

データヘルス計画

平成 25 年 6 月に閣議決定された「日本再興戦略」の中の「国民の健康寿命の延伸」を目指す新たな取り組みの 1 つ。すべての健保組合が、データ分析に基づく健康づくり事業の計画作成と実施を求められています。

始動!
データヘルス計画

すべての健保組合が作成する「データヘルス計画」とは？

「データヘルス計画」という言葉を聞いたことがありますか？
健保組合の健康づくり事業を今後新しく変えていく、国全体の取り組みです。



まず、すべての健保組合が「データヘルス計画」を作成します

イメージ



医療費データと特定健診データを活用

医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）を分析するほか、特定健診・保健指導のデータと突き合わせます。

全健保組合
共通の分析ソフトを
開発中です。



健保組合や事業所ごとの健康状態や医療費の状況を把握

他の健保組合と比較したり、事業所同士で比較したりして、健康状態や医療費の状況などの特性を把握します。



保健事業の効果が高い対象者を抽出

健診で「要治療」となっているのに受診していない人や、糖尿病の治療をやめてしまった人など、生活習慣病予防や医療費適正化の効果が高い対象者を抽出します。



効果の高い健康づくり事業を実施

個々人の状況に応じた情報提供や、保健指導、受診勧奨など、より効果の高い健康づくり事業を計画し、実行します。



PDCA サイクルによるレベルアップ

健康づくり事業を行って終わりではなく、効果を検証し、改善して、次年度の事業に反映させます。

- 健康課題の分析
- 保健事業の企画

Plan
(計画)

Do
(実施)

- 保健事業の実施

- 保健事業の修正

Act
(改善)

Check
(評価)

- 保健事業の検証

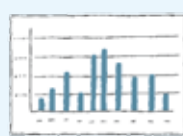
特定健診のデータ

医療費のデータ



血糖値が高い人が多い

この事業所は医療費が高い



異常値を放置している人がこんなにいる！



対象者をしぼって保健指導を実施



受診に結びついたかを確認して、計画を見直します



事業主との協働

健保組合と事業主が力を合わせ、働く人とその家族の健康度 UP を目指します。

効果測定

データを分析して費用対効果を追及していきます。



年1回の健診で

健康寿命
UP!

健診を受けっぱなしに していませんか？

年1回の健診をせっかく受けても、
サラッと結果を見ておしまいにしていませんか？
結果を活かしてこそ、健診を受ける意味があります。

受けた後が
大事です！



「要治療」「要精密検査」があったら

「特に症状もないし」「そういう体質だから」などと
軽く考え、放置していませんか。病気の可能性が高い
状態ですので、できるだけ早く専門の医療機関を受診
して詳しい検査を受けてください。せっかく見つかった
病気の兆候を、みすみす放置して後悔することがな
いように。

「要再検査」「経過観察」があったら

「毎年ひつかかるんだよ」と、再検査を受けない人
が多くいますが、基準値を外れている項目があります
ので、健診結果に書いてある指示に従ってください。
この段階で手を打つことがとても大切です。

「正常」「異常なし」だったら

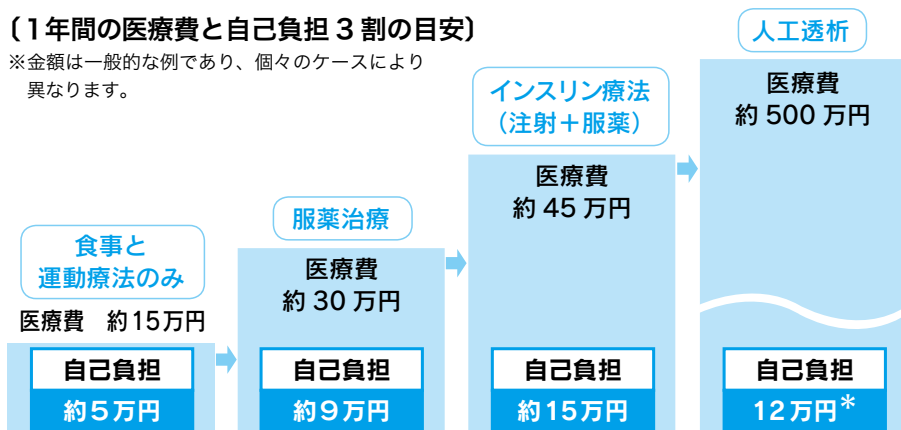
今の健康状態をキープしましょう。ただし、検査を
受けた時点で正常だからといって自分の健康を過信し
ないこと。加齢や環境変化によって、健康状態が悪化
することもあります。正常の範囲内でも数値が悪化し
ている項目があったら注意し、よい生活習慣を続けて
いきましょう。

例 糖尿病の場合

早めに治療を始めて進行をくい止めれば、
体にもお財布にも負担が小さくて済みます

(1年間の医療費と自己負担 3 割の目安)

※金額は一般的な例であり、個々のケースにより
異なります。



*糖尿病腎症が進行して人工透析が必要になり「特定疾病」の認定を受けると、自己負担は月1万円（上位所得者は2万円）で済みます。都道府県の助成が受けられる場合もあります。

放置すると
こんなにこわい！

生活習慣病は、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。
後回しにせず、健診で見つかったときに手を打ちましょう。

高血圧 を
放置すると



脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も招きやすくなります。

脂質 異常を
放置すると



動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

肝機能 異常を
放置すると



脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんに行進する危険が高くなります。

腎機能 異常を
放置すると

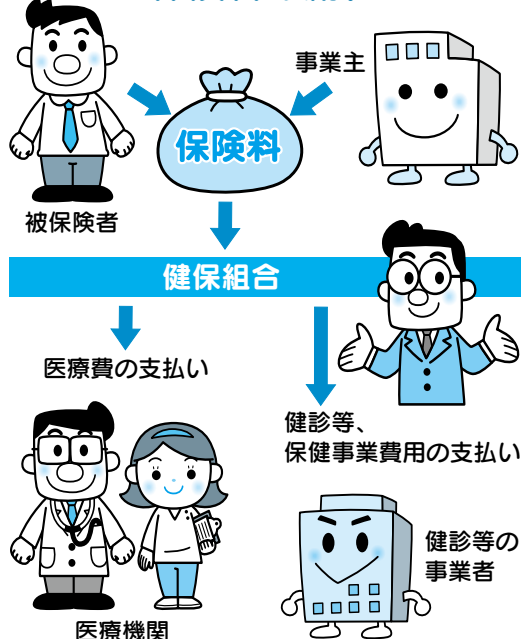


人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。



病気とは無縁なのに、 保険料を納めないといけ ないの？

保険料の流れ



ツンシェルジュ

健康保険は「相互扶助」。つまり、お互いに助け合うために保険料を出し合っているんです。そしてそれが「日本が世界に誇る『国民皆保険』制度なんです。」

わかつタコ

健康保険って、自分の払ったお金がほかの人の医療費にも使われるのよね？
なんかフクザチユ…。

なつとクマ

はあ…。毎月の給料から結構な額の保険料が徴収されるなんて。ぜんぜん病気なんかしないのに、これじゃ払い損だべア。

ツンシェルジュ

おや？ クマさん、浮かないお顔ですね。

医療費の負担割合

健保組合の負担割合

7割 (注)

健康保険加入者の
窓口自己負担割合

3割 (注)



じゃあ、仮に10万円の医療費がかかっても、実際に支払うのは3万円程度なのか！



とはいえ、残りの7割も元はといえば自分たちの納めた保険料でまかなわれていることを忘れてはいけませんね。

(注) 義務教育就学前および70~74歳の場合、自己負担は原則2割※、健保組合負担は8割。なお、病気の種類や患者の条件によって、国や地方自治体が医療費の全額あるいは一部を公費で負担するケースがあります。

※ 70~74歳の場合、平成26年3月末までは1割。4月以降、新たに70歳になった人から順次2割負担となります(4月1日までに70歳になっている人は1割負担のままです)。



なつとクマ！
わかつタコ！



健康のありがたみって、病気になったときにわかると思いますよね？
それと同じです。こつとして広い視野でみると、とてもありがたい制度だと思いませんか？



うーん、たしかに。病気なのにお金がないと医者にかけられないのはクマってしまつものなめ。



健康保険に加入していれば、医療費が高額になった場合でも窓口自己負担額を軽くすることができのす。



健康保険に加入していれば、医療費が高額に払えるような金額ではないわね…。



スミならすぐに出せるけど、10万円は簡単に払えるような金額ではないわね…。

みんながお金(保険料)を出し合って、病気になった誰かのために使う。
この「誰か」はあなたかもしれないし、あなたのご家族や同僚かもしれません。
そんな「いざ」という時のために、保険料は必要なのです！



今年も

特定健診・
保健指導



受けて延ばそう健康寿命！

特定健診を受けましょう

食べすぎや運動不足などの生活習慣が積み重なって起こる、メタボリック・シンドローム。特定健診・保健指導は、その予防や早期発見・早期治療のため、毎年1回行われています。今年も必ず受診しましょう。

特定健診・保健指導を受けると
こんな**メリット**が！

特定健診を毎年受ければ、
1年ごとの健康状態の変化が
数値で確認できます！

特定保健指導では、保健師、
管理栄養士などのプロの
サポートが受けられます！

特定健診を受診

●対象者 35～74歳の被保険者と被扶養者

●必須項目

診 察	☒ 問診 ☒ 身長 ☒ 体重 ☒ 肥満度 ☒ 腹囲 ☒ 身体診察 ☒ 血圧
脂 質	☒ 中性脂肪 ☒ HDL コレステロール ☒ LDL コレステロール
肝 機 能	☒ AST (GOT) ☒ ALT (GPT) ☒ γ -GT (γ -GTP)
代 謝 系	☐ 空腹時血糖 ☐ ヘモグロビン A1c
尿・腎機能	☒ 尿糖 ☒ 尿たんぱく



※1項目でも足りないと、特定健診を受けたことにならないので、必ずすべての項目を受けてください。

※医師の判断に基づき選択的に実施する項目…ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数・12誘導心電図・眼底検査

健診結果に基づき レベル分け(階層化)

特定保健指導 (対象者のみ)

特定健診を
先送りしてしまうと

自覚症状がないまま
病気が進行

生活習慣病発症

重症化・合併症
(脳・心筋梗塞、
人工透析 他)

ツライ治療、後遺症
多額の医療費

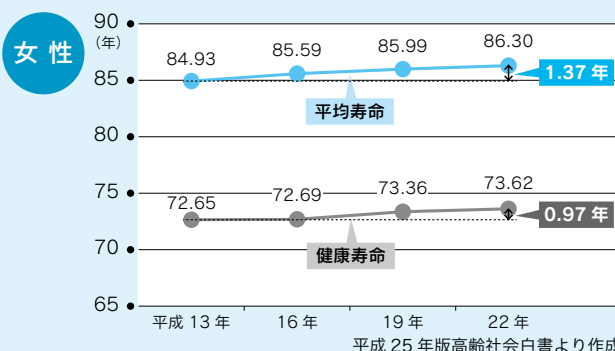
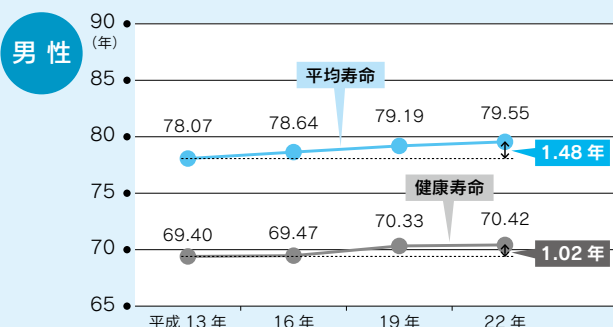
健康寿命が縮む

早期発見・早期治療
による
健康寿命延伸が必要

平均寿命と一緒に 「健康寿命」も延ばそう

平均寿命は平成13年から22年で男性1.48年、女性1.37年延びています。一方、健康寿命(健康上の問題で制限なく日常生活が送れる期間)は、同期間で男性1.02年、女性0.97年しか延びていません。特定健診を受けてメタボリック・シンドロームを防ぎ健康寿命を延ばすよう、今から心がけましょう。

平均寿命と健康寿命の推移



平成25年版高齢社会白書より作成



ストレスサインに気づいた
切り替え上手な **Bさん**

Before

Bさんは、オンとオフの切り替えを重視するタイプです。Bさんも、Aさんと同様、数月前から大きな仕事をまかされるようになり、日々忙しく働いています。

しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After

Bさんは、ミスの原因は自分の疲れのせいと考えました。

そこで、忙しい中でも時間をやりくりして休養する日をつくり、同時に周りにもアドバイスやサポートをもらうようにして、仕事の効率化を図りました。この結果、ミスも減り、仕事のペースも以前の水準に復調し、体調も崩すことなく仕事を乗り切ることができました。



メンタルヘルス疾患も、
早期発見！ 早期改善！

自分のストレスサインを知ろう

早期発見・早期改善が有効なのは、生活習慣病だけではなく、自分なりにストレスがたまりやすいシーンを把握しておくことが、現在のストレス社会を生きるためには大切です。



ストレスサインに気づかない
仕事ひと筋 **Aさん**

Before

Aさんは、バリバリ仕事をこなす職場のエース的存在です。数月前から大きな仕事をまかされるようになり、以前にもまして日々の業務に鋭意取り組んでいます。

しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After

Aさんは、ミスの原因は自分の確認不足と考えました。これまで以上にチェックに時間をかけ、ミスの発生を防ごうとしたわけです。

しかし、Aさんの思惑は外れ、余計に時間がかかるばかりで肝心のミスも減りません。この結果、イライラが募り、周りとは衝突することが増え、Aさん自身もめまいや頭痛・腹痛を感じるようになってきました…。



ストレスサインって なに？

職場では、仕事量の増加や余裕のないスケジュール、不条理な指示などによってストレスがかかることがあります。しばらくは、そのストレスに順応しようとする時期がありますが、ストレス状態が続くと、協調性の低下などの「行動の変化」、めまいや腹痛などの「心身の不調」、最終的には「うつ」となって現れてくるのです。

自分でも無視できないほどの「心身の不調」が現れてからは、自力での復調は期待できません。なるべく早く自分のストレスサインに気づき、積極的に休養をとったり、周りに助けを求めることがメンタルヘルスの早期改善につながります。

上の例では、些細なミスをストレスサインとして挙げま

した。具体的には、メールの送信ミスや誤字・脱字などのうっかりミスの増加、仕事のペースが遅くなったなどの実感が、ストレスがかかった結果現れてくる「行動の変化」としてのストレスサインといえます。

ストレスそのものは直接目に見えるものではありませんが、自分自身に現れるストレスサインを通じて間接的に早く気づくことができます。例えていえば、風は目には見えませんが、音で感じたり、肌で感じたり、木が揺れていることで理解したりすることと同じです。よいときの自分の仕事のパフォーマンスを指標に、それと現在を比較して自分のストレス度を把握してみてください。

大分県
中津市

中津・耶馬溪 新緑散歩

江戸時代の文人・頼山陽が奇岩連なる姿から命名したとされる耶馬溪。山国川沿いに本耶馬溪、深耶馬溪、裏耶馬溪と称される溪谷美は、訪れる人を四季折々に感嘆させる。中でも、青の洞門や競秀峰、羅漢寺がある本耶馬溪エリアは耶馬溪観光の中心スポット。新緑を愛でながら散策へと出かけよう。

競秀峰と青の洞門

青の洞門駐車場を起点に散策開始。まずは、青の禅海橋を渡り対岸へ回ろう。川沿いに歩けば、青の洞門と競秀峰の全容を見ることが出来る。国道を横切り8連アーチが美しい耶馬溪橋を川の対岸へと渡ると、現在は車道になっている青の洞門のトンネルが見えてくる。歩道側には僧禅海が30年かけてノミと鋸だけで掘ったトンネル跡が残り、往時の苦勞が偲ばれる。駐車場まで戻ったら、禅海ゆかりの羅漢寺へと足を延ばしてみよう。川沿いの遊歩道を行けば途中には耶馬溪風物館、道の駅・耶馬トピアがあるので立ち寄るのもよい。川を遡るように小道を行けば、羅漢寺への旧参道入口。健脚の人は本堂まで歩いて上つてもよいが（約30分）、途中にあるリフトを利用すれば約5分で行くこともできる。

険しい岩肌に建つ羅漢寺に参拝したら、帰りはゆっくり歩いて下山すれば新緑を満喫できるだろう。

青の洞門

競秀峰の裾野に禅海が掘った全長 342m のトンネル。日本最初の有料道路でもあった。



洞門内には禅海らがノミと鋸で掘った跡も一部残っている。



禅海像

菊池寛の『恩讐の彼方に』のモデルとして知られる僧禅海。通行の難所だったこの地に、安全に通れるトンネルを 30 年かけて掘り抜いた。

ACCESS

- JR 日豊本線「中津駅」から大分交通バスで約 25 分
- 宇佐別府道路「宇佐 IC」より約 25 分
大分自動車道「日田 IC」より約 35 分
※北九州空港より約 70 分、大分空港より約 80 分



問い合わせ

中津耶馬溪観光協会

☎ 0979-64-6565

<http://www.nakatsuyaba.com>



羅漢寺

岩窟の古刹として知られる羅漢寺は、羅漢山中腹の岩壁に埋め込まれたように建つ。足利義満より贈られた扁額のある仁王門、五百羅漢が見どころ。リフト乗り場近くにある禅海堂には禅海が当時使用していた道具が展示されている。

拝観 9:00 ~ 17:00
休日 無休
料金 境内自由
(本堂・庭園拝観 300円)
電話 0979-52-2538



●耶馬溪観光リフト

営業 9:00 ~ 17:00
(10・11月は8:30 ~ 17:00)
料金 羅漢寺駅まで片道大人 500円、
小人 250円
電話 0979-52-2515



旧参道を行く



五百羅漢



仁王門

中津市街



中津城

黒田官兵衛孝高が豊臣秀吉の命で九州平定の拠点として1588年に築城し初代城主となった。現在の天守閣は昭和39年に建設されたもので、江戸時代に中津藩を統治した奥平家の歴史資料館になっている。

開門 9:00 ~ 17:00
休日 無休
入城料 大人(高校生以上) 400円、
小人 200円
電話 0979-22-3651

福澤諭吉旧居

中津藩士の父と死別後、大阪から母子で中津へ帰郷して暮らした家。隣接する福澤記念館では、その一生をたどる展示と貴重な資料を紹介している。

開館 8:30 ~ 17:00
休館日 12/31
入館料 大人(高校生以上) 400円、小人 200円
電話 0979-25-0063



拝観 7:00 ~ 日没
料金 境内自由

合元寺

黒田官兵衛孝高が敵対する宇都宮氏の家臣たちを討ち果たした寺で、何度塗り直しても返り血が白壁に浮き出てくるため赤く塗ったと言われる。赤壁寺の別名を持つ。

耶馬溪風物館

耶馬溪地区にあった縄文時代の遺跡や禅海、羅漢寺の資料などを展示・紹介している。隣には道の駅・耶馬トピアもある。

開館 9:00 ~ 17:00
休館日 木曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始
入館料 大人 100円、
小・中学生無料
電話 0979-52-2002



湯ったり

市営深耶馬温泉館 「もみじの湯」

営業 11:00 ~ 19:00
(入館 18:00 まで)
休館日 水曜日、12/31・1/1
入浴料 大人 510円(中学生以上)、
小学生 300円
電話 0979-55-2770
アクセス 中津市街から車で約45分



深耶馬溪の耶馬溪温泉郷にある市営の日帰り温泉施設。無色透明の単純泉は源泉かけ流し。

味わう

中津からあげ

“からあげの聖地”として名高い中津市では40店以上が味を競う。各店はタレの味に工夫をこらし、注文を受けてから揚げのが中津流。



注文は個数ではなく、量り売りが基本(100g単位)。

「ジェネリックは使えますか？」 その一言で医療費節約

**ジェネリックは先発医薬品と
同じ有効成分で製造**

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後、先発医薬品と同じ有効成分で作られた医薬品のことです。後から作られるため「後発医薬品」とも呼ばれています。

研究開発費を抑えられるため値段が安い

先発医薬品は、開発に莫大な費用と時間をかけています。そのため、先発医薬品は特許を出願してから20年〜25年間、開発メーカーが独占的に販売できることになっています。

**ジェネリックは先発医薬品と
同じ基準で製造**

ジェネリック医薬品は、国が定めた「医薬品の製造管理と品質管理に関する基準」により製造されています。先発医薬品と同じ基準で製造されていますので、ジェネリック医薬品は安心して服用することができます。

特許が切れると、同じ有効成分の医薬品を、他のメーカーがジェネリック医薬品として販売できるようになります。一から開発するわけではないので、開発期間も短く、コストも安く済みます。そのため先発医薬品よりジェネリック医薬品のほうが安く販売できるのです。

先発医薬品からジェネリック医薬品に変えると、価格が8割以上安くなる場合もあります。薬局でのたった一言で薬代を抑えることができるかもしれません。

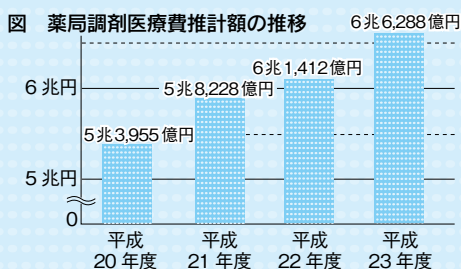
誤解していませんか？ジェネリック医薬品



豆知識

増え続ける薬代

わが国の薬局調剤医療費は、平成20年度に5兆3,955億円だったものが、平成23年度には6兆6,288億円と3年で1兆円以上増えています。医療費の伸びを抑えるため、国ではジェネリック医薬品の利用促進を呼びかけています。



出典：平成23年度国民医療費の概況

検索してみよう

かんじゃさんの薬箱

自分が使用している薬にジェネリック医薬品があるか知りたいときは、日本ジェネリック医薬品学会が運営する「かんじゃさんの薬箱」で検索して調べることができます。



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

年とともに
気になる病気

30代以上の人や 歯並びの悪い人は要注意 歯周病

監修 丸山 和弘 丸山歯科医院 院長

歯周病チェックリスト

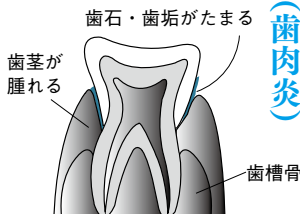
- ☐ 歯茎が下がる（歯が長くなったようにみえる）
- ☐ 冷たいものがしみる
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯磨き時に血が出る
- ☐ グラグラ動く歯がある

歯周病は放っておくと 歯が抜け落ちてしまう病気です

歯周病の原因は、歯の表面につく歯垢の中に住む細菌から出る毒素です。「歯周病チェックリスト」に該当する人は、鏡などで自分の歯茎をチェックしてみましょう。

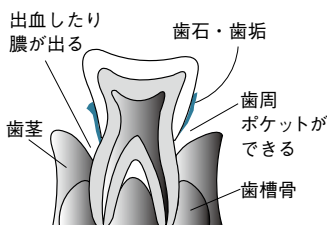
●歯周病の初期（歯肉炎）

歯周病の初期は歯肉炎とも呼ばれ、歯垢が原因で歯茎に炎症が起きている状態です。歯茎は腫れ、歯磨きをするとき血が出たりします。歯磨きをしつかり行えば、2週間ほどで炎症の原因となる細菌がいなくなるため、回復します。歯石があるようなら、歯科医院で除去すると健康な状態に戻ることが可能です。



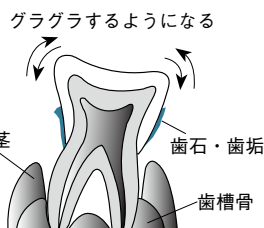
●歯周病の中期

歯肉炎が悪化すると溝の深い歯周ポケットが作られます。歯周ポケットからは出血だけでなく膿も出てくるようになります。こうなると歯科医院での治療が必要です。歯を支える歯槽骨も溶けはじめており、グラグラ動くこともあります。



●歯周病の末期

さらに進行すると、歯槽骨が溶けていき、歯を咬み合わせるだけでぐらつきます。歯を支える骨も溶けてしまっているため、最終的には、歯が抜け落ちてしまいます。



対策1 正しいブラッシングで毎日のケア

歯周病予防に必要なことは、歯垢を落とすことです。歯垢は、細菌の塊となっており水などでゆすいただけではとれません。ブラシで磨いて落とす必要があります。

歯の磨き方

まずは、自分の歯並びを知ることから始めましょう。特に歯並びが悪い場合は、さまざまな方向から歯ブラシを当ててみるなどして、とにかく歯垢を落とすことを考えて自分に合ったオーダーメイドの磨き方をしてみましょう。

また、歯の間の汚れを落とすにはデンタルフロスや歯間ブラシで磨くことも必要です。特に30代以降は歯茎が下がることが多くなるため、歯間ブラシが入る隙間ができてきます。夜の歯磨きに歯間ブラシを使うだけでも効果があるので、積極的に利用しましょう。

対策2 歯石は歯科医院で除去

落としきれない歯垢が石灰化して歯石になると、歯磨きでは落とすことができません。歯石の表面はでこぼこしており、歯垢がつきやすい状態となっています。定期的に歯科医院に行き、歯石を取り除いてもらいましょう。歯を失わないために専門家のケアも受けるようにしてください。

column 歯周病を放っておくと 糖尿病になってしまうかも！

糖尿病の人は、歯周病になりやすいことはわかっていましたが、最近の研究で歯周病は糖尿病の発症のリスクを高めていることがわかってきました。

歯周病にかかると、血糖をコントロールするために必要なインスリンの効きを悪くする物質が産生され、糖尿病を招く可能性があると言われています。糖尿病予防のためにも、歯周病は放置せず、早めにケアしましょう。

油控えめでも お腹いっぱいになるレシピ



1人分

180kcal

塩分 0g

1人分

220kcal

塩分 1.5g

えびと新ごぼうの焼き春巻き + しらたきごはん

ごぼうの風味がおいしい、パリパリ春巻き

〈えびと新ごぼうの焼き春巻き〉

●材料〈2人分〉

- えび(ブラックタイガー)… 12尾
- 新ごぼう …… 1/5 本
- しいたけ …… 1 枚
- 長ねぎ …… 1/4 本
- 赤ピーマン …… 1 個
- 水 …… 大さじ 1
- 酒 …… 大さじ 1
- 片栗粉 …… 大さじ 1/2
- A オイスターソース …… 小さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ 1
- 塩 …… 小さじ 1/5
- こしょう …… 少々
- 春巻きの皮 …… 4 枚
- ごま油 …… 小さじ 2
- サラダ菜 …… 2 枚
- ミニトマト …… 4 個

●作り方

- ①えびは殻と背わたを取り除き 1cm 幅に切る。ごぼうは小さめのさがきに、しいたけはかさを半分にとってからスライス、長ねぎは薄い輪切り、赤ピーマンは短い千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに水 150ml (分量外) とごぼうを入れて弱めの中火にかけ、4分ほど煮る。①で切った他の材料も加え、火が通ったら強火にして残っている水分をとばす。
- ③中火にして、Aをフライパンに加え、手早く材料に絡ませる。とろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。
- ④③を4等分にして、それぞれ春巻きの皮で包む。
- ⑤フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、包み終わりを下にして春巻きを並べる。フタをして3分、裏返してフタをして4分ほど焼く。
- ⑥サラダ菜、ミニトマトを添える。



Point



揚げずに焼いて作るので、カロリーを大幅にカットできます。平べったい形に巻き、焼き始めの1分は、木べらなどで軽く押さえつけ皮をフライパンに密着させると、よりパリッと仕上がります。

おすすめ食材 ごぼう

噛みごたえがあるので、満腹感を得られやすくなります。味に深みが出るので、だしとして加えるのもおすすめです。食物繊維が豊富で、ダイエットや美肌、コレステロールの低下にも効果的。



〈しらたきごはん〉

●材料〈3人分〉

(作りやすい分量)

- 米 …… 1 合
- しらたき …… 100g

●作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、1 合分よりもやや少なめの水 (分量外) を加えて 30 分ほど浸水する。しらたきは沸騰した湯で3分ほど茹でて、冷めたらみじん切りにする。
- ②米の上に水気をよく切ったしらたきをのせて、通常どおり炊く。15 分ほど蒸らしたら全体をさっくりと混ぜる。



春野菜の具たくさんみそ汁

野菜たっぷりでヘルシー、ごまの香りがアクセント

1人分

73kcal

塩分 1.5g



おすすめ食材 アスパラガス

アミノ酸の一種、アスパラギン酸が豊富で疲労回復効果があります。また、毛細血管を丈夫にしたり血圧を下げるルチン、貧血解消に必要な葉酸も含まれています。冷蔵庫内で立てて保存しましょう。



●材料〈2人分〉

- 新じゃがいも…1個
- 新にんじん…1/3本
- アスパラガス…2本
- だし汁…400ml
- みそ…大さじ1と小さじ1
- 白ごま…小さじ1



●作り方

- ①じゃがいもとにんじんは短冊切りに、アスパラガスは下の方の固い皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。5分ほど煮て火が通ったらアスパラガスを加えて1分ほど煮る。
- ③みそを溶き入れ、沸騰直前まで温めたら火を止める。白ごまを指でつぶしながら加える（ひねりごま）。

column

油控えめでも満腹になる食材の選び方は？

油の多いこってりとしたメニューは腹持ちがよく満腹感が得られやすいのですが、当然カロリーが上がってしまいます。そのようなおかずを減らしてごはんやパンなどを増やしても、炭水化物は消化吸収がよいので、あまりお腹にはたまりません。

そこでおすすめなのが、食物繊維を多く含んだ食材です。食物繊維は消化されにくいので胃の中の停滞時間が長いのに加え、水分を含むと膨らむので、満腹感が長続きます。

また、よく噛んで時間をかけて食べることによって脳が刺激され満腹になったと感じるので、噛みごたえがある食材もいいですね。

根菜類や海藻、こんにゃくなどを料理に積極的に取り入れてみましょう。

グレープフルーツのハニーミントマリネ

果物に少しだけ手を加えて、デザートの一品に

1人分

50kcal

塩分 0g



●材料〈2人分〉

- グレープフルーツ（ホワイ、ルビー合わせて）…3/4個
- はちみつ…小さじ1
- スペアミント…10枚ほど

●作り方

- ①グレープフルーツは皮をむいて一口大にほぐす。
- ②①にはちみつとちぎったミントを和える。

おすすめ食材

グレープフルーツ

日本ではフロリダ産が多く輸入されていて、その旬は春先から初夏。ビタミンCが豊富です。ルビーにはリコピン等の栄養素も含まれています。



ヨーグルトと納豆で免疫力アップ!

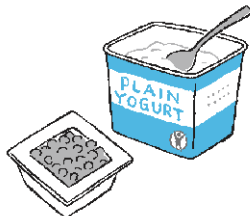
免疫の7割を支える「腸」

免疫とは「疫（えき＝びょうき）を免（まぬか）れる」という意味。つまり、病気から体を守る自然治癒力です。この免疫力の約70%を支えているのが腸です。まずは腸の環境を整えることで免疫力をアップさせましょう。

♡効率よく善玉菌を増やすヨーグルト

腸の中では、大きく分けて善玉菌と悪玉菌が天秤状態になっています。善玉菌の割合が大きいと免疫力がアップし、悪玉菌が増えるとダウンしてしまいます。その善玉菌の代表格が乳酸菌やビフィズス菌。これらを最も効率よく補給できるのがヨーグルトで、たっぷり含まれた善玉菌が腸に届けられます。もちろん乳酸菌飲料も免疫力アップに役立つ食品です。

現在の研究では、乳酸菌などの菌の種類にこだわるよりも、菌の数を確保するほうが健康効果が高いとされています。ですから、選ぶならトクホ（特定保健用食品）マークのある商品がおすすめ。乳酸菌などの数が豊富でしっかりと善玉菌を増やすことができます。



♡プラス納豆で「腸」元気!

そして善玉菌を強力にサポートするのが納豆。納豆菌は、納豆に含まれるオリゴ糖などと一緒に善玉菌のえさになり、善玉菌の数を増やして活性化させるのです。

腸内環境の善し悪しはウンチの状態で見分けることができます。1～2日に1度排便があり、黄褐色のパナナ状であれば合格。コロコロとした粒状のウンチであればストレスなどで腸内環境は黄色信号。便秘や下痢であれば赤信号です。ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆で善玉菌を補給しましょう。

ヨーグルトと納豆はたんばく質源でもあり、免疫細胞の材料にもなります。日々の食生活にぜひ取り入れたいですね。

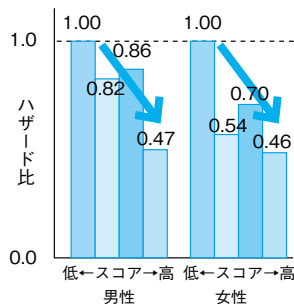


話題の健康情報

食事が変わる自殺のリスク

平成24年人口動態統計によると、日本人の死因の第7位となっている「自殺」。特に20代と30代では死因の第1位となっており、40代でも第2位となっています。

●健康型食事パターンでの自殺リスクの低下



自殺に関連する要因は、心理的・社会的要因が知られていますが、食事要因も関連があることがわかってきました。

国立がん研究センターの報告によると、対象者から「健康型」、「欧米型」、「伝統型」の3つの食事パターンを抽出し追跡調

査したところ、男女ともに「健康型」食事パターンのスコアが高い群は、低い群に比べて、追跡開始4年以降の自殺リスクが約5割低下していました。「欧米型」および「伝統型」食事パターンは自殺リスクとの関連はみられませんでした。

また、精神的ストレスが高い群では、食事パターンによるこのような関連はみられませんでした。

健康型食事パターンで自殺低下傾向がみられた理由は、自殺の危険因子として知られているうつに対して予防的に働くといわれる葉酸や抗酸化ビタミン（ビタミンCやカロテン）の摂取が多いことと考えられています。

心の健康のためにも、野菜や果物、いも類、大豆製品など多様な食品をとる健康的な食事を心がけましょう。

（独立行政法人 国立がん研究センター 多目的コホート研究より）

健康型 食事パターン

野菜や果物、いも類、大豆製品、きのこ類、海藻類、脂の多い魚、緑茶などが関連した食事パターン

欧米型 食事パターン

肉類・加工肉、パン、果物ジュース、コーヒー、ソフトドリンク、マヨネーズ、乳製品、魚介類などが関連した食事パターン

伝統型 食事パターン

ごはん、みそ汁、漬け物、魚介類、果物などが関連した食事パターン

昔から、日本人に愛飲されてきたお茶（緑茶）。
渋み、苦み、旨みといった独特な味わいが、
落ち着くひとときを思い起こさせます。
私たちにとって、とても馴染み深い飲み物といえますが、
どんな過程を経てできるものかご存じでしょうか？
全国のお茶どころでは、茶摘み体験を行っているところがあります。
日本人として一度は体験してみたいものです。

茶摘み体験



お茶の産地は
全国各地にある！

代表的なお茶の産地

※濃い部分が
産地府県です

生産量 2 位

鹿児島県
（かごしま茶）
一番茶は4月上旬～

生産量 1 位

静岡県（静岡茶）
一番茶は4月中旬～

生産量 3 位

三重県（伊勢茶）
一番茶は5月上旬～



一番上の新芽から、1つ目の葉と2つ目の葉までのまだ柔らかい部分を摘みとるのが「一芯二葉」です。この少量しかとれない部分を使ってつくられるのが新茶で、お茶の甘みを味わうことができるのが特長です。

また、3つ目の葉までとなると「一芯三葉」、4つ目の葉までとなると「一芯四葉」となっていますが、下のほうの部分を使うとカテキンを多く含み、後味すっきりとしたお茶になります。

摘みとったお茶が 飲めるようになるには？

摘みとったお茶は、蒸した後、何工程にもわたって少しずつ乾燥させながら揉まれて（粗揉・揉捻・中揉・精揉の4段階）、荒茶の状態となります。これをさらに乾燥させ、精製などを行うと、私たちがよく知る形になります。



摘みとったお茶



荒茶



できあがり！

体験ならではの プラスアルファも！



お茶摘み以外にも、「おいしいお茶の淹れ方」「お茶の天ぷら」「商品になるまでの工場見学」など、うれしい特典がある場合があります。

これらの有無で体験スポットを探してみてもよいかもしれません。