

# 健康保険のみらいをみんなで作る 「あしたの健保プロジェクト」が展開されています

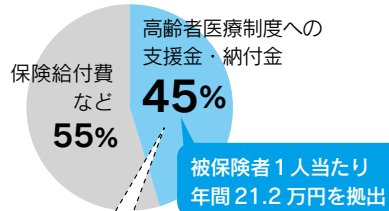
医療保険制度改革関連法案は2015年の通常国会に提出される予定です。全国の健保組合の連合組織である健康保険組合連合会（健保連）は、2014年の秋が改正の内容を決定する重要な時期であることから、「あしたの健保プロジェクト」の広報活動をWEB上に展開し、積極的に加入者の声を国に届けようとしています。

## 厳しさを増す 健保組合の財政状況

日本の医療費は毎年約1兆円ずつ増加しています。そして今、健保組合は、増え続ける医療費の負担によって、厳しい財政状況に立たされています。多くの健保組合が毎年のように保険料率の引き上げを余儀なくされ、被保険者のみなさんの保険料負担は増え続けています。

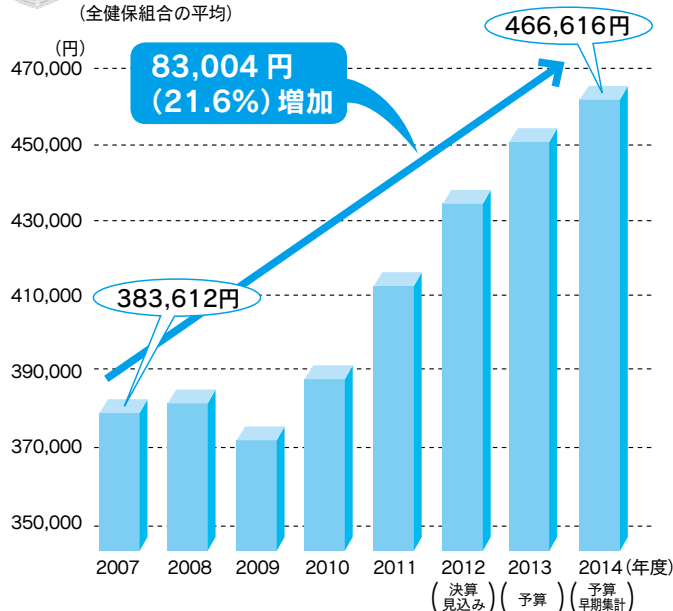
医療費の増加には、人口の高齢化や医療技術の進歩などさまざまな要因がありますが、特に高齢者医療費の増加が健保財政に大きく影響しています。健保組合は、みなさんから納められた保険料の中から

保険料に占める  
支援金・納付金負担の割合  
(2014年度予算早期集計における健保組合  
全体の支出)



支援金・納付金額は  
**3兆3,155億円**  
(2014年度予算早期集計)  
高齢者医療制度創設前の  
2007年度に比べ  
**約1兆円も増加**  
(+42.8%)

被保険者1人当たり年間保険料の推移  
(全健保組合の平均)



高齢者医療費への支援金・納付金を拠出しています。が、保険料収入に対する割合は健保組合全体で45%に達しています。2015年度には団塊の世代全員が前期高齢者(65〜74歳)に移行することから、前期高齢者にかかる医療費の急増が現実視されています。増大する高齢者医療費を現役世代と企業の負担で支えるのは、すでに限界に達しています。

健康保険の  
みらいを  
みんなで作る

## あしたの健保プロジェクト

主張

③

**高齢者医療費への  
公費(税金)負担を増やし、  
現役世代の負担を軽減しよう**

高齢者医療費の増加に伴い、現役世代の健康保険料は7年間で年間1人あたり約8万円以上も増加しています。そして、現行の制度のままでは、今後ますます現役世代の負担が増加することが予想されます。現役世代の負担は限界で、消費税増税などの公費で広く社会全体で負担する方法も含めて考えていくことが必要ではないでしょうか。

主張

②

**現行の保険制度による、  
現役世代の負担を改善しよう！**

現役世代が支払っている保険料の約8割が、支払った人たちに還元されるのではなく、高齢者医療費に充てられています。高齢者医療費は社会全体で支えるべきですが、現在は、現役世代の負担が重くなっています。

主張

①

**健康保険組合が伝えたいこと  
国民皆保険制度を維持しよう！**

日本は、世界でも有数の長寿国です。これは、国民全員が何らかの公的な医療保険に加入し、安心して医療を受けられる、「国民皆保険制度」が大きく貢献しています。しかし、高齢化の進展等により国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加しており、このままの仕組みでは、増え続ける医療費を支えることができず、世界に誇る国民皆保険制度を維持できなくなってしまう。

# 高額療養費の自己負担限度額が見直されます

高額療養費の自己負担限度額は  
所得によって異なります。  
平成27年1月から所得区分と  
限度額の見直しが予定されています。

自己負担限度額で  
医療費負担に  
上限を設定しています

健康保険では、医療費の負担が際限なく増えないように、1カ月の負担額の上限を「自己負担限度額」として定めています。上限を超えた場合は、高額療養費として超えた額が払い戻されます。

平成27年1月から  
自己負担限度額が  
変わる方がいます

高額療養費の自己負担限度額は、平成27年1月に見直されます。標準報酬月額により限度額は異なり、上位所得者（標準報酬月額53万円以上）の方は負担増に、標準報酬月額26万円以下（低所得者を除く）は負担減となります。なお、70歳以上の方だけの世帯の場合の自己負担限度額は変わりありません。

## 高額療養費の自己負担限度額の目安（70歳未満の方の場合）

### ●平成26年12月まで

**上位所得者**  
(標準報酬月額  
53万円以上) **約15万円**

**一般所得者**  
(上位所得者・  
低所得者以外) **約8万円**

**低所得者**  
(住民税非課税者) **35,400円**

### ●平成27年1月から

標準報酬月額  
83万円以上 **約25万円** 負担アップ

標準報酬月額  
53～79万円 **約17万円** 負担アップ

標準報酬月額  
28～50万円 **約8万円**

標準報酬月額  
26万円以下 **57,600円** 負担ダウン

**低所得者**  
(住民税非課税者) **35,400円**

### 計算のポイント!



1

計算は月単位なので、月をまたいだときには2カ月（月ごと）として計算されます。

2

同一世帯の21,000円以上の医療費は合計できます。

3

直近12カ月で3カ月以上対象となったときは、4カ月目から限度額が変わります。

当健保組合には独自の給付（付加給付）があり、最終的な自己負担額は、25,000円（+端数）まで（上位所得者は50,000円（+端数）まで）となっています。（当面変更の予定はありません。）

**Q** 高額療養費が  
払い戻されるまで、  
どのくらいかかりますか？

**A** 診療月から  
2カ月以上かかります。

医療機関から健保組合に医療費を請求する診療報酬明細書（レセプト）が届いてから、健保組合は高額療養費を支給します。診療月から払い戻されるまで2カ月以上かかりますので、ご注意ください。



2カ月以上



**Q** 入院でかかった  
費用はすべて  
対象となりますか？

**A** 先進医療、差額ベッド代、  
食費などは対象外です。

高額療養費の対象となるのは、健康保険が適用される検査や治療、薬代などの医療費です。先進医療の費用や個室に入院した際の差額ベッド代、入院中の食費などは対象外となります。

## 事前に申請を

「限度額適用認定証」で支払い額が自己負担限度額までに

高額療養費は、支払い後に自己負担限度額を超えた分が払い戻される仕組みですから、最終的には払い戻されるとしても、いったんは高額な医療費を窓口で支払う必要があります。

そこで、事前に健保組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口で提示すると、支払額が自己負担限度額までで済みます。限度額適用認定証は入院・外来の区別なく使用できます。

## ● 手続きはどうすればいいの？

- ① 「限度額適用申請書」に記入し健保組合へ提出する※  
(健保組合ホームページからダウンロードできます。)

トヨタ自動車東日本健保

検索

- ② 「限度額適用認定証」が送られてくる
- ③ 「限度額適用認定証」を病院窓口に表示する

※通常は申請書が健保組合に到着後1～2日で発行していますが、お急ぎの場合は申請書を健保組合にFAXの上、確認のため健保組合に電話してください。

TEL : 046-861-6670 FAX : 046-861-8731

ファックスされた方も必ず申請書を健保組合へ提出してください。



# ご家族(被扶養者)も受けてください 特定健診(家族健診)

健保組合は、40～74歳の加入者全員に特定健診・特定保健指導を実施し、国に受診率等を報告しています。

この受診率は、被保険者の方に比べご家族(被扶養者)が低い傾向にあります。

ご家族の方も当健保組合が実施する特定健診を受けてメタボリックシンドロームを予防し、家族みんなで健康寿命を延ばしましょう！

## こんな誤解はしていませんか？

### 誤解 その1

去年受けたから、  
今年は受けなくていいですね？

毎年、健診を受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こすメタボを予防するためにも、ぜひ毎年受診しましょう。



### 誤解 その2

現在、通院していて、  
よく検査を受けているので、  
健診は受けないつもりです。

特定健診で行うすべての項目を  
通院先で検査しているとは限りま  
せん。当健保組合が実施している  
特定健診を受けてください。

### 誤解 その3

子育てや介護で忙しく、  
とても健診を受けている時間はありません。  
どこも悪くないし…

特定健診を  
受けること！

健診は半日程度で終わります。忙しい方も、ぜひ受けてください。生活習慣病には自覚症状のほとんどない病気もあるため、健診を受けずに気づかないまましていると、知らないうちに悪化してしまうこともあります。

### 誤解 その4

自治体が実施する  
がん検診を受けたから、  
十分でしょ？

がん検診では、該当するがんに関  
する項目しか調べません。特定健診  
では生活習慣病に関する検査項目を  
網羅しています。がん検診を受けた  
方も特定健診を受けましょう。

病気が  
あれば  
早期発見

治療期間は  
短く

医療費は  
安く

健康寿命  
が  
延びる！

健康診断の  
ご予約は  
お済みですか？

「特定健康診査受診券」の有効期限は2015年2月28日までですが、自治体や医療機関によっては、早めに受付が終了してしまいます。年内に受診できるよう、今すぐご予約ください。詳しくは、4月末にご自宅あてにお送りしました「2014年度家族健診のご案内」をご覧ください。



他の社員の仕事を  
知る機会がある 職場 B

### Before

職場Bでも、個人の裁量で仕事をするケースがほとんどですが、トラブルや難題については社員間で共有する職場の雰囲気があります。これがふだんから他の社員の仕事を  
知る機会につながっています。

そんな職場Bですが、最近になってある社員がうっかりミス  
を頻発しているようです…。

### After

ミスが続く社員に対して、「らしくない」というのが周囲の印象です。本人に聞いてみたところ、最近どうも気分がすぐれない、胃腸の調子も悪いとのことでした。本人の了解を得たうえで産業保健スタッフへと橋渡しを行った結果、少し業務量を減らすことになりました。

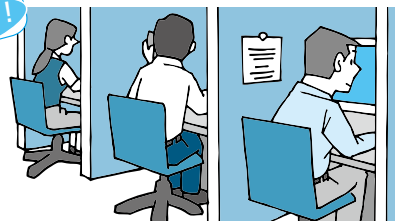


1カ月後、すっかり調子よくなったようで、そろそろ本来の業務量に戻る予定です。

メンタルヘルス疾患も、  
早期発見！ 早期改善！

ストレス状態が続くと、行動の変化から心身の不調へと進み、最終的には「うつ」へとつながります。本人が「周りに心配をかけたくない」と抱え込んでしまうケースも多いため、周囲がストレスサインを見逃さないようにすることが大切です。

## 周囲のストレスサインに気を配ろう



他の社員の仕事を  
知る機会のない 職場 A

### Before

職場Aでは、個人の裁量で仕事をするケースが多く、あまり社員間のコミュニケーションがありません。結果で他の社員の功績を知ること  
はあっても、そのプロセスについては知る機会がないのが日常です。

ところが、最近になってある社員が遅刻や欠勤  
続きだとうわさされています…。

### After

遅刻や欠勤続きだったある社員は、その後、うつで休職してしまいました。どんなストレスがあつたのか、なぜ発症につながってしまったのか、今となつては誰もわかる人がいません。

いずれは復職する予定ですが、早くもどのよう  
に受け入れるべきか悩んでいます。



Bad...

## らしくないという気づきが第一歩

本人が自分でストレスサインに気づき、早期にストレス対処を始めるのが理想ですが、周りに心配や迷惑をかけまいと抱え込んでしまうケースが多々あります。このような場合、周囲が気づき、改善に向かわせることが必要です。

上の例では、職場Aがうつによる休職という事態を招きながら復職への道筋も見つけられていないのに対し、職場Bは早期に予兆を発見して改善へつなげ、休職という事態を回避しています。また、職場Aでは遅刻や欠勤という誰の目にも明らかな変化になってから気づき始めたのに対し、職場Bではミスの頻発という段階で気づくことができている。キーポイントは、「らしくない」という気づきです。

しかし、その人らしさは、ふだんから見えていないとわからないものです。そこで、ふだんから周囲の仕事ぶりを観察することをおすすめします。日々の業務のこなし方だけでなく、仕事に対する姿勢、トラブルや難題に直面した場合の切り抜け方など、他の人の仕事ぶりを見ておくことは、自分の業務のヒントにもなるはずです。よいところは吸収しつつ、ストレスサインがあった場合には早期の改善へつなげる…、一石二鳥の方法だと思いませんか？

休職は、本人にとっても痛手ですが、職場にとっても負担になります。周囲のストレスサインに気を配ることが、結果としてあなたのストレス減にもつながります。



群馬県  
渋川市

# 紅葉の 伊香保温泉を巡る

古くから湯治場として賑わい、万葉集に登場するほど長い歴史をもつ伊香保温泉。その中心に位置する石段街には、365段の石段に沿ってみやげ物店や饅頭屋、遊戯場が軒を連ね、400年以上続く温泉街の情緒を色濃く残している。周辺には、散策路やロープウェイが設けられ、美しい紅葉が楽しめるのも魅力の一つ。多くの文人や芸術家に愛されてきた伊香保の魅力が詰まった、温泉と紅葉の旅に出かけよう。



かじかばし  
河鹿橋

例年 10月中旬～11月中旬にかけて夜間のライトアップを実施。



旅のはじめに竹久夢二伊香保記念館や徳富蘆花記念文学館を見学し、伊香保温泉を愛した文人の眼を通して伊香保の魅力を感じよう。続いて伊香保随一の紅葉スポット・河鹿橋をめざして坂を上る。橋の付近は黄金の湯の湧出地でもあり、源泉湧出口観覧所や飲泉所、露天風呂があるので、ゆつくり時間を使いたい。

石段の頂上に鎮座する伊香保神社へと進み、参拝をすませたら、石段を下りながらみやげ物店や遊戯場、食事処、足湯などが立ち並ぶ石段街を余すことなく楽しむ。

物聞山の麓にある「不如帰駅」へと移動しロープウェイに乗り込み、色づく木々を見下ろしながら山頂をめざす。ときめきデッキからは、渋川市街、赤城山や谷川連峰まで見渡すことができる。帰りはロープウェイを使うこともできるが、伊香保神社へつながる紅葉の散策コースを20分程歩き、自然と触れ合いながら下山するのもよいだろう。

## 石段街

365段の石段には、1年365日賑わうようにとの願いが込められている。

与謝野晶子が「伊香保の街」と題して詠んだ詩が刻まれている。



## 竹久夢二 伊香保記念館

明治～昭和初期に画家、詩人、デザイナーとして活躍した竹久夢二。伊香保や榛名に惹かれ、晩年は榛名湖畔にアトリエを構えた。広い敷地内には、本館「大正ロマンの館」「夢二黒船館」、新館「義山楼」などがある。約16,000点の夢二の作品や資料を収蔵し、アンティークの調度品、明治・大正の和ガラストともに大正ロマンの世界を楽しむことができる。



開館 9:00～18:00 (3～11月)  
9:00～17:00 (12～2月)  
休館日 なし  
入館料 大人1,728円(本館のみ)・2,160円(本館+新館)、  
小人(中学生以下) 無料  
電話 0279-72-4788

## ACCESS

- JR高崎線・上越新幹線「高崎駅」から群馬バスで約70分  
JR上越線「渋川駅」から関越交通バスで約30分
- 関越自動車道「渋川伊香保IC」から約20分



## 問い合わせ

渋川伊香保温泉観光協会  
☎ 0279-72-3151  
<http://www.ikaho-kankou.com/>





## 伊香保ロープウェイ

物間山の麓から標高932mの見晴駅をつなぐロープウェイ。山頂には紅葉が美しい上ノ山公園や展望デッキ、県立伊香保森林公園がある。

営業 8:40～17:00

(下り最終は17:15)

休業 なし(悪天候、点検・整備による運休あり)

乗車料 大人820円、  
小人(小学生以下)410円  
(往復。片道は大人490円、小人240円)

電話 0279-72-3155

※上ノ山公園では、例年11月初ごろに夜間ライトアップが行われる(詳細は上記にお問い合わせください)。



山頂の「ときめきデッキ」

## ひと足のばす



### 榛名神社

1,400年を超える歴史を持ち、古くから修行者の霊場として栄えてきた古社。随神門から本殿までは、榛名川の清流に沿って700mの参道が続く。岩山や渓谷に囲まれた参道は、空を老杉がおおい、荘厳な空気が立ち込める。

拝観 8:00～18:00(冬期は17:00まで)

休日 無休

拝観料 境内自由

電話 027-374-9050

### 榛名湖

榛名神社から車で約10分。遊覧船やロープウェイなどが人気。

### 世界遺産 富岡製糸場

日本の主要輸出製品だった生糸の品質改善・生産能力向上を図り、産業や科学技術の近代化を推し進めることを目的として、1872(明治5)年に設置された国内初の模範器械製糸場。主要建物がほぼ創業当初の状態のまま保存されていることや、日本の近代化に大きく貢献した歴史的価値が認められ、2014年に世界遺産(文化遺産)に登録された。伊香保温泉とセットになったツアーも人気。

開場 9:00～17:00

(入場は16:30まで)

休場 12月29～31日(点検・整備による臨時休業あり)

見学料 大人500円、高校生250円、小中学生150円

電話 0274-64-0005



画像提供 富岡市・富岡製糸場

## 徳富蘆花記念文学館

伊香保が舞台の小説「不如帰」で知られる徳富蘆花。館内には、自筆原稿等が展示されているほか、終焉の場となった「千明仁泉亭」の別邸を移築した記念館を構える。

開館 8:30～17:00(入館は16:30まで)

休館日 12月25～29日(臨時休館あり)

入館料 大人350円、小中高生200円

電話 0279-72-2237



## 伊香保露天風呂

黄金の湯の源泉湧出地に隣接する野趣あふれる露天風呂。浴槽は熱めと温めの2つに分かれており、秋は紅葉を見ながら湯浴みができる。



営業 10:00～18:00(10～3月)

9:00～19:00(4～9月)

※受付は営業終了の1時間前まで

休業 第1・3木曜(祝日の場合は営業。8月は無休)

入浴料 大人450円、小人(1歳～小学生)200円

電話 0279-72-2488



源泉湧出口観覧所

黄金の湯の源泉地は6カ所あり、第2号源泉では噴出口が見られる。



飲泉所

黄金の湯を自由に飲泉できる。鉄分を多く含みアレルギー疾患や痛風などに効くとされるが、かなり苦い。

### 伊香保の源泉

伊香保の源泉は、茶褐色の「黄金の湯」と無色透明の「白銀の湯」の2種類。黄金の湯は室町時代の開湯以来の源泉で、鉄分豊富な硫酸塩泉。白銀の湯は1996年に開発されたメタけい酸単純泉で、疲労回復などに効果がある。



### 伊香保神社

石段街の最上部にあり、商売繁盛、縁結び、子宝、温泉・医療の神様が祀られる。

拝観料 境内自由

## 味わう

### 豆腐茶房だんだん

地元の清水と天然にがりを使った「伊香保段々豆腐」を作る山本作右衛門商店が営む喫茶店。豆腐や豆乳、地元食材を使った、こだわりの手作りランチやスイーツが人気。

営業 11:00～15:30

(売切れ次第終了)

休業 水曜、第2・4火曜(8月は水曜のみ)

祝日の場合は営業、12月29～31日

電話 0279-72-2338



### 勝月堂

温泉饅頭の発祥といわれる「湯乃花饅頭」考案店。1910(明治43)年の創業当時から変わらない保存料不使用の手作り製法による上品な味わいで、伊香保みやげの定番。

営業 9:00～18:00

(売切れ次第終了)

休業 1月1日(ほか不定休)

電話 0279-72-2121



湯乃花饅頭  
(1個90円)

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

# 「セルフメディケーション」で上手に健康管理

「セルフメディケーション」という言葉をご存じですか？ 自分で責任をもつて健康管理を行い、軽い不調は市販薬で治すというものです。セルフメディケーションの考えを取り入れて、上手に健康管理をしていきましょう。

## 自分自身で健康管理を

セルフメディケーションとは、世界保健機関（WHO）が「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体的不調は自分で手当てすること」と定義しています。

セルフメディケーションの実践のためには、まず運動・食事・休養を十分にとり、体の自然治癒力を高めることが大切です。具体的には、週2日、30分以上の運動習慣を取り入れる、朝食を摂る、6～8時間の睡眠をとることなどです。

そのうえで、軽い不調が起ったときは、薬局などで薬剤師と相談しながら、自分の体にあった市販薬を利用するのもよいでしょう。

## かかりつけ薬局を持ちましょう

国の「日本再興戦略」には、地域の薬局・薬剤師を活用してセルフメディケーションを推進することが盛り込まれています。自宅に近い薬局で「保険薬局」「処方せん受付」「保険調剤」などの表示がある薬局を「かかりつけ薬局」として活用するとよいでしょう。

### かかりつけ薬局をもつメリット

- 1 患者ごとに「薬歴」を作成し、薬の重複利用やのみ合わせの悪影響を防いでくれる
- 2 今のんでいる薬について気軽に相談ができる
- 3 サプリメントや市販薬についても相談にのってくれる
- 4 健康管理のアドバイスを受けられる

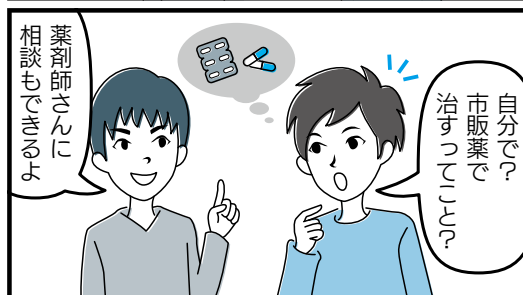
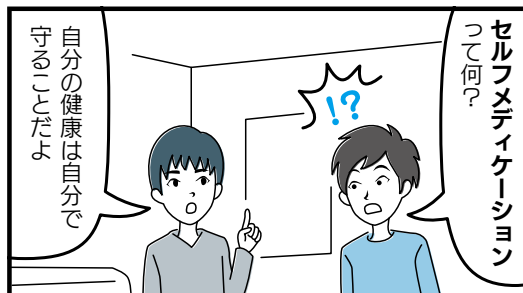
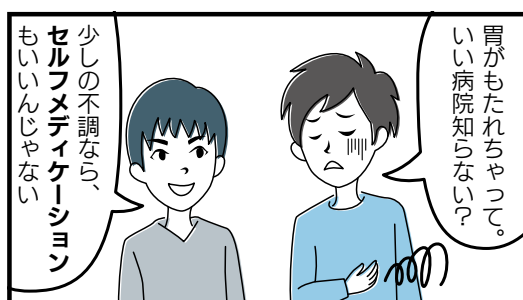
## インターネットでも購入が可能に

最近では、医師の処方が必要な「医療用医薬品」から、薬局やドラッグストアなどで購入できる「OTC※医薬品（一般用医薬品・市販薬）」に転換される薬が多くなってきました。

※Over The Counterの略で、カウンター越しに薬を販売するという意味です。

平成26年6月からは、OTC医薬品は原則インターネットでも購入が可能になりました。ただし、医療用医薬品からOTC医薬品に転換された直後の薬と劇薬は、薬剤師による対面販売が義務づけられています。OTC医薬品は作用が強い順に第1類から第3類まであり、特に第1類は問診が必要とされています。薬局からの問診には正しく答え、用法・用量を守って使いましょう。

## 市販薬で不調を治す



## セルフメディケーションの

### 注意点



市販薬で改善しない場合や、緊急を要する場合は、すぐに医療機関にかかるようにしましょう。セルフメディケーションには限界があることを認識しておきましょう。

セルフメディケーションには運動も大切だね！





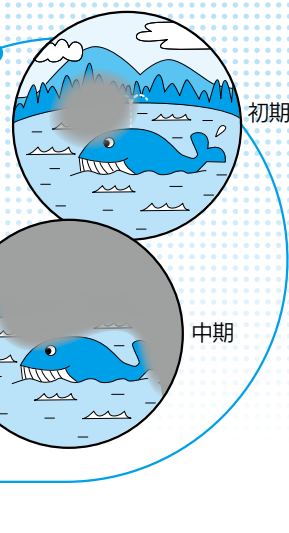
年とともに  
気になる病気

# 日本人の失明原因第1位 40歳以上の20人に1人がかかる 緑内障

監修 辻本 真実 つじもと眼科クリニック院長



緑内障に  
なった場合の  
視野のイメージ



末期

## 緑内障の検査

主に次の3つの検査を行います。

- ①眼圧検査…眼圧を測ります。10から21ミリ水銀柱までが正常眼圧とされています。
- ②眼底検査…視神経の障害の度合いを検査します。緑内障にかかっていると視神経乳頭のへこんでいるところが広がっていきます。
- ③視野検査…実際にどのくらい見えているかを片目ずつ検査していきます。緑内障の進行具合を調べるのに大切な検査です。

緑内障は、眼球内の圧力によって、視神経が圧迫されて徐々に視野が欠け、放置すると失明してしまう病気です。日本人の中途失明原因の第1位であり、初期は自覚症状がないので、眼科で検査を受けることが大切です。

●早期発見・早期治療が大事

緑内障で失った視野は二度と回復しないため、早く治療を開始することが重要です。多くの場合、非常にゆっくり進行し、また左右の目で視野を補っているため、自覚症状が出てくるのは、かなり進行してからとなります。そのため、定期健診や眼科での検査により早期に発見することが必要です。40歳以上の日本人の緑内障有病率は推定5%、つまり20人に1人が緑内障と推計されています。40歳を超えたら、定期的に緑内障の検査を受けるようにしましょう。

## ●日本人には

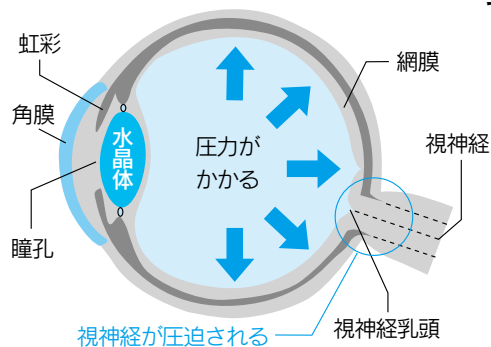
### 「正常眼圧緑内障」が多い

日本人の緑内障の7割は「正常眼圧緑内障」といわれています。かつては眼圧が高いと視神経に障害が生じると考えられていましたが、眼圧が正常でも視神経に障害が生じることがあるとわかってきました。現在、緑内障に対する根拠に基づいた唯一の治療法は眼圧を下げることでされています。これは、正常眼圧緑内障にもあてはまり、現状よりさらに眼圧を下げるのが視神経の保護につながります。

## ●治療は点眼薬から始まる

治療は、病態に応じて点眼薬、内服薬、レーザー療法、手術などがありますが、いずれも眼圧を下げることを目的としてい

眼球には圧力がかかっています  
正常眼圧でも視神経が  
ダメージを受けることがあります



## どんな人が緑内障になりやすい？

近親者に緑内障の方がいると緑内障になりやすいといわれています。その他、強度の近視や遠視、低血圧、冷え症の方も注意が必要です。これらに該当する方は、定期的に眼科で検査を受けるようにしましょう。

また、緑内障の自己チェックができるホームページがありますので、活用してみてもいいでしょう。

緑内障 自己チェック

検索

ます。

点眼薬は、眼の中を満たしている「房水」の産生を抑えたり、房水を排出しやすくして眼圧を下げる薬です。

内服薬は、点眼で眼圧が下がらないときや、緊急に眼圧を下げたいときに使用します。

点眼薬や内服薬を使っても視野が欠けていく場合は、レーザー療法や手術を行うこととなります。レーザーや手術で房水の排出路をつくり、眼圧を下げるというものです。

いずれの治療も、ダメージを受けた視神経を元に戻すことはできませんが、これ以上視野が欠けることを防ぐために行います。

## 〈おろしにんじんの炊き込みごはん〉

### ●材料〈2人分〉

- 米……………1合（150g）
- にんじん……………60g
- 水……………160cc

### ●作り方

- ①米は研いで水気を切る。にんじんはすりおろす（このとき出た水分も炊飯器へ）。
- ②炊飯器に米、にんじん、水を入れてかき混ぜる。表面を平らにならし、通常通り炊く。



1人分  
278kcal  
塩分 0g



# 食欲の秋でも 太らないレシピ

1人分

130kcal

塩分1.4g

## 鮭ときのこのハーブ蒸し

### ⊕ おろしにんじんの炊き込みごはん

きのこの食物繊維で脂肪を追い出す

### 〈鮭ときのこのハーブ蒸し〉

#### ●材料〈2人分〉

- 生鮭……………2切れ（1切れ80g）
- 白ワイン……………小さじ2
- 塩……………小さじ2/3
- 黒こしょう（粗びき）……少々
- エリンギ……………2本（100g）
- まいたけ……………1/2株（40g）
- えのきたけ……………1/2株（40g）
- ローズマリー……………少々

#### ●作り方

- ①約30cm×30cmのオーブンペーパーの中央に生鮭を置き、白ワイン、塩半量、黒こしょうをふる。
- ②手で縦に裂いたエリンギと、根元を包丁で切り落としたまいたけとえのきたけ、ローズマリーを生鮭の上に乗せる。残りの塩をふる。

- ③オーブンペーパーの上下を合わせて2回ほど折り込み、両端をしっかりとねじる。

- ④フライパンに③を乗せてフタをする。約7分、弱めの中火にかける。

※電子レンジの場合は500Wで3分半加熱する。



#### Point

隙間ができないように、上下をきちんと折り込んでから、両端をねじりましょう。蒸気を逃さないことがふっくら蒸し上げるコツです。

#### おすすめ食材きのこ

食物繊維が豊富で便秘や動脈硬化の予防・改善に有効。糖質の代謝を助けるビタミンB1、美肌効果のあるビタミンB2なども含まれます。数時間干すと骨の健康に役立つビタミンDが増すほか、味が濃くなり歯ざわりもよくなるので、料理のアクセントになります。







●料理制作・イラスト／wato（管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター） ●撮影／MIHO ●スタイリング／UKO

## かぶのマスタードサラダ カロリーオフの決め手はヨーグルトドレッシング



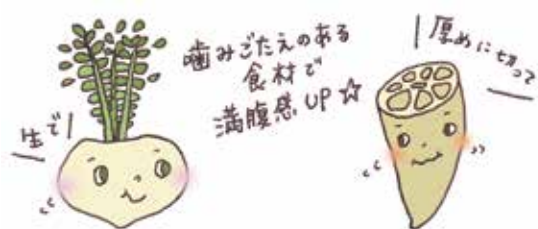
1人分  
55kcal  
塩分 1.0g

### ●材料〈2人分〉

- かぶ……………小2個（120g）
- れんこん……………80g
- 酢……………少々
- A 無脂肪ヨーグルト……………大さじ2
- 粒マスタード……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3

### ●作り方

- ①かぶの葉は2～3cm残して切り落とす。よく洗ったら、皮付きのまま8等分のくし切りにする。れんこんは皮をむいて輪切りにし、酢を少々加えたお湯で1分半ほど茹で、ザルにあげて冷ます。Aはよく混ぜておく。
  - ②①の材料を和える。
- ※かぶの葉は、他の料理で使いましょう。



### おすすめ食材 無脂肪ヨーグルト

通常のヨーグルトよりも低カロリーなので、全体のエネルギーを抑えたいときに使ってみましょう。大さじ1のカロリーはおよそ、マヨネーズ98kcal、ヨーグルト9kcal、無脂肪ヨーグルト6kcal。  
※低カロリーといっても食べ過ぎは注意。1日100gを目安にしましょう。



## さつまいものソフトクッキー

自然な甘さのヘルシーおやつ



### ●材料〈4人分〉 （作りやすい分量）

- さつまいも……………50g
- バター……………15g
- 砂糖……………10g
- 小麦粉……………50g

1人分  
100kcal  
塩分 0.1g

### ●作り方

- ①さつまいもは蒸すか、ラップで包んで電子レンジ（500W）で3分半加熱しておく。皮をむいてボウルに入れ、フォークなどでマッシュする。皮は包丁でみじん切りにしてボウルに加える。
- ②さつまいもが温かいうちにバターと砂糖を加えて、混ぜ合わせる。粗熱が取れたら、小麦粉をふるいながら加える。
- ③手で混ぜ、ひとまとまりになったらまな板に取り出して直径2cmくらいの棒状にする。20等分の輪切りにする。
- ④170度に温めておいたオーブンで20～25分焼く。

### おすすめ食材 さつまいも

食物繊維、ビタミンCが多い野菜です。皮にはカルシウムやポリフェノールも含まれているので、よく洗って皮ごと使いましょう。じっくり加熱することで甘みが増すので、蒸すのがおすすめ。甘いデザートを食べたいときに上手に活用してみましょう。



### column

#### 余分な脂肪を排出する食材とは？

余分な脂肪を排出するのに役立つ栄養素（食材）は、コレステロールの吸収を妨げる食物繊維（きのこ、海藻、いも類等）、悪玉コレステロール値を下げるオレイン酸（オリーブ油等）、中性脂肪値を下げるEPA（青魚等）などがあげられます。

炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく食べ、適度な運

動をすることも大切にしながら、これらの食材を意識的に多く取り入れてみましょう。

#### \*理想のバランス

炭水化物：たんぱく質：脂質＝6：2：2

# 和太鼓体験

和太鼓は日本の代表的な打楽器です。

全身を使った運動になり、太鼓を打ちこむことでストレス発散にもつながります。

全国に和太鼓教室がありますので、体験してみたいはいかがでしょうか。

音の強弱とリズムで  
表現する打楽器

## 「和太鼓」

和太鼓には音階がなく、「音の強弱」と「音のリズム」で表現します。楽器演奏の経験がなくても、講師が打つ強弱とリズムを体で感じとって、後に続いて打ちこめば、一緒に演奏することができます。他の楽器と比べ、初心者でも楽しめます。



### 主な和太鼓の種類



#### ながばち 長胴太鼓

一本の木をくりぬいたものを胴としています。皮は胴に鉄を打って留められるものが多く、別名「宮太鼓」とも呼ばれ、最もポピュラーな和太鼓です。

#### おけだうだいこ 桶胴太鼓

板を貼り合わせた胴に、紐などで皮を締め付けた太鼓。長胴太鼓より比較的安価で、紐の締め付け具合で音質の調整ができます。



#### しめだいこ 締太鼓

紐で皮と胴を密着させている太鼓。紐の締め付け具合で音質が調整できます。

## 和太鼓はこんなところが魅力！



### ストレス解消につながる

無心になって和太鼓を打ち続けると、それだけで日頃のストレス解消につながります。

### 健康づくりの一環にもなる

和太鼓は全身運動です。30分も打つと、日頃使っていない筋肉を使うため腕などが筋肉痛に。続けると体力もついてきます。

### 新しい仲間づくりにつながる

和太鼓はグループで打ちこむことが多く、全員で打ち終わったときの達成感は実に爽快です。