

健保だより

2016.冬

第137号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- 新年のご挨拶2
- 「主婦健診」「家族健診」のご案内3



日立物流健康保険組合

新年のご挨拶



日立物流健康保険組合
理事長 萩原 靖

あけましておめでとうございます。

みなさまにおかれましては、健やかな初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、当健康保険組合の事業運営に對しましては、平素より多大なるご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて本年は、個人番号（マイナンバー）制度の実施や、短時間労働者の方への社会保険適用拡大等の新たな対応に、職員一同取組む所存であります。みなさまご承知のとおり、すでにわが国は他国に類を見ない超高齢化社会を歩んでおり、医療費総額も毎年一兆円規模で増え続けていくことから、世界に誇れる「国民皆保険制度」が危機的な状況に陥っていることはいうまでもありません。

他方、当健康保険組合を取り巻く環境も、団塊世代全員の前期高齢者移行に伴う高齢者医療費の増加や、診療報酬引上げに伴う保険給付費の増加等の影響を受け、年を追う毎に厳しさを増しております。

これらの負担により平成26年度決算では、高

齢者医療に對する支援金・納付金と保険給付費の支出合計額が、実に保険料収入のおよそ90%を占めるにまでいたっております。

このため、すべての健康保険組合で実施する「データヘルス」（電子的に保有された健康医療情報の活用）を昨年からスタートさせており、重症化予防対策や、前期高齢者の健康維持・増進に向けた取り組み、および卒煙プログラム等の展開による医療費支出の削減をめざしております。

当健康保険組合では、従業員の健康こそが企業の健全な発展の礎であるとの理念のもと、「受診勧奨」はもとより、「生活習慣病リスク対策」等の個人向け施策を、事業主のご理解を得ながら協働（コラボヘルス）して進めてまいります。

本年も、みなさまの疾病予防や早期発見に有効な保健事業を中心に、「健康づくり」をサポートしてまいりますので、ぜひとも積極的にご活用いただきますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、みなさまのますますのご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

受診対象者の
みなさまへ

もう受けられましたか？

「主婦健診」「家族健診」のご案内

平成20年度から、40歳以上の被扶養者に対する健診と保健指導が、健保組合に義務づけられています。まだ受診されていない対象者の方は、ぜひ受診してください。

申込締切日が近づいています



受診対象者

※当健保組合の人間ドックを利用する方は対象外となります。

①主婦健診

当健保組合の被扶養者で、ご主人の配偶者(妻)として認定されている40歳未満の女性

②家族健診

当健保組合の40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者の方



受診できる期間・申込締切日

区分	受診できる期間	申込締切日
巡回健診	平成28年3月28日まで	会場により異なります
施設健診	平成28年3月31日まで	平成28年3月10日



実施場所

昨年5月に送付しました「主婦健診・家族健診のご案内」の中からお選びください。お手元にご案内がない場合は、当健保組合ホームページをご覧ください。



申込方法

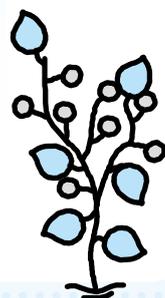
巡回健診、施設健診ともに、「主婦健診・家族健診のご案内」冊子に記載されている所定の方法で委託機関(株イーウェル 健康サポートセンター)までお申し込みください。

※ご自身の生活習慣を見直す機会を逃してしまわないようになりますので、積極的に受診してください。



高血圧症

高血圧症は、日本人が通院する原因トップの病気です。血圧が高いだけではとくに自覚症状はありませんが、高血圧の状態が続くと心臓や脳などの血管が傷つき、命に関わる発作を招くため、放置は禁物です。



1

特定健診では
この項目をチェック

高血圧症に関しては、左の2つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、数値が徐々に高くなっていないか、昨年の検査結果と比べてみましょう。

〈特定健診の判定値〉

●収縮期血圧

保健指導判定値 **130 mmHg 以上**

受診勧奨判定値 **140 mmHg 以上**

心臓が収縮したときの血圧。心臓にたまっていた血液が一気に送り出されるため血管にかかる圧力が高まり、最大血圧・最高血圧とも呼ばれます。

●拡張期血圧

保健指導判定値 **85 mmHg 以上**

受診勧奨判定値 **90 mmHg 以上**

心臓が拡張したときの血圧。心臓に血液が入り込み血管にある血液量は減少するため圧力は低くなり、最小血圧・最低血圧とも呼ばれます。

2

血管の老化が進み、
合併症を招きます

「人は血管とともに老いる」といわれます。自覚症状がないからと高血圧を放っておくと、徐々に血管が傷つき固くなって、血管の老化が進行します。血管は全身にはりめぐらされているので、体中で合併症が起こる可能性が高まります。

例えば、心臓の血管が詰ったり破れたりすると狭心症や心筋梗塞、脳の血管が詰ったり破れたりすると脳卒中が起こります。腎臓の血管に障害が起こると腎不全となります。命が助かって後遺症が残ることも多く、健康寿命を縮めることにつながります。

健診で高血圧を指摘されたら、「体質だから」と放置せず、かかりつけ医を受診してください。

血圧が高い
状態が続く

↓

全身の
血管が傷つき
固くなる

↓

全身の合併
症を招く

眼底出血

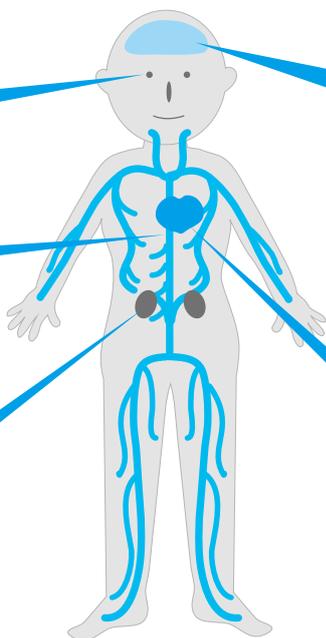
脳梗塞
脳出血
くも膜下出血

大動脈解離
大動脈瘤

高血圧症によって
全身に起こる
おもな合併症

慢性腎不全

狭心症
心筋梗塞
心肥大
心不全



3 高血圧症を予防するには

高血圧症は、遺伝的因子に環境因子が加わって発症する生活習慣病です。タバコ、過剰飲酒、肥満、運動不足、塩分の摂りすぎなどで血圧が上がります。血圧を上げない生活習慣を身につけて、高血圧症を予防しましょう。

減塩

塩分が体内にたくさん入ってくると、塩分濃度を一定に保つために血液の量が多くなり、血管にかかる圧力が高まって高血圧になります。日本人の食事摂取基準では、食塩の目安は1日に男性8・0g未満、女性7・0g未満。しかし、これをオーバーしている人がほとんどです。

減塩のコツ

- ラーメン、うどん、鍋などの汁は残す
- 調味料を減塩のものに変える
- だしのうま味を生かす
- 酸味、辛味、香味を生かす
- ハムやかまぼこなどの加工食品、漬物は要注意

「食塩相当量」が表示されるようになってきました

市販の食品には従来「ナトリウム」の量が表示されていましたが、2015年4月から「食塩相当量」で表示されるようになっています。食品を購入する際には、食塩相当量を見て選びましょう。

食べすぎ注意!

塩分の多い食品

(1食分中の食塩相当量の目安)

 きゅうりのぬか漬け (1/2本 40g) 2.1g	 塩鮭 (1切 60g) 0.9g → 2.9g	 カップラーメン (1食分) 5.1g
 生ハム (2枚 40g) 1.1g	 あじの干物 (1枚 80g) 1.4g	 たらこ (1/2腹 35g) 1.6g

減量

太っている人は、適正体重の人よりも血圧が高い傾向にあります。脂質異常症を合併することも多く、血管へのダメージは深刻です。減量すれば血圧も下がって正常に近づきますので、食事改善と運動を組み合わせる減量に取り組みましょう。

高血圧性疾患の医療費の推移

わが国の高血圧性疾患の医療費は、1兆8,500億円～1兆9,000億円で推移し、高止まりの状況です。合併症を起こすと高額な医療費がかかりますので、高血圧と指摘された方は受診を継続して、血圧をコントロールしましょう。



冬の「ヒートショック」に要注意

冬は脱衣所とお風呂場などの温度差が大きく、血圧が大きく変動して、心筋梗塞や脳卒中、不整脈、急激な血圧低下による失神などが起こりやすくなります。

東京都健康長寿医療センター研究所の調査では、2011年の1年間で約17,000人がヒートショックに関連した「入浴中死」で亡くなり、とくに冬に多発しています。脱衣所にヒーターを置いたり、お風呂のふたをしばらく開けてから入浴するなど、温度差を小さくする工夫をしましょう。



↑貴組合のデータを入れることもできます。



自分で気づき
自分で対策する

早めの生活習慣改善が、もつとも大切です

若い人にも実践してほしい！ 早めの気づきのポイントと改善例

「最近、太ったような気がする…」と思ったら

最近の食習慣と運動習慣に変化がないか、振り返ってみましょう。どちらにも心当たりがなければ、基礎代謝が落ちているのかもしれませんが、今までより食べる量を減らしたり、運動量を増やしてみましょう。



「最後に運動したのは、いつだった？」と思ったら



運動習慣の有無は、数年後に大きな差となって体型や健診結果に現れます。なかなかまとまった時間がとれない場合は、今より10分多く歩くことから始めてみましょう。

「お酒の量が増えたかも」とと思ったら

過度のアルコール摂取は、肝臓にダメージが蓄積されていきます。毎日お酒を飲んでいる人は、まったく飲まない日を設定してみましょう。



「要治療」「要精密検査」「要再検査」の項目を放置していませんか？

健診結果で上記の項目があった場合、すみやかに医療機関を受診することが必要です。放置していると、取り返しのつかない重篤な病気につながる可能性もあります。今一度、健診結果をご確認ください。



健保組合では、「データヘルス計画」に基づき、みなさんの健康をサポートするための保健事業を効果的・効率的に推進しています。例えば、重篤な病気のリスクを注意喚起する重症化予防事業や、生活習慣病の芽を摘む特定健診・特定保健指導事業、全身の病気と深く関係する歯科疾患を予防するための事業などを行っています。これらは、みなさんに積極的に活用いただけます。これらは、もつとも効果的・効率的な方法は、みなさんが「自分で気づき、自分

で対策する」ことです。生活習慣改善や治療の開始など、最終的に行動するのはみなさんです。そして、その行動が早ければ早いほど、みなさんの身体やお財布にかかる負担は軽くなります。正常値の範囲内であっても、健診結果から悪化傾向にあることを知ったり、日々の生活の中で生活習慣の乱れや体重の増加に気づいたときに、医師や保健師などから指摘される前に自分で生活習慣改善の取り組みをスタートさせるのが理想的です。客観

的な自分のデータを基に自分の行動変容につながることは、データヘルス計画の考え方にも通じます。忙しい時期が続くと生活習慣が乱れやすくなりますが、ひと息ついたときには自分の生活習慣を振り返り、ワランク上の健康管理・健康づくりを実践してみてください。

免疫力を高めて感染症を防ごう！

気温が下がり乾燥する冬は、免疫力が落ちやすいうえ、ウイルスの侵入を防ぐ喉の粘膜が乾燥して働きが弱まるなど、ウイルスへの抵抗力が弱くなる時期でもあります。かぜやインフルエンザのウイルスに負けないよう、日々の生活に免疫力を高める習慣を取り入れて、寒い季節を元気に乗り切りましょう！



睡眠・運動・休養、規則正しい生活を！

睡眠不足や運動不足、ストレスは免疫力を下げる一因になります。とくに睡眠中は疲労を回復させるホルモンが分泌されるので、6～8時間を目安にしっかり睡眠をとりましょう。1日3食の栄養バランスのとれた食事と、

適度な運動も免疫力の向上につながります。

また、健康な人でもストレスがたまると免疫力が低下します。ストレスをためすぎないように、適度な休養やリフレッシュを心がけることが大切です。

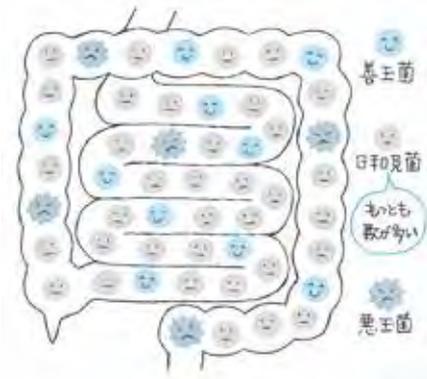


腸内環境を整えましょう

感染症予防のカギとなる免疫力は、「免疫細胞」の働きから生まれます。免疫細胞の5～7割は腸に集まっています。腸は最大の免疫器官の役割を担っています。

腸の中にはたくさんの腸内細菌がいて、これらは善玉菌、悪玉菌、日和見菌（善玉・悪玉のどちらにも属さない菌）に分けられます。食生活や生活習慣の乱れによって腸内細菌のバランスが崩れると、免疫力の低下を招きます。

腸内細菌のバランスをよくするには、規則的な食事リズムと適度な運動が大切です。朝食を抜いたり、遅い時間に飲食するのは避けましょう。3食の栄養バランスを整え、善玉菌の代表である乳酸菌を摂ることも有効です。



◆腸内環境をよくする食材◆

●食物繊維

「不溶性食物繊維」は大腸壁を刺激して腸の動きを活発にし、「水溶性食物繊維」は有害物質の吸収を妨げ排便を促します。

■不溶性食物繊維…

穀物や野菜、いも類、豆類に多く含まれる。



■水溶性食物繊維…

海藻類や果物、キノコ類に多く含まれる。

●オリーブオイル

オレイン酸を多く含むオリーブオイルは、腸を動かして排便を促す働きがあります。カロリーが高いため摂りすぎには注意。



●乳酸菌

腸内の菌のバランスを取り戻し、免疫力を高めるといわれています。

■動物性乳酸菌…ヨーグルト

乳酸菌の代表といえばヨーグルトですが、動物性脂肪を含むため、摂りすぎに気をつけましょう。脂肪の多い食事は悪玉菌を増やす原因になります。



■植物性乳酸菌…みそ、しょうゆ、漬物、キムチなど

塩分を含むものは食べすぎに注意しましょう。



結核にご注意！

せきや熱が長引くときは、早めに受診しましょう

この季節にせきや熱が出たりすると「なぜかな？」と思いがちですが、日本は先進国の中で結核の発症率がきわめて高く、注意したい病気のひとつです。過去の病気と思われる結核ですが、最近でも年間2,000人を超える人が結核で死亡しています。2014（平成26）年の発症者は、65歳未満では10万人中7.2人に対し、65歳以上では38.9人となり、とくに高齢者の発症率が高くなっています。

また、受診が遅れる患者（発症から受診までの期間が2カ月以上）の割合は、全世代では19%に対し、働き盛りの30～59歳では38%にのぼり、職場などでの感染拡大のリスクを高めています。

せきやたん、長引く熱、体重や食欲の減少、寝汗などの症状が現れたときは、結核の可能性を疑って早めに受診しましょう。

参考：平成26年結核登録者情報調査年報集計結果（厚生労働省）

梅の香り漂う 水戸を歩く



偕楽園

水戸藩9代藩主徳川斉昭公が、1842(天保13)年に藩主だけでなく家臣や領民も憩える場所として開園。斉昭が梅の木を植えたのは、梅の実を飢饉と軍用の非常食とするためといわれる。

🕒 7:00 ~ 18:00 (10/1 ~ 2/19)
6:00 ~ 19:00 (2/20 ~ 9/30)

🎫 無料

☎ 029-244-5454



好文亭

梅の別名「好文木」より、斉昭が命名。質実のなかに優美を備えた、洒脱な伝統建築。

🕒 9:00 ~ 16:30 (10/1 ~ 2/19)
9:00 ~ 17:00 (2/20 ~ 9/30)

📅 12/29 ~ 12/31

🎫 大人(中学生を除く15歳以上) 200円
小人(小学生・中学生) 100円

☎ 029-221-6570

ACCESS

-  東京駅からJR常磐線特急で74分「水戸駅」
-  東京都内から常磐自動車道で約90分「水戸IC」



問い合わせ

水戸観光協会

☎ 029-224-0441

<http://www.mitokoumon.com/>



茨城県近代美術館

茨城ゆかりの作家・横山大観をはじめ、日本と西洋の近代美術を中心とする、さまざまな作品を紹介。

🕒 9:30 ~ 17:00 (入館は16:30まで)

📅 月曜日(祝日の場合は火曜日)、年末年始(12/29 ~ 1/1)、臨時休館日有

🎫 一般 310円、高校生・大学生 240円、小学生・中学生 170円、(企画展は別料金)

☎ 029-243-5111



千波湖

羽を休める水鳥たちに、ほっと心が和む。千波湖の周囲は3kmのジョギングコースとしても整備されている。

日本三名園のひとつ・偕楽園や自然豊かな千波湖など、見どころ満載の水戸。美術館など新しいスポットも多く、ウォーキングの途中に楽しむこともできる。早春を告げる梅の香りに誘われて、ウォーキングに出かけよう。

JR水戸駅に降り立ったら、まず南西に位置する千波湖をめざそう。中心市街地にもかかわらず豊かな自然に恵まれ、白鳥や黒鳥に出会うことができる。湖の南側を湖岸に沿って進むと、ほどなく左手に茨城県近代美術館が見えてくる。

湖の南側をさらに進み、半周ほどしたら桜川を渡って対岸に位置する梅の名所・偕楽園へ向かおう。園内には約100種、3000本の梅が植えられている。甘酸っぱい香りを胸に、園内をじっくり散策すれば、30〜40分のウォーキングになる。

偕楽園を西門から出て、茨城県立歴史館に向かう。その広々とした敷地を左手に見て、今度は大工町方面をめざそう。大工町に出たら東南へ向かい、しばらく歩くと、らせん型が特徴的な水戸芸術館のシンボルタワーが見えてくる。

水戸芸術館前の芸術館通りをさらに水戸駅方面へ向かえば、江戸時代に当時最大の藩校であった、旧弘道館に到着する。偕楽園と一対の施設として1841(天保12)年に造られた敷地内には、約60種、800本の梅が植えられている。この季節、偕楽園の賑わいとはまた違った静謐な雰囲気の中で味わう梅の美しさが、印象に残るだろう。



徳川光圀像



水戸といえば「水戸黄門」こと、徳川光圀公が有名。街中に銅像がいくつもあるので、探してみよう！

園内には孟宗竹林も



茨城県立歴史館

県の歴史に関する資料を一般公開している。常設展では原始・古代から近現代までの歴史を紹介。

- 🕒 9:30 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は火曜日)、年末年始 (12/29 ~ 1/1)、臨時閉館・休館日有
- 💰 一般 150 円、大学生 80 円
小・中・高校生・未就学児・満 70 歳以上の方等 無料
(特別展開催時期は別料金)
- ☎ 029-225-4425



旧弘道館

文館、武館、歌学局、兵学局、天文数学所、医学館、馬場などを備えた江戸時代のいわば“総合大学”。正庁、至善堂、正門は、重要文化財。敷地内には、梅が咲き誇る。

- 🕒 9:00 ~ 16:30 (10/1 ~ 2/19)
9:00 ~ 17:00 (2/20 ~ 9/30)
- 📅 12/29 ~ 12/31
- 💰 大人 (中学生を除く 15 歳以上) 200 円
小人 (小学生・中学生) 100 円
未就学児・満 70 歳以上の方等 無料
- ☎ 029-231-4725

水戸芸術館

コンサートホール、劇場、現代美術ギャラリーをもつ複合文化施設。シンボルタワーは市制 100 周年 (1989 年) を記念して高さ 100m。建築家・磯崎新氏が設計。

- 🕒 9:30 ~ 18:00 (催事による延長有)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は火曜日)、年末年始
- 💰 タワー 大人 200 円
小人 (小学生・中学生) 100 円
企画展 一般 800 円
(コンサート、演劇は別料金)
- ☎ 029-227-8111

ひと足のぼす 七ツ洞公園



水戸市の北西部に位置する、英国法人により設計され、主な建材を英国から輸入して造られた本格英国風景式庭園。池の周囲に配置された装飾的造形物「フォリー」が異国情緒を漂わせ印象的で、映画の撮影にも使われた。

☎ 029-224-1111

体験

納豆なんでも展示館



納豆の起源や水戸納豆が有名になったわけ、納豆が健康によい理由や手軽においしくできる納豆料理レシピなど、納豆に関する情報を紹介。

- 🕒 9:00 ~ 17:30
- 💰 無料
- ☎ 029-225-2121

味

偕楽園レストハウス

水戸ならではの味が楽しめる。

- 🕒 10:30 ~ 17:00 (オーダーストップ 16:30)
- ☎ 029-231-6711

ねばり丼

納豆をはじめ、健康によいネバネバ食材がたっぷり。

💰 1,100 円



納豆アイス
不思議な食感にリピーターもいるそう。

💰 350 円

井熊總本家



水戸の梅

偕楽園の梅でつくられる上品な味わいの和菓子。

- 🕒 10:00 ~ 18:00
- 💰 (4 個入) 432 円
- ☎ 029-221-2605

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

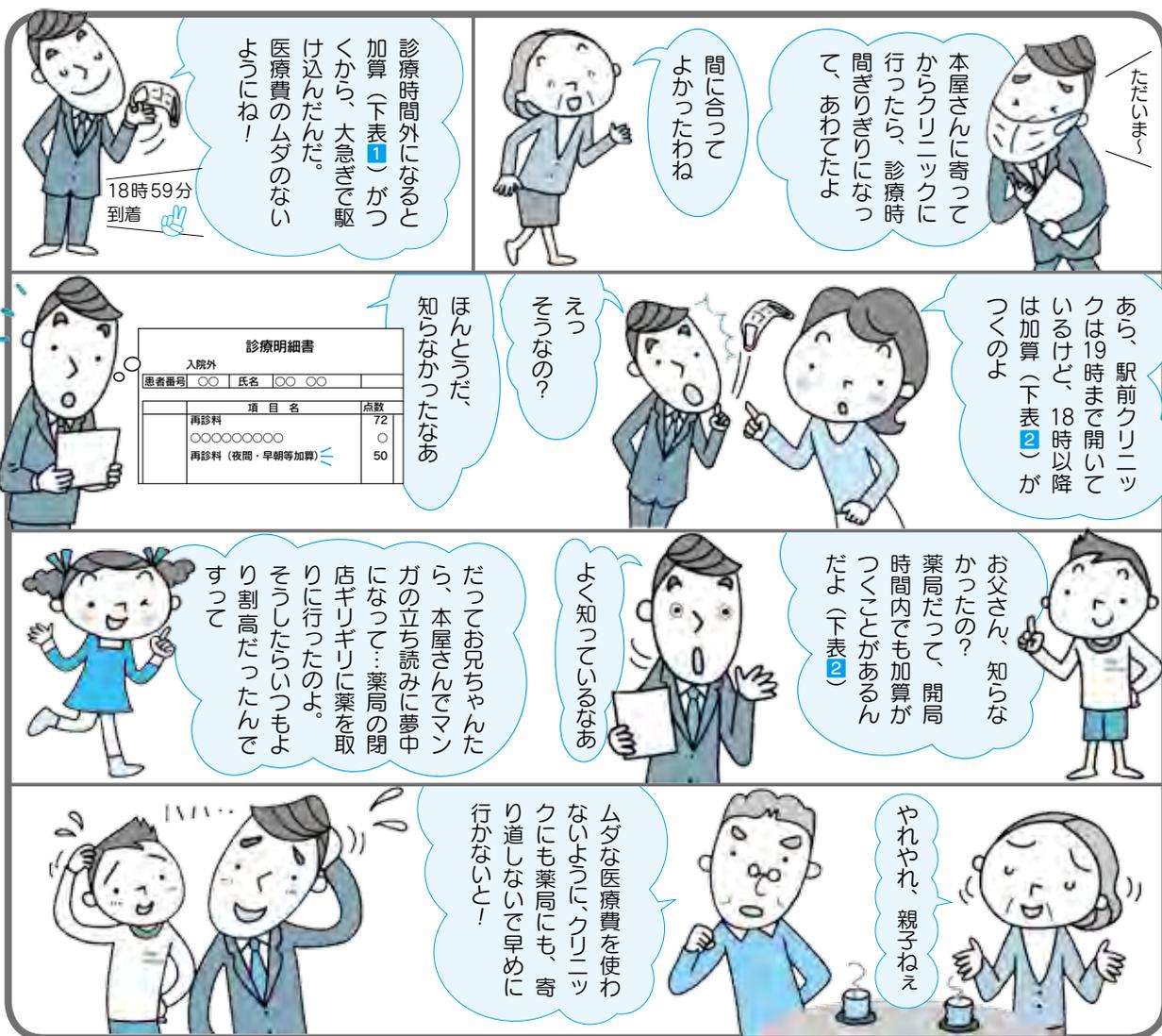
受診する時間に
ご注意を！

時間内でも加算がつくことがあります

平日・日中の受診が一番安くすみます

私たちは、日用品の買物は少しでも安く、と思うのに、医療費には意外と無頓着。自分の勝手な都合で遅い時間に受診したり、薬局に行くことで、実は医療費をムダに多く払っていることがあります。

※加算がつかない診療所や薬局もあります。



6歳未満はさらに高額な加算

乳幼児の医療費は、自治体の助成などで無料の地域もありますが、実際の医療費は大人より高額で、時間外の高算も高くなっています。

	6歳未満
時間外加算 平日 6～8時と 18～22時 土曜日 6～8時と 12～22時	2,000 円
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	3,650 円
深夜加算 22時～翌6時	6,950 円

乳幼児の医療費が無料の場合でも、自治体が助成しているのは、みなさんの自己負担分 2割相当額で、残りの 8割は、健保組合がみなさんから集めた保険料で負担しています。



緊急時ややむを得ない場合以外は、平日・日中の受診をこころがけ、医療費のムダのないようにしましょう！

1 夜間診療や休日診療の時間外加算

夜間や休日の急な発病やケガなどで利用する時間外診療や休日診療には、通常の医療費に加えてこのような高い加算がつきます。

	病院や診療所		調剤薬局
	初診	再診	
時間外加算 平日 6～8時と 18～22時 土曜日 6～8時と 12～22時	850 円	650 円	調剤技術料と同額を加算
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500 円	1,900 円	調剤技術料の 1.4倍を加算
深夜加算 22時～翌6時	4,800 円	4,200 円	調剤技術料の 2倍を加算

2 診療所や薬局では診療（開局）時間内でも加算がつくことがあります

遅くまで開いている診療所や薬局は患者にとって便利ですが、診療（開局）時間内でも下記の時間帯には加算がつくことがあります。

夜間・早朝等加算（診療所） 平日 18時～翌8時 土曜日は 12時～翌8時	500 円
夜間・休日等加算（調剤薬局） 平日 19時～翌8時 土曜日 13時～翌8時	400 円

※1と2のうち、いずれかの加算がつきます。※上記金額には健康保険が適用されます。



名越 康文
精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

心が疲れたとき

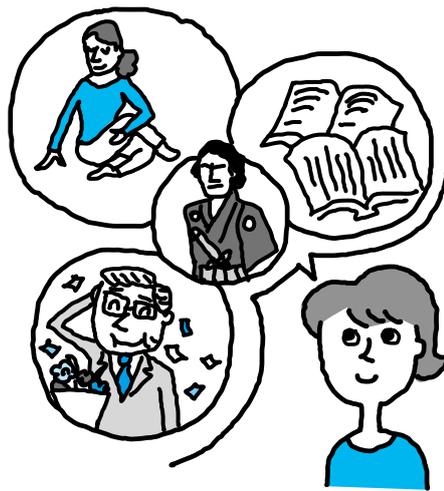
ときには人の力を 借りればいい

心が固いと、体も硬い

「心が疲れた」と感じるようになったら、うつ病になりかけのサインかもしれません。そうならないためには、体を動かす癖をつけておくことが大切です。運動すると、自分の体の調子はどういう状態なのかがわかるし、体のコリもとれます。疲れにくくなるし、疲れても自覚しやすくなります。ストレス発散にもなります。

この場合の「運動」とは、「筋トレして、体を鍛える！」という意味ではありません。体の感覚⇨心の感覚と考えてください。体を動かしておけば、心のコリもほぐれます。毎日15分、軽い体操やヨガなどを行う程度で十分です。習慣づけが難しい人は、体操でもヨガでも、教室などに通って先生に習いに行くのもひとつの方法です。師がいると、続けやすくなるものです。

カウンセリングを受けに来た人に前かがみをしてもらおうと、膝までも手が届かない人が結構たくさんいらっしゃいます。心が固く



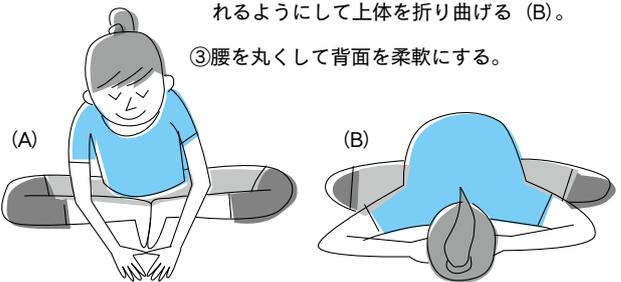
なっている人は、体も硬くなっているのです。心をたおやかにして日々健やかに過ごしたい人は、まず体を動かす癖をつけておき、体の柔軟性も保つことが、前提条件です。

自分だけの「師」をもとう

人間関係で板挟みになったり、何かうまくいかない状況に陥ってしまい、心が疲れることがあるでしょう。その理由のひとつには、「自分がない」ということもあります。「何事も、自分としての軸を通さなければならぬ」と考えがちですが、これはなかなか難しいことでしょう。そんなときのために、信頼

前曲げ運動

- ①両足を内側に曲げて、両足の裏を密着させて股に引きつける。
- ②床の上で両手の親指と人差し指を合わせて足の前に三角形を作り (A)、その中に鼻を入れるようにして上体を折り曲げる (B)。
- ③腰を丸くして背面を柔軟にする。



(足助式医療体操より)

心に効く 体操

する書物や人物をもっておくと、案外うまくいくものです。

例えば「あの本のメソッドならどうすればよいかな」、「坂本龍馬だったら、どう行動するかな」、「定年された部長だったらどう判断するかな」など、「尊敬する師」の考えを借りることも、自分としての軸が通った考え方ができるようになります。

誰かにべったり依存するというのはなく、「精神的に依存する」といえるかもしれませんが。

何もかも自分でやろうとしなくても大丈夫です。運動の習慣づけでも自分軸の立て方でも、誰かの力を借りればいいのです。

冷えを改善して 元気に過ごそう!

満腹ヘルシー
COOKING!

血液や血流に作用して冷えを改善する食材を使います。



1人分
304kcal / 塩分1.8g

お手軽ビーフシチュー

材料 (2人分)

- ◆牛肉 (こま切れ) ……120g
- ◆片栗粉 ……大さじ 1/2
- ◆たまねぎ ……1/2 個
- ◆にんじん ……1/2 本
- ◆にんにく ……1 かけ
- ◆サラダ油 ……小さじ 1
- ◆赤ワイン ……50cc
- 水 ……1 カップ
- デミグラスソース ……100g
- A トマトケチャップ ……大さじ 1
- 固形コンソメ ……1/2 個
- ローリエ ……1 枚
- ◆塩 ……小さじ 1/3
- ◆こしょう ……少々
- ◆クレソン ……適量

作り方

- ①牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10～15分ほど煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、クレソンを添える。

調理のコツ!

牛肉に片栗粉をもみこむ

片栗粉をもみこむことで軟らかく仕上がりが、さらにほどよいとろみがつきます。



Pick up! 牛肉

●鉄

牛肉には豚肉や鶏肉の約2倍の鉄が含まれています。鉄は造血作用に関与しており、不足すると冷え性になることもあるので、しっかり摂りましょう。



●料理制作／北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)
●撮影／福岡拓
●スタイリング／寺門久美子

キャロットラペ

1人分
90kcal / 塩分0.9g



材料 (2人分)

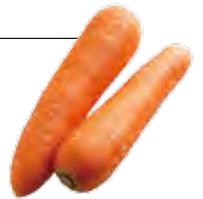
- ◆にんじん…………… 1/2 本
- ◆セロリ…………… 1/4 本
- オリーブオイル…………… 小さじ 2
- 穀物酢…………… 小さじ 1
- A はちみつ…………… 小さじ 1/2
- 塩…………… 小さじ 1/4
- こしょう…………… 少々
- 粒マスタード…………… 小さじ 1
- ◆くるみ…………… 6 g
- ◆イタリアンパセリ…………… 適量

作り方

- ①にんじんは千切り、セロリは斜め薄切りにし、塩(分量外)でもむ。
- ②Aを混ぜ合わせ①と和える。くるみを砕いて加え、さらに混ぜる。
- ③器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

Pick up! にんじん

●ビタミンE
ビタミンEは血流をよくし、冷え性を改善する働きが期待できます。



りんごのシナモンコンポート

1人分
82kcal / 塩分0.0g

材料 (4人分)

- ◆りんご…………… 1 個
- 砂糖…………… 大さじ 1
- A レモン汁…………… 小さじ 1
- 水…………… 小さじ 1
- ブレンダー…………… 小さじ 1
- ◆シナモン…………… 適量

作り方

- ①りんごは皮をむいて芯を落とし、3cm 幅のくし切りに切る。
- ②鍋に①とAを入れ15分ほどおいたあと、火にかけ弱火でおおよそ20分ほど、じっくり煮る。
- ③器に盛り、シナモンをかける。

Pick up! シナモン

毛細血管の拡張と保護に関わり、血行を促進する働きがあるといわれています。



写真は2人分です

めまい外来 にこう

●めまいの症状と原因

めまいは主に体の平衡バランスの異常によって起こります。目や耳、触覚などの情報を脳が統合して平衡バランスは保たれますが、異常をきたすと、目がまわる、ふらつくなどの症状を起こします。頭痛や吐き気、意識障害を起こすこともあります。



めまいの原因となる主な病気

メニエール病、良性発作性頭位めまい症、前庭神経炎、外リンパ嚢、突発性難聴、聴神経腫瘍、脳腫瘍、脳梗塞、血圧の異常、頸椎の異常 など

めまいは一度の受診では正確な診断がつかないことが少なくありません。治療法も薬物療法から理学療法、手術治療、リハビリテーションなどの選択肢があります。お悩みの方は、専門医がいる「めまい外来」を訪ねてみましょう。

●めまいの80～85%は「末梢性めまい」だが…

めまいは、主に「末梢性めまい」と「中枢性めまい」に分けられます。「末梢性」は、内耳に原因があることから、多くの「めまい外来」は耳鼻咽喉科に属しています。

「中枢性」は、脳腫瘍や脳梗塞、血圧の異常、頸椎の異常などが原因で、こうした脳からくるめまいを専門に扱う外来が神経内科や脳神経外科にもあります。

ほかにも循環障害や内科的要因、心理的要因からくるめまいがありますが、「めまい外来」では、必要な検査を行い、めまいに伴って起こる症状からめまいの種類・基礎疾患の有無を鑑別します。脳腫瘍や脳梗塞、循環障害などが原因と考えられるときには、CT・MRIによる画像診断や血液検査を追加して、詳しく調べます。

めまいが「中枢性」であった場合、それは脳や脳神経の病気の自覚的的症状として現れたもので、病気自体が生命に関わる危険な場合もあります。めまいは、さまざまな重篤な病気の最初の症状であることもあるため、すみやかに専門医を受診しましょう。

Health Information

季節のトラブルに効く **食材**

■監修 菊池 真由子 管理栄養士

冷えを改善したいとき

寒さが身に染みる季節です。体の冷えは服装や空調では補いきれないものがあります。そこで今回は、体を内側から温める方法（食材）をご紹介します。

簡単に体を温めるには、しょうがや唐辛子を食べることです。しょうがの辛み成分ジゲロンはエネルギー代謝を活発にして体脂肪を燃焼させる働きがあり、この作用で体温が上がります。すり下ろして食べると効果的なので、八宝菜などのあんかけ料理やうどんなどに、味のアクセントや薬味としてとり入れましょう。

唐辛子も辛み成分カプサイシンが体温を上げる働きます。効率よく食べるにはキムチ鍋にするのがおすすめです。ただし、カプサイシンは量を過ぎると胃痛の原因になるので、マイルドな辛さに調節するようにしましょう。

「豚肉+にんにく」の組み合わせも、体を内側から温めます。とくにこの季節は具材に豚肉（赤身）とにんに



にんにくの成分アリシンがビタミンB₁の働きをサポート！

くを入れた鍋料理がおすすめです。豚肉に含まれるビタミンB₁は、ご飯などの炭水化物（糖質）を燃やす大事な栄養素ですが、にんにくの成分アリシンがビタミンB₁の働きをサポートするのでエネルギー代謝が活発になり、冷えの解消に役立つのです。

■監修 佐藤 正子 健康運動指導士・鍼灸師

頭痛が

つらいとき

頭痛の多くは「緊張型頭痛」といって、肩・首などの筋肉の緊張によって起こります。首には太い血管や神経が通っているので、この2つのツボを刺激すれば、頭部の血行がよくなり、首や頭の筋肉もほぐれて症状が軽くなります。

親指をツボにあてて首を反らす

右側にある風池・天柱の両方を押さえるように右手の親指をあて、顔を斜め上に向けてツボに圧を加える。左側も同様に行う。ボールペンなどで風池・天柱のツボをそれぞれ押すとさらに効き目アップ。

髪つまみマッサージ

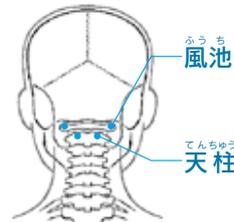
引っ張っても抜けない量の髪を人差し指ですくって、なるべく頭皮に近いところをつまむ。頭皮が刺激され、血行がよくなる。



片頭痛の人は…

片頭痛は血行がよくなると悪化するため、ツボ刺激は逆効果。こめかみ周辺の鉢巻を結ぶラインを冷やすとよいでしょう。日頃から首・肩の筋肉をほぐしておく、痛みの程度が軽くなります。

頭痛に効くツボ



首の後ろの髪の左右の生え際。

風池の少し内側の下。首の後ろ中央のくぼみの両側の髪の生え際。

プラスαマッサージ

頭皮の血行が悪いと頭痛が長引きます。頭皮マッサージを行いましょう。



指の腹を頭皮に密着させるようにして動かす。後頭部や耳の上の髪の生え際なども忘れずに。シャンプーのときに行うと、温熱効果と相まって効果的。

Health Information

話題の健康情報

新型 ノロウイルス

急増中!

川崎市健康安全研究所と国立感染症研究所などのグループの調査によると、ノロウイルスの新型が2015年初めから感染を拡げていることがわかりました。大流行となる恐れもありますので、手洗い・うがいなど予防の徹底が必要です。

◆「GII.17」という新しい型のウイルス

ノロウイルスは冬に流行する感染性胃腸炎や食中毒の原因となり、激しいおう吐や下痢を引き起こし、高齢者や子どもでは重症化することもあります。

これまで主に確認されていたのは「GII.4」という遺伝子型のノロウイルスでしたが、2014年以降に検出されたノロウイルスの遺伝子型を調べたところ、「GII.17」という新しい型が2015年に入ってから急増し、GII.4型を上回ったことがわかりました。

ほとんどの人に新型への免疫がないためかかりやすく、大流行の恐れがあります。

◆十分な手洗いと、食材の加熱の徹底を

ノロウイルスは、かきなどの二枚貝の生食や、患者のおう吐物や便からの飛沫感染が主な感染ルートで

す。感染力が非常に強く、10～100個程度の少ないウイルス量で発症します。

新型だからといって特別な対策はありませんが、十分な手洗いをこまめに行うこと、かきなどの二枚貝はしっかり加熱する(85℃・1分半以上)など、通常のノロウイルス対策を徹底しましょう。



寿司づくり体験

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、日本食は世界中で親しまれています。
なかでも「お寿司」はヘルシーでおいしいと大人気。
今回はお寿司を自分で握れる体験教室をご紹介します。

体験の流れ ※教室によって異なります。



一 あびを3枚におろす

包丁の持ち方から頭の落とし方、包丁の入れ方、皮のむき方、骨抜きなどの仕方など、細かく教えてくれます。



二 巻物を作る

今回はのりが内側にくる「裏巻」。意外に簡単!

こんなところが
魅力

食育につながる

大人から子どもまで楽しめる

魚を食べる機会が増えて

健康によい

家庭やホームパーティーで

披露できる

三 にぎり寿司を作る

先生の説明をよく聞いてから実技に。
右手で寿司飯をまとめ、左手にネタを持ち、両手を手際よく使って握ります。手早く、ふんわりと握るのはなかなか難しい。



軍艦巻は少し大きめに握り、のりを巻いて、いくらをたつぶりのせる。

四 試食する

自分で握ったお寿司を試食。想像以上においしく感じるひとときです。



ご夫婦や職場の仲間、何回も通っていてお孫さんが来るときはお寿司をふるまうという方など、いろいろな方が参加されています。



日本各地で
寿司づくり体験が楽しめます

日本各地で寿司づくり体験教室があります。地域ごとに特色のある巻き寿司や押し寿司などの体験教室もありますので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● すしざんまい喜代村塾 (東京都中央区築地) ☎ 03-5148-3355 <http://www.kiyomura.co.jp/school/>