

Saúde:ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2017春号

Saúde

サウージ

健康保険組合の
2017年度予算

“被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん”
今年も健診を受けましょう！

体がよるいびきのプロのレシピ
アレルギーに負けないメニュー

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● <http://www.kn-kenpo.or.jp>

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します

日本では、平成19年に高齢化率※が21%を超えて超高齢社会へと突入し、現在もなお高齢化率が上昇し続けています。医療費（概算）は、13年連続で過去最高を更新し、平成27年度には初めて41兆円を突破しました。

このようななか、現行の高齢者医療制度が創設される前の平成19年度と平成27年度を比べると、健保組合が負担する保険給付費は5909億円の増加（伸び率は+18%）、支援金・納付金等は9521億円の増加（同+41%）となっています。健保組合に加入する現役世代の医療費を大きく上回るペースで、高齢者医療制度への拠出費用が増加しています。

※満65歳以上の高齢者が総人口に占める割合

平成29年度から

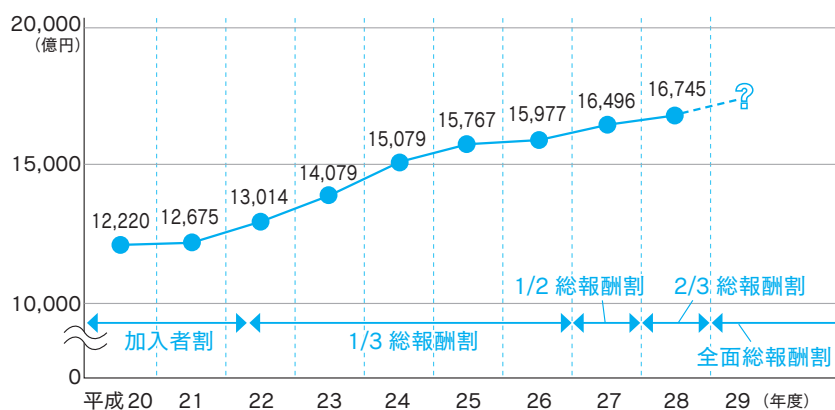
後期高齢者支援金は全面総報酬割に

高齢者の医療費は、高齢者本人の保険料と自己負担、公費だけでは賄うことができないため、現役世代がその費用の一部を負担しています。健保組合は、65〜74歳の医療費については前期高齢者納付金を、75歳以上の医療費については後期高齢者支援金を拠出しています。

後期高齢者支援金は、当初は加入する人数に応じて健保組合へ負担が課されていましたが、平成22年度途中からその3分の1を各健保組合の総報酬額に応じて負担するしくみが導入されました。このしくみを総報酬割といい、平成27年度は2分の1、平成28年度は3分の2へ引き上げられており、平成29年度は全面的に総報酬割となります。この結果、比較的收入水準の高い被保険者を抱える健保組合の負担は、年々増加しています。

増え続ける 健保組合の 負担

●健保組合全体の後期高齢者支援金の推移



短時間労働者の 適用拡大の影響はこれから

健保組合の負担増に対する懸念は、高齢者の医療費だけではありません。平成28年10月から、一定の条件を満たすパート・アルバイト（短時間労働者）に健康保険が適用拡大されました。この結果、これまで国民健康保険の被保険者や他の医療保険の被扶養者だった人が、健保組合へ加入することになりました。

厚生労働省の試算では、健保組合全体で200億円を超える負担増とされていますが、状況によってはより多額の負担増となる可能性もあります。

介護納付金も総報酬割に…

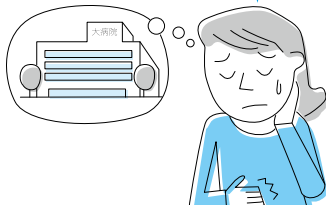
健保組合は、介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として国へ納めています。現在、介護納付金は、加入する介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満）の人数に応じて負担額が決められていますが、これが後期高齢者支援金と同じように、段階的に総報酬割へ移行される予定です（平成29年8月からは2分の1、平成31年度は4分の3、平成32年度からは全面総報酬割とする法案が通常国会に提出されています※）。介護納付金が全面総報酬割となった場合、健保組合全体で1100億円の負担増と試算されています。

※平成29年2月現在

“健保組合の負担”は、健保組合に加入する“みなさんの負担”と言い換えることができます。しかしながら、制度変更に伴う義務的な負担増には、健保組合の自助努力の余地はありません。今後、健保組合は、みなさんの健康管理・健康づくりをサポートし、より医療費抑制に取り組んでいく必要があります。みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

事例その①

そういえば最近胃が痛い…。
大きな病院で一度
診てもらわないと！



実は… 紹介状なしの大病院は**5,000円以上**の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診時 5,000 円以上の追加負担があります。

まずは近くの「かかりつけ医」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

そんなあなたへの
アドバイス

事例その②

A 病院の診断は納得いかない！
明日 B 病院に行こうっと。



実は… 病院を変えるたびに**初診料**がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診（はしご受診）すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

3カ所の
受診で
約**2倍**！

3つの病院に行った場合

8,460円 [初診料 2,820 円 × 3] + 検査費（3 回分）など

同じ病院に 3 回行った場合

4,260円 [初診料 2,820 円
再診料 720 円 × 2] + 検査費（1 回分）など

医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

そんなあなたへの
アドバイス

事例その③

かぜ気味だから病院に寄ろう。
夜でも開いている病院が
あってよかったなあ～。



実は… 診療時間外の受診は**割増料金**！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

深夜加算で
約**2.7倍**！

平日 23 時過ぎに病院へ行った場合

7,620円 [初診料 2,820 円
深夜加算 4,800 円] + 薬代など

土曜日 11 時※に病院へ行った場合

※土曜日の概ね 8 ～ 12 時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

2,820円 [初診料 2,820 円] + 薬代など

緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

そんなあなたへの
アドバイス

*事例その①は全額自己負担です。*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則 3 割です。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかぬうちに不要な出費をしているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

病院でのその行為：
損しているかもしれません

病院にかかるときのお金は、いつ・どの病院でも同じだと思っていないでしょうか？
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

“被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん” 今年も健診を受けましょう！

平成 29 年度は健保組合が進める第 1 期データヘルス計画の最終年度で、第 2 期に向けて改善計画を立てる年度となります。健診はみなさんの疾病予防対策として重要で、データヘルス計画の主な取り組みの 1 つです。今年も必ず健診を受けましょう。

健診に来てね



1 健診はみなさんの健康を救う！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。

健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。

毎年継続して受けることで、
健診の精度も高くなります



2 健診を受けることは会社を救う！

職場の一員として役割を担うみなさんが健康でいることは、会社にとって重要です。特定健診や特定保健指導を活用して健康管理に努めましょう。



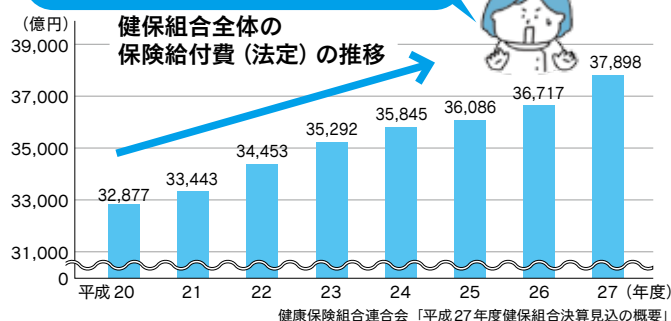
データヘルス計画では、会社と健保組合
が協力して社員の健康増進を図るコラボ
ヘルスを進めているんだニャ

最近、社員の健康づくりは会社にとっ
て「コスト」ではなく「投資」と考え
られるようになってきています



3 健診を受けることは健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



生活習慣病の増加などにより、みなさんの医療費等に
あてる保険給付費が増えています。生活習慣病は、初
期の段階では生活習慣の改善だけでも回復が見込めま
すが、進行とともに通院や投薬が増え、手術・入院と



健保組合はみなさんから集めた
保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料
が上がることになるかもニャ



進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、
健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減
するしくみがあり、健保組合では受診率・実施率の向
上をめざしています。しかし、被扶養者の受診率が低
い傾向にあり、課題となっています。

健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。



被扶養者のみなさん、特定健診を受診してくださいニャ！

今年度も対象者※のご自宅に「家族健診のご案内」をお送りします。無料で受
けられる「特定健康診査受診券」を同封していますので早めに予約をしてください。
被保険者（従業員）の方からも受診のフォローをお願いします。

※対象者：2017 年 4 月 1 日現在在籍する、35 歳以上の被扶養者と任意継続被保険者



見波 利幸

(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事

シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

仕事**が**忙しすぎるとき

秘訣その1 コントロール感をもとう

仕事**が**忙しいという状況には、いくつかのパターンがあります。

一度に、納期に間に合わないくらいの仕事量がきてしまう。

次々と仕事**が**舞い込んできて、積み重なってしまう。

想定外の仕事や突発的なトラブルに見舞われ、本来の仕事**が**できない。

長期にわたる本格的な仕事**が**、目先の仕事に追われて、着手できない。

このようなさまざまな状況のなかで、その仕事の多さにストレスを強く感じてしまう人もいれば、淡々とこなしてストレスを強く感じない人もいます。その違いは何か。大きく2つの要因があります。1つは「コントロール感」があるか否か。「コントロール感」とは、それらの仕事に対して、自分でコントロールできてきている肯定的な気持ちのことです。それには下の要素が必要となります。

コントロール感をもつために必要な要素

- ① 仕事の全体像が把握できている
- ② 個々の仕事のおおよその処理時間を把握できている
- ③ タスクリストができていて、優先順位を決めている
- ④ 自分で順序の決定や効率化の工夫ができる
- ⑤ やり遂げる、こなしていける可能性を感じている

A やらされ感 **低**

- 誰かの役に立っている
- 組織や会社に貢献できている
- 自分が成長できている
- よい評価が得られることが期待できる

B やらされ感 **高**

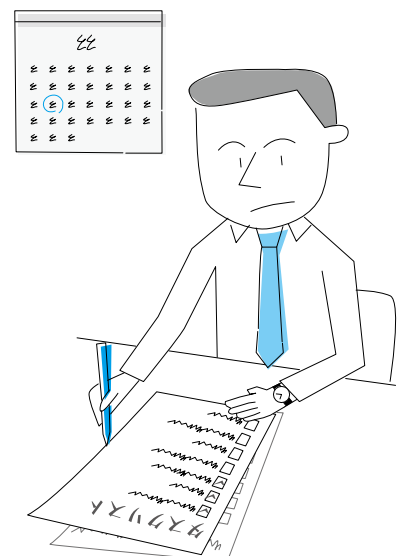
- この仕事は、本来自分の仕事ではない
- こんなことをして、何の意味があるんだ
- どうせやっても、文句しか言われない

秘訣その2 やらされ感をなくそう

忙しすぎてストレスを強く感じてしまう人は、この要素のどれかが欠落していて、やり遂げられるか、納期に間に合うのかの不安を抱えているのです。この不安を抱えている状態で「無理じゃないか」「間に合わないのではないか」と感じた瞬間に、この不安は恐怖へと移行してしまいます。

また、「コントロール感」のない人は、「あれもやらなければ」「これもやらなければ」と仕事**が**どんどん積み上がることに意識が向いてしまい、より一層大変さが増していきま。す。「コントロール感」がある人は、しっかりとしたタスクリストがあるために、「これもやった」「これも終えた」と仕事**が**減ることに意識が向きますので、満足感や達成感を感じることが多いのです。そのためにはタスクリストを作り、日々更新していくことは有効です。

ストレスを強く感じてしまう2つの要因は「やらされ感」を抱いていないかです。その仕事に対して、意味や価値を感じるかどうかがとても重要となります。それぞれの仕事をこなすことで、Aのような気持ち**が**もてれば、その仕事をする意味や価値が高まり、



主体的に積極的に取り組めることとなります。

しかし、Bのような気持ちをもってしまえば、仕事の意味や価値を感じられず「やらされ感」が募り、つらいだけになってしまいます。たとえば、「雑用」に思える仕事でも、「きちんとこなすことが、信用につながるものだ」と考えれば、その仕事の意味や価値は高まります。

仕事**が**忙しすぎる場合、「コントロール感」がなく、「やらされ感」が募っている状態が一番ストレスを高めてしまいます。

「大変だ」「全然、終わらない」「うんざりする」「限界だ」などの不満不満を常に言っている人は、仕事が多いことで「仕事のできる人」と見られてると勘違いしていますが、周囲は真逆で「仕事**が**遅い人」「段取りの悪い人」と映り、哀れに感じています。徐々に人から避けられ孤立していき、誰からもサポートが受けられない悪循環となってしまいます。

一方、同じような仕事量で忙しくても、テキパキ仕事をこなす次々と効率よく仕事をさばっている人は、周りの人から見ても「仕事**が**できる人」「仕事**が**早い人」「能力のある人」というように映り、輝いて見えるものです。本人も周囲からそのように見られていることを感じ取ったり、実際にそのような言葉かけられたりするので、自信につながり充実感も高まります。さらに周囲からも自然とサポートの手が入ることが多いのです。



Let's Try!

“ちょっときつめ”のウォーキングが あなたの生活習慣病を予防・改善する

健診でイエローカードが出された人には、手軽に始めることのできる運動として、「ウォーキング」がおすすめです。ウォーキングは、歩き方によって高血圧・脂質異常・高血糖などの予防・改善にとっても効果がある運動になります。それは、“ちょっときつめ”のウォーキングなのです。

“ちょっときつめ”の
ウォーキング
とは

体格や体力等によって一人ひとり
違いますが、少し汗ばむ程度の速歩、
歩きながらニコニコ話ができるく
らいのスピードです。



“ちょっときつめ”に感じるのは、

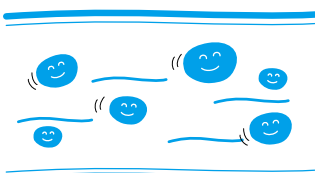
心拍数(脈拍/分)
||
100～120拍/分

※成人の安静時は50～100拍/分くらい

“ちょっときつめ”のウォーキングのメリット

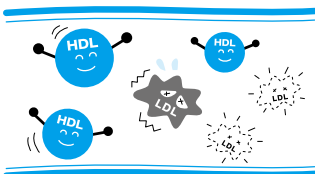
高血圧

副交感神経が優位になるので
血管の緊張が緩み、血管が広が
ります。広がった血管に血液が
サラサラ流れるようになり、血
圧は下がっていきます。



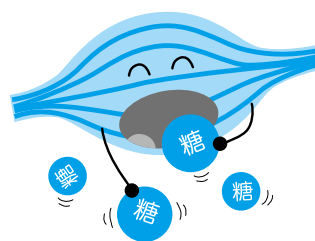
脂質異常

エネルギーが使われると、中性脂肪やLDL(悪玉コレステロール)の分解が促進され、HDL(善玉コレステロール)を増やします。HDLは末梢血管から余分な脂肪を回収し肝臓に運び、血管壁に脂質がたまって硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。



高血糖

筋肉への糖の取り込みが促進されるため、血糖値を下げる一助となり、インスリンの働きを助けます。ウォーキングは、太ももの前にある大腿四頭筋^{だいたいしとうきん}やおしりの大臀筋^{だいでんきん}など大きな筋肉を使うので、効果的な運動です。



- ほぼ毎日30分以上を目標に(10分×3回でもOK!)
- “きつい”と感じるほどのウォーキングは血圧上昇を招き血管に負担をかけます。要注意です。

- エネルギーをしっかりと使うために、1週間で合計180分以上を目標に実施時間を確保しましょう。
- 脂質異常改善には数カ月以上長期的に続けることが必要です。

- 筋肉が糖の取り込みを記憶するためには、毎日または、週3～5回以上が必要です。
- 1回20～60分が目安。
- 食後の高血糖状態抑制のためには、食後1時間後くらいに行いましょう。

※治療中の病気がある人は、かかりつけ医の指示に従って運動を行ってください。

ウォーキングをした後におすすめのストレッチ

“ちょっときつめ”のウォーキングをした後は、イスに座ったまま簡単にできるストレッチでクールダウンしましょう。それぞれ15～30秒筋肉を伸ばし、こちよい張りを感じる姿勢を保ち、腹式呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくり行うのがコツです。



あぶくまがわ

阿武隈川源流を歩く

西の郷遊歩道

 JR 東北本線・東北新幹線新白河駅高
原口から福島交通バス由井ヶ原行き
で30分、発電所前下車

 東北自動車道・
白河ICから約20分。
JR 東北本線・東北新幹線
新白河駅から
約20分。

西郷村観光協会

0248-25-5795

<http://nishigo-kankou.jp>



阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す溪谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手こるで見どころが多いコースとして人気がある。



雪割橋

雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割溪谷と呼ばれ紅葉も美しい。

メガネ岩

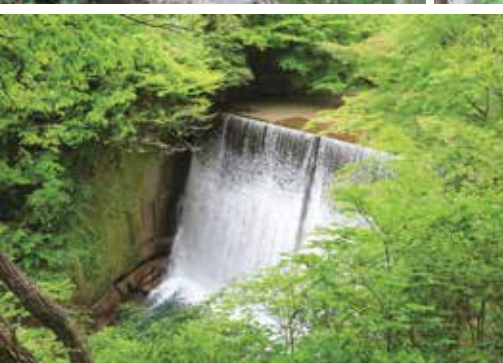


みのり隧道

遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかがめて通る。

瀧の大滝

人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。



西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができる。滝のすぐそばまで行ける一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。



熊のすべり台 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



一休の滝

鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



那須見台からの展望

湯&食

甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂



特産品

西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。



150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

🕒 10:00～15:00（日帰り入浴）
🚿 無休 🍷 大人 700円 ☎ 0248-36-2301

塔のへつり

浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。



ひと足のばす

下郷町



大内宿

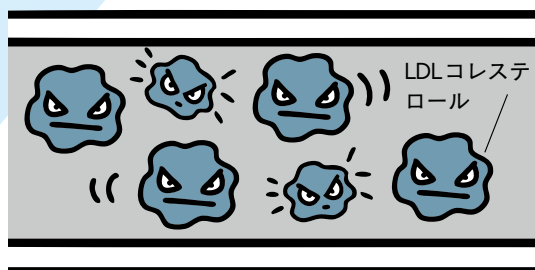
江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

🕒 見学自由 🚿 無休 🍷 無料（駐車場は有料）
☎ 0241-68-2920（下郷町観光案内所）

※営業時間や料金などは変更され場合があります。

血液中の LDLコレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中のLDLコレステロールが増加します。



自覚症状がないため、 検査数値で確認を



動脈硬化そのものには、自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて、動脈硬化のきっかけとなるコレステロールや中性脂肪を数値で把握しておくことが重要となります。保健指導判定値、受診勧奨判定値に該当する検査項目があれば、健診結果の指示に従い、必要であれば保健指導や医療機関での再検査等の行動に移しましょう。

なお、たとえ正常値の範囲内であっても悪化傾向にある検査項目は要注意です。過去の健診結果と比較して、自分の傾向を探りましょう。心当たりのある生活習慣があれば、自主的に改善の取り組みを始めるのがベストです。

脂質異常症

動脈硬化の
きっかけをつくってしまう

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDLコレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎるLDLコレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液を流れにくくさせます。

つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。

特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

保健指導判定値…120mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…140mg/dL 以上
増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）の摂りすぎ。高LDLコレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）の摂りすぎ

HDLコレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

保健指導判定値…39mg/dL 以下 **受診勧奨判定値**…34mg/dL 以下
減る主な原因……肥満、喫煙、運動不足

中性脂肪（トリグリセライド）

重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えるとLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。

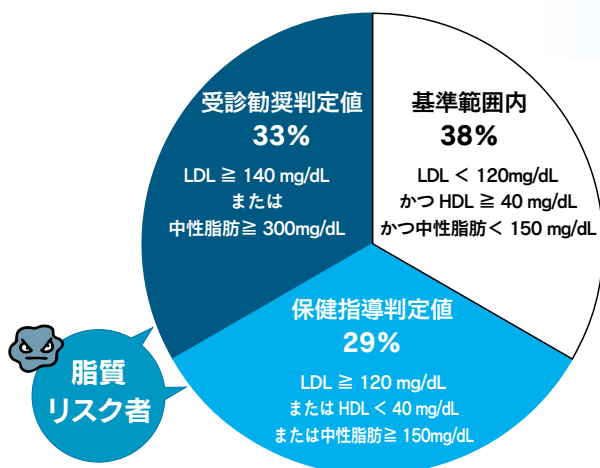
保健指導判定値…150mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…300mg/dL 以上
増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）の摂りすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

特定健診受診者の 6 割超は、 脂質対策が必要です！

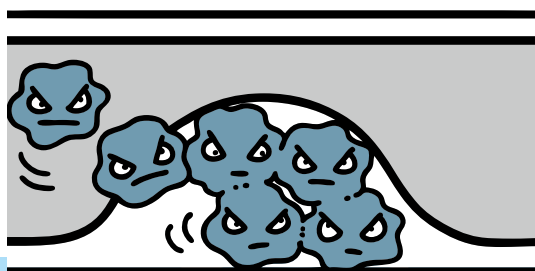
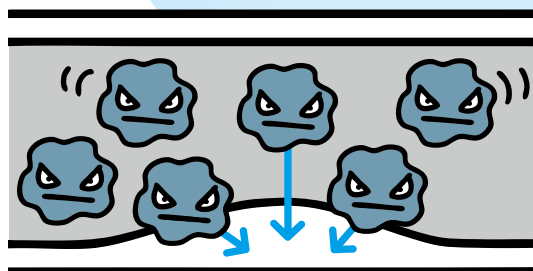
2015 年度、当健保加入者の健診データを分析すると、脂質が基準範囲内だった人は、特定健診受診者の 38% となっています。保健指導判定値は 29%、受診勧奨判定値は 33% です。6 割超の方が、なんらかの脂質対策が必要な結果となっています。他人事と捉えずに、自分の健診結果をよく確認し、改善に取り組みましょう。

2015年度当健保加入者の特定健診データ分析より 「脂質リスク者の割合」



余分な LDLコレステロールが 血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDL コレステロールが入り込みます。

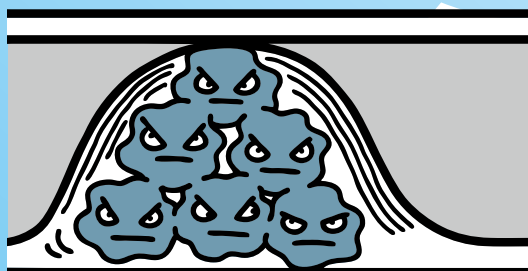


血管の内側にドロドロとした かたまりができる

たまった LDL コレステロールは、ドロドロとした^{じゅくじょう}粥状物質となり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。

血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。



血液が流れなくなる 血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。

春キャベツのテリーヌ風寿司

材料 (2人分)

まいたけ…………… 1パック (120g)
 オリーブオイル…………… 大さじ 1/2
 ご飯…………… 200g
 A 酢…………… 大さじ 1強 (20cc)
 砂糖…………… 小さじ 2
 塩…………… 少々 (1g)
 キャベツ…………… 4枚 (200g)
 パプリカ (赤・黄色) …… 各 1/4 個
 スライスチーズ…………… 2枚
 アボカド…………… 1/2 個
 スモークサーモン…………… 4枚
 ヨーグルト…………… 50g
 塩・こしょう…………… 少々
 イタリアンパセリ…………… 適量

作り方

- ①まいたけは細かく刻み、オリーブオイルでこんがりするまで炒める。
- ②温かいご飯に A と炒めたまいたけを混ぜ粗熱をとる (写真)。
- ③キャベツはきれいに葉をはずし、葉脈を削る。鍋にキャベツと水 (分量外・大さじ 3) を入れ、蓋をしてしんなりするまで加熱し、ザルにあげ粗熱をとる。
- ④パプリカとスライスチーズを 1cm 幅に、アボカドも種を取って縦 1cm 幅に切り皮を取る。
- ⑤型 (またはプラスチック製の容器) に、ラップ、茹でたキャベツの順で敷き、酢飯→パプリカ→酢飯→アボカド→酢飯→スモークサーモン→チーズ→酢飯の順に押さえながら詰めていく。
- ⑥キャベツの葉で覆い、しっかり押さえた後、型から取りはずして 4 等分に切る。
- ⑦イタリアンパセリをのせ、塩・こしょうを加えたヨーグルトを添えていただく。



アレルギーに負けないメニュー

1人分

424kcal

塩分 2.1g



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



まいたけ

きのこ類は低カロリーでよく知られていますが、それだけではなく、食物繊維の一種のβグルカンが多く含まれています。まいたけ特有のβグルカンは、免疫力を活性化するといわれています。また、食物繊維は腸内の善玉菌にとって過ごしやすい環境をつくったり、老廃物を体外に出しやすくする効果もあります。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)

納豆のねばねばサラダ



1人分
114kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

納豆 (たれ・からし付き) …………… 1パック
絹ごし豆腐…………… 1/2 丁 (150g)
ねぎ (みじん切り) …………… 4cm
こま…………… 大さじ 1/2
生姜 (みじん切り) …………… 1 かけ分
塩…………… 少々
黒こしょう…………… 適量
レタス類…………… 適量

作り方

- ①ボウルによく混ぜた納豆、添付のたれ・からし、絹ごし豆腐、ねぎ、こま、生姜、塩、黒こしょうを入れる。
- ②豆腐をつぶしながらよく混ぜ、レタス類を添える。



納豆

納豆はたんぱく質や食物繊維に加え、腸の善玉菌が活発に働くのを助ける納豆菌が多く含まれています。また、納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素には、血液中の血栓を溶かす働きがあるといわれています。



てんちゃ 甜茶ゼリー

材料 (2人分)

ゼラチン…………… 4g
甜茶…………… 200cc
(甜茶3gを3カップで煮出したもの)
砂糖…………… 大さじ 1
ラズベリー…………… 20g

作り方

- ①ゼラチンに水 (分量外・大さじ 1/2) を入れてふやかし、電子レンジ (600w) で 20 秒溶かす。
- ②煮出した甜茶に砂糖を混ぜ、粗熱をとってから①を加えて混ぜ、器に入れる。
- ③冷蔵庫で冷やし、ラズベリーをのせ、お好みでミント類などを飾る。



甜茶



甜茶に含まれる GOD ポリフェノールには、花粉症やアレルギー性鼻炎などの原因となる過剰なヒスタミン分泌や、炎症に関するシクロオキシゲナーゼを抑制する働きがあるといわれています。また、甜茶自体の甘さを利用すれば砂糖も控えめにできるので、ダイエットにもうれしいですね。



1人分
29kcal
塩分 0.0g

腸内環境を整えながら、花粉症などアレルギーを予防しよう！

春や秋になると鼻や目がむずむず…。花粉症を病院で治療する方は多いですが、少しでも悪化しないよう免疫力をつけられたらいいですね。実は、約 60% の免疫細胞が集まっており、体の免疫力をつかさどっているのは腸なのです。食物繊維・オリゴ糖・乳酸菌の摂取はよい腸内環境に導いてくれ、花粉症予防のポイントとなります。

また、脂質にも注目です。脂肪の多い肉・揚げ物・加工品・スナック菓子にはオメガ6系の油が多く含まれています。体に欠かせない脂質の一つですが、現代では必要以上に摂りすぎており、花粉症などのアレルギー反応を引き起こしやすくなります。反対に、青魚に多く含まれるオメガ3系の油は、アレルギー反応を緩和してくれるといわれています。不足しがちなので意識して摂るようにしましょう。



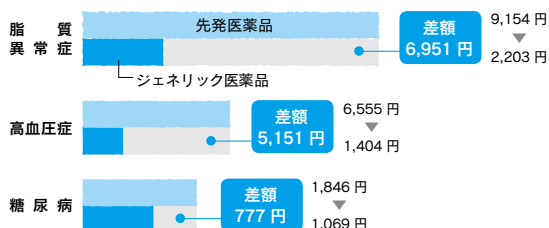
薬代で 医療費節約

薬を長期間服用する病気には ジェネリック医薬品がお得です



ジェネリック医薬品の価格は、開発コストが抑えられた分が価格に反映されているので、先発医薬品の約2～7割です。生活習慣病の薬のように服用期間が長い薬ほど、節約できる額が大きくなり、より効果を実感できます。

●薬代の自己負担(3割)の比較(1年間服用した場合)

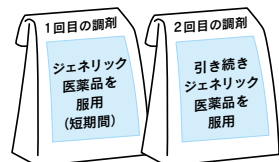


*上記負担額は薬代のみの目安(一例)です。この他に、調剤技術料、薬学管理料などが加算されます。なお、代表的な先発医薬品とそれに対応するジェネリック医薬品のなかで最も安価な薬を比較しています(平成28年10月現在)。



ジェネリック医薬品への変更が心配な方にはお試し調剤があります。たとえば、処方箋が1ヵ月分の場合、最初の1週間分だけジェネリックを調剤してもらって、問題がなければ、残りの3週間分を調剤してもらいます。

●お試し調剤のしくみ



※もしも不都合な点があった場合は、変更前の先発医薬品に替えられます。



処方せんにチェックがなければ、ジェネリックを利用できます

病院からもらった処方せんの変更不可欄に「✓」や「✕」のチェックがない、または一般名処方※であれば、保険薬局でジェネリック医薬品を選ぶことができます。

一般名処方かどうかを確認

処方せん	変更不可	
	処	〇〇〇カプセル 25mg
	方	△△△錠 50mg
		□□□顆粒 50%

「✓」「✕」のチェックを確認



※「一般名処方」とは、医師が処方せんに薬の商品名ではなく、有効成分名を記すことをいいます。一般名処方の場合、医薬品名の前に【般】の表示がされることがあります。

薬代の負担を軽くするには、医師や薬剤師に「ジェネリックでお願いします」と伝えるだけでOK!

同封のジェネリック希望シールをご活用ください。

※該当するジェネリック医薬品がない場合もあります。

ホームページをご活用ください

健保組合のホームページをリニューアルして、使いやすくなりました。
健保組合からのお知らせや各種申請書類のダウンロードができるほか、ライフシーンに合わせてどんな申請をしたらよいのかなど、いつでも調べることができます。ぜひご活用ください。

URL <http://www.kn-kenpo.or.jp>

▼ PC トップ画面

各種申請書類をダウンロードできます

- 保険証・適用に関する書類
- 給付・請求に関する書類
- 健診（補助金）に関する書類

こんなときは… どうする？

ライフシーンから
検索できます

▼ スマホトップ画面

最新ニュースと
お知らせを掲載

スマホに対応しています

