

新年のご挨拶



東京港運健康保険組合
理事長 見山 幹雄

あけましておめでとうございませう。皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に對しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、近年、全国健康保険組合は、高齢者医療制度への納付金の増加や景気低迷による保険料収入の減少などにより、財政状況が悪化の一途をたどっています。平成24年度の予算早期集計では、健康保険組合全体で5782億円の赤字になるとが見込まれ、全国の4割の健康保険組合がつかない大幅な料率引き上げを實施したにもかかわらず、約9割の組合は赤字を計上せざるを得ない厳しい状況にあります。24年度から26年度にかけては、約700万人のいわゆる団塊世代が前期高齢者に移行するため、納付金負担がさらに増加することは明らかであり、健康保険組合の財政はより一層深刻な状況に陥ることが予想されます。

このようななか、「社会保障と税の一体改革関連法」が昨年8月に可決、成立し



ました。しかし、健康保険組合に關係する高齢者医療制度等の医療保険制度改革が先送りされる形となり、先行きは不透明な状況です。全国健康保険組合は、厳しい財政状況での事業運営を強いられ、当健康保険組合においても同様です。

しかしながら、健康保険組合の第一の責務は、皆様とご家族の健康の保持・増進にあります。当健康保険組合といたしましては、特定健診・特定保健指導をはじめとしたさまざまな保健事業を行い、皆様の健康増進を積極的にサポートしてまいり所存でございます。

皆様におかれましても、日頃から健康への意識を高くもたれ、心身ともにすこやかに過ごしてくださいませよう。お願い申し上げますとともに、今後とも当健康保険組合の事業運営に對しまして、より一層のご理解とご協力を賜り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とご多幸を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。

賀春

平成二十五年 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	中川 尚雄	東海運株式会社
理事	塚田 美秀	株式会社ユニエツクス
理事	権田 邦敏	株式会社ダイトーコーポレーション
理事	羽生 康秀	京極運輸商事株式会社
理事	奥田 文夫	株式会社三栄商会
理事	辰巳 康司	岡本物流株式会社
理事	山田 隆	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	小木 武司	日本塩回送株式会社
事務局	事務局長 松本 芳和	他職員一同

(事業所番号順)



かぜ・インフルエンザに

かからないための 5カ条

1 手洗い・うがい

ウイルスが付着した手で、口や鼻などに触れて感染する**接触感染**を防ぐために、帰宅時、食事や調理の前、トイレの後、マスクをはずした後などは、ていねいに手を洗いましょう。

また、のどの粘膜が乾燥すると免疫力が低下します。帰宅後はうがいをして、うるおいを保ちましょう。



正しい手洗いのしかた

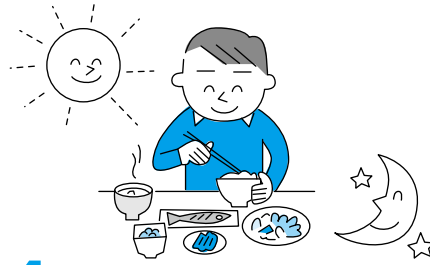
- ①石けんを泡立てて、手のひら・甲・指と指の間・手首・指先・爪まで、15秒以上かけて念入りに洗う。
- ②流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水気をふき取る。

2 マスクの着用

人ごみではマスクを着用しましょう。マスクは、**使い捨ての不織布製**を使用。鼻やあごの周辺にすき間がないよう、顔にフィットさせましょう。

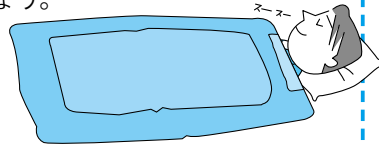
3 栄養バランスのとれた食生活

1日3食、規則正しく栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。免疫力を高める**ビタミン類**を豊富にとると、かぜ・インフルエンザ予防に効果的です。



4 十分な睡眠

寝不足や不規則な生活は、ウイルスへの抵抗力を弱めます。特に、睡眠中は疲労を回復させるホルモンが分泌されるので、睡眠は**6～8時間を目安**にしっかりととりましょう。



5 室内の湿度

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、かぜ・インフルエンザにかかりやすくなります。室内は**50～60%の湿度**を保ちましょう。

かぜ・インフルエンザ 予防 & 対処法

「かからない・うつさない」で冬を乗り切る

今年もかぜ・インフルエンザのシーズンが到来。油断していると、「仕事や受験で絶対に休めない!」「子どもの世話やお年寄りの介護がある」といった肝心なときにダウンしてしまう可能性も…。日ごろから「かからない」生活を送り、「かかってしまった」ときは適切に対処できるように心がけましょう。

うつさないための心得

せきエチケット

せき・くしゃみなどの飛沫を吸い込んで感染する**飛沫感染**を防ぐために、せきエチケットを守って、ウイルスをまき散らさないようにしましょう。

- せき・くしゃみなどの症状があるときは、不織布製のマスクを着用する。
- せき・くしゃみをするときは、周囲の人から顔をそらせ、2m以上離れる。
- マスクがないときはティッシュなどで口と鼻を覆い、使用済みのティッシュなどはふたのついたゴミ箱へ捨てる。
- せき・くしゃみの飛沫が手に付着したときは、手を洗うなどしてウイルスを取り除く。

かかったときのポイント

1 自宅でゆっくり療養

早く治すには、休んで体力を回復させるのが第一です。加湿・換気・温度調節に注意し、できれば他の家族とは別室で、**たっぷり睡眠**をとりましょう。

インフルエンザの場合、熱が下がってからもウイルスを排出するといわれています。他の人にうつさないためにも、**解熱後2日まではゆっくり療養**しましょう。

2 水分・栄養をたっぷり補給

熱があると、体内の水分が失われます。1日1.5～2リットルを目安に、水やスポーツドリンクなどの**飲みものをこまめに摂取**して、脱水を防ぎましょう。

食欲がないときは、おかゆやスープ、野菜ジュースなど、**水分が多く、消化のいい栄養のある食事**を少しずつとりましょう。

ジェネリック医薬品、選んで使っていますか？

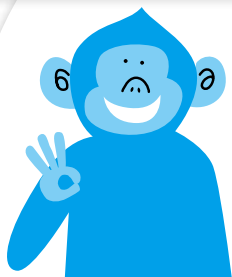
ジェネリックって、ほんとにオトク？

ジェネリック医薬品、みなさんもうご存じですよ。ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ成分で同等の効き目があります。なのに先発医薬品よりも価格が安い!! のが、そうジェネリック医薬品です。選んでオトクなジェネリック医薬品。使ってみませんか？

お医者さんから処方される薬には、**先発医薬品**と**ジェネリック医薬品**の2種類があるよ



ジェネリック医薬品って
どうして安い？



A ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間（20～25年）が切れたあとに発売されるものです。薬の開発、研究コストがかからないため、新薬に比べて安価に製造、販売できるというわけです。

どんな病気に
ジェネリック医薬品はあるの？



A 高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の薬はもちろん、かぜ薬、花粉症などの抗アレルギー薬、湿布薬など、よく使用するポピュラーな薬にもジェネリックはあります。ジェネリックを選んで使えば、家計の節約にもなります。

ジェネリック医薬品、
どのくらいオトクなの？

A ひと口にジェネリック医薬品といっても種類は豊富にあります。また、選ぶ薬によって価格は異なります。今度お医者さんにかかったときには、相談してみてください。調剤薬局でもOKです。



ジェネリックに替えると

※薬代だけの比較で、金額はおおよその目安です。

抗生物質 → クラリスロマイシン（一般名）
200mg錠の場合

〔1日2回、1回1錠、1年間に20日間服用。〕
患者が負担する金額（3割負担の場合）

先発医薬品
1,191円

ジェネリック医薬品
496円

695円
安い

たんを切る薬 → 塩酸アンブロキシール（一般名）
45mgカプセルの場合

〔1日3回、1回1錠、1年間に20日間服用。〕
患者が負担する金額（3割負担の場合）

先発医薬品
1,371円

ジェネリック医薬品
577円

794円
安い

かんじゃさんの薬箱



<日本ジェネリック医薬品学会>

<http://www.generic.gr.jp/>

<携帯版>

<http://www.generic.gr.jp/m/>

Check!!

ジェネリック医薬品
を扱っている薬局も
わかるよ



どんな
ジェネリック
医薬品があるか
検索できるよ

医療費通知があるから安心？

領収証はポイっとしない！

Q 領収証は捨てちゃったけど、医療費通知はちゃんととってあるから、医療費控除で税金が戻ってくるよね？



A えっ！領収証は捨てちゃった？医療費控除を受けるためには病院や薬局からもらった領収証が必要だよ。しかも、原本。コピーはダメ。残念だけど医療費通知も領収証の代わりにはならないんだよ。

Q そっか…。じゃあ今度から、病院からもらった領収証はちゃんととっておくことにするよ。で、ほかに用意するものってあるの？



A いい質問だねえ ^^
4つ、ちゃんと準備してね。

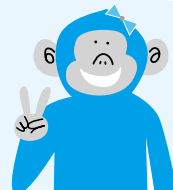
- ① 給与の源泉徴収票 (原本)
- ② 印鑑
- ③ 医療費や薬代などの領収証 (原本)
- ④ 還付される税金の振込先の銀行口座の番号等

Q ところで、医療費控除って、どんな制度なの？

A あれま、



質問が逆じゃない!? ま、いっか。
医療費控除はね、1年間に支払った医療費の総額が10万円※を超えたときに税務署に確定申告すると、超えた額(上限200万円)が課税対象から控除されて、その分にかかった所得税が戻ってくる制度のことなんだよ。申告の期間は3月15日までだから忘れずにね。



医療費控除は、1年間(1～12月)に本人や家族の分も含めて、自己負担分として支払った医療費が10万円※を超えたときに受けられます。計算のしかたは次のとおりです。

$$\boxed{\text{1年間に支払った医療費}} - \boxed{\text{給付金・保険等で補てんされた額}} - \boxed{10\text{万円}^{\ast}} = \boxed{\text{医療費控除対象額 (最高限度額 200万円)}}$$

※所得が200万円未満の場合は、所得総額の5%の金額

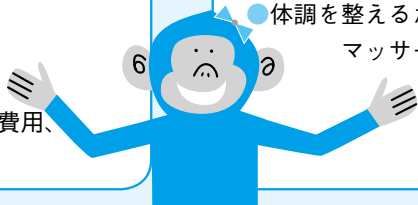
医療費控除には対象になるもの、ならないものがあります

対象になるもの

- 医師に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用(交通費)
- 歯科の保険外費用(特殊なものを除く)
- レーシック費用
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用、など

対象にならないもの

- 健康診断、人間ドックの費用
- インフルエンザなどの各種予防接種
- 体調を整えるためのマッサージ代、など



★医療費がたくさんかかった年は税金が戻ってくるからおトクだよ。

医療費控除は国の制度だから、もっと知りたいときは、近くの税務署に聞いてみてね。詳しく教えてくれるよ。

★申告は、e-Tax(国税電子申告・納税システム)でもOKだよ。

<http://www.e-tax.nta.go.jp/>

特定健診

ここに注目!

自覚症状がなくても、「高血圧」に注意!

血圧が高いと血管は常に圧迫されていて、動脈硬化を引き起こす危険性があります。



年齢とともに血圧は上昇する傾向があります。血圧が高くてもあまり自覚症状はありませんが、高血圧が続くと血管に大きな負担がかかり、全身の血管に障害が起こることがあります。高血圧から動脈硬化、そして脳出血や心肥大、腎硬化症など重篤な合併症につながることも。

特定健診で高めの数値が出たら、血圧が正常域になるように生活習慣を改善しましょう。

特定健診でチェックするのはココ!

項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	わかること
収縮期血圧	130 mmHg 以上	140 mmHg	心臓のポンプ機能により全身に血液が送り出されています。血圧とはその圧力のこと。心臓が収縮するとき（最高血圧）と拡張するとき（最低血圧）を調べます。血圧が高いと動脈硬化や脳血管障害、心臓病などになる危険性が高くなります。
拡張期血圧	85 mmHg 以上	90 mmHg	

高血圧ってどんな状態?

全身に血液を送り出すために、心臓はポンプのように働き、血液は全身に酸素や栄養を届けています。このとき、血液によって血管にかかる圧力が「血圧」です。心臓から送られる血液の量が多かったり、血管が細くなり血液の流れが悪くなったりすると、血圧は高くなります。血圧は時間帯や状況によっても変化しますが、基準を超えて高い状態が続くと血管に負担がかかるので、治療の対象になります。

血液の流れが悪くなった…!



- 寒さや緊張で血管が縮む
- 血管にコレステロールがたまって、通り道が細くなっている
- 血液がドロドロになっている

血圧を上げて全身に血液を送る

血液の量が多くなった!



- 濃い味つけが好きで塩分をとりすぎている
- 腎臓の機能が弱っている
- 肥満が進んでいる

血圧が上がる

高血圧

軽症の高血圧には有酸素運動も効果的

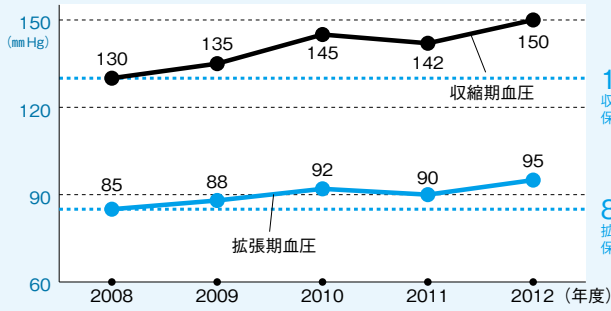


一般的に運動習慣のある人のほうが運動習慣のない人に比べて、血圧が低い傾向にあります。ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、長期間続けていると、血圧を下げる作用があるといわれています。ただし、重症の高血圧の人、すでに心臓や血管に病気のある人、腎臓に機能障害がある人は、運動が制限されることがあるため、主治医に相談しましょう。



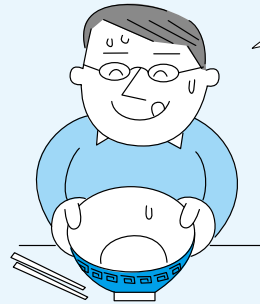


こんな変化はありませんか？



130mmHg以上
収縮期血圧の
保健指導判定値

85mmHg以上
拡張期血圧の
保健指導判定値



Aさん(45歳 男性)

味の濃い
ものが好きで、
ラーメンの汁も
残しません

自覚症状が
なくても血管に
負担がかかり
続けている!?

血圧をコントロールするには

1日8g※
を目標に

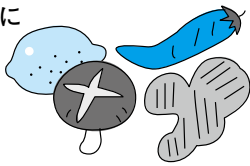
※第2次健康日本21
の目標値より

まずは減塩と食生活改善を

食事では塩分を減らし、塩分排出効果のあるカリウムを積極的にとるようにしましょう。

塩分を減らすコツ

- 料理の味つけは薄味に
だしや酸味、辛味、
香りなどで味に変
化をつける



▼ 調味料は計測して使う

● 塩分1gに相当する調味料

食塩	小さじ1/6	
濃口しょうゆ	小さじ1強	
米みそ (淡色辛みそ)	小さじ1・1/3	
ウスター ソース	小さじ2	
トマト ケチャップ	大さじ2	
マヨネーズ	大さじ4強	

(日本食品標準成分表 2010 より算出)

- 麺類の汁は全部飲まないで残す

- みそ汁などの汁物は
1日1杯までにして、
野菜などを加えて具
だくさんにする



血圧を下げる働きのあるカリウムをとる

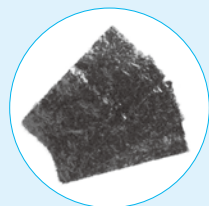
塩分(食塩)の主成分はナトリウムで、水分をため込んで血圧を上げるのに対し、カリウムはナトリウムや水分の排出を助けるので、血圧を下げる働きがあります。カリウムは多くの食品に含まれていますが、野菜や果物、豆類、いも類、海藻、きのこ類に多く含まれています。これらの食品には、カリウムとともに血圧を下げる働きのあるマグネシウムやカルシウムも豊富なので、積極的にとりたいたいものです。

なお、腎臓に機能障害のある人は、カリウムの摂取を控えたほうがよい場合もあるので、医師に相談しましょう。

食品 100g 当たりのカリウム含有量

● カリウムを多く含む食品 (単位:mg)

焼きのり	2,400
生わかめ	730
アボカド	720
ひきわり納豆	700
ほうれん草	690
大豆(ゆで)	570
里いも(水煮)	560
モロヘイヤ	530
アジ(焼き)	490
かぼちゃ(ゆで)	480
エリンギ	460
バナナ	360
じゃがいも(水煮)	340



焼きのり



ほうれん草



かぼちゃ



バナナ

(日本食品標準成分表 2010 より)

一足早い春を探しに

南房総

温暖な気候に恵まれた千葉県・南房総エリア。海辺に広がる花畑を眺めて歩くコースを紹介しよう。

黒潮洗う房総半島の南端にある「道の駅ちくら・潮風王国」がスタート地点。花畑の間を通り抜け、「高塚不動尊」から始まる急な登山道を約25分登ると「奥の院」があり、そこが高塚山の山頂。木々の間から太平洋の水平線を望むことができ、爽快感が味わえる。



白間津お花畑

1月から3月にかけて、花の香りと潮風に包まれながら、ポピー・ストック・キンセンカ・キンギョソウなどの「花摘み」が楽しめるスポット。切花の購入もできる。この花は丈夫で元気がよく、長持ちするのが魅力。





来た道を下山し、「露地花の里コース」の案内板にしたがって、菜の花の間を縫うように歩いていく。右手に照葉樹の森、目の前に花畑、左手に青い海、ところどころに古い神社や寺という、美しく穏やかなウオーキングコース。しばらく歩くと、花摘みの人々にぎわった「白間津お花畑」が見えてくる。

区画ごとに農家の方が管理しており、「花摘み3000円」などと看板が出ている。気に入った花畑で花ハサミとカゴを借り、パチンパチンと好きな花を切りとって花摘みを楽しもう。摘んだ花は農家の方が手早く包んでくれ、よいおみやげになる。

南房千倉大橋を渡り、海沿いの道を太平洋を眺めながら歩き、道の駅に戻ってゴール。寒さで縮こまっていた体が、のびやかに開放されていることだろう。



ACCESS

-  JR 内房線「千倉駅」から 館山日東バス「七浦小学校前」下車、徒歩5分
-  富津館山道路「富浦IC」より約20km

問い合わせ

南房総市観光協会千倉支部
☎ 0470-44-3581

高塚山

標高 216 m、高塚不動尊わきの登山口から約 25 分で登れる高塚山は、頂上からの眺めがすばらしい。



道の駅ちくら・潮風王国

漁協直売所やレストラン、漁船をかたどった展望台、公園などもある大型の道の駅。



休館日 水曜日
電話 0470-43-1811
アクセス JR 千倉駅から館山日東バス「七浦小学校前」下車、徒歩5分



日枝神社

千倉は漁師の町で、海の安全を願う神社や寺が点在する。日枝神社で4年に1度行われる「白間津の大祭」は国指定重要無形民俗文化財。



南房千倉大橋

太平洋を一望できるビューポイント。日の出の名所としても知られる。



湯

千倉海岸温泉 癒しめぐりの宿 夢みさき

海を一望できる露天風呂、サウナや檜風呂など、多彩なお風呂が楽しめる。



入浴料 (平日) 大人 1,000円
子ども 500円
(土・日・祝等) 大人 1,500円
子ども 1,000円
日帰り入浴 10:00 ~ 21:00
電話 0470-44-2000
アクセス JR千倉駅から車で3~4分

味



写真は1日20食限定の「大漁井」(1,350円)。さば・いなだ・かつお・するめいかなど17種類の新鮮な魚介類がギッシリのったオトクな一品。

浜の郷

営業 11:00 ~ 15:00
17:00 ~ 20:30 月曜日
電話 0470-44-5600
アクセス JR千倉駅から徒歩15分

ひと足のばす

海岸美術館

千倉の海を愛する写真家・浅井慎平氏のギャラリー。薪ストーブの暖かさが心地よい。



入館料 一般 840円、学生 630円
開館 10:00 ~ 17:00
(最終入館 16:30まで)
電話 0470-44-2611
アクセス JR千倉駅から徒歩5分

白浜いちご狩りセンター

章姫・とちおとめなど6種類のいちごを栽培。高設栽培なので立ったまま収穫できると人気。



料金 30分食べ放題
(12/20~1/14) 2,000円
(1/15~2/28) 1,800円
3~5歳は200円引き
開園 9:00 ~ 15:00
電話 0470-38-5145
アクセス JRバス「安房白浜駅」から徒歩8分

※いちごの生育状況により閉園となる場合があります。

体幹とは、体の中心である胴体の部分。体幹の筋肉は、体の筋肉の中でも大きな筋肉で、ここをうまく使うことで運動効果がアップします！

体幹
トレーニング編

体幹
トレーニング
のメリット

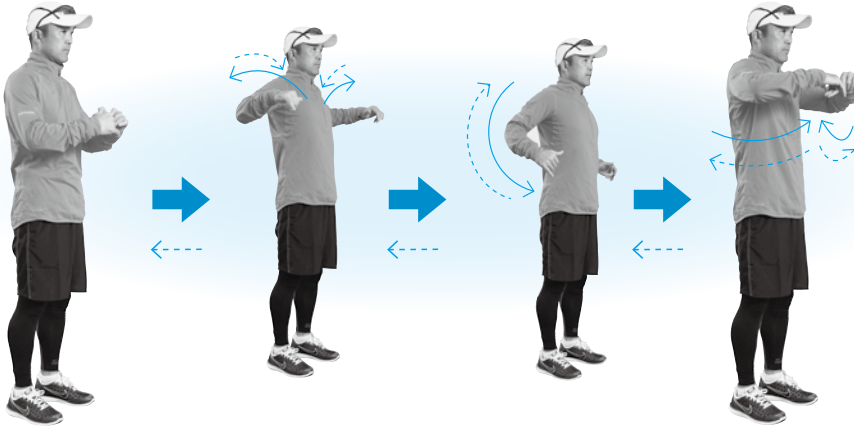
- 姿勢がよくなる
- 肩こり・腰痛が解消する
- 日常生活で疲れにくくなる
- 太りにくくなる
- ウォーキングやランニング、その他のスポーツの上達が期待でき、運動することが楽しくなる

今日から実践！

毎日できる体幹トレーニング

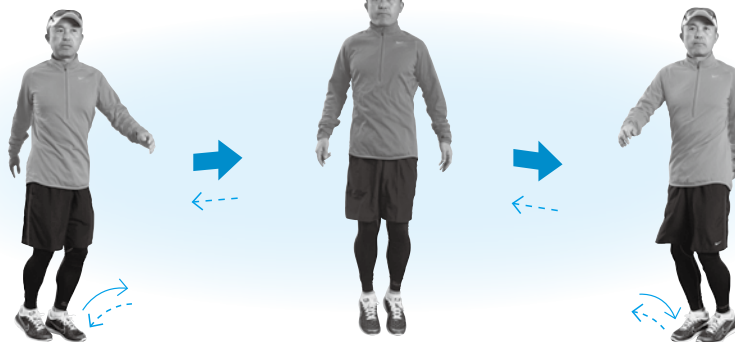
① 背中と肩甲骨のまわりの筋肉を鍛える運動

前から後ろへと20～30回、後ろから前に20～30回、肩と二の腕をまわす。



② ツイスト運動

腰を右、左と交互にひねりながら、その場で20～30回連続してジャンプする。



③ 腹筋を鍛える運動



膝を曲げて仰向けになり、手を頭の後ろにあてる。



背中から頭を持ち上げる。首だけ持ち上げるのはダメ。自分の筋力にあわせて何回でもやってみよう。

④ お尻の筋肉を鍛える運動



うつぶせになり、両手をあごの下に置く。



両足を反動をつけずにゆっくり持ち上げる。自分の筋力にあわせて何回でもやってみよう。

「体幹」の筋肉を鍛えると
運動が楽しくなる！

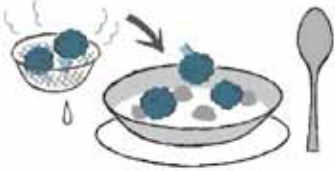
寒くて日が短い冬は外で運動する機会が少なくなりがちですが、自宅でトレーニングを続けていけば体力を維持・向上させることができます。ここで紹介するトレーニングで体幹の筋肉を鍛えると、他の運動も上達して楽しくなるなど、さまざまなメリットがあります。今日から体幹トレーニングを実践してみましよう！

寒い冬の日でも①と②を実践すると体が温かくなります。③と④は朝起きるときや夜寝る前などに布団の上でもできますよ。



今日から
やってみよう!

ブロッコリーのソテー
…茎もいっしょに、オリーブオイルとにんにく、塩で炒める



シチューやカレーのトッピングに
…さっと茹でて、料理の彩りに

ブロッコリーは野菜の王様
ブロッコリーには、抗酸化作用や抗腫瘍作用のあるフィトケミカルが200種類以上含まれています。これほどのフィトケミカルを含む野菜はほかになく、野菜の王様といえます。また、発がん物質の活性化を抑えるイソチオシアネート、体の中でビタミンAに変わるカロテン、胃潰瘍を防ぐビタミンU、インスリンの働きを助けるクロムなども含まれています。

このほか、食物繊維も豊富なので、動脈硬化や便秘予防にも効果的な食材です。
ブロッコリーは熱に弱いので、加熱しすぎに注意
ブロッコリーにたっぷり含まれるビタミンCは熱に弱いため、加熱しすぎないことが注意点です。また、茎の部分にもビタミンCや食物繊維が豊富に含まれているので、捨てずに食べるようにしましょう。
カロリーも低く、冬が旬のブロッコリー、日常的にたくさん食べることをおすすめします。



H e a l t h I n f o r m a t i o n



INFORMATION

話題の健康情報



人間ドックで全項目異常なしの「スーパーノーマル」はわずか7.8%

日本人間ドック学会がまとめた、2011年「人間ドックの現況」によると、基本検査の全項目で異常が認められなかった受診者（スーパーノーマル）は、わずか7.8%でした。

男性6.6%、女性9.6%、合計7.8%

2011年に人間ドックを受診した約313万人中、基本検査の全項目で異常が認められなかったのはわずか7.8%でした。スーパーノーマルの割合は、1984年の29.8%から2011年の7.8%へと、大幅に減っています。

原因として、基準値が厳しくなっていること、受診者が高齢化していること、経済不況によるストレス増、食生活の欧米化と運動不足などが挙げられています。

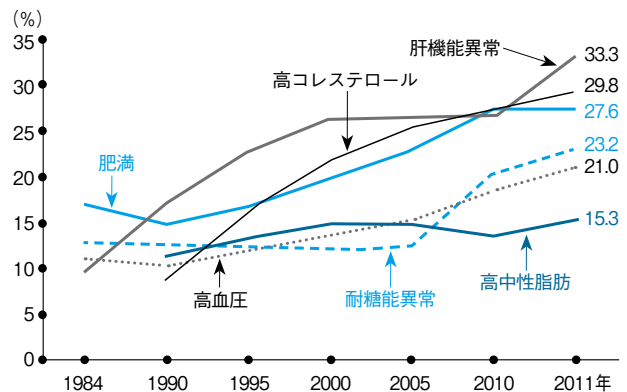
生活習慣病に関わるすべての項目で異常の人が増えています

生活習慣病関連6項目（肥満、耐糖能異常、高血圧、高コレステロール、高中性脂肪、肝機能異常）の異常頻度を、1984年から2011年までの推移でみると、すべての項目で増加傾向を示しています。

「肥満」はここ数年、増加に歯止めがかかっていますが、

その他の項目は年々異常の割合が増えています。毎年の健診は受けっぱなしにせず、食べすぎ、飲みすぎ、運動不足を改善して、病気の予防に努めましょう。

●生活習慣病関連6項目の異常頻度



※1984年の「高コレステロール」と「高中性脂肪」は分けずに統計をとったためデータなしとなっている。

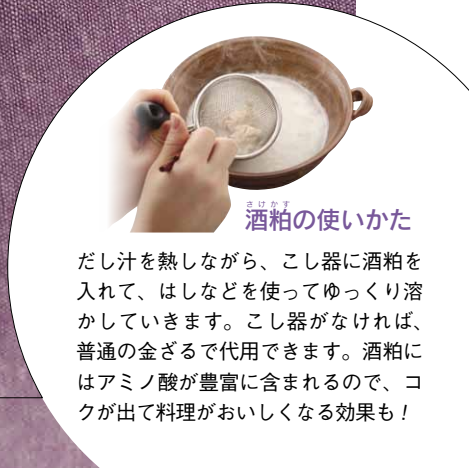
家庭で実践！
理想の
バランス献立

食べすぎ・飲みすぎの体を 発酵食品で リセット

お酒の席が増え、つい飲みすぎたり、
食べすぎてしまうこの時期。
弱った胃腸の機能を取り戻し、
体をリセットしてくれる
発酵食品たっぷりの献立を
紹介します。



1人分/636kcal
塩分/5.4g



酒粕の使いかた

だし汁を熱しながら、こし器に酒粕を入れて、はしなどを使ってゆっくり溶かしていきます。こし器がなければ、普通の金ざるで代用できます。酒粕にはアミノ酸が豊富に含まれるので、コクが出て料理がおいしくなる効果も！



料理制作 / 柴田 真希 (管理栄養士)

撮影 / 鈴木 信吾

スタイリング / 宮崎 夕霞

味噌チーズ雑穀焼きおにぎり

材料 (2人分) 1人分 192kcal 塩分 0.9g

雑穀ごはん……………茶碗2杯(200g)
長ねぎ(みじん切り)…1/4本(25g)
A | みそ……………小さじ2
| みりん……………小さじ1
溶けるチーズ……………10g



作り方

- (1)雑穀ごはんは、一口大ににぎって丸型に押しつぶす。
- (2)ねぎをみじん切りにし、Aの材料を混ぜ合わせる。
- (3)(1)の上に(2)とチーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

チーズリゾット風としても



そのまま食べてもおいしいですが、鍋のしめにスープに入れば、チーズリゾット風になります。

プロが教える

発酵食品で食べすぎ・飲みすぎの体をリセット

食べすぎや飲みすぎが続くと、胃や十二指腸、大腸などの内臓に大きな負担がかかります。特に、免疫機能をつかさどる腸内環境がダメージを受けると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。暴飲暴食をしてしまった後は、食事の量を抑えることも必要ですが、献立には発酵食品を取り入れるのがおすすめです。

「発酵」とは、ある物質が菌や酵母などの微生物の働きによって有益な方向へ変化する現象。食品が発酵することで体によい栄養成分が増し、その成分が腸内環境を整え、免疫力を高めてくれるのです。

発酵食品には、みそやしょうゆ、納豆、麹、ぬか漬け、キムチ、チーズ、ヨーグルト、酒粕などがあります。例えば、納豆に含まれるナットウキナーゼは血液の流れをよくし、ネバネバ成分(ポリグルタミン酸)はお肌の保湿に効果があるといわれています。酒粕には、食物繊維やビタミンB群、亜鉛といったミネラルが豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。

発酵食品は組み合わせることでその効果が高まるといわれているので、今回の献立のように「酒粕+みそ+キムチ+チーズ」など、一緒にとるとよいでしょう。

鶏つくねの酒粕鍋

材料 (2人分) 1人分 391kcal 塩分 3.9g

れんこん……………30g
長ねぎ……………1本
(つみれ用1/4本、鍋用3/4本)
長いも……………20g
しょうが……………1片(5g)
鶏ひき肉……………150g
卵黄……………1個分
しょうゆ……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/6
かたくり粉……………10g
白菜……………1~2枚(150g)
にんじん……………1/3本(40g)
生しいたけ……………2枚(40g)
しらたき……………40g



酒粕汁

だし汁……………400cc
酒粕……………100g
A | みそ……………大さじ1
| 塩……………小さじ1/2
| 白すりごま…小さじ1

作り方

- (1)れんこんと長ねぎ(1/4本)はみじん切り、長いもとしょうがはすりおろしておく。
- (2)鶏ひき肉に(1)と卵黄、しょうゆ、塩、かたくり粉を入れて混ぜ、一口大に丸めてつみれを作る。
- (3)白菜はザク切り、にんじんは薄く切ってお好みの型で抜き、長ねぎ(3/4本)は斜め切りにする。生しいたけは石づきを取ってかさの表面に十字に切り目を入れる。しらたきは食べやすい長さに切る。
- (4)鍋にだし汁を入れて火にかけてながら、酒粕をこし器でこす。Aを加えて味を調え、(2)と(3)を入れて、つみれに火が通るまで中火で10~15分煮込む。

長いもと切り干し大根のキムチ和え

材料 (2人分) 1人分 53kcal 塩分 0.6g

長いも……………50g
切り干し大根(乾燥)…10g
白菜キムチ……………50g
白ごま・黒ごま……各少々
大葉……………適宜



作り方

- (1)長いもは皮をむき、長さ4cmの拍子木切りにする。白菜キムチは細かく刻む。
- (2)切り干し大根は湯通ししてよく水気を絞る。
- (3)(1)と(2)を和え、大葉をしいた器に盛り付け、白ごま・黒ごまをふりかける。

ファミリーハイキング大会を開催しました!

平成24年11月3日(祝)東京ディズニーランドにおいて、健康づくりを目的とした「ファミリーハイキング大会」を開催しました。

当日はとても肌寒い朝でしたが、午後になると徐々に暖くなり、園内を散策するにはとても過ごしやすい日となりました。

ご参加いただいた皆様には、ご家族や職場の仲間と一日ディズニーランドを楽しんでいただけたのではないのでしょうか。



©Disney

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24年10月4日(木)、午後2時30分より中央区立「中央会館」ジャスミンにおいて、27事業所・31名の推進委員及び管理委員の皆さんの参加をいただき、合同研修会を開催しました。

今回は山田祐子氏を講師に迎え、「簡単だから会社や自宅で続けられる!自身の持つ健康力を引き出す骨盤調整」をテーマに講演していただきました。





新規加入事業所の ご紹介をお願いします

当組合では、財政基盤を強化するために新しい事業所の加入促進に取り組んでいます。流通貨物取扱業、保管業、一般港湾運送事業等、その他関連する事業で健保組合に加入していない事業所がございましたら、ぜひご紹介くださいますようお願いいたします。



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24年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬は387,351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 380,000円
- ② 適用年月日 平成25年4月1日から平成26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24年11月末現在)

●事業所数		165社
●被保険者数	男	5,351人
	女	1,315人
	計	6,666人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,122人
	女	536人
	計	3,658人
●平均標準報酬月額	男	408,715円
	女	297,825円
	平均	386,839円
●被扶養者数		6,163人
●扶養率		0.92人
●平均年齢	男	45.27歳
	女	38.97歳
	平均	44.03歳

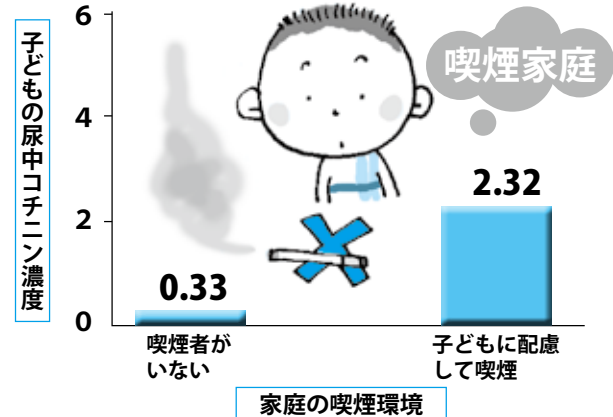
家具表面などについて煙にも要注意

子どもがいる家庭は 分煙よりも禁煙を

受動喫煙によるさまざまな健康被害が問題になっていますが、最近、注目されているのが「残留受動喫煙」の健康被害。三次喫煙(=サードハンド・スモーク)ともいい、衣類や家具表面などに付着し、揮発するたばこの有害成分を吸い込むことをいいます。

米国での研究では、子どもに配慮して、屋外や仕切られた部屋で喫煙しても残留受動喫煙が防げないことがわかりました(グラフ参照)。子どもがいる家庭では、分煙ではなく禁煙が必要といえるでしょう。

喫煙家庭の子どもはニコチンを吸収している
(ng/ml)



(米国・サンディエゴ州立大学心理学講座、2004年より)

※コチニン = ニコチンが体内で分解されてできる物質

公 告

●事業所新規適用

会社名 J-WeScO株式会社
所在地 東京都中央区新川2-26-3
適用日 平成24年10月1日

