

あなたの健康をサポート!

Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合
2020.秋号vol.152

- 令和元年度 決算のご報告
- ホームページ開設しました



表紙写真：富山県 黒部峡谷とトロッコ電車（提供＝アマナ）

ご家庭にお持ち帰りください

令和元年度 決算のご報告

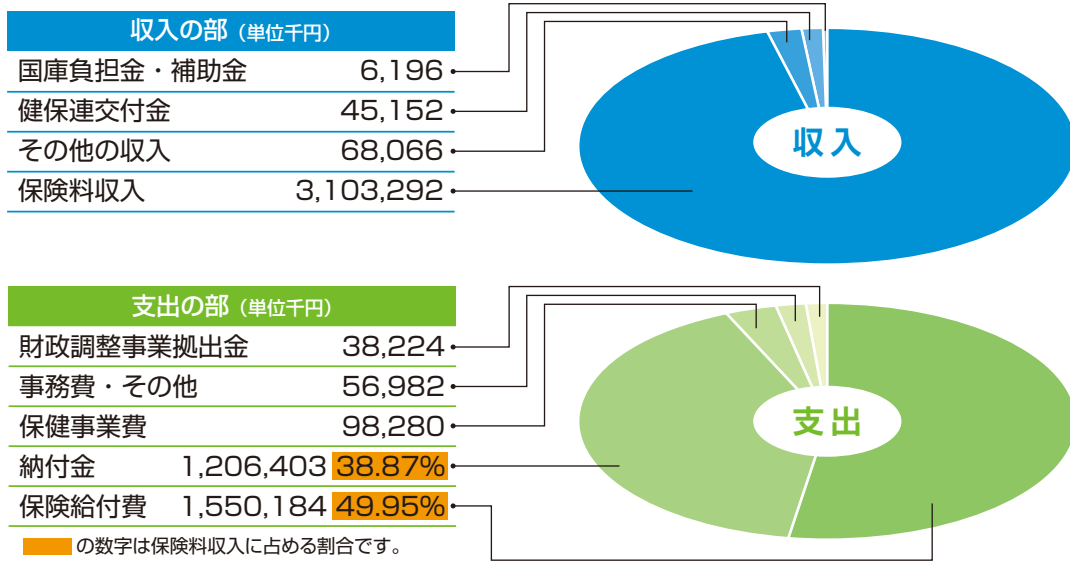
令和2年7月21日（火）に開催を予定しておりました組合会は直前の新型コロナウイルスの感染者が急増したことに伴い、急遽中止とし書面による審議となりました。

7月28日（火）に書面審議による組合会において、令和元年度決算が承認されましたので、組合員の皆さまにご報告申し上げます。

令和元年度経常収支は5年連続の黒字となりましたが、保険料収入の減少や新型コロナウイルス禍への対応をはじめとした医療費の動向は不透明な状況により、財政運営は予断を許さない状況にあります。今後とも組合財政の効率的な運営と保健事業の充実を通じて被保険者及びご家族の皆さまの健康保持増進に努めてまいります。

令和元年度 健康保険の収支決算

収入総額 3,222,706千円	支出総額	2,950,073千円	決算残金処分 (272,633千円)	準備金	272,549千円
	決算残金	272,633千円		財政調整事業繰越金	84千円
	経常収支差引額	227,663千円			



決算の概要

保険料収入	105,286千円減(前年度対比)
保険給付費	22,216千円減(前年度対比)
被保険者1人当たり	令和元年度 281,954円
	平成30年度 278,992円
	平成29年度 258,150円
納付金	34,486千円減(前年度対比)
被保険者1人当たり	令和元年度 219,426円
	平成30年度 220,172円
	平成29年度 184,375円

令和元年度 介護保険の収支決算

収入(単位千円)	支出(単位千円)	決算残金処分 (8,031千円)	準備金	8,031千円	
介護保険収入	介護納付金				314,168
繰入金	計				314,168
計					322,199

標準報酬月額が決定します

健康保険や介護保険の保険料は、被保険者の給与の額を「*標準報酬月額」に当てはめて計算することになっています。

この標準報酬月額は、被保険者資格を取得するときに決められます。その後、実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に「**定時決定**」という見直しが行われます。また、大幅に給与の額が変更になったときには、被保険者ごとに「**随時改定**」等により改定されます。

*「標準報酬月額」とは

残業代などで月々変動する給与の額をベースに計算すると事務処理が煩雑になります。そこで、計算しやすいように報酬月額の区分(1～50等級)ごとに設定された「標準報酬月額」が使用されます(下図参照)。



昇給(降給)等の固定的賃金の変動に伴って給与が大幅(標準報酬月額が2等級以上の差)に変わったときは、変動月から4カ月目の標準報酬月額から変更されます。この場合、支払基礎日数が17日以上あることが必要です。

給与が大幅に変わったときは
随時改定

毎年9月に決定・改定する
定時決定

毎年1回、4月、5月、6月の3カ月間の給与をもとに標準報酬月額が決定・改定され、その年の9月から翌年の8月までの保険料計算などに使われます。

健康保険の標準報酬月額

標準報酬月額		報酬月額	
等級	円	円以上	円未満
1	58,000	～	63,000
2	68,000	63,000	～ 73,000
}			
19	240,000	230,000	～ 250,000
20	260,000	250,000	～ 270,000
21	280,000	270,000	～ 290,000
}			
49	1,330,000	1,295,000	～ 1,355,000
50	1,390,000	1,355,000	～

報酬月額(給与の総額)が25万円以上27万円未満の場合は、**標準報酬月額は20等級の26万円**となります。

公告事項

◎事業所所在地変更について(大工健公告第435号)

事業所名称 TK トレーディング(株)

変更前 大阪市天王寺区清水谷町5番16号

変更後 長浜市月ヶ瀬町1

◎組合会議員の就任について(大工健公告第436号)

佐々木 政勝 日本レジボン(株)

◎組合会議員の就任について(大工健公告第437号)

西崎 友彦 東邦金属(株)



インフルエンザ 予防ワクチン



接種しましょう

低温で乾燥した環境を好むインフルエンザが流行するのは、例年12月から3月です。新型コロナウイルスの予防ワクチンは、まだ実用化されていませんが、インフルエンザには予防ワクチンが有効です。インフルエンザワクチンは、接種から2週間ほどで効果が表れるので、早めの摂取が確実な予防対策になります。

「3密」を避けるなど、新型コロナ対策も引き続き実行しながら、必ずインフルエンザ予防ワクチンを接種しましょう。



ワクチン接種は必須

予防接種を受けても100%の回避はできません。しかし、かかりにくくなり、かかっても重症化するのを防いでくれます。

自助努力も必要

インフルエンザは感染症なので、自分のカラダにウイルスが侵入することを防ぐ努力も必要です。

- 小まめなうがい・手洗い
外出先から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする。
- 免疫力を高める
規則正しい生活を心掛け、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を実行して免疫力を高める。
- 室内では湿度を50~60%に
湿気に弱いという特徴があるので、ウイルスが活動しにくい環境をつくる。
- 人混みは避ける
感染を防ぐためには、人混みはNG。どうしても必要なときはマスクを着用して防ぐ。

補助対象者	被保険者
補助金額	1,000円 年1回

ホームページ開設しました!

大阪工作機械健康保険組合 検索

<https://www.daikokenpo.jp/>

令和2年9月1日より、大阪工作機械健康保険組合のホームページを開設いたしました。

ホームページでは、当組合の概要や健康保険制度のしくみ、各種申請書のダウンロードなど加入者の皆様方に役立つ情報をご提供いたします。

是非ご覧いただき活用ください。

大阪工作機械健康保険組合



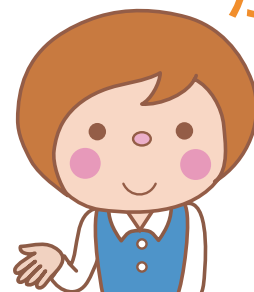
オンライン資格確認に向けて

新しく発行される保険証から

保険証の番号が

個人単位に

変わります



2021年3月から、医療機関を受診する際に

健康保険の資格をオンラインで確認できる

「オンライン資格確認」の仕組みが始まります。

これに伴い保険証の番号が個人単位に変わります。

新しく始まる保険証のオンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップや健康保険証の記号・番号を使って、患者の健康保険の資格情報を医療機関で即座にオンラインで確認できるようにする仕組みのことです。最新の資格情報を確認できるため、資格喪失後の保険証で誤って受診してしまうという事態が防げます。

このオンライン資格確認に対応するために、新規に発行される保険証から保険証の番号に2桁の枝番を追加します。2桁の枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、被保険者・被扶養者それぞれ個人ごとに特有の番号となります。現在お手元にある発行済みの保険証については、これまで通り2桁の枝番がないものでも使用できます。回収等はいりませんので、そのままご使用ください。

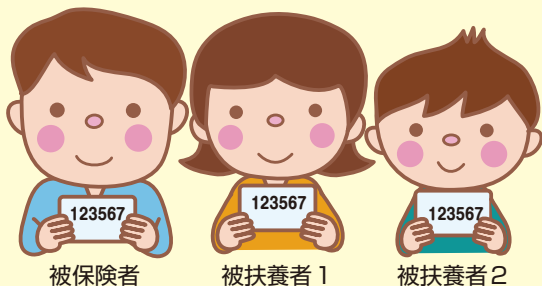
これまで

世帯単位

健康保険 被保険者証	令和00年00月00日交付
記号 1234 番号 1234567	記号 1234 番号 1234567
氏名 ○○○○ ○○	
生年月日 令和00年00月00日	
性別 XX	
認定年月日 令和00年00月00日	
被保険者氏名 ○○○○ ○○○	
事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX	
保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0	
保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部	
保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○	印

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

被保険者と被扶養者が全員同じ番号



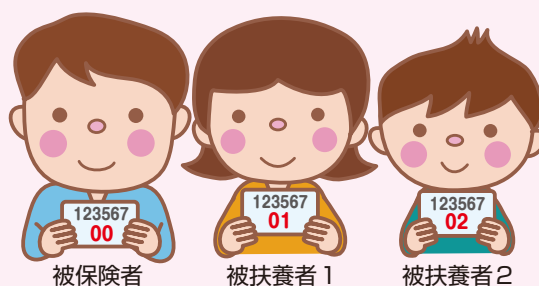
新しく発行される
保険証から

個人単位化

健康保険 被保険者証	令和00年00月00日交付
記号 1234 番号 1234567 00	記号 1234 番号 1234567 枝番 00
氏名 ○○○○ ○○	
生年月日 令和00年00月00日	
性別 XX	
認定年月日 令和00年00月00日	
被保険者氏名 ○○○○ ○○○	
保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0	
保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部	
保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○	印

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

個人ごとに異なる特有の番号



みんなの健康保険



特定健診・特定保健指導の仕組みと流れ

「特定健診・特定保健指導」は平成20年4月にスタートし、平成30年度から第3期に入りました。すべての医療保険者に、40歳から74歳までの被保険者および被扶養者への実施が義務付けられています。

監修／社会保険労務士・中小企業診断士 鈴木政司

生活習慣病の早期発見・予防のための特定健診・特定保健指導

特定健診とは、生活習慣病の予防に向け、その予備群のメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するための健診です。40歳から74歳までのすべての人が対象となっています。

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで発症の予防が期待できる人に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣の見直しを支援します。これを特定保健指導といいます。

特定健診の内容と特定保健指導までの流れ

特定健診では、腹囲とBMIを測定して内臓脂肪蓄積のリスクを判定します（ア）。また、血糖・脂質・血圧の検査結果と喫煙歴から、追加リスクの個数をチェック

します（イ）。

この（ア）（イ）の結果から特定保健指導のレベルを決定します。特定保健指導の対象になった場合は必ず受けてください。

① 情報提供 健診結果の通知の際、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

② 動機付け支援 面接指導をして、3カ月経過後の実績を評価します。

③ 積極的支援 面接指導をして、その後、3カ月以上にわたり継続的支援を実施し、その実績を評価します。

被扶養者となっているご家族も受診できる

40歳から74歳までの被扶養者となっているご家族も、健康保険組合の特定健診・特定保健指導の対象です。この機会を活用して、ご家族で一緒に健康づくりに取り組みましょう。

● 特定健診と特定保健指導の流れ

（ア）腹囲とBMIを測定して内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- 腹囲 男性85cm以上／女性90cm以上 → **タイプ1**
- 腹囲 男性85cm未満／女性90cm未満でBMI*が25以上 → **タイプ2**

※いずれにも該当しなければ情報提供 * BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

（イ）次の追加リスクに該当する個数をカウント

- 血糖 空腹時血糖*100mg/dl以上またはHbA1c 5.6%(NGSP値)以上
- 脂質 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- 血圧 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- 喫煙歴 血糖・脂質・血圧リスクが1つでもある場合にリスクとして追加

* 平成30年4月1日以降の健診では、やむを得ない場合は随時血糖を用いる。

（イ）の追加リスクが

- | | | | | | | | | |
|------|----|--------|------|------|----------|------|------|----------|
| タイプ1 | 0個 | ① 情報提供 | タイプ1 | 1個 | ② 動機付け支援 | タイプ1 | 2個以上 | ③ 積極的支援* |
| タイプ2 | | | タイプ2 | 1～2個 | | タイプ2 | 3個以上 | |

* 65～74歳の方については、積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定健診

特定保健指導

在宅ワークで心身の健康、どう守る？

新型コロナウイルス感染症の影響による運動不足は深刻ですが、無理をして早朝ジョギングをしなくても、室内を歩き回り家事をするだけで、ストレスの軽減になり、体重も減らせるかもしれません。ポイントは「気楽に確実に続けること」にあるという米国アイオワ州立大学からの報告。

運動が苦手な人も多いですが、ほんの少しの行動変容によって精神的・身体的な健康改善は可能なようです。TVやPCの前の座位時間を「睡眠」や「軽い身体活動」に置き換えると、ストレスが低下し、気分も改善、体重低下につながるということです。

研究によれば「軽い身体活動」は、電話中に室内を歩いたり、夕食の準備で立ったりすることでよいそうです。同大学の論文の筆頭筆者であるマイヤー准教授は、「多くの人はこうした活動を身体活動と考えないかもしれな

い」と懸念を示しますが、「確かにジムに行ったり、仕事に歩いて行くよりもはるかに低い強度だが、長時間座り続けることの解消が健康に良い効果をもたらす」と語っています。

研究チームは、21～35歳の参加者に10日間、腕時計型身体活動量計を装着して記録してもらい、連続的な身体活動データを解析。その結果、中等度から高強度の活動がより低い体脂肪と体重に関連していることとともに、睡眠と軽い身体活動の利点についても明らかになりました。同准教授によると、「長時間座り続けることの健康への悪影響を考えると、この調査結果は人々に“続けられそうな小さな行動の変化”を促してくれる可能性がある」といいます。

小さな行動の変化なら始めやすい。



座りがちな時間を家事や他の軽い活動に置き換える方が、1時間のランニングをすることよりも、確実に続けられるでしょう。

出典：「American Journal Preventive Medicine」

管理人からのコメント

毎日わずかでも、立ったり動いて家事をする習慣を付けることが大事ですね。できれば空気の爽やかな早朝に、散歩がジョギングをするのもっと良いでしょう。実は私もやっています。



管理人からのコメント

疲れたときや寝不足のときには確かに味の濃いものが欲しくなりますね。生存のための本能の一つなのでしょう。

寝不足の日は、ドーナツとフライドポテトが欲しくなる!?

「寝不足のときに高カロリーの食品を食べたくなるのは、内因性カンナビノイド（脳内で生理活性成分などに関連する脳内マリファナ類似物質）が分泌されるためらしい」という米国ノースウェスタン大学からの報告。

研究チームは、18～40歳の男女29名を対象に実験を行いました。参加者には、ある日には通常の8時間睡眠を取り、別の日には4時間しか眠らず寝不足にし、おのおの睡眠の翌日は1日の食事をすべて記録してもらいました。

睡眠不足になった参加者は、ドーナツ、チョコレートチップクッキー、ポ

テトチップのような高カロリー食品を選ぶ傾向が見られたそうです。また、内因性カンナビノイドのうち2種類の物質の血中濃度を測定したところ、1種類のカンナビノイドが睡眠不足の後に上昇し、それが高カロリー食品選択に関連していました。

さらにMRIで脳内画像診断をすると、睡眠不足のときには、嗅覚を受け取る皮質領域で、食物と非食物の匂いの区別に敏感になり、他の領域との通信が悪化しました。それが、高カロリー食品をより多く食べたくなる原因ではないかと、研究結果は分析しています。

出典：「eLife」

懸賞

パ
ク
ズ
ロ
ル
ス
ワ
ー
ド

1	2		3		4	
5		6				
7				8		9
		10				
11	12			13	14	
			15			
16					17	

Q1

クロスワードパズル

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～Fに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

答

A B C D E F

ヨコのカギ

- ① 始まったばかり。まだまだ〇〇の口
- ③ 収穫したてのお米
- ⑤ 権利を持っていること。
選挙で投票できる〇〇〇〇者
- ⑦ 口に水を含み、ガラガラペツ
- ⑧ 桃太郎のこれは犬・猿・キジ
- ⑩ 首都がモスクワの国
- ⑪ 暗い中を走る〇〇〇列車
- ⑬ 出産したらスタートする親の役目
- ⑮ クンクン、これはさっきまでいた
人の匂いだな
- ⑰ 果物や野菜を入れてジュースを作る調理家電
- ⑱ 地面に落ちた砂糖に群がるイメージのある虫

タテのカギ

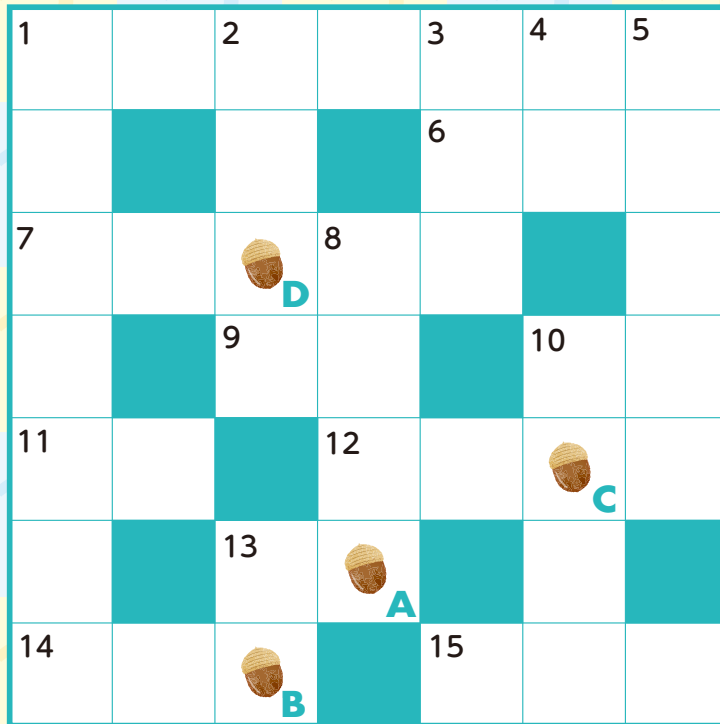
- ① 中秋の名月を眺めるならこの夜に
- ② 日本の絵は日本画、西洋の絵は？
- ③ 鉛筆の中央にある
- ④ 跳び箱の着地点に敷いておく
- ⑥ 9月の第3月曜日は〇〇〇〇の日の祝日
- ⑧ 勝負は引き分けで終了
- ⑨ 紅葉の名所へ行きその眺めを楽しむ
- ⑫ 日本のこれは「日の丸」と呼ばれる
- ⑭ 書類を入れるプラスチックの〇〇〇ファイル
- ⑰ イエスと反対の返事



Q2

クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、A～Dでできる言葉を教えてください。



答

A B C D

ヨコのカギ

- ① 息をいっぱい吸い込んでから吐き出せる空気量。アスリートだけではなく歌手にとっても大切
- ⑥ あることをしようとして、他の用事も一緒に済ませようとするときに使う言葉。コンビニに行くなら、——にお菓子も買ってきてくれない?
- ⑦ 運動前に行く、筋肉や関節をやわらかくするための柔軟体操のこと
- ⑨ 「プロ」の反対
- ⑩ ——が据わる、——を冷やす、——に銘する
- ⑪ ——に冠を正さず。誤解を招くような行動はなるべく慎みましょう
- ⑫ ロサンゼルス五輪とソウル五輪で金メダルを獲得。山下泰裕とともに一時代を築いた柔道家といえば、——仁
- ⑬ つるべ落としに日が暮れる季節、馬肥ゆる季節
- ⑭ 燃えさかる業火! そんなときの火の色の例え。——の炎
- ⑮ 仰向けの姿勢でバーベルを持ち上げる——プレス。無理のない重さで、上半身を鍛えましょう

タテのカギ

- ① 太ももの裏側の筋肉のこと。お尻から膝裏あたり
- ② 「洋ランの女王」とも呼ばれます。花言葉は「優美な貴婦人」「魔力」など
- ③ 裕福なこと
- ④ ——越しの銭は持たねえ! 江戸っ子だね!
- ⑤ 手を握り合って、はっけよい、のこった! アームレスリングは「卓上の格闘技」とも言われます
- ⑧ かかとの反対。ここだけを地面につけて歩くようにすれば、足の筋肉が鍛えられるかも
- ⑩ キッチンと——はカニやエビの殻などに含まれる成分。サプリメントもあります
- ⑬ 孤児院から引き取られてきた女の子の成長を描いた物語。モンゴメリの小説。赤毛の——

飲みたい分だけさっと沸かせる
コンパクトな電気ケトル。
ランプで沸騰が一目でわかります。

LEDライトで沸騰をお知らせ!
ライト付 電気ケトル1.5L



- 商品サイズ:約215×165×235mm
- 重量:約1000g
- 容量:1.5L

SOLEIL
電気LEDランプ付
電気ケトル1.5L

抽選で正解者の中から10名の
皆様にプレゼントいたします。

懸賞賞品

症状がないからって
本当に大丈夫!?

脂質異常症のココが怖い

自覚症状を感じないのが脂質異常症の特徴の一つ。
しかし、だからといって放置すると、とても怖いんです！

脂質異常症でリスクが高まる病気

脂質異常症

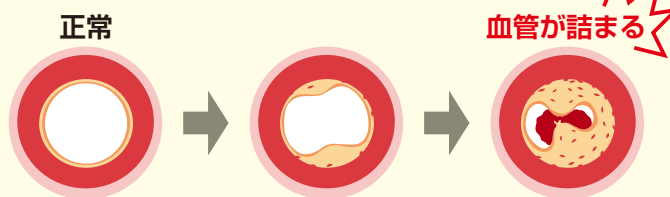
[診断基準] 1つ以上当てはまったら…

- LDLコレステロール : 140mg/dL以上
- HDLコレステロール : 40mg/dL未満
- 中性脂肪(トリグリセライド) : 150mg/dL以上

脂質異常症だけでは自覚症状は
まったくありません。
怖いのは放置することで確実に
恐ろしい病気に近づくことです。

動脈硬化が進行!

血管の内側が狭くなることで動脈硬化が
進行し、やがて詰まったり破けたりします。



代表的な病気

- ・脳卒中
- ・心筋梗塞
- ・狭心症
- ・大動脈瘤^{アневリズム}

肝臓にダメージ!

肝臓に余分な脂質がたまり炎症が起こります。
肝硬変まで進行すると元に戻せません。



代表的な病気

- ・非アルコール性
脂肪肝炎(NASH)
- ・胆石
- ・肝硬変



動脈硬化が全身の病気を招く 自覚症状がないから怖い

脂質異常症が怖いのは、症状がないままに確実に動脈硬化を進行させることです。脂質が増えることで血管の内側が狭くなり、血管が詰まったり破けたりします。脂質異常症だけではまったく自覚症状がないために、動脈硬化の進行に気が付けないところが恐ろしいと言えるでしょう。

動脈硬化は全身で起こるため、脳や心臓などの重要な器官だけでなく、さまざまな場所で病気を引き起こします。しかも血管すべてが傷んでいる状態ですから、一つの病気だけでなく連鎖的に複数の病気を合併してしまう可能性もあります。

動脈硬化によって起こる病気で代表的なものには脳卒中、心筋梗塞、心臓病などがあります。この他に、腎臓の細い血管がダメージを受けることによる慢性腎不全、足に酸素や栄養が行き渡らなくなることで痛みやしびれが生じる閉塞性動脈硬化症、前触れもなく突然に命を奪う大動脈瘤破裂や大動脈解離などがあります。

脂質異常症が肝臓を壊す お酒を飲まなくても肝硬変に

肝臓はコレステロールの合成・分解などを行う加工工場の役割があります。このため脂質との関係が深く、脂質が多過ぎると肝臓で

の処理が間に合わなくなり、肝臓に処理できない脂肪が蓄積します。これが脂肪肝です。そこに炎症が起こると非アルコール性脂肪肝炎（NAFLD）を発症します。たとえお酒を一滴も飲まない人であっても、そのままにすれば、やがて肝硬変から肝臓がんになってしまいます。

そのほかにも、胆のうにコレステロールが固まった石ができてしまう胆石や、過剰な中性脂肪の影響で膵臓に炎症が起こる急性膵炎なども脂質異常症が招く怖い病気です。

症状がないからと甘く見ない 年1回の健診を大切に

繰り返しになりますが、脂質異常症が怖いのは、それだけでは症状を自覚できない点です。血圧のように自分で測定することができないため、自分の脂質がどのような状態かをすぐに把握することもできません。

このため、1年に1回の健診を大切な脂質のチェックの機会と考えて、もし異常を指摘されたら必ず医療機関を受診して医師の診断を受けることが大事です。

今は症状がなくても将来の怖い病気を招きますから、甘く見ないことがとても重要です。



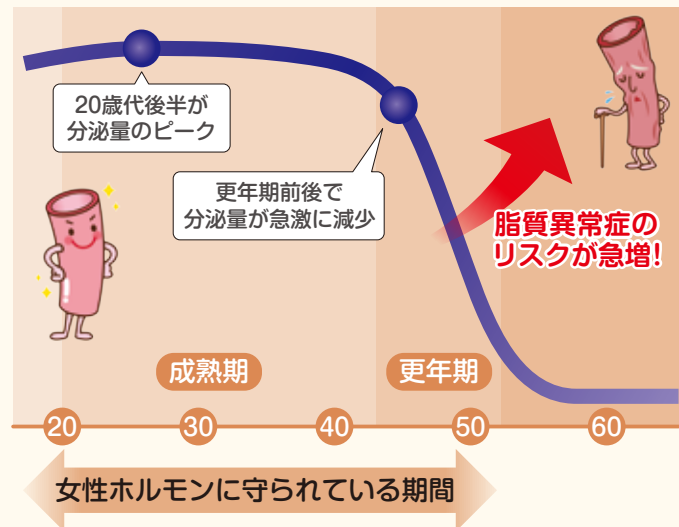
次回は
「今すぐ脂質異常が
改善できる生活の仕方」
を掲載します。

更年期以降は脂質異常症に要注意

女性ホルモンの一つであるエストロゲンには、コレステロールのバランスを保ち、血管の細胞を守る働きがあります。つまり、女性ホルモンは脂質異常症を予防し、動脈硬化から守ってくれるわけです。

しかし、50歳前後の更年期を境に女性ホルモンの分泌は急激に減少してしまいますから、更年期以降は脂質異常症とそれによる動脈硬化の進行に注意が必要です。特に閉経前後は健診で自分の脂質の検査数値に気を配りましょう。

女性ホルモンの分泌量の変化



乾燥していると ウイルスが侵入

病気のウイルスは、ウイルスが付着した物に接触することや、病気に感染した人のせきやくしゃみから感染します。喉や鼻の粘膜にくっついたウイルスが増殖してしまうと、風邪などのさまざまな病気になります。

一方、体はウイルスや病気の原因となる細菌をブロックする働きを持っています。しかしそのためには、喉や鼻の粘膜が滑らかで潤っていることが重要です。健康な人の粘膜はしっかりと潤っていて、表面は滑らかです。粘膜が潤っていれば、ウイルスはなかなか体の中へと入り込めません。ところがウイルスや細菌は、乾燥した状態では活発になります。粘膜が乾燥していたり荒れていたりすると、そこからウイルスが侵入して増殖し、風邪にかかってしまいます。粘膜の表面を健康に、



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える
ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

あしたの元気に

管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子

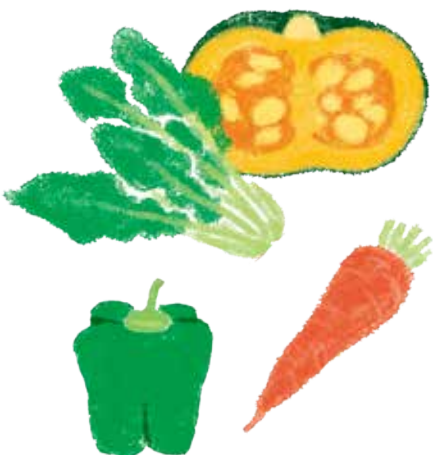
NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー



つまり潤った状態を保つことで、ウイルスに対してバリア機能を発揮させることができます。

ビタミンAと β-カロテンを

そこでカギになるのがビタミンAです。ビタミンAはレバー類や緑黄色野菜に豊富に含まれ、全身の粘膜や皮膚を良好な状態にする栄養素です。ビタミンAを十分に摂取していると、ウイルスが粘膜から侵入することを防ぐことができます。ここでおすすめしたいのが、緑黄色野菜からビタミンAを取ることで、緑黄色野菜にはβ-カロテンが豊富です。そのβ-カロテンが体内で必要に応じてビタミンAに変わります。つまり、β-カロテンをたっぷり取っておくと、十分なビタミンAが体の中でつくられることになり、しかも、β-カロテンは体に貯金することができます。余ったβ-カロテンは体の免疫機能を強くする働きがあります。ビタミンAとβ-カロテンの相乗効果で風邪に対する抵抗力を付けることができます。



緑黄色野菜の見分け方

緑黄色野菜には細かい定義がありますが、覚えるのは大変です。そこで簡単な見分け方をご紹介します。「外側の皮の色が濃く、切った断面の色が濃い」と「濃い緑色の葉物野菜」が緑黄色野菜で、断面が白いものや薄い色のものは「そのほかの野菜」です。例えば、外側の皮の色が濃い緑色で、断面はオレンジ色のかぼちゃは緑黄色野菜です。一方、外側は濃い紫色ですが断面は白のなすはそのほかの野菜となります。もちろん、そのほかの野菜にも、ポリフェノール類や食物繊維が豊富など、それぞれの良い栄養を含みますが、風邪予防には緑黄色野菜がお勧めです。

緑黄色野菜の1日の摂取量の目安は、「生の状態で両手いっぱい」、「加熱した状態で片手いっぱい」です。なお、β-カロテンは油に溶ける栄養成分です。炒め物やドレッシングをかけて食べると吸収効率が良くなります。β-カロテンが豊富な大根やかぶの葉を油揚げと一緒にみそ汁の具として入れれば、β-カロテンをしつかり取ることができます。



今から始める風邪予防

気温が下がり、空気が乾燥してくるとまん延し始めるのが風邪のウイルス。本格的に寒くなる前に、今から風邪の予防をしておきましょう。対応のポイントは、喉や鼻の粘膜の保護、そして、緑黄色野菜の摂取です。

column

β-カロテンのほか、ビタミンCも風邪予防に効果的です。ビタミンCは風邪予防だけでなく、疲労の回復も助けてくれるほか、ビタミンC自体にウイルスを攻撃したり、ウイルスと闘う白血球の働きを強くしたりする働きがあります。また、ビタミンCはコラーゲンの合成に欠かせない栄養素です。コラーゲンは細胞同士の隙間を埋める働きを持っており、コラーゲンで細胞間をぎっしり固めておくと、ウイルスは体内に侵入しづらくなります。

緑黄色野菜では、かぼちゃ、ほうれんそう、トマト、モロヘイヤ、ブロッコリー、かぶの葉などにビタミンCが豊富です。ほかには、かんきつ系の果物、いちご、メロンなどにビタミンCがたくさん含まれています。食後のデザートなどにして、β-カロテンと一緒に食べるのがお勧めです。ではビタミンAやCをサプリメントで取った場合はどうでしょうか。実は各種の研究はサプリメントでは行われていないため、効果の程はハッキリしていません。サプリメントには各種栄養成分が自然界には存在しないような爆発的な量が含まれています。過信していると過剰症という、取り過ぎによる体調不良を起こす場合もあります。

食品にはビタミンAやビタミンCといった単一の栄養素だけでなく、同一食品中にビタミンEや食物繊維、ポリフェノール類などさまざまな成分が含まれています。そして、多種類の栄養成分が複雑に絡まって風邪に対抗しているのです。風邪予防には、今回ご紹介したビタミンAやビタミンCだけでなく、できるだけ食べる食品数を多めにする、というのが正解です。

夜9時以降でも大丈夫!

やさしい 夜食 レシピ



簡単に作れて、夜遅くに食べても体に

やさしい夜食レシピ。

秋の味覚かぼちゃときのこを使った、
ゆったりした気分になれるメニューをご紹介します。

監修/清水加奈子

(フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師)

かぼちゃときのこの もち麦リゾット



●カロリー…… 332kcal
●脂質…… 9.5g
●塩分相当量…… 1.9g

※すべて1人分の数値

作り方 ●所要時間30分

1 もち麦はさっと洗いざるに上げる。かぼちゃは2cm角に切る。きのこは食べやすい大きさに切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。

2 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎを炒める。たまねぎが透き通ったらきのこを加え炒める。

3 もち麦、かぼちゃ、Aを入れ、ふたをして弱火で15分ゆでる。



CHECK

野菜の旨味が残ったフライパンでもち麦を煮ることで、いっそうおいしくなります。煮ている間にもう一品を作れば時短にもなります。

4 ふたを取り塩、こしょうで調味し、トロツとするまで5分ほど煮る。

5 器に盛り、粉チーズ、パセリをかける。

夜食 ポイント

水分量の多いリゾットは、胃腸への負担を和らげるので夜食に最適。お米の代わりに大麦の一種「もち麦」を使うことで、カロリーが抑えられるほか、エネルギー代謝に必要なビタミン、ミネラルが補給できます。プチプチもちもちで食べ応えがあるので、少量でも満腹感が得られます。また、もち麦もきのこも血糖値が上がりにくい低GI食品なので、遅い時間に食べても太りにくい食材です。

材料 (1人分)

- もち麦 …………… 50g
- かぼちゃ …………… 50g
- きのこと (しいたけ、しめじ、マッシュルーム) …………… 50g
- たまねぎ …………… 1/8個
- にんにく …………… 1/2片
- オリーブ油 …………… 大さじ1/2
- A [コンソメ …………… 1/2個
- 水 …………… 300ml
- 塩、こしょう …………… 少々
- 粉チーズ …………… 大さじ1/2
- パセリ …………… 少々

からだが硬くても大丈夫

ゆるゆる （ゆれて） 体ほぐし

「体が硬くてストレッチが苦手」という人にも簡単。
ゆるゆるゆるれることでリラックスしながら体をほぐす体操をご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

リラックスして寝付きが良くなる あぐらでゆるゆる

緊張をほぐしたいときや寝付きが悪いときにお勧めの体操です。
ゆったりとした一定のリズムが副交感神経の働きを促します。
股関節と背中がほぐれて、血流も良くなり、首や肩、腰などのこわばりも軽減します。

Check Point

- ☑ 緊張をほぐすときや寝る前にお勧め
- ☑ 柳のようなイメージでゆるれる
- ☑ 体の硬い人はももの下にクッションを入れるか、布団の上で行う

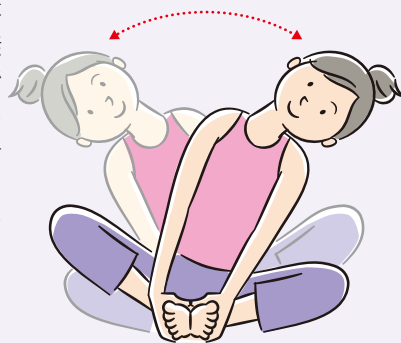
1

あぐらをかき、足を両手で持ちます。



2

息を吐きながら体を左に傾けます。無理のないところまでいったら、息を吸いながら戻ります。今度は右に傾けていきます。これをゆるゆるゆるれるように繰り返します。



目安
▼
10~30回

+ストレッチ
で効果UP!

左手を上げ、右手は体の横につきます。体を右に倒し、そのままの状態を息を吐きながらキープ。反対側も同様に行います。



目安
▼
10~20秒
×2回

あなたとあなたの家族の健康保持増進に スポーツクラブ「ルネサンス」と法人会員の契約をしています。

お得なキャンペーン実施中! 2020年9/26(土) → 10/31(土)

選べる
2種類の
会員種別

Monthly コーポレート会員

8,580円/月(税込)

1Day コーポレート会員

1,650円/回(税込)

※法人会員限定の
会員種別です



Monthly コーポレート会員

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

入会時の手数料
通常1,100円(税込)

0円

レンタル用品 通常3,630円/月(税込)
タオル(大小セット)・
シューズ・Tシャツ・
ハーフパンツ

最大
2か月間
0円

1Day コーポレート会員

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
通常1,600円(税込)

入会当日
0円

お近くのルネサンスでご登録ください。

事前に **WEB入会** 登録をしていただくと便利です。

ご入会に必要なもの

大阪工作機械健康保険組合保険証(コピー不可)

Monthlyコーポレート会員にご入会の方

月会費2ヶ月分

ご利用開始日(1日・8日・16日・23日)によって異なります。

ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は、キャッシュカードと通帳

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要
※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は、支店名、口座番号がわかるもの
+届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。
※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

1Dayコーポレート会員にご入会の方

入会時の手数料1,100円(税込)

お問い合わせ 03-5600-5399

ルネサンス 法人会員

検索

営業時間
平日 / 10:00~17:30



来島海峡大橋

絶景

全国

体感

潮風に包まれながら 「多島美」の絶景を楽しむ

瀬戸内
しまなみ海道

広島県尾道市～愛媛県今治市

瀬

戸内海に浮かぶ大小の島々とそれらをつなぐ架け橋からなる「西瀬戸自動車道」は、本州・広島県尾道市と四国・愛媛県今治市を瀬戸内海上で結ぶ約60kmの道で、「瀬戸内しまなみ海道」の愛称で親しまれている。この海道最大の特徴は、自動車だけでなく、徒歩でも自転車でも渡れること。特にサイクリングコースは、世界的にも評価の高い「サイクリストの聖地」だ。

この海道は、最初からサイクリングコースを想定されて造られたわけではない。平成11年に全線開通した西瀬戸自動車道に徒歩でも自転車でも通行できる生活道路が併設された理由は、ルート上に人口の多い島々があり、その住民たちが行き来するための道路が求められたためだ。しかし、平成17～18年の市町村合併により、海道エリアを構成する複数の自治体が姉妹都市関係にある尾道市と今治市に統合されたことで、「自転車で渡れる橋」の観光資源化が産官協働で推進され始めたのだ。片道乗り捨て可能なレンタサイクルの実施や、1kmごとにゴールまでの距離を表示する「ブルーライン」の整備など、両市が協調して初心者でも安全に楽しめるサイクリングコースとしてのインフラを充実させたことにより、徐々にサイクリストからの評価が高まっていったという。

温暖な気候と、エメラルドグリーンの穏やかな海に点在する島々。「東洋の地中海」とも評される瀬戸内海の景色は、確かに自転車で潮風に包まれながら体感してみたい。

食



瀬戸内グルメを満喫

温暖な気候と穏やかな海に恵まれた瀬戸内は食の宝庫。海道周辺には、新鮮な魚介類をはじめ、味わいたいグルメがたくさん。

見



バラエティー豊かな 絶景スポットが点在

海道沿いには、絶景が楽しめるビュースポットが点在している。カレイ山展望台（大島）からの景色。

サイクリストの 聖地

平成26年には今治市大三島の多々羅しまなみ公園に「サイクリストの聖地」記念碑が建立された。海道沿いには宿泊施設やカフェなどのサイクリスト向け施設が充実している。

動

