

あなたの健康をサポート!

Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合

2021.新春号vol.153

- 理事長 ごあいさつ
- 感染症予防の徹底を続けましょう



表紙写真：山梨県 新倉山浅間神社の五重塔と富士山／提供：アマナ

ご家庭にお持ち帰りください



新年のごあいさつ

大阪工作機械健康保険組合
理事長 北口 良一

あけましておめでとございませす

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、気持ちも新たに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスが世界を席巻し、私たちの生活様式が一新された史上類のない激動の一年でした。「東京オリンピック・パラリンピック」が開催目前で延期となり、さらに事業の自粛等により経済が大きな打撃を受けました。また、長引く自粛生活の中、テレワークやリモート会議などが定着し、働き方が一変するきっかけともなりました。

残念ながら、感染流行は今も終息の兆しが見えていません。しかし、日本は欧

米諸国等と比べ、感染拡大をある程度抑制できているとの国内外からの評価があります。これは、日本人に手洗いやうがい、マスク着用といった衛生的な習慣が定着していること、「国民皆保険制度」により体調不良の早い段階で医療サービスを受けられることなどが、感染者が少ない要因であると考えられます。

健康保険組合を取り巻く環境も、新型コロナウイルスによる経済への影響で今まで以上に厳しい状況になることが予想されています。しかし、当健康保険組合の使命は、被保険者とご家族の皆さまが健康で働くことができ、心豊かに生活できるようサポートすることにあると考え

ております。ウィズコロナに対応して今後は積極的なICT（情報通信技術）の導入による事業運営の効率化や、実効性の高い各種保健事業の展開が求められており、皆さまの健康を支えるべく推進してまいります。

不確実で不透明な時代だからこそ、よりいっそう健康に留意していただき、皆さまにとって幸多き一年となりますよう祈念して、新年のごあいさつとさせていただきます。



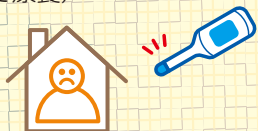
感染症予防の徹底を続けましょう

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）の感染拡大で、私たちの暮らしの中に感染症予防がすっかり定着してきました。毎年、空気が乾燥する冬の時期は、インフルエンザをはじめ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎等、新型コロナ以外の感染症も流行します。ウイルスによる感染症の予防法は、新型コロナと基本は同じですから、気を抜かず、このまま継続していきましょう。



新型コロナ予防のための「新しい生活様式」

- まめな手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 小まめに換気
- 身体的距離の確保
- 3密（密集・密接・密閉）の回避
- 健康管理
(発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養)



プラスしたい感染症予防

●インフルエンザは早めの予防接種を!

インフルエンザは新型コロナと初期症状が似ています。そのため、ワクチンを接種すれば、症状が出た場合インフルエンザの可能性が低くなるため、新型コロナを見つけやすくなります。早めの接種をお勧めします。



●ノロウイルスは調理に注意! 十分に加熱を

ノロウイルスへの感染は、人からの他に、カキをはじめ、アサリやホタテ貝などの二枚貝を食べることも起こります。ノロウイルスが活性化する冬には二枚貝はもちろん、生食はできるだけ避け、中心部まで十分に加熱して食べるようにしましょう。



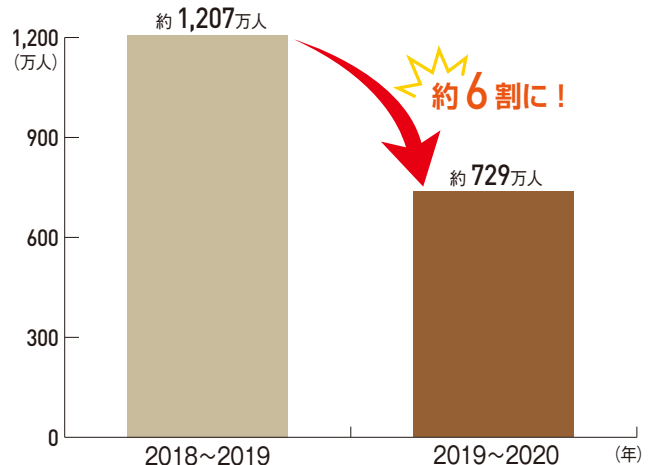
感染症予防徹底の成果?

インフルエンザ患者数が昨シーズンは激減!!

昨シーズン（2019～2020年）に全国でインフルエンザにかかった患者数は推計約729万人で、その前シーズン（2018～2019年）の約6割だったことが国立感染症研究所のまとめで分かりました。

新型コロナ感染予防の影響とみられています。今シーズンもみんなで徹底して予防に取り組み、感染症をシャットアウトしたいですね。

インフルエンザ患者数(全国推計)

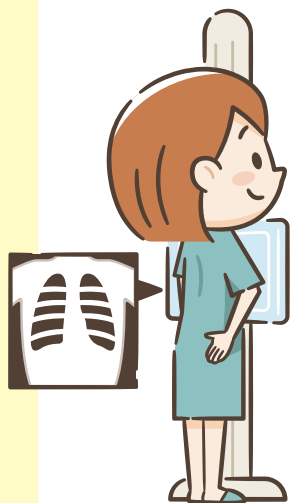


予防接種を受けられた方に補助金を支給しています。

対象者 被保険者 **補助金額** 1,000円/年1回

コロナ禍でも受けましょう

年に一度は **健診** で 自分の体をチェックしよう!



糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やがんの多くは、自覚症状のないまま進行します。自覚症状を感じにくい病気を早期発見、早期治療するためには、健診の定期的な受診が何より効果的です。

「忙しいから」「コロナが心配だから」と後回しにせず、年に一度は健診で自分の体をチェックしましょう。「要再検査」「要精密検査」と判定されたら、自覚症状がなくても必ず医療機関を受診してください。

新型コロナウイルス感染症の心配から 受診を控えていませんか?

健診会場では、厚生労働省の感染防止ガイドライン等に基づき、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。また、受付時間や受診者同士の間隔などにも配慮しています。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性がありますので、感染症予防対策を行った上で、きちんと健診を受けるようにしましょう。



健診の前に

体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認しましょう

健診前後は

手洗いをしましょう

受診の時も

マスクを着用しましょう

毎年 **健診** を受けるメリット

1

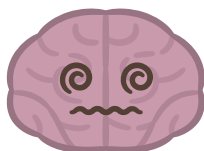
**自覚症状のない病気を
早期に発見できる**

自覚症状のない生活習慣病は、検査数値の定期的なチェックで早期発見が可能です。

3

**重篤な疾患の兆候を
発見できる**

緊急入院を要するような脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患の兆候を発見できます。



2

**アフターフォローが
受けられる**

健診結果により保健指導に該当すると、生活習慣の改善やダイエットなどについてサポートが受けられます。

4

家計にも優しい

生活習慣病はいったん発症すると治療が長期化し、家計にも負担になります。健診で健康を維持して医療費負担を減らしましょう。



子供の医療費もジェネリック医薬品にしてみませんか？

医療費を大切に使うために、
子供のお薬もジェネリック医薬品にしましょう。

大人のお薬では一般的になったジェネリック医薬品。しかし、子供のお薬ではまだ使っていないという方がいらっしゃるかもしれません。ジェネリック医薬品はお薬の成分や含有量だけでなく、成分がきちんと体内に吸収されるかまで厳密に検査されています。新薬と比較して効果や安全性に変わりはありません。子供のお薬でも安心してお使いいただけます。

子供の医療費の多くは健康保険の保険料や自治体の税金で賄われます。医療機関の窓口での支払いがないとしても、最終的には保険料や税金から支払われることとなります（下記参照）。安価な値段で同等の効果があるジェネリック医薬品を使用して、医療費を節約しましょう。



Q 子供の医療費はかからないので、節約しなくてよいのでは？

A 自治体による助成はありますが、実際には子供でも医療費は大人と同じようにかかります。治療内容によっては大人よりかかる場合もあります。

Q 本当に同じ効果があるのか、心配なのですが…。

A 効果などが心配な場合は、処方期間の一部だけをジェネリック医薬品にする「お試し調剤」が利用できます。調剤薬局で相談してみましょう。



子供の医療費は無料ではありません



皆さまが支払う保険料や自治体の税金で賄っています

■子供(小学校入学前)の医療費

財源は健康保険料

財源は住民税などの税金
(自治体の助成により税金で負担)

自治体の助成
2割

健康保険からの給付
(国民健康保険、健保組合、協会けんぽなど)

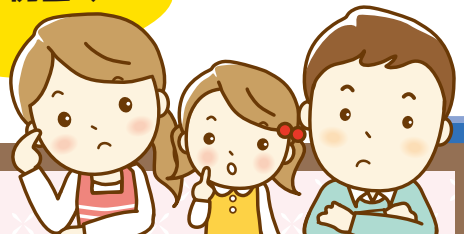
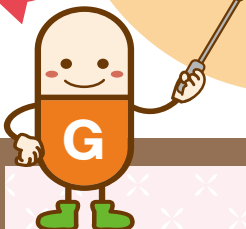
8割

大事に使ってね

子供の医療費は医療機関の窓口での支払いが少ないために、医療費がかからないように思えます。しかし、実際には医療費の多くは健康保険組合など公的医療保険が負担し、残りの窓口負担を自治体が税金で助成しています。「医療費がかからないから」と安易な受診が増えて医療費が多額になると、最終的に保険料や税金が増えることになり、皆さまの負担が増加してしまいます。

※自治体による助成制度はお住まいの自治体によって異なりますので、自己負担がかかる場合があります。助成の対象年齢や金額について詳しくは各自治体の窓口にご確認ください。

私たちの保険料と税金で賄っているのね



活用範囲が広がるマイナンバーカード 健康保険証としても利用可能に

マイナンバーカード（以下、「カード」という）は、2016年のマイナンバー制度の運用開始と同時に交付が始まりました。このカードの特徴は、身分証明書として利用できるだけでなく、税金や社会保険などに関する自治体のさまざまなサービスの提供が可能なことです。例えば、コンビニで住民票の写しや印鑑登録証明書を取得できるほか、確定申告などの電子申請もすることができます。総務省によると、現在カードは2469万人（全人口の約20%）に交付済みですが、政府は情報連携によってカードの利用できる範囲を拡張して、さらなる普及に努めています。

カードによる情報連携は、すでに多くの分野を網羅しています。カード裏面に記載されているマイナンバーは、運用初期から税・社会保障・災害対策の手続きを行う際の本人確認として利用されていますが、現在では、地方公共団体発行の

各種カードの一元化、年金関係情報との連携、インターネット上の「マイナポータル」を通じた個人情報表示などのサービスもあります。将来的には運転免許証としての利用も考えられています。カード交付の大目標の一つだった「健康保険証としての利用」開始が2021年3月（予定）に迫っています。

医療機関や薬局でカードリーダーにカードをかざすだけで、健康保険証として使えるようになります。健康保険の加入資格をオンラインで確認できるため、高齢受給者証や高額療養費の限度額適用認定証などの書類の持参が不要になります（自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要）。

さらに、「マイナポータル」を利用して、自分の医療費情報が確認できるようになる（2021年10月予定）など、被保険者がカードを所持するメリットは非常に大きくなります。



今回のまとめ

- ◆マイナンバーカードは、さまざまな行政・民間サービスを連携させることで急速に利便性が高まっている。
- ◆2021年3月(予定)から、カードが健康保険証として利用できるようになる。

教えて！
キーワード

マイナポータル

マイナポータルは、政府が運営するオンラインサービス。
行政手続きの検索やオンライン申請が行え、マイナンバーカードを使ってパソコンやスマートフォンからログインすれば、行政機関からのお知らせも受け取れる個人専用サイトです。
マイナポータルの行政機関と個人のやり取りに関するサービスは、今後も増えていきます。

マイナポータルの さまざまなサービスとその利用法

マイナポータルのトップページでは、①健康保険証利用の申込 ②すぐに利用できるサービス ③利用者登録すると使える便利な機能—という三つの項目が用意されています。

このうち、①と③はパソコンやスマートフォンからログインして利用するサービスです。なお、スマートフォンで対応できる機種は決まっているため、確認が必要です。

②の中には、「ぴったりサービス」と呼ばれるサービスがあります。市区町村の子育てや介護をはじめとする行政サービス検索・オンライン申請や届け出を行うもので、ログインせずに検索や項目指定によって利用することができます。

健康保険証としての利用によって、 マイナポータルのサービスも増える

マイナポータルでは、今後、自分の特定健診情報や薬剤情報・医療費情報が見られるようになりますが、実際に閲覧が可能になるのは、2021年3月以後（予定）です（特定健診情報の場合）。ただし、2021年分所得税の確定申告における医療費控除の手続きでは、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能になります。

なお、マイナンバーカードの健康保険証利用においては、マイナンバーカードで情報連携するため、窓口での限度額を超える医療費の一時支払いが不要になったり、マイナポータルで医療費情報を管理することが可能となり、確定申告が簡単になります。

詳しくは

いつから使えるの？

現在

マイナポータルで、利用申込受付中！

2021年3月（予定）から

医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に。
マイナポータルで、順次特定健診情報の閲覧が可能に。

2021年10月（予定）から

マイナポータルで、薬剤情報・医療費情報の閲覧が可能に。

2021年分所得税の確定申告（予定）から

確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能に。

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		18		19	20	
		21				

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～E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

タテのカギ

- ① 大根やこんにゃく、練り物を楽しむ鍋料理
- ② 親の姉妹がおばなら、親の兄弟は？
- ③ 「火の用心～」と言いながら夜の住宅街を〇〇〇〇
- ④ 冬が旬の甲殻類、タラバやズワイなど
- ⑤ ゲレンデで楽しむ
- ⑧ アメリカは全部で50のこれに分かれている
- ⑩ 長期の反対
- ⑫ 冬眠する両生類、ケロケロ鳴く
- ⑬ 12月31日に食べる〇〇〇〇そば
- ⑭ カラオケで握って熱唱
- ⑯ ほかの部屋のこと。〇〇〇に通される
- ⑰ お正月の遊び、福笑いで完成させるもの
- ⑳ なんと0円！

ヨコのカギ

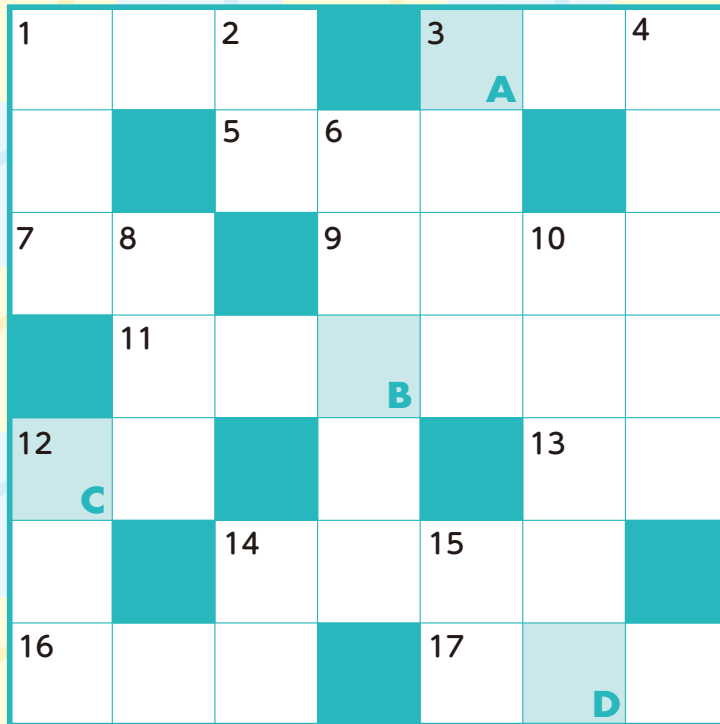
- ① 12月31日
- ⑥ 1636年に長崎に築造された扇形の埋め立て地
- ⑦ 故郷に〇〇〇を飾る
- ⑨ どてらやはんてんの中に入っている
- ⑪ …S→T→?→V→W…
- ⑫ 小麦粉の生地を揚げて蜜をからめた硬めのお菓子
- ⑭ 後ろと反対の方向
- ⑮ 囲碁や将棋のプロプレーヤー
- ⑰ ホエールはクジラ、ドルフィンは？
- ⑲ 暖房機能付きの和風テーブル
- ⑳ ぼち袋に入れて子供にあげる新年のお祝い



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



タテのカギ

- ① 2020年のアメリカ大統領選挙で注目集めた民主党の女性議員は、——ハリス。コンパースを履いて選挙活動を行う姿が話題に
- ② 自動——、回転——、どこでも——。新型コロナウイルスの感染を防ぐため、ノブを触ったときなども消毒をお忘れなく
- ③ 日本神話で「天孫降臨の地」と伝わる、宮崎県の地域
- ④ 漢字で書くと、今年の干支である「牛」が入る生き物。雨とアジサイがよく似合う
- ⑥ ホテルの現場の最高責任者は、こんな肩書で呼ばれることが多い
- ⑧ 2020年、新型コロナウイルスの感染拡大により世界は未曾有の危機に直面。口元を覆うこのアイテムが市場から姿を消した時期もあった
- ⑩ 焼きそばのような、インドネシアのご当地グルメ
- ⑫ 重箱の中身は無病息災を願う黒豆、子孫繁栄を願う数の子、五穀豊穡を願う田作りなど。おめでたい正月料理
- ⑭ 寿司と一緒に出される、生姜の甘酢漬け
- ⑮ タテ12の定番でもある——巻きは、学力向上の縁起を担いだ一品

ヨコのカギ

- ① 2020年10月に劇場版が公開され、社会現象にもなった「鬼滅の刃」。主人公の少年の名は、——炭治郎
- ③ 令和→平成→昭和→大正→明治とさかのぼり、一番最初の元号は?
- ⑤ 水族館のショーなどでも活躍。トドやセイウチよりは小柄
- ⑦ チベット仏教の、位の高い僧のこと
- ⑨ パンケーキやトーストに塗ったり、ホットミルクに少し加えたり。強い殺菌作用があるとか。風邪予防におすすめ
- ⑪ 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、なるべく外出は自粛しよう。緊急事態宣言が解除されるまでは、こんな呼びかけの言葉が広く使われた
- ⑫ 万×万=?
- ⑬ 「すごいいいよ! 買わなきゃ損!」なんて強く——押しされると、かえって欲しくなくなるかも
- ⑭ 「原」「厚」の部首は?
- ⑯ 大悟とノブの人気お笑いコンビ。クセがすごい!
- ⑰ うめぼれがちな人、牛若丸の師匠、真っ赤な顔と高い鼻

都会のおしゃれな雰囲気にもピッタリの
クラシックグリーンモデルです。
フレーム部分折りたたみ機能搭載で
収納・移動時に便利です。



- 商品サイズ:約128×53×91cm
- 現品
(折りたたみ時サイズ:約73×53×82cm)
- 重量:約13.5kg

クラシックミムロ
16型折りたたみ自転車

抽選で正解者の中から5名の
皆様にプレゼントいたします。

懸賞賞品

今日からできる！ 脂質異常が改善する生活

脂質の数値が高いことがわかったら、ぜひ改善に取り組みましょう。
 アプローチには食事だけでなく生活を変えるやり方があります。

食事を変える！

脂質は食事の量と内容に大きな影響を受けます。まずは食べ過ぎないように量を減らし、さらに増やす食品と減らす食品に気を配ってください。

減らしたい食品



増やしたい食品



生活を変える！

食事を変えることに加えて、今までより“ちょっとだけ”健康を意識した生活に変えてみましょう。

体を動かす

通勤の際に歩く距離を増やす、できるだけ階段を使うなど、少しでも体を動かす時間を増やします。



禁煙する

タバコは脂質異常にも悪影響を及ぼします。ぜひ禁煙を。医療機関で禁煙治療を受けることもできます。



毎日体重計に乗る

体重を健康状態のチェックに活用しましょう。毎日体重計に乗って体重の変化を確認します。



しっかり睡眠

十分な睡眠は健康維持の基本。規則正しい生活を心掛けて睡眠不足にならないようにします。



最大のポイントは 摂取エネルギーを抑えること

脂質異常を改善するための基本となるのが食事を変えることです。最大のポイントはエネルギー摂取量を減らすこと。糖分など食事から摂取するエネルギーは肝臓で中性脂肪やコレステロールなどの合成に使われるため、食べ過ぎは脂質異常を悪化させます。間食をやめる、甘い飲料を減らす、ごはんの盛り・お代わりは我慢する、油で揚げた食材は控えるなど、食事から摂取するエネルギーを抑えることを意識してみましよう。

自分が1日に必要とするエネルギー量を把握して、食べ過ぎにならないように心掛けてください。

食材にもこだわって 野菜と青魚を増やそう

食事の量を意識したら、食べる食材にもこだわってみましよう。

脂質異常の改善のために積極的に取りたい食品は、まずは食物繊維が多く含まれる野菜・海藻です。日本人の食生活では1日にあと70g(約1皿分)の野菜が不足しているといわれています。1日にあと1皿分の野菜を増やすことを目標にしましよう。野菜スープにするともまとめて野菜を食べることができるのでオススメです。

脂質異常の人がこだわりたい食材のもう一つは青魚です。あじ、さば、いわし、さんまなど

の青魚には、血液中の中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸のH AやE P Aが多く含まれています。肉類は控えめに、魚を食べる機会を増やしましよう。

生活の見直しも効果あり 体重測定で危険を察知

食事の見直しに加えて生活を少しだけ変えると、脂質異常を大きく改善できます。1日10分でも多めに歩いたり、禁煙するなど、ちょっとした健康を意識してみましよう。

見逃しがちなのが睡眠です。睡眠は脂質異常とは直接関係がないように思えますが、不眠が続くと食欲を増進させるホルモンの「グレリン」が増える一方、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減って食べ過ぎにつながります。生活リズムを整えて毎日の就寝時間を一定にすることで、最低でも6時間以上の睡眠時間を確保するようにしましよう。

血液中の脂質の状態は、健診などで血液検査をしないと正確には確認できません。しかし、大きな原因は肥満ですから、体重が一つの目安になります。体重が増えているということは脂質異常が悪化している危険があるわけです。体重の変化を意識するために、毎日の体重測定をぜひ習慣に。



エネルギーの収支をチェック

1日に消費されるエネルギー量を把握しておこう

人間は食事からエネルギーを得て、そのエネルギーを消費して生活しています。もし体に取り入れたエネルギーを消費しきれなければ、その分は脂肪として体内に貯蔵されることになります。

そこで、自分が1日に必要なエネルギー量の目安を確認しておきましよう。自分の必要エネルギーが分かったら、それより摂取エネルギーが多ならないように意識しましよう。食品を購入する際は、パッケージに記載されているエネルギー量を確認してから購入するようにします。厳密に計算する必要はありません。まず第一歩はエネルギー量の収支について意識をすることです。

STEP 1 自分の適正体重を確認

身長(m) × 身長(m) × 22

= 適正体重
kg

STEP 2

標準体重 kg × 30

= 1日に必要なエネルギー
kcal



日本メンタルヘルス
協会代表
心理カウンセラー
衛藤 信之
え とう のぶゆき

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に「心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜」(PHP研究所)、『幸せの引き出しを開ける ところのエステ』(サンマーク文庫)などがある。
日本メンタルヘルス協会
公式You Tubeチャンネル



あなたの心は
大丈夫？

ココロ通信



いつも仕事のことを考えてしまい、心が休まりません。オンとオフを切り替えるには？

新プロジェクトメンバーに抜擢され張り切る20代の柴田さん(仮名)は、帰宅後も休暇中も、つい仕事のことを考えてしまいます。リラクセス上手になるにはどうすればよいでしょうか？

ヒトは技術や道具を失うと、自然界では非常に脆弱な生き物。太古の昔から、ヒトは森の樹々がかすかに摩擦する音にも敏感に反応しないと獣に襲われて生き残れなかったのです。そのため、警戒時には緊張の神経である交感神経が反応し、安全な場所ではリラクスの神経である副交感神経が反応するように進化しました。

近年、ビジネスパーソンの間で「マインドフルネス」という瞑想法が話題になっていきます。呼吸を整えながら瞑想し、副交感神経を優位にし、リラクセスして心の整理をすることで、仕事のパフォーマンスも上げることができるといわれています。

過緊張の人は、常に気が張って

交感神経が優位になっている状態です。休暇を取っても、内心では「休まない方が、仕事が捗ったのでは」と考えてしまいます。しかし、仕事をしたらしたで「休暇を取らないと、心身に悪影響が出てしまうのでは」と悩みます。これは「焚き火で暖を取るなら煙を浴びる、煙を浴びたくなければ暖は取れない」という事実を受け入れられていないようなもの。体が2つ以上必要なことを1つの体で成し遂げようとしているのです。こういった思考に陥ってしまうことを「頭の思考パターン」といいます。

日常生活を「頭の思考パターン」から、「肉体の活動パターン」にシフトして、有酸素運動をすることで、過緊張の人もリラクセスし



やすくなります。デスクワークの人の場合、仕事の合間に仕事とは関係のない有酸素運動をすることで交感神経が活性化します。すると、交感神経の波形の山がピークに到達するほど、次にその波形が谷の副交感神経に勢いよく向かいます。この状態がリラクセスです。ここまでの文章を読んだそこのあなた、「肉体の活動パターン」にシフトするためにフィットネスのウェアを買って、ジムに申し込みをして、「頭の思考パターン」をしていませんか？ 今すぐ、その場で膝の屈伸をしてください。それが正しい「肉体の活動パターン」です。

くらしにプラス+

生活にちょっとプラスになる情報を
プロの方に教えてもらいます。

テーマ

身近なもので入浴剤

今回の先生

早坂 信哉さん

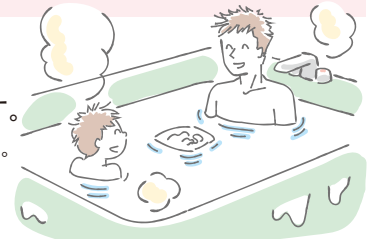
東京都市大学人間科学部教授 温泉療法専門医

寒い日は、温かいお風呂にゆっくりつかりたくなりますね。

市販の入浴剤などでなくても、身近なもので温浴効果をアップさせることができます。

※体調を見ながら少量ずつ試し、成分が強くなり過ぎないようにしましょう。皮膚の弱い人は量を少なめに。

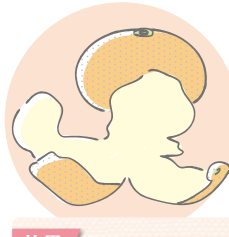
※入浴の最後はシャワーで体を洗い流してください。



しょうが

しょうがひとかけら分をすりおろし、搾った汁を湯船に入れてかき混ぜます。または薄くスライスしたしょうがを布袋に入れ、もみながら入浴します。

効果 ショウガオール働きにより芯までじんわりと温まり、血行が促進されます。冷え症や肩凝り、新陳代謝アップ、関節痛などにも効果が期待できます。

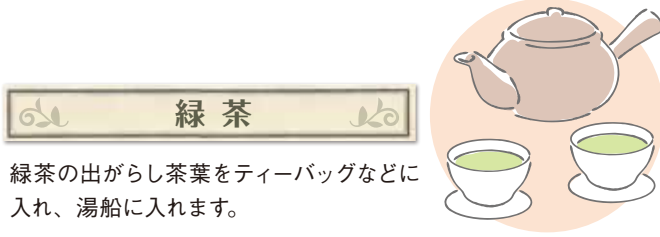


みかんの皮

みかんの皮10～20個分を陰干ししたものをネットに入れて湯船に入れます。生の皮であれば、2～3個分でもOK。

効果 皮に含まれるリモネンには血行促進効果があり、脂溶性成分には保湿効果があります。また、かんきつ系の香りにはリラックス効果があるほか、ビタミンCは水道水の塩素を中和してくれます。

※生の皮を使用する場合、あまり搾らないこと。

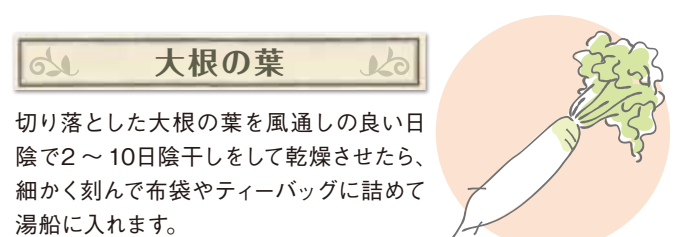


緑茶

緑茶の出がらし茶葉をティーバッグなどに入れ、湯船に入れます。

効果 緑茶のタンニンには収れん作用があり、毛穴の引き締め効果があるほか、カテキンには皮膚のかゆみを抑える作用が期待できます。

※ティーバッグはもみ過ぎず、少し色が付く程度に。



大根の葉

切り落とした大根の葉を風通しの良い日陰で2～10日陰干しをして乾燥させたら、細かく刻んで布袋やティーバッグに詰めて湯船に入れます。

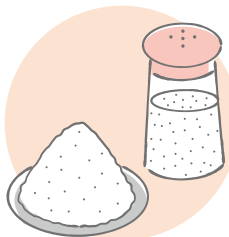
効果 大根の葉には塩化物や硫化イオンなどの温泉成分も含まれており、温め効果や肌の新陳代謝を促します。また、皮膚のたんぱく質に膜を作って肌を保湿しながら保温する働きもあります。



ヨモギ

先端の若い葉を5～6本ほど細かく刻んで水から煮出し、10～20分ほど沸騰させたら煮汁を濾して湯船に入れます。春に収穫して乾燥させておいたものを30gほどティーバッグに詰めて湯船に入れてもOK。

効果 昔から皮膚の民間薬として知られるヨモギは、タンニンなどの収れん作用が皮膚疾患の改善や美肌に効果が期待できるほか、血流改善、保湿効果も。

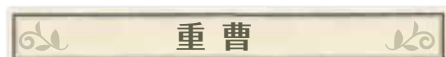


塩

湯船に大きじ2杯の塩を入れて混ぜます。使う塩は、食卓塩や加工塩よりも、ミネラルを多く含む岩塩や天然塩がおすすめ。

効果 温泉成分の一種でもある塩には、保湿効果があります。

※自動お湯はり装置や追いだし機能のある給湯器の場合は、給湯器内部をさびさせる可能性があります。



重曹

湯船に食用重曹を大きじ1杯入れて混ぜます。

効果 皮膚の汚れを落とし、美肌効果が期待できます。また、湯上がりの爽快感がアップし、湯冷めしにくくなります。残り湯で掃除すると、浴槽の汚れが落としやすくなります。

※重曹には直接手で触れないこと。



クエン酸をプラスしてバスボムに!

重曹20gにクエン酸10g(いずれも食用)を食品保存袋に入れて混ぜ、霧吹きで湿らせてから型に入れて乾燥させるとバスボムになります。

効果 炭酸ガスが皮膚から吸収されて血管を拡張させるので、血流が良くなり体が温まり、疲労回復に。

えと 干支の話



焦らず、将来を見据えて
目前のことを進める準備の年に



十二支の2番目「丑」には、動物として牛が充てられています。「丑」という字は、手の指を折り曲げて物を握る形を表した象形文字だそうです。つかむ、からむという意味があり、糸偏に丑と書く「紐」の字の由来ともなっています。

また、中国の『漢書』によると、「丑」は曲がる、ねじるといった意味があり、種子の中で芽がまだ伸びきらない状態を表しているとされています。十二支は元来、植物が循環する様子を表していて、2番目の「丑」は、1番目の子年にまいた種が芽を出そうと成長の準備をする時期というわけです。

そのため丑年は、先を急がず、目前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていく年になるといわれています。

神社に牛の像があるわけは…



学問の神様である菅原道真を祭る全国の天満宮には牛の像が置かれています。なぜ牛なのでしょう？ 亡くなった道真公を牛車で運んでいる時に、牛が座り込んで動かなくなりました。これを道真公の意向としてその場所（後の太宰府天満宮）に埋葬したという逸話から、牛を神様の使いとして祭っているそうです。

また、古くから「牛に引かれて善光寺参り」という説話があります。これは、思ってもいなかったことや他人の誘いによって、良い方に導かれることの例えです。昔、信心のないおばあさんが、自分が干していた白い布を角に引っ掛けて走っていく牛を追いつけて、善光寺にたどり着き、それを機に厚く信仰した、という話からきています。

仏教が生まれたインドでも牛は神様として大切にされています。泰然としたその佇まいから、神に近い尊いイメージがあるのかもしれませんが。

牛のように
コツコツと確実に前進を



昨年は、世界中がコロナ禍に見舞われ、人類史上に残る危機にひんした一年でした。今年は絶対

丑年生まれの著名人

大坂なおみ (プロテニス選手)

湊 かなえ (作家)

杉咲 花 (女優)

野口 健 (登山家)

平野 紫耀 (歌手・俳優)

三谷 幸喜 (脚本家)

白鵬 翔 (大相撲第69代横綱)

高橋真梨子 (歌手)

綾瀬はるか (女優)

村上 春樹 (作家・翻訳家)

新海 誠 (映画監督)

林家木久扇 (落語家)

堺 雅人 (俳優)

江崎玲於奈 (物理学者)

など

良い年にしたい！と誰もが願っていることでしょう。

ゆっくり歩くことは牛歩ともいいます。牛の歩みのようなスローペースでも、コツコツと確実にアフトライコロナに向かうよう、前向きに明るく過ごしていきたいですね。

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、

夜遅く食べても体にやさしい夜食レシピ。

ココナッツの風味とトマトの酸味で、冬野菜が
おいしく食べら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)

ささみと冬野菜の ココナッツカレー



● カロリー..... 392kcal
● 脂質..... 5.5g
● 塩分相当量..... 3.3g

※すべて1人分の数値

作り方 ● 所要時間25分

- 1 ささみは1cmくらいの斜め切りに。ごぼう、にんじんは大きめのさがぎにする。白菜は細切り、小松菜は4cmの長さに切る。



CHECK

ごぼうとにんじんをさがぎにすることで、火が通りやすくなり、調理時間を短縮することができます。

- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎを透き通るまで炒めたらカレー粉を加え、香りが立ったら①を入れる。

- 3 全体に油が回ったらAを加え10～15分ほど煮る。根菜に火が通り、とろっとするまで煮詰める。

- 4 ご飯を器に盛り、③をかけ、彩りにパセリを散らす。

夜食 ポイント

カレールーと比べて脂質が少ないカレー粉を使った、夜に食べても安心なヘルシーカレーです。鶏も肉の代わりに、低脂肪、高たんぱくで消化にも良いささみを使用し、ココナッツミルクでまろやかな味わいに仕上げます。また、かみ応えのある根菜をはじめ、具だくさんで、ご飯が少なめでも満足感があります。

材料 (1人分)

■ ささみ	1本
■ ごぼう、にんじん	各15g
■ 白菜	1/4枚
■ 小松菜	1株
■ オリーブ油	小さじ1
■ たまねぎ	1/8個
■ カレー粉	大さじ1/2
■ A	
トマト缶	100g
ココナッツミルク	100ml
水	100ml
ナンプラー	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩、こしょう	少々
■ ご飯	120g
■ パセリ(あれば)	少々



全国 絶景

体感

可憐な香りのじゅうたんが一足早く春へと誘う

爪木崎
静岡県下田市

爪木崎水仙まつり

開催期間：12月20日～1月31日
問い合わせ：☎0558-22-1531
(一般社団法人 下田市観光協会)
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、中止または延期の可能性があります。

須 崎半島の先端に位置し相模灘を望む岬「爪木崎」は、透き通ったブルーの海と白い砂浜、そして白亜の灯台のコントラストがまるで南国のような美しさの県内有数の景勝地。多様な海浜植物の宝庫でもあり、岬一帯はハイキングコースや花園を備えた爪木崎自然公園として整備されている。

夏はシユノーケリングスポットとして人気を博す一方で、野水仙群生地としても知られており、約300万本もの水仙によって、岬一面が真っ白に染まる。花の見頃である12月下旬から1月末に合わせて例年「水仙まつり」が開催され、地場産品の販売などのブースが設置される。冬期に花を楽しめる貴重なイベントということもあり、一足早い春の訪れを求める人でにぎわうが、広大な公園内に咲く水仙は、エリアによって満開のピークが異なるため、長期間楽しめるのもうれしい。

散策をしておなか为空いたら、地元の郷土料理である「池之段煮味噌鍋」をお薦めしたい。これは、地元漁師たちが早朝に取った磯の魚や貝をわかめや野菜と一緒に豪快に煮立て、自家製の味噌で味付けした漁師鍋。素材で滋味に富んだ一杯は、まだ冷たさの残る潮風で冷えた体を芯から温めてくれる。

水仙の学名「ナルシサス」は、ギリシャ神話で泉に映った自分の姿に恋をしてその姿を見つめ続け、ついには水仙になったという美少年ナルキッソスに由来する。これは、「自己陶醉者」の語源でもある。潮風に揺れる水仙の可憐な姿と、辺り一面に漂う甘い香り、その神話のように見る者を魅了してやまない。

見



岬周辺は見どころいっぱい

「恋する灯台」に認定されている爪木崎灯台周辺にはハートモチーフのベンチやモニュメントが。

動



花の香りを感じながら ノルディックウォーキング

ポールを使うことで、身体に負担をかけず全身運動ができる「ノルディックウォーキング」
問い合わせ：☎0558-22-1531
(下田市観光協会内 伊豆下田ノルディックウォーキング協会)

※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、中止または延期の可能性があります。

港町ならではの新鮮な海鮮

下田港は金目鯛の水揚げ量が日本一。新鮮さを味わうならしゃぶしゃぶがお薦め。



食