

あなたの健康をサポート!

# Daikokenpo

大阪工作機械健康保険組合  
2022.新春号vol.156

- 理事長 新年のごあいさつ
- 令和3年度 健康保険組合全国大会が開催されました



表紙写真：静岡県 冬の沼津市戸田漁港から富士山を望む／提供：ピクスタ

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つうございます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、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、一昨年から引き続き新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けた度重なる緊急事態宣言等により、企業、家庭など様々な方面において厳しい状況が続きました。足元では、ワクチン接種も進み、感染状況は落ち着きを見せていますが、未だ予断は許さない状況です。被保険者ならびにご家族の皆さまには、引き続きマスク着用や手指の消毒など、感染防止対策への取り組みをお願い申し上げます。

今般の新型コロナウイルスの感染拡大は、非常時における病床の逼迫<sup>ひっぱく</sup>など、安心の礎となる医療提供体制の課題も

浮き彫りにしました。少子高齢化に伴う今後の医療需要も見据え、誰もが安心して医療にアクセスできる体制を堅持することは、重要課題といえます。

昨秋には、衆議院の解散、総選挙がありました。新政権には、コロナ対策と並行して、一部の業種を中心に落ち込んだ経済の着実な立て直しを期待せざるを得ません。また、同時に、全ての世代が安心できる持続可能な「全世代型社会保障の構築」に向けて、実効性のある施策の早期実現が求められます。

今年健康保険法の制定から100周年を迎えます。この間、日本人の平均寿命は約2倍に延びました。「人生100年時代」と言われる今、重要な

は健康寿命の延伸です。当健康保険組合では、引き続き、特定健診や保健指導を通して、生活習慣病の一次予防や重症化予防に積極的に取り組み、被保険者ならびにご家族の皆さまの健康増進、疾病予防などの保健事業に尽力してまいります。

最後になりましたが、一刻も早く新型コロナウイルス感染症の流行が収束し、皆さまが健やかで笑顔あふれる一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。



令和3年度 健康保険組合全国大会が開催されました

未来のため、皆保険を守るため、

全世代で支え合う制度の構築へ

去る10月19日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和3年度健康保険組合全国大会が開催されました。今年度は、来場者数に上限を設け、オンラインでライブ配信を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策を徹底した上での異例の開催となりました。

「未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え

合う制度の構築へ」をタイトルに掲げた今大会では、誰もが安全・安心な医療を受けられる国民皆保険制度を堅持し、未来に引き継いでいくという決意の下、「国民が安心できる安全で効率的な医療の実現」「現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保」「健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進」の3つのスローガンを含む決議を満場一致で採択しました。

## 決議

我が国は少子高齢化が急速に進展し、生産年齢人口が減少する中、2025年には団塊の世代全員が後期高齢者に達し、医療需要がさらに膨らむ見通しである。加えて、今般の新型コロナウイルスの感染拡大により、非常時における病床逼迫など医療提供体制の脆弱さが露呈され、医療に対する国民の不安がかつてなく高まっている。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度を維持することは最優先の課題であり、そのためには、今後も続く現役世代の減少と高齢者の増加、疾病構造や社会情勢の変化などに対応した医療・医療保険制度を構築しなければならない。

こうした中、医療提供体制においては、入院医療の強化をはじめとする地域医療構想の着実な実現はもとより、国民誰もが身近で信頼できる「かかりつけ医」を持つことで外来医療の機能分化・連携を推進し、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現すべきである。

一方で、医療保険財政は、高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれる中、コロナ禍の影響も加わり、さらに悪化することが確実である。健康保険組合の義務的経費に占める拠出金割合は令和2年度で平均48%に上り、すでに負担の限界を超えている。このまま拠出金が際限なく増え続け、負担に耐え切れず解散に追い込まれる健康保険組合が相次げば、国民皆保険制度の根幹が揺らぐことになる。

現役世代の負担増に一定の歯止めをかけるためにも、拠出金の負担割合に上限を設けるとともに、後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも公費を投入すべきである。また、世代間の給付と負担のアンバランスを是正し、全世代で負担を分かち合う制度へ早急に転換しなければならない。

我々健康保険組合は、国民皆保険制度の中核として、その維持発展に寄与し、また自主自立の保険者として、労使と連携しながら加入者の特性やニーズを踏まえた健康づくり・疾病予防などの保健事業に取り組んできた。今後も、特定健診・保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどを一層強力で展開するとともに、加入者の自発的な予防・健康づくりを促すヘルスリテラシーの向上や、働き方の多様化などに対応した取り組みにも力を入れ、国民の「健康寿命」の延伸に貢献していきたい。

健康保険組合が国民の安心の基盤である国民皆保険制度を支え続けるために、我々は組織の総意をもってここに決意を表明する。

- 一、国民が安心できる安全で効率的な医療の実現
- 一、現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保
- 一、健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

令和3年10月19日

令和3年度健康保険組合全国大会

未来のため、皆保険を守るため、  
全世代で支え合う制度の構築へ



コロナ禍でも

今年度もいよいよ終盤！

# 年に一度は健診で 体のチェックをしましょう

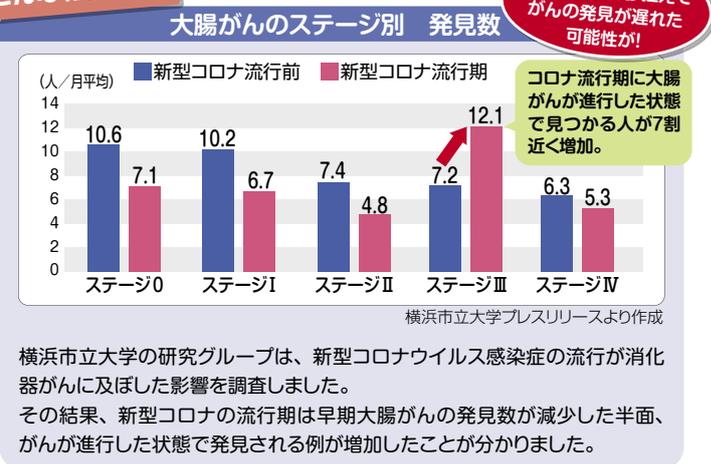


新型コロナウイルスの感染拡大期に、感染防止などの理由から健診の受診を見合わせ、そのままになっている方はいませんか？

健診の受診控えは、病気の兆候や進行を見逃し、健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。また、それにより、新型コロナにかかりやすい状態になってしまうこともあります。

特に、生活習慣病の一つであるがんは、初期には自覚症状がないことがほとんどです。発見されたときにはすでに症状が進行していた、などとならないように、年に一度、必ず健診を受けて自分の体をチェックしましょう。

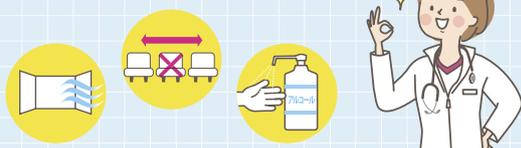
## こんな報告も…



## 健診会場の感染防止対策

厚生労働省の指導により、健診会場では感染防止対策が徹底して行われています。

- ✓ 受診者間の距離を確保
- ✓ 健診の所要時間の短縮
- ✓ 受診者と職員の適切な距離を確保
- ✓ 室内の換気
- ✓ 受診者の予約時間等の調整
- ✓ 手指の消毒の励行
- ✓ 共用設備や健診機器の消毒



## 年に一度

## 健診のナリット♪

- 健診結果が生活習慣の見直しのヒントに
- 自覚症状のない体の異常を早期発見
- 早期発見なら治療の身体的負担が軽い
- 早期治療なら医療費も最小限

# かかりつけ医って何？

健康管理の  
パートナーを見つけよう

## コロナ禍で「かかりつけ医」の 重要性が高まっています。



コロナ禍で「発熱等の症状が見られたらかかりつけ医に相談」という表現を目にする機会が増えました。健康で医療機関を受診する機会が少ない方は、どうすればいいか戸惑ったのではないのでしょうか。

かかりつけ医は患者の持病や体質などを把握し、普段から健康管理のパートナーとして相談に乗るだけでなく、治療に必要な適切な医療機関を紹介する役割があります。費用の面でも、紹介状なしでいきなり大病院を受診すると特別料金（5,000円以上）がかかりますので、まずはかかりつけ医を受診することが大切です。

それではどうやってかかりつけ医を決めればいいのかでしょうか。定期的に受診する機会がある方は、その医師がかかりつけ医と考えていいでしょう。定期的な通院がない方は、自宅の近所で受診したことのある医院などが候補になります。地域の評判やインターネットなどを参考に、いざというときに頼れる医師を普段から探しておきましょう。

### かかりつけ医とは…

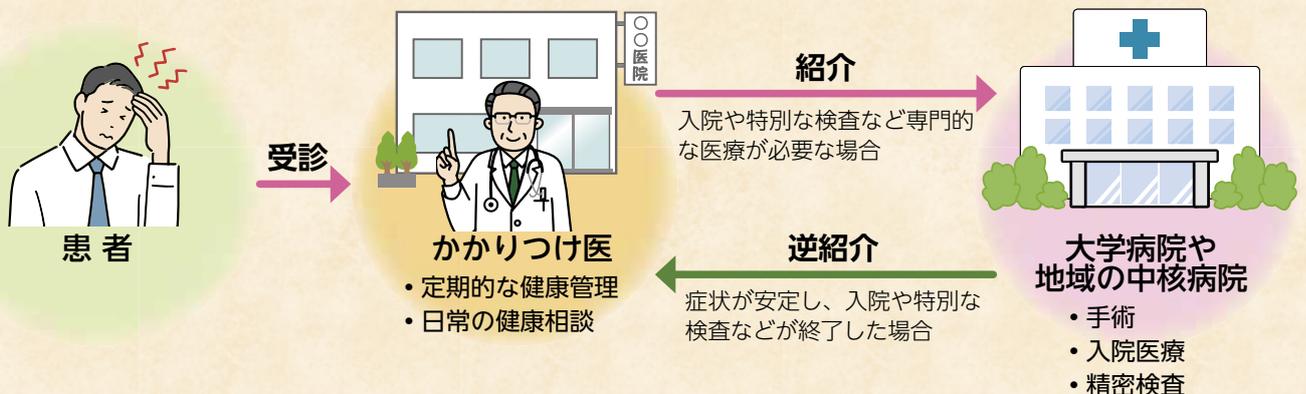
かかりつけ医とは「健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」（日本医師会の定義）のことです。受診しやすく相談しやすい近所の医師で、高度な治療が必要な場合は紹介状を書いて大病院など適切な専門の医療機関を紹介します。日本では自由に大病院を受診できますが、海外ではかかりつけ医の紹介がなければ大病院を受診できない制度となっている国もあります。

### イギリスのかかりつけ医(家庭医)制度

イギリスの健康保険制度では、かかりつけ医を登録しておき、まずその医師の診察を受けることになっています。かかりつけ医の紹介状がなければ大病院を受診できません。

## かかりつけ医の役割と医療機関の役割分担

かかりつけ医の重要な役割の一つは、大病院など適切な医療機関と連携し必要に応じて紹介することです。医療の役割分担で、限られた医療資源を有効活用し、効率的に医療を提供できます。



## オンライン診療が恒久化される予定です

現在、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、初診から電話やインターネットによる「オンライン診療」が利用できるようになっています。このオンライン診療について、政府は令和4年度から恒久的に行えるようにする方針です。初診からオンライン診療を利用できるのは、かかりつけ医が原則で、かかりつけ医がない場合は健診結果の提示などの条件が定められる予定です。



## 糖質よりも カロリーを指標に

お酒はアルコールの度数よりも、含まれる糖質の量によって太りやすさが変わります。ちなみにアルコール飲料に含まれる成分は糖質が大半で、他の栄養素はほとんど含まれていません。

注意したいのは、糖質がゼロのお酒でもアルコールにカロリーがあるので、「糖質ゼロ」か「カロリーゼロ」ではないこと。お酒の太りやすさを比較するには、「糖質」よりも「カロリー」を指標にするのがよいといえます。

## 「糖質ゼロ」の落とし穴

「飲んでも太りにくい」と今注目されているのが、糖質がほぼゼロの蒸留酒です。代表的な蒸留酒を挙げると、ウイスキーやブランデー、焼酎、ウオッカ、ジン、ラム、テキーラ、泡盛などです。

しかし、ここには気を付けていただきたい大きな落とし穴があります。実は、自宅などで作る場合と缶入りでは、太りやすさが変わってくるのです。

例えばハイボールは、ウイスキーをソーダで割るだけなら71kcalで太りにくいお酒です。しかし、缶入りハイボール（350ml）は、飲みやすくするために糖類が追加してあるため168kcalになります。チューハイでも、焼

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 元気に

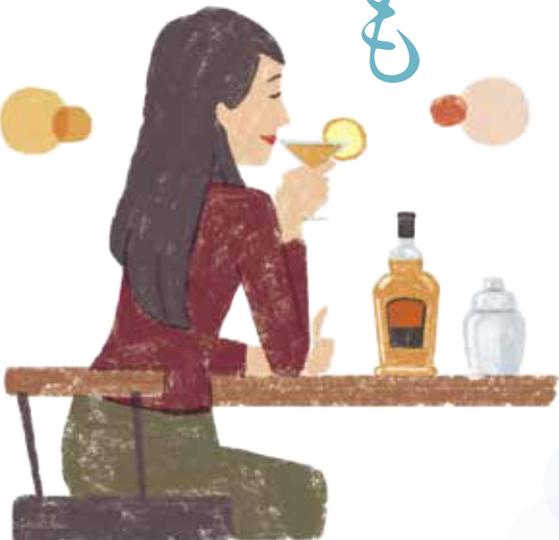


管理栄養士・健康運動指導士

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

## お酒を飲んでも 太らない 方法とは!?



酎をソーダ割りにして、レモン果汁を加える程度ならカロリーは48kcalですが、缶入り(350ml)になると182kcalもあります。太りやすい醸造酒の代表的存在の缶ビール(350ml)は137kcalです。つまり、蒸留酒でも醸造酒でも「缶入りのアルコール飲料は太りやすい」のです。

## 太らないためには シンプルな飲み方を

蒸留酒はカクテルにして飲むことが多いお酒です。例えばスクリュードライバー(ウオツカ+オレンジジュース)は156kcal、ソルティドッグ(ウオツカ+グレープフルーツジュース+塩)は134kcalとなっています。果汁を入れるだけで、シロップなどの糖類を加えて



「お酒を飲むと太る」と考えていませんか。実は、お酒は選び方一つで

「太る」「太らない」の分かれ道があります。

また、一緒に食べるおつまみの影響が大きい点も見逃せません。今回は飲んでも太らないポイントについて解説します。

いなくても、驚くほどカロリーが高くなってしまふのです。これらはビールのカロリーと大差ありません。そして果汁には糖質が多めです。糖質は量を過ぎると中性脂肪を増やす原因にもなります。

醸造酒に比べて蒸留酒はアルコール度数が高いために酔いを感じやすく、何杯も飲まずに済むメリットがあります。しかし、それはお酒と炭酸だけといったシンプルに作った場合。お酒そのものは糖質が少ないといっても缶入りやカクテルだと果汁や糖類の影響で飲みやすくなっています。一度に2本(杯)ぐらいは簡単に飲んでしまいます。量が増えれば、ビールなどと同等に太りやすくなります。

つまり、「缶入りあるいは果汁入りのお酒は太りやすい」ということを覚えておくといいですね。飲むなら「蒸留酒をソーダ割りにして飲む。果汁は大きじ1杯程度まで」にするのが太らないコツです。加える果汁は、少量でも風味が強く感じられるレモン果汁がおすすめです。



### column

缶入りのお酒で「糖類ゼロ」と銘打っているタイプがあります。しかし、健康増進法の基準では糖類を「単糖類と二糖類」と定めているため、これに当てはまらないでんぶんやオリゴ糖などの多糖類、キシリトールを含む糖アルコールなどについては、いくら入っていても「糖類ゼロ」「無糖」と表示できます。砂糖(糖類)が使われていないだけで、カロリーゼロというわけではありません。しかもアルコールそのものにカロリーがありますので、製品裏面のカロリー表示をきちんと確認するのが太らないコツです。

なお、ほとんどの缶でのカロリー表示が「100ml当たり」です。1缶が350mlのものなら、 $100\text{ml} \times 3.5\text{kcal} = 350\text{kcal}$ 、が実際の1缶分のカロリーです。正確な数値を把握するためには、製品表示をしっかりと見る目を持つことが必要です。

懸賞

漢字パズル  
クワード  
&

1		2		3		4
		5	6			
7	8		9			
10		11				
		12	13		14	
15	16					
17			18			

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～D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

ヨコのカギ

- ① 茶わん蒸しやオムレツに欠かせない食材。たんぱく質や脂質だけではなくビタミンやミネラルも豊富で、「完全栄養食品」とも言われる
- ③ 「いち」ではなく「じゅう」。この記号は？
- ⑤ おにぎりの具材のツナは、何の魚の肉？ 頭の動きを助けるDHA、成人病予防に役立つEPAなどが豊富に含まれている
- ⑦ 花粉症の人は、この木を見るだけで鼻がムズムズするかも
- ⑨ 目の健康を助ける栄養素。ケール、ホウレンソウなどの野菜に多く含まれている
- ⑩ —— 応報。結果には原因があるもの
- ⑫ スプリング→サマー→オータム→？
- ⑮ お昼ご飯も兼ねた、ちょっと遅い朝ごはん
- ⑰ 「——がつく」とは、力士が取り組みで負けること
- ⑱ 鉢植えの梅。滋賀県の長浜は、年始から初春にかけて開かれる——展が有名

タテのカギ

- ① 人体に必要な5大栄養素は、エネルギーのもとになる脂質と——、筋肉をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミンとミネラル
- ② 薬味や調理油になる食材。この食材に含まれるセサミンは、肝機能をサポートしたりコレステロール値を下げる働きがあるとか
- ③ 「たんぱく質」の英語は？ 粉末状の健康食品の商品名にもよく使われている
- ④ ほっそり、すらっとしていること。こんな体形を目指したいですね
- ⑥ 悪だくみの仲間
- ⑧ 東京オリンピックで、ゴルフの稲見萌寧選手、スポーツクライミングの野中生萌選手、サーフィンの五十嵐カノア選手が獲得したメダルの色は？
- ⑪ ボクサーが、リングにあがるときに羽織っている
- ⑬ 焼肉メニューのひとつで、牛の、お尻あたりのもも肉。希少な部位
- ⑭ 冬の美味、——ガニ。実はヤドカリの仲間
- ⑯ 電話じゃ——が明かない！ 直接会って聞くよ！



Q2

組み立て漢字パズル

二字熟語となる漢字が分解されてバラバラになっています。これらを組み立てて、元の二字熟語を作ってください。

(例)

末 市 女 女 → 姉 妹

力 一 重 白 → 自 動

【問題①】

化 石 貝 更 →

【問題②】

示 長 巾 西 →

【問題③】

羊 斤 木 魚 立 →

【問題④】

一 口 田 ネ 幸 →

シンプルなライフスタイルをイメージした折畳自転車。  
フレームはダブルロックジョイントのセーフティ機構採用。  
JISフレーム基準適合。



ハコサイズ:約295×720×545mm  
本体サイズ:組立時:約530×1350×920mm  
折畳時:約400×740×580mm  
本体結束ベルト×1個、工具×2個  
重量:約16kg

Simple Style  
折畳自転車 FV16

懸賞賞品

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。



# 腸内環境を整えて

# 免疫力をアップ!

全身の免疫細胞の7割が腸に存在しているのをご存じですか。腸は免疫の最前線。腸内環境を整えることが免疫力アップの鍵なのです。

## 腸は病原体の侵入を防ぐ最前線

意外な臓器が免疫で重要な役割を果たしているのをご存じですか。それは食べ物の消化を行う腸です。腸では多くの免疫細胞が活動しており、全身の免疫システムと関係していることがわかっています。

食べ物や口から入り、胃や腸を通り肛門から出ていきます。口から肛門までの人間の体を一本の筒と考えると、腸の中は実は体の外側。腸は「内なる外」だと言えます。腸では消化吸収を行いますから、病原体の侵入を防ぎつつ、栄養だけを体の中に取り込まなければなりません。このため、小腸の粘膜には、大量の免疫細胞が集結し病原体の侵入を防いでいます。腸は病原体の侵入を防ぐ最前線なのです。

## 腸内細菌が免疫の訓練役に

腸にはなんと1000種、100兆個もの腸内細菌が生息しているとされています。免疫は日頃からこれらの腸内細菌と付き合い、刺激を受けることで強化されていきます。いわば腸内細菌は免疫の訓練役なのです。実際に腸内細菌のいないマウスでは免疫に異常が生じますが、そのマウスに腸内細菌を移植すると免疫が正常に働くようになります。

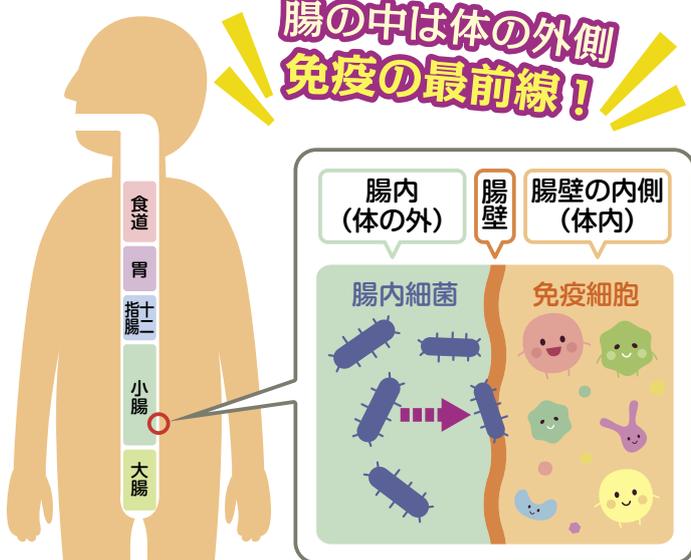
腸内細菌には消化を助ける善玉菌や、人体に害のある悪玉菌など、さまざまな種類があります。善玉菌を増やして悪玉菌を減らせばよいと思われるかもしれませんが、それぞれの菌はお互いにエサを提供し合うなど、複雑に関係し合っています。また、悪玉菌の中にも免疫細胞に役立つ作用をしているものもあり、一概に善玉・悪玉に分類できないといわれています。重要なのは腸内環境を整え、腸内細菌の多様性とバランスを維持することなのです。

## 食生活の改善で免疫力アップ

腸内細菌の多様性を維持するには、腸内細菌のエサとなる食物繊維が多い食材や発酵食品を食べることが大事です。食物繊維の多い野菜、豆類、穀類、海藻類や、納豆、チーズ、ヨーグルト、みそなどの発酵食品を食べて腸内環境を整えましょう。特定の食品だけに偏らず、多様な食品をバランスよく食べることがポイントです。

免疫力アップは食生活の改善から。腸内細菌を元気にして免疫力アップを目指してください!

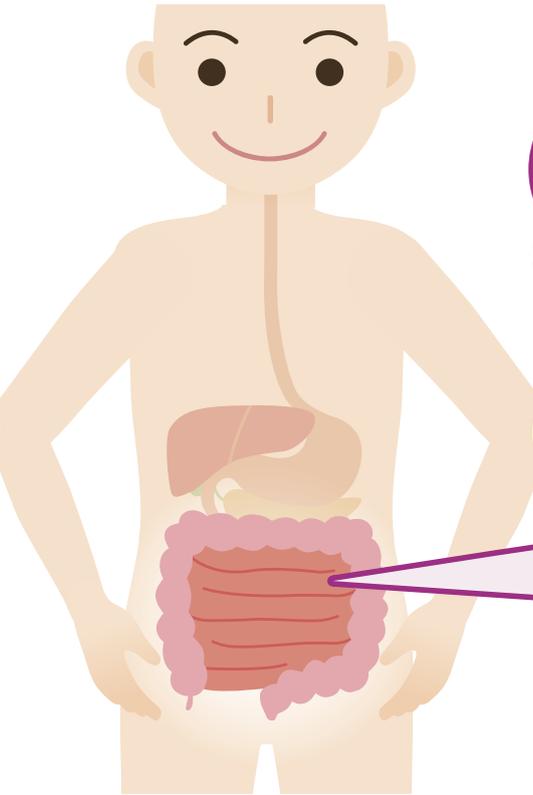
## 腸の中は体の外側 免疫の最前線!



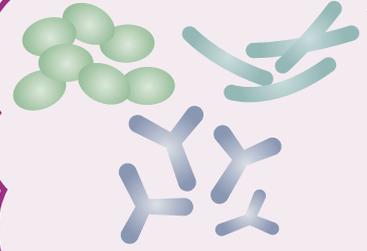
腸壁から体内に侵入しようとする腸内細菌によって免疫細胞が訓練され、免疫力が強化される。

## 腸内フローラを整えて免疫力アップ

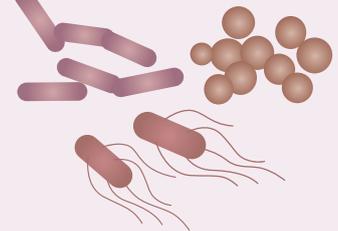
腸内細菌はそれぞれの菌が仲間同士で集まって生息しています。顕微鏡で見るとこれがまるでお花畑(フローラ)のように見えることから、腸内細菌の集まりのことを「腸内フローラ(腸内細菌叢<sup>そう</sup>)」と呼びます。腸内フローラのバランスを整えることで、腸内環境が改善し、免疫力アップにつながります。



### 善玉菌



### 悪玉菌



そのほかにどちらにも属さない日和見菌が生息しています。

### Point!

#### 食物繊維が多い食材に

食物繊維が多く含まれている野菜、豆類、穀類、海藻類を増やしましょう。

### Point!

#### 発酵食品を増やす

納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど発酵食品は腸内細菌のエサになり、腸内環境を改善します。

### Point!

#### ストレスを解消しよう

ストレスがあると腸が過敏になり、下痢や便秘などの異常が起こりやすくなります。

## 免疫の暴走で自己免疫疾患やアレルギーに

免疫では自分と自分以外のものを判別し、病原体などを排除します。しかし、免疫が暴走して誤って自分の細胞を傷付けてしまうと、関節リウマチや膠原病などの自己免疫疾患を発症してしまいます。花粉症をはじめとするアレルギーも免疫細胞が無害の物質に過剰に反応することで、体に害を与えてしまう免疫の暴走の一例です。

そのような免疫の暴走を防ぐために、免疫細胞には免疫の反応を抑制して、沈静化する細胞もあります。「免疫力は強ければ強いほど良い」というわけではなく、適切にバランスよく機能していることが大切なのです。

新型コロナウイルス感染症でも「サイトカインストーム」と呼ばれる免疫の過剰反応が起こり、肺などの自分の臓器を攻撃して重篤な症状となる事例があることが知られています。

# ココロメンテ通信

## 質問

自己肯定感が低く、  
人一倍自責の念に駆られやすく、  
悪循環に陥りがちです。



30代の牧田さん(仮名)は、「すみません」が口癖。  
時には卑屈になり過ぎて、逆に相手を怒らせてしまうことも…。  
もっとポジティブになるにはどうしたらいいのでしょうか。

「すみません」を言い過ぎて相手を怒らせてしまうと、「ああ、またやってしまった」とますます落ち込んでしまいますよね。自己肯定感が低い人は、物事がうまくいかないことがあると、すぐに「私が悪いんじゃないか？」と自分を責める癖があることが多いです。これは「こんなにも自分を責めて罰しているの、どうか皆さんは私を責めないでください」という防御の心理になっている状態です。本来は、物事がうまくいかない原因ときちんと向き合う必要があるのですが、自分を責めることにエネルギーが使われてしまうので、肝心の問題解決がされないまま自信だけが失われていってしまうのです。

ご相談者様は、自分に要求するハードルを高く設定し過ぎていませんか？ 一つうまくいかないことがあると、全部が駄目だと解釈してしまふところはないでしょうか？

自分を責め過ぎるのは考え方の癖です。悪循環から抜け出すためには、駄目だったことだけでなく、うまく

くできたことにも目を向けるのが大切です。自分が頑張ったこと、少しでも前進させられたことを見つけ、自分を励ます言葉をたくさん掛けてあげましょう。

自分一人で考え続けると、どうしてもネガティブ思考に陥りがちです。もし、ネガティブな感情にのみ込まれてしまいそうになったら、起こった出来事(事実)とそれについて感じたこと(感情)を、それぞれ紙に書き出してみましよう。すると、客観的な視点を得ることができ、気持ち落ち着いてくるはずですよ。

また、周囲の人たちからのご相談者様の印象がグッと良くなる簡単な方法をご紹介します。

- ① 視線をいつもより少し上げること
  - ② 大きな声を出すこと
  - ③ 話すときは相手の目を見ること
- これらを意識するだけでも印象が変わり、かつご自身の気持ちも前向きになると思います。できることから少しずつ実践して、ポジティブな気持ちになれる時間が増えていくといいですね。応援しています。



心理カウンセラー **高見綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆるらない力』(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。

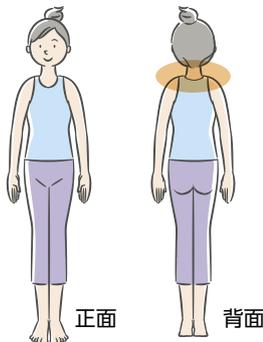
公式サイト



# 簡単「おうち筋トレ」にTRY!

## 僧帽筋(首・肩)のトレーニング

首や肩凝りの原因になりやすい僧帽筋の緊張をほぐすことで、血流が促進され、疲れの解消に効果的。腕や肩の筋トレとしても。



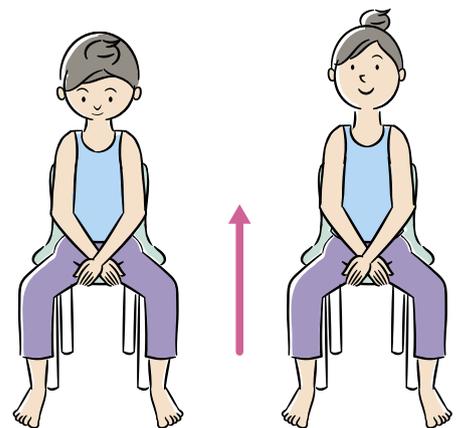
正面

背面



視線はまっすぐ前

背中を丸めない



### ■実施方法

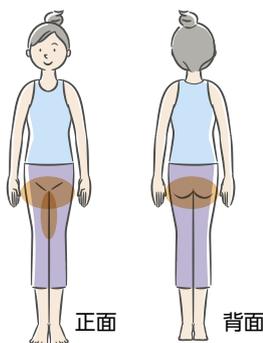
- ①イスに浅めに腰掛け、肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を外側に向ける。腕はクロスさせて、イスの座面をつかむ。
- ②息を吐きながら、つかんだイスの座面を引っ張り上げるようなイメージで背筋を伸ばす。  
※腕を組み替えて、反対側も行います。

### 効果

- ★筋力向上
- ★姿勢改善
- ★★凝り解消
- 目標回数/秒数 1日10回

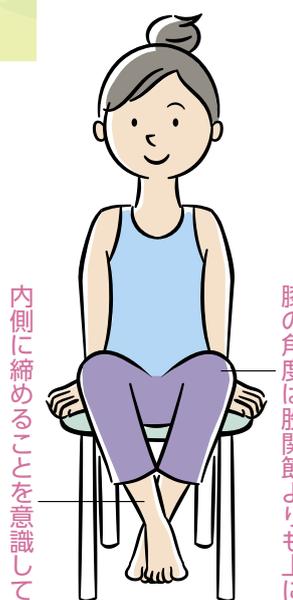
## コア・もも(骨盤底筋群、股関節内転筋、腹筋、腸腰筋)のトレーニング

体幹(コア)を鍛え、姿勢の改善が期待できます。また、産後その他の排泄障害の悩み解消にもつながります。



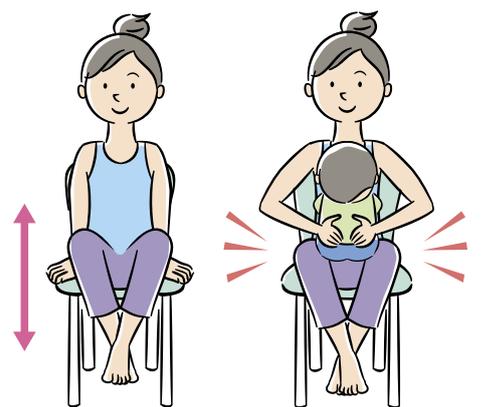
正面

背面



内側に締めることを意識して

膝の角度は股関節よりもも上



小さいお子さんを膝に乗せてもOK

### ■実施方法

- ①座面を持って腰掛け、本やティッシュ箱などを膝に挟み、足首をクロスさせる。
- ②息を吐きながら膝を10cmほど上げ、吸いながら下げる。  
※足を組み替えて、反対側も行います。

### 効果

- ★★筋力向上
- ★★姿勢改善
- 目標回数/秒数 1日10セット

新しい兆候や  
進展に期待したい年

今年の干支は「寅」。十二支では、一般的な「虎」ではなく「寅」という漢字が用いられます。「寅」は、家を表す「宀」に、矢を両手で引く張る状態を表す「昷」を組み合わせた象形文字で、「曲がっているものを真っすぐに伸ばす」という意味があります。

十二支には今でこそ動物が割り当てられますが、約三千年前に中国で考案された当初は、植物の成長の様子を表すものでした。例えば、干支の1番目「子」は種に命が生まれた状態、続く「丑」は芽が出ようとする状態、そして3番目の「寅」はいよいよ芽が伸び始める状態です。今年、これまで準備してきたことが形になりたり進展したりする可能性を秘めた年といえるのではないのでしょうか。

なお、植物を表していた十二支が動物になったのは、庶民にも覚えやすくするために、漢字



とら



寅年生まれの著名人

- 伊集院 静 (作家)
- 舘 ひろし (俳優)
- 池上 彰 (ジャーナリスト)
- 和田アキ子 (歌手)
- 松田 聖子 (歌手)
- 是枝 裕和 (映画監督)
- 山中 伸弥 (医学者)
- 有吉 弘行 (タレント)
- 亀梨 和也 (歌手)
- ダルビッシュ有 (プロ野球選手)
- 北川 景子 (俳優)
- 広瀬 すず (俳優)
- 八村 塁 (プロバスケットボール選手)
- 渋野日向子 (プロゴルファー)

など



はそのままに親しみのある動物を割り当てた、という説があります。

母親虎のように  
強く行動力を持ちたい

動物としての虎はネコ科最大の種でアジア大陸に広く分布し、ライオンのように群れで行動するのではなく、森林に身を隠しながら単独で狩りをします。しかし、母親虎は子供たちが一人前になるまではシングルマザーとして群れで育てます。「虎は千里行って千里帰る」ということわざがありますが、これは母親虎が獲物を求めて千里の距離を走り、巣穴に残したわが子の元へ1日で戻ってくるという母親の強さを表し、そこから行動力、勢いのある人の例えとして用いられます。

ニューノーマルな  
ニューイヤーを健康に

昨年、新型コロナウイルス感染症が世界中を席巻しました。前述のことわざが表すように、今年こそ快進撃の一年にと願うところですが、新型コロナウイルスの影響はまだまだ続きそうです。私たちの生活もニューノーマルといわれるように様変わりしました。その代表ともいえるテレワークの普及は、外出機会の減少による運動不足、生活リズムの乱れや食べ過ぎなど、健康への悪影響も指摘されています。ここは虎のように千里とはいかないまでも、近所をウォーキングするなど、自分に合った運動を習慣化してはいかがでしょうか。現代人にとって体が資本、健康こそ手放せない「虎の子」です。

# 旬の食材で 高たんぱく レシピ

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

日本人に不足しがちなたんぱく質が豊富に取れる、旬の食材を使ったレシピをご紹介します。今回は、冬野菜をたっぷり食べられる寒い日にピッタリのメニューです。

これで  
たんぱく質  
29.1g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

38.8%

女性57g

51.0%

## ミートボールと根菜のクリームグラタン

たんぱく質  
29.1g

※すべて1人分

作り方 所要時間20分

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱して粗熱を取る。パン粉は牛乳に浸しておく。かぶの根は8等分、葉は3cmの長さに、れんこんは5mmの厚さの半月切りに、にんじんは小さめの乱切りにして、耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけたら電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 2 ボウルに牛ひき肉と塩を入れて粘りが出るまで混ぜたら、溶き卵、こしょう、①の玉ねぎとパン粉、牛乳を入れて、よく混ぜる。
- 3 ②を一口大に丸めて、熱したフライパンで転がしながら全体に焦げ目が付くまで表面を焼く。

### POINT



ミートボールはきれいに丸め過ぎない方が、ソースがよく絡みます。

- 4 かぶの根、れんこん、にんじん、生クリーム、牛乳を加え、とろりとするまで10分ほど煮詰め、最後にかぶの葉を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味する。
- 5 ④を耐熱皿に入れ、シュレットチーズをかけ、トースターで焦げ目がつくまで5分ほど焼く。

## ミートボールと根菜のクリームグラタン

■561kcal ■塩分相当量2.5g ※すべて1人分

冬が旬の根菜のほっくりした甘みに、生クリームとチーズのまろやかさが相まって、心も温まりそうなメニュー。かぶは、根だけでなく、ビタミンE、ビタミンC、β-カロテンなど栄養豊富な葉も食べましょう。牛肉100%のミートボール入りで食べ応えもたっぷり。

### 高たんぱく食材

#### 牛ひき肉



牛の内もも肉、ばら肉、すね肉などを合わせてひいたもので、うま味が強く弾力があり、さまざまな料理に使いやすい肉です。赤身が多いため、脂質は少なくたんぱく質が豊富。鉄、ビタミンB<sub>12</sub>、B<sub>6</sub>なども多く含まれています。

### 材料(2人分)

●玉ねぎ	1/4個	●塩	少々
●パン粉、牛乳	各大さじ1	●卵	1/2個
●かぶ	1個	●こしょう	少々
●れんこん	50g	●生クリーム、牛乳	各100ml
●にんじん	1/4本	●シュレットチーズ	40g
●牛ひき肉	200g	●調味用塩、こしょう	適量

浮世絵

# めぐり旅

近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐります。

広重が亡くなる前年に描いた大作で、三部からなる雪月花の連作のうち「雪」に当たる作品。川の水以外に色彩のない水墨画のような画面が、冬山の厳しさを感じさせる。よく見ると、集落や橋、人の姿も小さく描かれている。

## 今回の浮世絵スポット



歌川広重（初代）／  
雪月花「木曾路之山川」で描かれた  
冬の木曾路（長野県南西部～岐阜県中津川市）

木曾山脈は、長野県の木曾谷と伊那谷にまたがって南北に連なり、木曾川と天竜川に挟まれた山脈。通称「中央アルプス」と呼ばれる。

## 江戸情緒を今に残す 山深い木曾路の宿場町

**木** 曾路はすべて山のなかである―島崎藤村の小説『夜明け前』の冒頭にこんな一節がある。

郷土が生んだ文豪が記した通り、長野県の南西部に位置し、中央アルプスと御嶽山系おんたけさんに挟まれた木曾地域は、ヒノキをはじめとした美しい森林に覆われた山々に囲まれ、面積の9割以上を森林が占める。そのため、古くから林業が盛んに行われ、米の年貢の代わりに木年貢（木の年貢）が課されるなど、森林資源が人々の暮らしを支えてきた。

その山中を縫うように通る中山道なかせんどうは「木曾路」とも呼ばれる。中山道は、江戸幕府が江戸を起点に主要な陸上交通路として整備した五街道の一つで、全長約540kmに及ぶ道中に69カ所の宿場が置かれていた。これは五街道の中では最も多い宿場の数である。そのうち、木曾にある11宿は単なる宿場町としてだけでなく、木曾馬や木工品など地場産品の生産・販売・運輸の拠点として栄えた。距離が長い上に、険しい山道が多く、冬の寒さが厳しい中山道は、同じく江戸と京都を結ぶ街道の東海道に比べ、参勤交代における利用は4分の1程度だったという。しかし、寝覚ねざめの床とどろいや鳥居峠から遥拝する御嶽山などの美しい木曾谷の情景は、訪れた多くの俳人や浮世絵師などを魅了し、詩歌や浮世絵となって世に知られるようになった。

時代が進み、鉄道や道路が発達するとともに、宿場町はその役目を終えた。しかし、木曾路の宿場町の町並みは、江戸の風情を現在に伝える場所として、大切に保存されている。かつて旅人たちの疲れを癒やした旅籠はたごのともしびは、今も変わらず訪れる人々を温かく迎えてくれる。



中山道の景勝地「寝覚の床」。花こう岩が侵食されてできた、大きな箱を並べたような不思議な造形は、木曾路のランドマークとしても親しまれてきた。



奈良井宿に沿って流れる奈良井川に平成3（1991）年に架けられた「木曾の大橋」は、橋脚を用いない木橋では日本一（架橋時）の大きさ。秋には紅葉との対比も楽しめる。

かつて木曾路一番のにぎわいを見せた宿場町・奈良井宿。今も約1kmの街道沿いには千本格子や梁組みなど、江戸末期の面影を残す町家が並ぶ人気の観光地。

