

新年のご挨拶

すこやかな一年を過ごされますように



理事長
見山 幹雄

新年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皆様におかれましては、すこやかに新年をお迎えのことと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多大なるご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます。次第でございます。

昨年は、将来の医療費の増加を抑えるために、40～74歳の被保険者・被扶養者を対象にした「特定健診・特定保健指導」がスタートしました。自覚症状のないメタボリックシンドロームを早い段階で発見して、予防・改善するには、特定健診の受診がもつとも有効な手段となります。被保険者と被扶養者の皆様には、一年に一回は必ず健診を受けて、自分の体をチェックしていただきますようお願い致します。

さて、健康保険組合の財政面につきましては、新しい高齢者医療制度が創設され、拠出金にかわり新たに「後期高齢者支援金」と「前期高齢者納付金」を負担することになりました。2008年度の予算集計では、後期高齢者支援金と前期

高齢者納付金など高齢者医療への負担の急増により、組合全体の赤字額は過去最高の約6322億円にのぼり、約9割の健康保険組合が赤字になると予想されております。

高齢化による医療費の増加で、さらに負担が増えれば、組合財政に大きな影響を与え、健康保険組合の運営自体がむづかしくなります。これ以上組合財政の悪化に歯止めをかけるには、一日も早く高齢者医療制度の見直しが実施され、真に持続可能な医療制度となることが期待されます。

このような厳しい状況ですが、当健康保険組合といたしましては、健診を中心とした保健事業の充実をはかり、皆様の健康づくりを応援していきたいと考えております。皆様におかれましては、セルフケアを心がけ、すこやかな一年を過ごされますようお願い申し上げます。

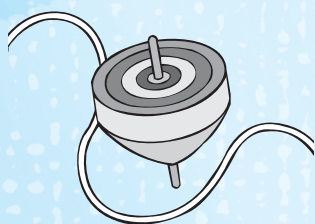
最後になりましたが、皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

賀春

平成二十一年 元旦

理事長	見山 幹雄	第一港運株式会社
常務理事	坂中 昇	東京港運健康保険組合
理事	布施 信夫	東海運株式会社
理事	田村 和文	株式会社 ユニエックス
理事	高梨左可支	株式会社 タイコーボレーシヨ
理事	高松 陽一	京極運輸商事株式会社
理事	大熊 穂	株式会社 三栄商会
理事	藤井 正二	岡本物流株式会社
理事	添田 恒男	日本紙運輸倉庫株式会社
理事	花澤 政男	中央港荷役株式会社
監事	片山 饒	大興運輸倉庫株式会社
監事	福村 章一	第一港運株式会社
事務局	事務局長 松本 芳和	他職員一同

(事業所番号順)



空気が乾くうえに、水が冷たくなる冬場は、お肌にとって一番ストレスのかかる季節。カサカサやかゆみ、手荒れを予防して快適に過ごしましょう！

冬の肌トラブルといえば、やはり乾燥肌。気象庁の統計では、冬場の大気中の湿度は年々低下しており、12月の湿度の平均値が40%を切っている地域もあるとのことですから、肌にとって非常に過酷な環境といえます。

入浴や水仕事のひと時間で簡単肌ケア

乾燥を防いで 冬場もツルツルの お肌をキープ！

私たちの皮膚は内側から皮下組織、真皮、表皮の3層に分かれています。この中で外部から体を守るバリエードの役割を果たしているのが表皮です。健康な表皮は、細胞がタイルのように重なって、ほどよい水分と脂質を保っていますが、冬の乾燥のせいで表皮から水分が減少すると、細胞がそり返ってはいずれやすくなり、タイルの「目地」にあたる皮脂が流れ出して、カサカサ

の荒れた肌になってしまうのです。

白く粉をふいたようになり、がまんできないかゆみを伴う乾燥肌。とりわけ、洗剤を使つての水仕事で皮脂が失われやすい手先については、手荒れやひび、あかぎれに注意が必要です。乾燥による手荒れがひどく、ゴワゴワとした皮膚に亀裂を生じるのがひびであり、この亀裂が深くなつて出血したりする症状があかぎれですから、これを予防するには手肌から水分が失われな

お風呂でしっとり、
お肌に水分補給



冬のお風呂には保湿成分配合の入浴剤がおすすめ。

あがり湯にも少量の入浴剤を入れて

※硫黄成分入りの入浴剤は、皮脂を流出させるので使わないこと

温められた体からは水分がすぐ蒸発するので、肌ケアは風呂上がり5分以内に！

水仕事をしながら
カンタン肌ケア

水仕事のときは必ずゴム手袋を。ゴムかぶれしやすい人は、中に薄い木綿の手袋をはめる

※素手の場合、熱いお湯では皮脂が流れてしまうため、人肌くらいのぬるま湯で



表皮にたっぷりの水分を吸収してやわらかくなった肌は、保湿クリームの成分が浸透しやすい



適温の暖房と
加湿を心がけよう

高すぎるエアコンの設定温度は空気を乾燥させるもと——加湿には加湿器のほか、軽くしぼったタオルを干したり、水をはった洗面器も◎



手先に多めにハンドクリームを塗り、薄手のポリ手袋→ゴム手袋の順ではめる

40℃以上の熱めのお湯で洗いものをすると、手先が自然に蒸されてバックと同じ効果が

冬のお肌を乾燥から守りましょう



あなたとご家族のみなさんは、 もうメタボ健診を 受けましたか？



「メタボ健診」ともいわれる「特定健診」は、2008年4月から始まった新しい健診のしくみです。
あなたとあなたのご家族は、もう受けましたか？

「まだ受けていない」という方は…

今年度の健診は**8月**まで。
早めに受診しましょう。

特定健診の対象は、40～74歳の
被保険者と被扶養者です

ご家族の方で、まだ受けていない人が
多く見られます！

ぜひ、特定健診を受診してください。

注意

当健保組合の40～74歳の被扶養者のみなさんは、
お住まいの市区町村が実施する健診ではなく、当
健保組合が実施する特定健診を受診してください。

「もう受けた」という方は…

受けっぱなしにせず、健診結果を活用しましょう。

あなたの健診結果の判定は？

「異常なし」「軽度異常」だった方…

昨年の数値と比較してみましょう。基準値内でも、健康状態が
悪化している項目があったら、改善するよう努力しましょう。

「要経過観察」だった方…

基準値を外れた検査項目が何を意味するのか、きちんと理解
しておきましょう。生活習慣の改善が必要な場合には、でき
ることから始めましょう。

「要精密検査」だった方…

決して放置せず、すみやかに再検査を受けてください。

「要治療」だった方…

決して放置せず、すみやかに医療機関を受診してください。

健診結果をもう一度よく見て、今後の生活に役立てましょう。

※健診結果の判定区分は、健診機関によって異なることがあります。

特定健診を受けた方の声

夫から「家族のために受けて」
と言われて受診しました。
受診したら安心できたので、
受けてよかったです。



「要精密検査」だったので、
病院で詳しく調べてもらい、
早期に治療できました。
医師に「早いうちに発見できて
運がよかった」と言われました。

コレステロールが年々
高くなってきているので、食事に
気をつけるようにしています。
来年の健診では下がりますように。



おもに

特定健診では4項目からメタボ判定をします

特定健診では、身体測定や質問票の記入のほか、血圧・血中脂質・血糖値・肝機能・尿検査など、さまざまな検査をします。そのうち、以下の4つの項目に注目して、メタボリックシンドロームの該当者と予備群を判定します。

※数値は保健指導判定値

肥満

腹囲 男性85cm以上 または BMI25以上
女性90cm以上

おへその高さでおなか周りを測ると、内臓脂肪がどのくらいついているかがわかります。内臓脂肪がたまると、血糖・血圧・脂質に異常が起こりやすくなることがわかっています。

また、身長と体重から「BMI」も算出します。25以上は「肥満」、18.5未満は「やせ」と判定されます。

BMI= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

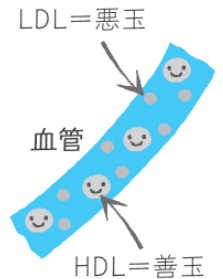


脂質

中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満

「中性脂肪」は、食べすぎ・飲みすぎの場合に数値が高くなります。とりすぎた糖分・脂肪分・アルコール分などが中性脂肪の合成をうながし、動脈硬化を招きます。

「HDLコレステロール」は、余分なコレステロールを肝臓に戻す「善玉」のコレステロール。数値が低いとコレステロールが血管にたまり、動脈硬化の危険が増します。



血糖

空腹時血糖100mg/dl以上 または ヘモグロビンA1c 5.2%以上

「空腹時血糖」「ヘモグロビンA1c」いずれも、血液中のブドウ糖の代謝に異常がないかを調べる検査です。基準値を超えていると、糖尿病が疑われます。



血圧

収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

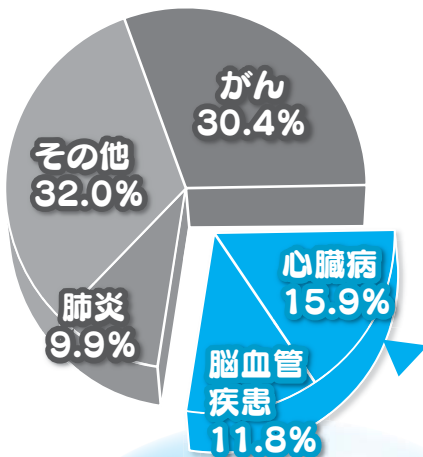
高血圧の状態が続くと血管壁への負担が高まり、動脈硬化を引き起こしやすくなり、脳卒中、心臓病など、さまざまな病気の危険性が高くなります。



「メタボ該当者・予備群」と判定されたら

日本人の死因の割合

(平成18年人口動態統計)



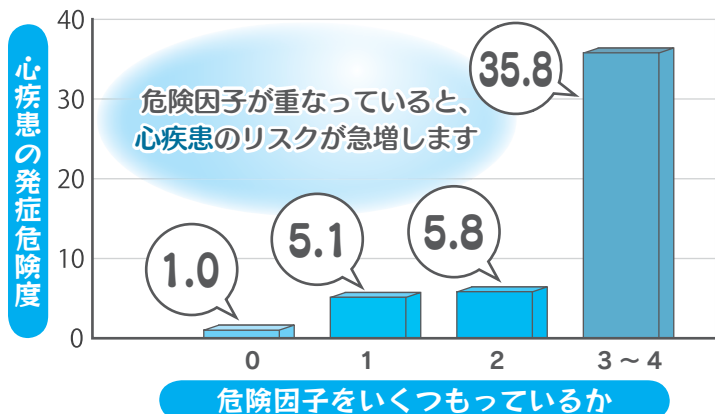
日本人の約3割がメタボリックシンドロームと関係が深い病気で死亡しています

上の4項目の危険因子が重なっている人は「メタボ該当者・予備群」と判定されます。心筋梗塞や脳卒中、糖尿病など、重大な病気になる危険性がとても高い状態にあるのです。

今のうちに生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らせば、検査数値が正常値に近づき、心臓病などの発症リスクも下げることができます。食事・お酒・たばこ・運動・休養について、続けられそうなものから改善していきましょう。

危険因子の数と心疾患の発症危険度の関係

(危険因子0のときの心疾患発症危険度を1とした場合)



(「標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)学習教材集」厚生労働省)

文 ● 大賀 直子

(メンタル・ジャーナリスト/産業カウンセラー)

近著「なぜあの人の働き方は「強くて美しい」のか?」(明日香出版社)、
All About「ストレス」ガイド
(<http://allabout.co.jp/health/stressmanage/>)

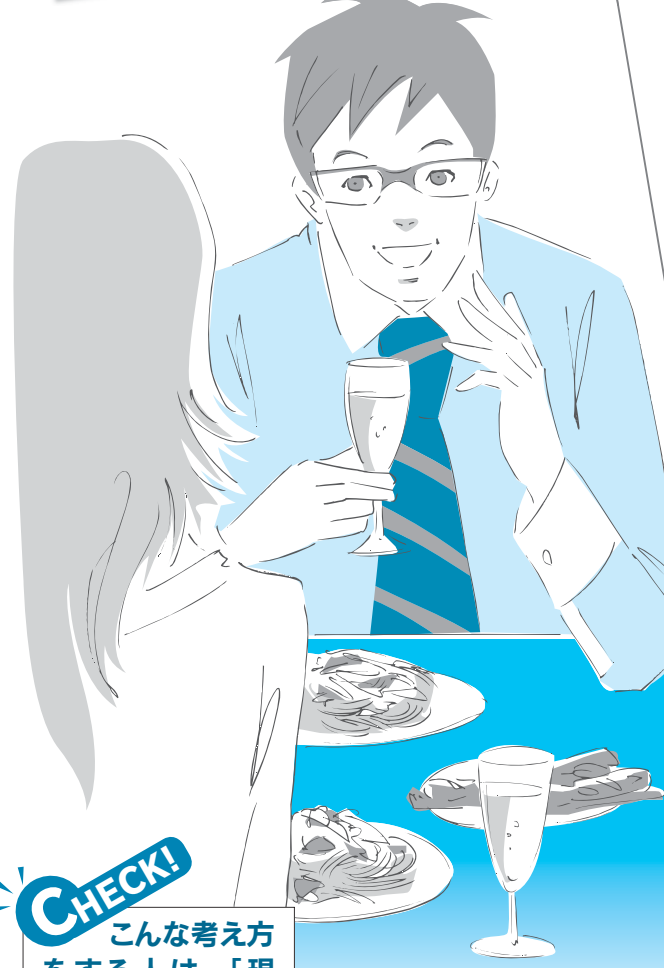
仕事中だけ憂うつになる「現代型うつ」とは?

最近、若い人に増えている「現代型うつ」をご存じですか? 自分ではなく、他人や会社を責める傾向のあるうつ病です。なりやすいタイプや予防策についてお伝えします。



事例 会社で憂うつになり、仕事に集中できない (管理部のK夫さん)

新しい部署に異動になったK夫さん。慣れない仕事にイライラし、上司や同僚にも溶け込めません。「おもしろい仕事がない」「仕事をわかるように教えてくれない」などと、会社に対する不満ばかりこぼしています。そのうち、帰社後や休日は元気に行動できるにもかかわらず、会社に行くと憂うつになるようになってしまいました。



CHECK!
こんな考え方を
する人は、「現代型うつ」に注意!

- ☐ 上司や同僚を批判的に見ることが多い
- ☐ ちょっとしたことにもいらだってしまう
- ☐ 仕事の手順はきちんと教えてもらうのが当然だと思う
- ☐ 決められた範囲外の仕事はやる気にならない
- ☐ こんな職場では自分はダメになると思う
- ☐ やりがいのある仕事に出会えない自分は不運だと思う

会社に行くのが嫌になり、うつ病になることも

ちよつとしたストレスでも大きく受け止めてしまう

社会人になると、仕事のストレスにさらされる

ストレス耐性が低い

「現代型うつ」になるパターン

原因 ストレスに耐え、乗り越える経験が不足している

中高年に多い「従来型うつ」は、まじめで責任感の強い人、他人に合わせるタイプの人がなりやすいといわれています。

しかしここ数年、20〜30代に増えている「現代型うつ」は、自己中心的な傾向があり、他罰的な考え方をする人、ストレスに弱いタイプの人に多いといわれています。

たとえば、幼い頃から豊かでストレスの少ない生活環境で育った人には、欲求をがまんしたり、何かに耐えて乗り越える経験が不足しています。そのため、仕事にまつわる嫌なことに耐える力が弱く、ちよつとしたストレスでさえ大きく受け止めてしまうことから、うつ病になることがあります。

「現代型うつ」を防ぐための 4つのポイント

仕事にまつわる嫌なことにいちいち悪感情を抱いていると、本格的なうつに近づいてしまいます。それを防ぐには、ストレスを乗り越える力を高めることが大事。ふだんから意識することによって、ストレスをうまくかわせるようになります。

1 イライラを腹に 飲み込む練習をする

合わない人間関係、取引先からの無理な注文など、仕事中にはイライラすることが必ず起こります。それに一つひとついらだっているのは、ストレス耐性は身につきません。

受け流せることは、腹に飲み込むイメージで、意識してぐつとがまんするクセをつけましょう。これをやると、小さなことにいらだつ機会が少なくなっていきます。



2 1日1回、心の中で 誰かをほめてみる

人を批判的に見るクセがついていると、職場の人間関係を何倍もストレスに感じやすくなります。こういう傾向がある場合、1日1回、心の中で職場の誰か(毎日違う人)をほめることを日課にしましょう。

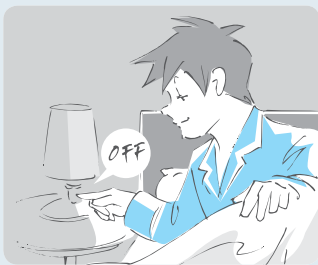
実際に声に出さなくても、1日1回ノートに書けばOKです。これによって、他人を「プラスのメガネ」で見る習慣が身についてきます。



3 働きやすい生活リズムを 整える

会社が嫌な人は、明け方近くまで夜更かしして趣味に時間を使ったり、休日にダラダラ過ごすことが多くなります。しかし、生活習慣が乱れると、ますますうつ傾向を加速させます。

最初は「1カ月間だけ」という気持ちで生活習慣を正してみましょう。夜は12時までに寝る。朝食を家で食べてくる。通勤ルートをさっそうと歩く。仕事中は姿勢を正す。休日はダラダラせず、午前中から外出する。このように、生活リズムが整ってくると、仕事のストレスも受け流せるようになります。



4 目の前の「目標」を 設定する

どんな仕事でも自分なりの「目標」を設定していないと、やりがいはなくなってきます。やりがいのなさを会社や上司のせいにしていても、自己向上はありえません。

たとえば、単調なパソコン作業でも、より高度なテクニックを覚えて仕事をスムーズに進めたり、仕事に役立つ資格にチャレンジしてみるなど、工夫して目の前の目標を設定し、着実な発展をめざしていきましょう。



上司や同僚はこまめに声をかけ、コミュニケーションのベースを築こう

このタイプの社員に対し、気を遣いすぎるあまり遠巻きに接してしまうと、本人はますます心を閉ざしてしまいます。上司は「がんばればできそうな仕事」を与えながら、できたら評価し、小さなステップを一つひとつクリアさせましょう。

そして同僚は、「わからないところはある?」「どんなところにおもしろみを感じる?」というようにこまめに声をかけましょう。職場のコミュニケーションの中で成長していける雰囲気をつくり、「大切な仲間」だという態度を示すことが大事です。

須崎～爪木崎 を歩く

心地よい海風の吹く海岸線を訪ねて

開国の歴史を感じるまち。
下田で海洋浴を楽しむ

爪木崎灯台 須崎半島の東南端に立つ灯台。灯台下からはパノラマの景色が広がる

下田駅からバスに乗り、須崎バス停で下車。小白浜の船だまりを過ぎると、須崎集落から爪木崎までを結ぶ海洋浴コース、須崎遊歩道の案内板が見えてきます。

海岸コースを進みましょう。海を見ながら木の階段を上ります。樹林帯を抜けると、青い海を見渡す高台に出ます。下つていくと、見どころのひとつ「細間の段」の展望所です。アップダウンのあるコースですが、灯明跡の先からは平坦な歩道が続きます。水際を歩くので、浅瀬の底が見えるほ

ど澄んだ海面が間近に見え、海洋浴の心地よさを実感できます。

田ノ浦の入り江の奥にある坂道を上ると、爪木崎花園が見えてきます。爪木崎に着いたら、水仙の群生地を通って白亜の灯台まで歩いてみましょう。灯台下からの海の眺めは絶景ポイント。よく晴れていれば、青い海の上にボツカリ浮かぶ伊豆七島の島々が見られます。

帰りは、爪木崎のバス停から下田駅に戻ります。時間が許せば、下田のまち歩きもおすすめです。

下田って どんなところ

伊豆半島の南部東側に位置する下田市は、黒潮が流れる太平洋に面しているため、年間を通じて比較的温暖な気候です。

幕末には米提督・ペリーの来航により開国の表舞台となり、現在でも多くの歴史的建造物や資料などが残されています。

下田には良好な水質を誇る砂浜が多く存在し、その恵まれた自然環境を生かして「海洋浴の郷」としてのまちづくりが進められています。

「海洋浴」とは、海水、大気、海底の泥や砂、海藻などの海の恵みを利用して病気の改善や予防、健康づくりを行う健康法。水質のよい海辺なら、海風にあたりながら散歩するだけでも新陳代謝の活発化など、健康効果が期待できます。



ACCESS



伊豆急下田駅から南伊豆東海バス須崎経由爪木崎行き、または須崎行きで12分、須崎バス停下車



東名高速沼津ICから国道136・414号線経由で下田まで約2時間

問い合わせ

下田市観光協会
☎ 0558-22-1531



水仙の群生地 12月下旬～1月下旬にかけて約300万本の可憐な水仙が咲きほこる



灯明場跡

江戸時代に灯台の役割をした灯明場の跡。
爪木崎灯台が遠くに見える

味わう



海の幸どんぶり

地元の漁師や市場から仕入れる新鮮な魚介類が楽しめる。

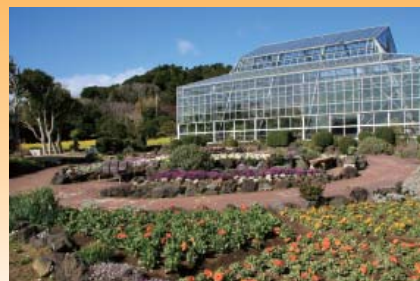
磯華亭 ☎0558-23-1200

【料 金】海の幸どんぶり 1,700円

【営業時間】11:30～15:00、
17:30～21:00、不定休



履き慣れたウォーキング用の靴を準備！
アップダウンのあるコースなので、履き慣れたウォーキング用の靴を用意しましょう。



爪木崎花園

季節ごとに色とりどりの花が植えられ、温室では熱帯の植物が楽しめる（入場無料）



水際の遊歩道は海の上を歩いているような気分



細間の段

江戸城の石垣を築く石材を切り出した場所で、切り出した跡が今でも見られる



小白浜の船だまり

たくさんの漁船が係留されているのんびりとした景色が心地よい

立寄り
SPOT

▼下田開国博物館

(黒船来航の記念館)

日本開国の記念館として、幕末の日本や下田の歴史にかかわる人々の資料が多数展示されている。

☎0558-23-2500

【入館料】

大人 1,000円、小・中学生 500円

【開館時間】8:30～17:30（入館は17:00まで）、年中無休



ぎよくせんじ

◀玉泉寺（ハリス記念館）

1856年、ハリスが米国総領事として下田に着任時、米国総領事館が開設された古刹。境内にハリスにちなんだ資料等を展示した記念館がある。

☎0558-22-1287

【ハリス記念館入館料】

大人 400円、小・中学生 200円

【見学時間】8:00～17:00、年中無休

▶宝福寺（唐人お吉記念館）

ハリスに仕え、後に非業の死を遂げたお吉の菩提寺。悲劇の人生を送ったお吉をしのぶ記念館が隣接している。

☎0558-22-0960

【唐人お吉記念館入館料】

大人 300円、中・高校生 150円

【見学時間】8:00～17:00、年中無休



▲黒船サスケハナ

ペリー艦隊の旗艦サスケハナを模した遊覧船。下田港内を約20分で一周。伊豆クルーズ ☎0558-22-1151

【乗船料金】大人 1,000円、小人 500円

※展望室（2階）は特別料金（400円）が必要。

【出航時刻】9:10～15:30（約30分～1時間ごとに航）

スラリとまっすぐ！

美脚をめざそう!!

監修・本多 奈美

女性を対象にしたスポーツジム『りとりるジム』代表。トレーナーとして、一般女性のみならず、アスリートなど幅広く指導。
<http://www.littlegym.jp/>

内ももの筋肉を鍛えて両脚を
きちんと揃えられるようにすると、
脚をきれいに見せることができます。
さらに、ふくらはぎも鍛えれば、
脚全体がスラッと見えます。
ご紹介するエクササイズで、
スラリと伸びた美脚をめざしましょう！

自宅で エクササイズ

スクワット 10～20回×1～3セット

両手を頭の後ろに組み、ひざとつま先を外側に向けて立つ。
ひざを外側へ開きながらゆっくり腰を落とし、ゆっくり戻る。



ひざとつま先が同じ
方向を向くように立つ



腰を落としてもひざ
とつま先が同じ方向
を向いているように

Point

ひざに痛みを感じたら、すぐにやめること！

オフィスで エクササイズ

ヒール・レイズ

左右ともに5～15回×1～3セット



片脚でできない人は
両脚でもよい。



親指が床から浮か
ないように！

Point

親指を床方向へ押し込み、かかとを天井に
引き上げるような感覚で行おう！

椅子に手をついて片脚で立つ。かかとを真上に
ゆっくり持ち上げ、ゆっくり戻す。
※デスク、壁などに手をついて行ってもOK。

美脚ウォーキング

30秒×2～3セット



視線は正面におく。
脚をのぞきこむと
姿勢が悪くなる。

枕などを両ひざの間に挟み、落とさないように
しながら一直線上を歩く。

Point

ひざを曲げず、はさんだ枕をつぶしながら歩こう！



20～40代に急増している「子宮内膜症」

＊月経のたびに症状が悪化していきます＊

子宮内膜症とは、本来は子宮の内側にしか存在しないはずの子宮内膜の組織が、卵巣や卵管など別の場所に発生する病気です。20～40代に増えていて、月経のある女性の10人に1人がかかるといわれています。

子宮以外の場所にできた子宮内膜の組織は、女性ホルモンの影響を受けて月経のたびに出血し、その場に血がたまっていきます。そのため、月経のたびに症状がだんだん悪化し、進行するにつれて腹膜や卵巣、直腸といった周りの臓器や組織と「癒着」を起こすようになります。

おもな症状は、月経痛です。進行すると、月経時以外でも腰痛、排便痛、性交痛が起こります。また、癒着によって卵管が詰まってしまうと、不妊の原因になる場合もあります。

確定診断には治療も兼ねた腹腔鏡検査を行います。外来ではおもに内診と超音波検査を行います。若い女性に多く見られる、卵巣で発生する子宮内膜症は「チョコレート嚢腫」と呼ばれ、超音波検査で見つけることができます。

＊治療の選択肢が増えていきます＊

…治療法…

OC（低用量ピル）…子宮内膜の増殖を抑制し、症状を緩和させる。2008年から保険適用になったが、病院によっては自費のほうが安い場合もあるので相談を。

【おもな対象】症状を和らげたい人、手術後のフォローアップをしたい人、とくに今は妊娠を希望していない人に向いている。

黄体ホルモン単剤…子宮内膜の増殖を抑制し、症状を緩和させる。2007年から発売された新しい治療法（保険適用）。

【おもな対象】症状を和らげたい人、手術後のフォローアップをしたい人、高血圧症などOCを使えない人に向いている。

Gn-RH アナログ…月経を止めて、病巣部分を小さくする。ほてりなどの更年期症状が出たり、骨量が減るなど、副作用が強いため使用は半年を目処に行う。

【おもな対象】閉経が近い人。腹腔鏡手術の前に病巣部分を小さくしたい人。

腹腔鏡手術…手術で病巣部分を取り除く。再発の可能性があるため、術後は薬物療法も行う。

【おもな対象】大きな卵巣嚢腫など、薬物療法でコントロールできない人。不妊症の人。



子どもが産めないかも…
と思うと不安です



○ 卵管の詰まりが不妊の原因になることも

「子宮内膜症＝不妊」ではありませんが、卵管の詰まりなどによって不妊の原因になる場合もあります。なお、子宮内膜症の進行度と不妊の度合いは比例しません。

○ 「妊娠したい」と考えたら婦人科へ

以前に子宮内膜症と診断された人は、妊娠を考えたらまず婦人科を受診し、今の子宮や卵巣の状態をチェックしましょう。その結果、必要に応じて治療や手術を受けることもあります。また、今すぐ妊娠したいのか、数年先に妊娠したいのかによっても治療法は変わりますので、自分のライフプランに合わせた治療を受けることが大切です。

実例紹介

これまで月経痛がなかったG子さん。婦人科検診で超音波検査を受けたところ、卵巣の腫れ具合から子宮内膜症とわかりました。

「激しい月経痛は子宮内膜症の代表的な症状ですが、月経痛がない人もいます。無症状でも病気が隠れている場合もあるので、1年に1度は婦人科でチェックすることが大切です」

（吉野先生）

ボリュームアップで カロリーダウンのコツ!

料理制作 ● 牧野直子

(管理栄養士・ダイエットコーディネーター)

スタジオ食主宰。家族みんなが楽しめる簡単、ヘルシーなレシピを、雑誌、テレビ、健康セミナーなどで展開。

撮影 ● 菅原史子 / スタイルング ● 高木ひろ子

お肉やお魚などの食べすぎを防ぐために役立つのが野菜やきのこ、海藻類などのカサがあってエネルギーが低い食材です。これらの食材をうまく組み合わせることで、カロリー控えめでもボリューム感のあるお料理ができます。

ブリ、大根、ねぎ、それぞれが主役で
ボリュームアップ!

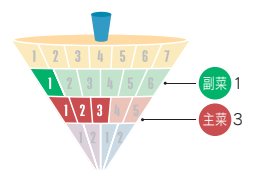
ブリと大根の ねぎしょうゆ焼き

焼いたブリと大根の食感が絶妙。甘辛いしょうゆの風味にねぎのアクセントが効いています。

1人分
256
kcal

塩分
1.1
g

食事バランスガイド



材 料 (2人分)

ブリの切り身……………2切れ (150g)
しょうゆ……………大さじ 3/4
A みりん……………大さじ 3/4
おろししょうが……………小さじ 1/2
おろしにんにく……………小さじ 1/4
大根……………150g
ねぎ……………1/2本
サラダ油……………大さじ 1/2



[1人分の食材]

作り方

- ①ブリは1切れを3等分にし、Aをすべて合わせた調味液に20分くらい漬け込む(調味液は最後に料理の味づけにも使うので捨てないこと)。
- ②大根は7mmのいちよう切り、ねぎは5～6mmの小口切りにする。
- ③大根は塩(分量外)を加えて熱湯で固めにゆで、ザルにあげて水切りする。
- ④フライパンに油の半量を熱し、中火でブリと大根を焼く。火が通ったら、一度取り出しておく。
- ⑤④のフライパンに残りの油を熱し、中火でねぎを炒める。ねぎがしんなりしたら、ブリ、大根を戻し入れ、①の調味液を入れて全体に絡んだら火を止め、盛りつける。

食のPoint

大根

根はビタミンCとアミラーゼ(でんぷん分解酵素)が豊富で、胸やけや胃もたれなどに効果的です。大根おろしなどにして生のまま食べるとその効果が生かされます。ビタミンCはおろして時間がたつと破壊されますので食べる直前におろしましょう。葉はカロテン、ビタミンC、カルシウムも多く含みます。葉つきのものを購入したら捨てずに使いたいものです。

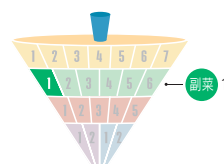


小松菜にきのこを合わせて食べごたえアップ!

小松菜とえのきたけ の柚香和え

柚子の風味と色合いが小松菜とえのきたけを引き立てる簡単にできる旬のお惣菜。

食事バランスガイド



食のPoint

小松菜

東京の小松川の特産だったことから、五代将軍徳川綱吉が名づけたといわれています。カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維など多くの栄養素を豊富に含んでいます。ほうれん草と栄養面でも似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍も含まれています。アクが少ないので使いやすく、さらに現代人に不足しがちな成分が多く含まれている点でも優秀です。



材 料 (2人分)

小松菜…………… 150g
しょうゆ…………… 小さじ 1/2
えのきたけ…………… 50g
A 柚子果汁…………… 大さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
だし汁…………… 大さじ 1/2
柚子の皮…………… 少々

作り方

- ① 小松菜は熱湯でゆで、しょうゆを振りかけてから水気を絞って3cm長さに切る。えのきたけは根元を切り落として半分に切り、熱湯でさっとゆでる。柚子の皮は細切りにしておく。
- ② 小松菜とえのきたけを合わせ、Aをすべて合わせた調味液で和える。
- ③ 盛りつけるときに柚子の皮を添える。



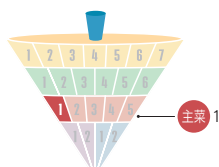
〔1人分の食材〕

ごまの風味と黒みつの相性は◎!

豆乳とごまのプリン風

ごまのネっとり感が楽しめるカロリー控えめの簡単デザート。

食事バランスガイド



食のPoint

練りごま

ごまの主成分は脂質ですが、不飽和脂肪酸であるリノール酸やオレイン酸などで構成されているので、血中のコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防などに効果的です。練りごまは、焙煎したごまをていねいにペースト状に練り上げたもの。粒のまま食べるよりも消化吸収がよく、口当たりもよくなります。油が分離しているときは、よく混ぜてから使いましょう。



材 料 (2人分)

調整豆乳…………… 1と1/4カップ
白練りごま…………… 大さじ 2
ゼラチン…………… 5g
水…………… 大さじ 2
黒みつ…………… 大さじ 1

作り方

- ① 豆乳をボウルに入れ、湯せんまたは電子レンジ(600W)で20～30秒加熱して人肌に温める。
- ② ①の豆乳に練りごまを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに分量の水を入れてゼラチンを振り入れ、湯せんまたは電子レンジ(600W)で20～30秒加熱して溶かす。
- ④ ③のゼラチンの中に②を少しずつ加えて静かに混ぜる。
- ⑤ ④のボウルを氷水にあてて混ぜる。とろみがついたら型に入れ、冷蔵庫で2時間くらい冷やし固める。食べるときに黒みつをかける。

ファミリーハイキング大会 を開催しました

平成20年11月3日(祝)、
東京ディズニーランド

朝から曇り空で肌寒い一日でしたが、
連休のわりには空いていたようで、
ご参加いただいた皆さんも楽しめたのではないのでしょうか。



(社)東京港運協会
塚越さんご一家

パレードがとてもきれいでした。



富島海運(株)
甲斐さんご一家

子供が喜んでいました。



ジャパン・バン・ラインズ(株)
渡辺さんご一家

混んではいましたが、アトラク
ションも思っていたより乗れて
よかったと思います。

健康管理事業推進委員及び 健康管理委員の合同研修会を 開催しました

平成20年10月10日(金)、午後3
時より銀座キャピタルホテル
新館ローズにおいて、43事業所・
59名の健康管理委員及び推進委
員のみなさんの参加をいただき、
合同研修会を開催しました。

今回は牧野直子氏を講師に迎
え、「元気で働くための食生活術」
をテーマに講演していただきま
した。

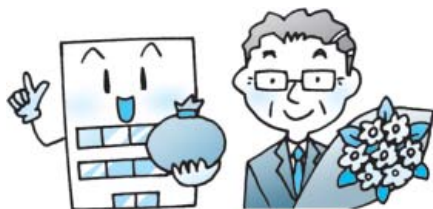


任意継続被保険者の 標準報酬月額について

健康保険法第47条の規定による平成20年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬は407,638円となりました。つきましては、左記の額を標準報酬の基礎となる報酬月額とみなした場合の任意継続被保険者の標準報酬及び適用年月日を次のとおり公告します。

- ① 標準報酬 410,000円
② 適用年月日 平成21年4月1日から
平成22年3月31日まで

※ただし、退職時の標準報酬月額が①の額を下回る場合は、退職時の標準報酬月額が適用されます。



■ 事業状況

(平成20年11月末現在)

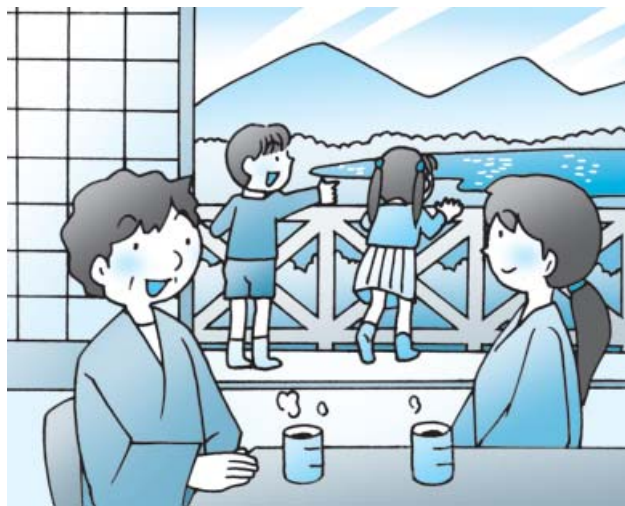
●事業所		147社
●被保険者数	男	5,304人
	女	1,225人
	計	6,529人
●介護保険	男	3,076人
第2号被保険者	女	417人
	計	3,493人
●平均標準報酬月額	男	429,213円
	女	302,746円
	平均	405,484円
●被扶養者数		6,110人
●扶養率		0.94人
●平均年齢	男	45.59歳
	女	37.48歳
	平均	44.07歳



新規契約保養所のご案内

当組合では新たにホテル シーパレスリゾートと保養所契約を結びました。ぜひご利用ください。

- 利用方法 他の保養施設事業と同じです。
○所在地 〒441-8077
愛知県豊橋市神野新田ミノ割 1-3
○予約先 電話 0532-32-8811
FAX 0532-32-9195
○交通 電車 東海道新幹線
豊橋駅西口より車で15分
車 東名自動車道 豊橋インターチェンジから約25分
○ホームページ <http://www.sea-palace.co.jp>



公 告

●事業所削除

会社名 ソーラージャパン 株式会社
適用日 平成20年10月1日

●事業所名称変更

新名称 オーシャントランス 株式会社
旧名称 オーシャン東九フェリー株式会社
適用日 平成20年10月1日