提言しています。

3つのお願い

- 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください。
- 自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください。
- 軽度な身体の不調は自分で手当するセルフメディケーションを心がけてください。

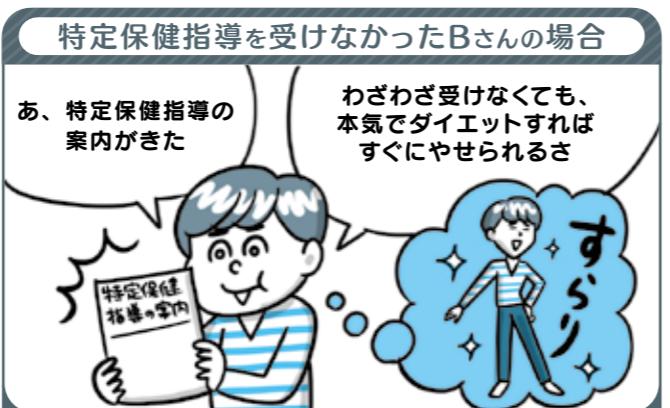
どう
なの

特定保健指導

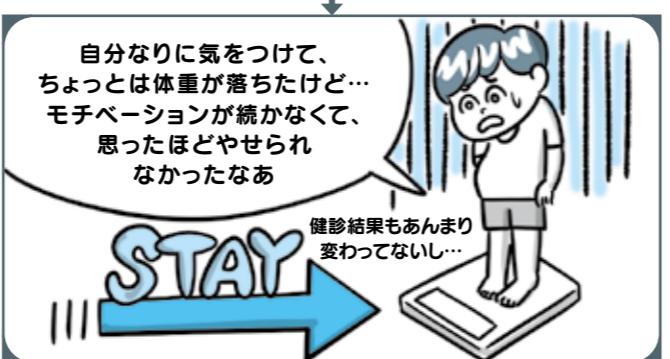
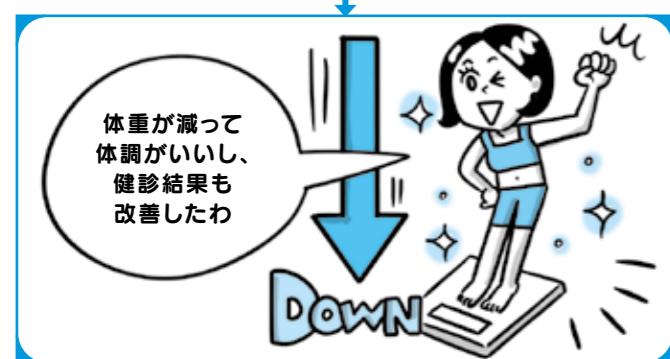
特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)によって行われる健康支援です。

特定保健指導を受けてみたらどうだった？

特定保健指導を受けると効果が出やすい！？



1年後…



1年後…

特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います！

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

関西大学プレスリリース2022.12より

● 特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

腹囲	男性	-0.3cm
	女性	-0.3cm
体格指数(BMI)	男性	-0.1
	女性	-0.1
体重	男性	-0.2kg
	女性	-0.3kg

● 特定保健指導を実際に受けた人

腹囲	男性	-5.0cm
	女性	-5.7cm
体格指数(BMI)	男性	-1.3
	女性	-1.9
体重	男性	-3.8kg
	女性	-4.7kg

健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法を
アドバイスしてもらえてよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばりました。
せっかく自分に合った改善方法をアドバイスしてもらったので、これからも続けていきます。
特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね！

特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

だから 特定健診を受けないと。

早期発見・早期改善のチャンス！

だから健診結果は大事です

忘れていませんか？「要再検査」「要精密検査」

健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の項目があったのに、病院を受診せずに放置している方はいませんか？健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診結果で、「再検査」や「精密検査」を受けるよう指示があった場合は、忘れずに受けましょう。

再検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その異常が一時的なものか、継続的なものかを確認するために行う検査です。再検査の結果で異常がなければ、異常値は一時的なものだったと考えられます。

精密検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その原因を調べたり、治療の必要性を確認するための検査です。病気の有無を詳しく調べるために行う、より専門的な検査です。

こんな方はいませんか？ 医療スタッフからのアドバイス



前回再検査を受けたけど、とくに問題なかったよ。何の症状もないし、今回は再検査を受けなくても大丈夫だと思う。



出張、会議、子どもの行事などで、再検査を受けに行く予定がたてられないの。さらに詳しい検査が必要だなんて言われたら困るので、そのうち時間ができたら受けに行きます。



「要精密検査」があったんです。受診しなくちゃと思うんですが、なんだか怖い病気がありそうで、なかなか精密検査を受ける気になりません！



前回の再検査の結果では問題なかったとしても、今回も問題ないかどうかはわかりません。現在不調を感じないからといって「大丈夫」と自己判断してしまうのも問題です。前回見逃された異常が今回は見つかるかもしれません。早期発見のチャンスなので、この機会に受診してみましょう。



仕事や家庭の用事などで多忙な方も少なくないと思いますが、もし病気の場合は、早期に対処するほど改善しやすくなります。放置していたために、治療に時間がかかることがあります。再検査や精密検査は後回しにせず、受診しましょう。



「要精密検査」と書かれるとドキッとしてしまいますが、万一何かの病気があったとしても、今のうちに早期発見で治りやすい可能性が考えられます。ぜひ精密検査を受けてください。

健診は受けたあとが大事です！



健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があったら、必ず受診しましょう。受診しにくいさまざまな事情や理由があるかもしれません、なによりあなたの健康が大切です。病気が見つかっても「早期治療のチャンス！」「早期発見できてよかった！」と思って改善に取り組みましょう！



そもそもうだなー
早めに検査してみます

医療費が高くなってしまった方へ

医療費控除を申告すると税金が戻ってくるかもしません

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額*} - 10\text{万円 (または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

*高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

申告の際は
マイナポータル連携をすると
手間いらずで便利です



申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要^{※1}です。

※1 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がさらに簡単に！

国税庁の「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、パソコンやスマートフォンで申告書を作成し、e-Taxでの送信や印刷して郵送・持参することができます。

マイナポータル連携^{※2}をすると、医療費情報が自動入力され、入力の手間や誤りを減らします。さらに、マイナポータルで各種控除証明書等も取得できます。

※2 マイナポータル連携にはマイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンやICカードリーダライタが必要です。

◆セルフメディケーション税制を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診や予防接種を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬（スイッチOTC医薬品等）を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。ただし、通常の医療費控除と「セルフメディケーション税制」は併用できません。どちらを使ったほうが多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

詳しくは国税庁ホームページをご覧いただくか、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

セルフメディケーション
税控除対象

このマークが目印です

<https://www.jfsmi.jp/jp/tax/refund/>

日本一般用医薬品連合会 試算できます

「知つておくべき 健康保険

解説動画はコチラ▶
<https://douga.hfc.jp/imfine/seido/25winter01.html>



交通事故でも健康保険は使えます ➡ ただし、健保組合に届出をお願いします



交通事故など他人の行為（第三者行為）でけがをした場合の治療費は、本来加害者が支払うべきものですが、話し合いの前にまずは治療が必要です。その際、自分の健康保険を使って治療を受けることができます。ただし、後で健保組合から加害者に請求することになりますので、すみやかに健保組合へ連絡のうえ「第三者行為による傷病届」等を提出してください。

※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

…交通事故にあつてしまったら…

…① 負傷状況を確認…

双方の負傷状況を確認してください。必要な場合は救急車を。



…② 警察に連絡…

小さな事故でも必ず警察に連絡してください。



…③ 加害者を確認…

加害者の氏名、住所、連絡先、車のナンバー、加入している保険会社、加害者が業務中であれば勤務先情報を確認してください。



…④ 医療機関を受診…

一見無傷でも、後で症状が出ることがあります。すみやかに医師の診断を。



…⑤ 健保組合へ連絡…

健康保険を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡してください。その後、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出してください。



交通事故以外にも、他人のペットに噛まれたけがをしたとき、暴力行為を受けてけがをしたとき、外食して食中毒になったときなどが第三者行為に該当します。なお、仕事中や通勤中に第三者行為によるけがをした場合は、健康保険ではなく労災保険の対象となります。ご注意ください。

〈示談の前に健保組合へ相談！〉

健康保険で治療を受けた場合、健保組合への相談なしに加害者と示談を結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合へご相談ください。



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

しらたき	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/6本
スライスハム	2枚
A ショウゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- しらたキは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g



材料 (2人分)

みかん	2個	はちみつ	大さじ2
ヨーグルト(無脂肪)	50g	ミント	適量

作り方

- みかんは皮をむいて小房に分ける。
- フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んではぐす)。
- 器に盛り、ミントを飾る。

Point! 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれるのが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、余分なコレステロールの排出を助けています。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫が、脂質異常予防に効果的です。

脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g
(汁を残した場合)

材料 (2人分)

A えび(殻付き)	6尾	水	600mL
たら(切り身)	2切れ	コチュジャン	大さじ2
白菜	1/8株	みそ	大さじ1
にら	1/3束	鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1/2
しめじ	1/2株	砂糖	小さじ1/2
ほたて(生)	大4個	すりおろしにんにく	小さじ1/2

作り方

- えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取り。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>

女性の65%が該当

貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています*。「疲れやすい」「やる気が出ない」「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

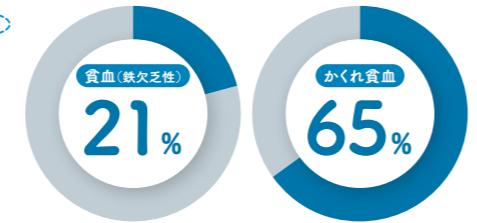
食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとすることが大切です。

- 吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)
- 毎食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」

- 主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス
- 鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える
- 赤身肉・魚・レバー・貝類・青菜などをバランスよく

日常でできる工夫

貧血とかくれ貧血の割合
(20～40歳代女性)

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



• HEALTH INFORMATION •

クイズ 健康の分かれ道

適量なら健康によい?

飲酒の健康への影響は…

A 適量なら健康によい



B 少量でも健康リスクが高まる



「酒は百薬の長」といわれてきましたが、近年の研究では、少量の飲酒でも健康リスクがあることが明らかになっています。

お酒を飲みたい人は、飲みすぎない工夫を

- あらかじめ飲む量を決めておく
- 飲酒開始から30分～1時間は酔いが回らずにペースが上がりやすいので、意識してペースを落とす
- 食事と一緒に飲む、水や炭酸水をはさむ
- 週に数日は休肝日を設ける
- 純アルコール量を把握する

チェックツールを活用しよう!

アルコールウォッチ
(厚生労働省)

少量の飲酒でもリスクが上昇する主な疾患

- 高血圧、男性の食道がん、女性の脳出血

わずかな飲酒

- 大腸がん
純アルコール量1日20g程度

例 ビール中瓶1本程度

- 女性の乳がん
純アルコール量1日14g程度

- 例 ワイングラス1杯程度

日本人の約4割はアルコールを分解する酵素が弱い体质です。飲酒で顔が赤くなる、動悸や吐き気などが起こる人はとくに注意が必要です。お酒に弱い体质でも、長年の飲酒で不快感を感じなくなることがあります。この場合でも口腔がんや食道がんのリスクが非常に高くなることが報告されています。

飲酒はしないに越したことはありませんし、飲む場合でも量が少ないほど、健康リスクを抑えることにつながります。

答え B

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

実は深い関係にある

「口内環境とメンタルヘルス」

ストレスは口内環境の悪化につながり、口腔機能の低下は幸福感の低下をもたらします。関係ないように思われる口内環境とメンタルヘルスですが、実は双方向で影響し合っています。つまり、ストレスを解消することで口内環境が改善し、口腔機能を維持することで幸福感も維持できることになります。

ストレス→口内環境の悪化

ストレスを感じると交感神経が優位になり、唾液の分泌が低下します。唾液が減ると防御機能が低下するため口内環境の悪化につながります。

また、噛みしめや歯ぎしりなどは、歯や歯ぐきの物理的なダメージとなります。



口腔機能の低下→幸福感の低下

歯の欠損など口腔機能が低下すると、食べたいものが食べられなくなったり、人前で笑うことに抵抗を感じるようになります。

食事やコミュニケーションなどの不自由が、生きる楽しみを損なうことにつながります。



• HEALTH INFORMATION •

その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規

ちゃんと寝ていますか？



睡眠不足はメンタル不調をもたらします

なぜ？ 睡眠は脳と心のメンテナンス時間だから

睡眠中、とくにREM睡眠(いわゆる夢を見ている浅い睡眠)中は、日中に経験した出来事や感情を整理したり、ストレスを処理する大切な時間です。十分な睡眠をとつければ、怒りや悲しみ、焦りといったネガティブな感情を和らげることができます。しかし、睡眠が不足している状態では脳内の処理機能が低下し、ネガティブな感情が強まりやすくなります。



また、睡眠不足によりホルモンバランスが崩れることも原因です。心の安定につながるセロトニン、やる気に関わるドーパミンの分泌が減少し、ストレスホルモンのコルチゾールが増加することで、気分が落ち込みやすくなったり、ストレスに弱くなったりします。

・ 悪循環に陥る前に・

メンタル不調は、不眠の原因になります。睡眠不足からメンタル不調、メンタル不調から睡眠不足と悪循環に陥る前に、毎日の睡眠を大切にしましょう。不眠が続く場合は専門機関への相談をためらわないでください。

