

Magazine for your Healthy Life

けんぽ+ plus

2023 August
vol.94

特集

ならない! 悪化させない! 生活習慣病 大腸がん … 02

「かんたん歯科チェック」のご報告 … 04

禁煙プログラム「ascure卒煙」のご報告 … 04

禁煙のススメ タバコなんて止めてしまおう! … 05

にっぽんウォーキング旅 … 06

令和4年度 決算のお知らせ … 08

世界の健康レシピ … 10

ココロメンテ通信 … 12

くらしにプラス おうちでエコ活 … 13

健康増進アプリ「QOLism」のご紹介 … 14

秋にむけて歩こう! ウォーキング大会 … 15

健康フンポイント



大腸がんの早期発見に 有効な検査は?

国内で毎年15万~16万人が罹患する大腸がん。早期には自覚症状がないので、毎年検査を受けることが大切です。

詳細は **P2**

ご家庭にお持ち帰り、
ご家族でご覧ください

ホームページもご覧ください

<https://www.np-kenpo.or.jp/>



日本製紙健康保険組合

40歳以上から急増中！

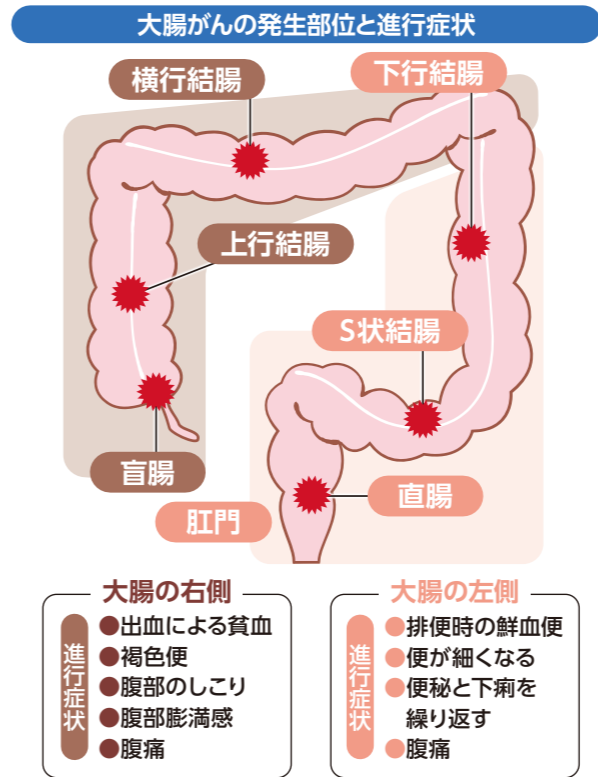
大腸がん

大腸がんは日本人の部位別がん死亡数で、女性1位、男性3位ですが、早期の治療により高確率で治るがんでもあります。それには検診が有効な役割を果たしています。

監修 勝木美佐子（医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント）

大腸に発生し、リンパ液や血液で全身へ

大腸がんは、消化された食べ物の最後の通り道である大腸に発生するがんです。結腸がんと直腸がんに大きく分けられていて、結腸はさらに横行結腸、S状結腸など



がんの発生部位が左側の場合、右側より自覚症状が現れやすい。早期の場合は発生部位に限らず自覚症状はありません。

に細かく分類されます。日本人の場合、S状結腸と直腸にがんが得意やすいといわれています。腺腫という良性のポリープががん化して発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあり、発生した大腸がんは大腸の粘膜から下層へ向かって進行し、

- | 大腸の右側 | 大腸の左側 |
|-----------|--------------|
| ● 出血による貧血 | ● 排便時の鮮血便 |
| ● 褐色便 | ● 便が細くなる |
| ● 腹部のしこり | ● 便秘と下痢を繰り返す |
| ● 腹部膨満感 | ● 腹痛 |
| ● 腹痛 | |

徐々に壁の外にまで広がっていきます。そして腹腔内に散らばったり、大腸の壁の中のリンパ液や血液の流れに乗って、リンパ節や肝臓、肺などに転移したりします。

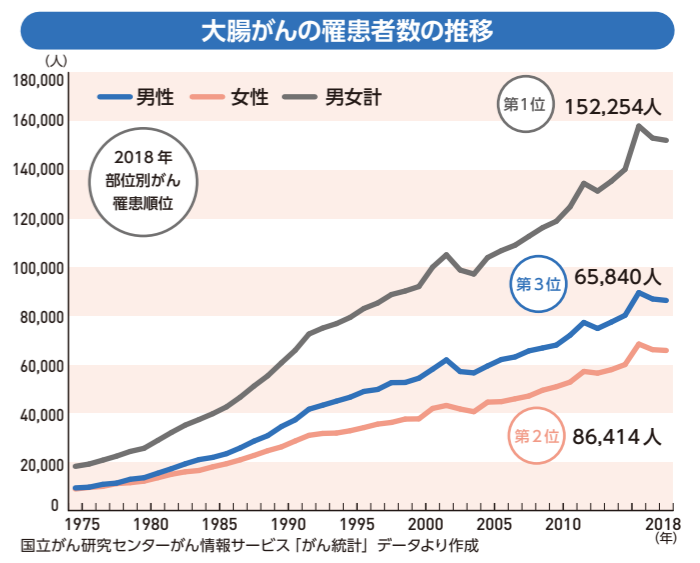
日本人の罹患者数は右肩上がり

大腸がんは、40歳以上から増え始め、罹患者数(かかる人の数)は、年々増加傾向にあります。2016～2018年にかけては若手の減少傾向が見られますが、統計を開始した1975年から全体で見ると、一貫して増加しています。最新のデータでは、毎年15～16万人が大腸がんにかかっています。すべてのがんを合わせたがん罹患者数は約98万人ですから、がんにかかった人の6～7人に1人が大腸がんになっているといえます。

生活習慣が大腸がんのリスクに

大腸がんの発生には、生活習慣が影響しているといわれます。特に食生活の影響を受けやすい傾向があり、例えば赤身肉やベーコン、ハム、ソーセージなどの加工肉の摂取、飲酒、喫煙などは、大腸がんの発生リスクを高めるといわれます。

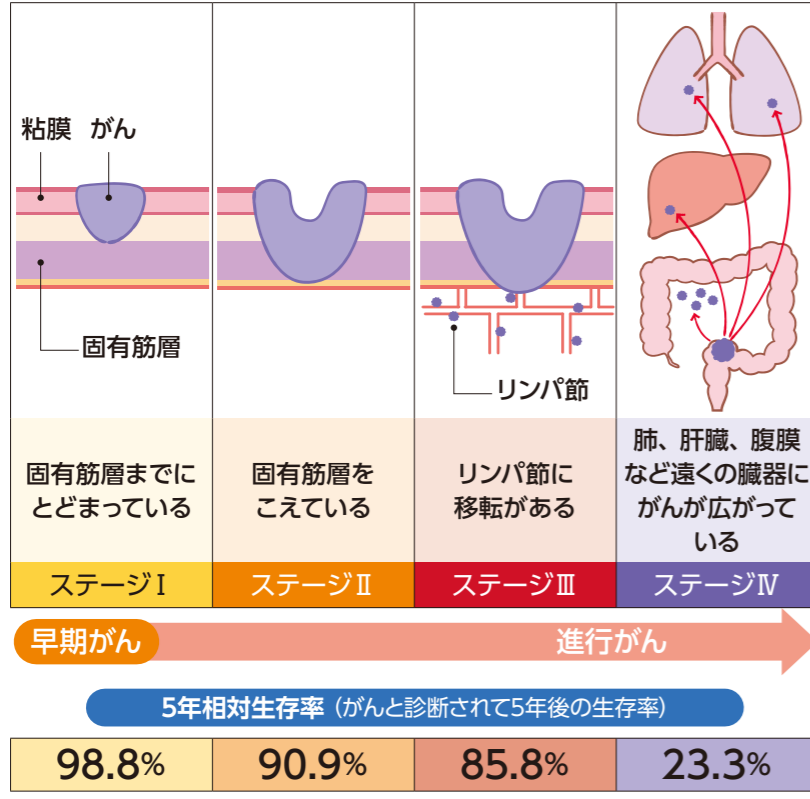
部位別がん死亡数 (2020年)		
男性		
1位	肺がん	53,247人
2位	胃がん	27,771人
3位	大腸がん	27,718人
女性		
1位	大腸がん	24,070人
2位	肺がん	22,338人
3位	すい臓がん	18,797人



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2022」

国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」データより作成

大腸がんのステージ分類



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2022」

ています。

生活習慣以外に、血縁者の病歴も重要です。直系の親族や近親者に家族性大腸腺腫症またはリンチ症候群（遺伝性非ポリポーシス大腸がん・HNPCC）にかかった人のいる家は、大腸がんのリスク要因となります。そのほか潰瘍性大腸炎やクローン病も、大腸がんのリスクを高くすると考えられています。

異常を感じたときには進行がんの可能性も

大腸がんは早期発見・治療すれば「治りやすいがん」の代表といわれています。しかし、早期の大腸がんには症状がほとんどありません。腹痛や嘔吐、貧血、血便、便秘や下痢といった排便習慣の

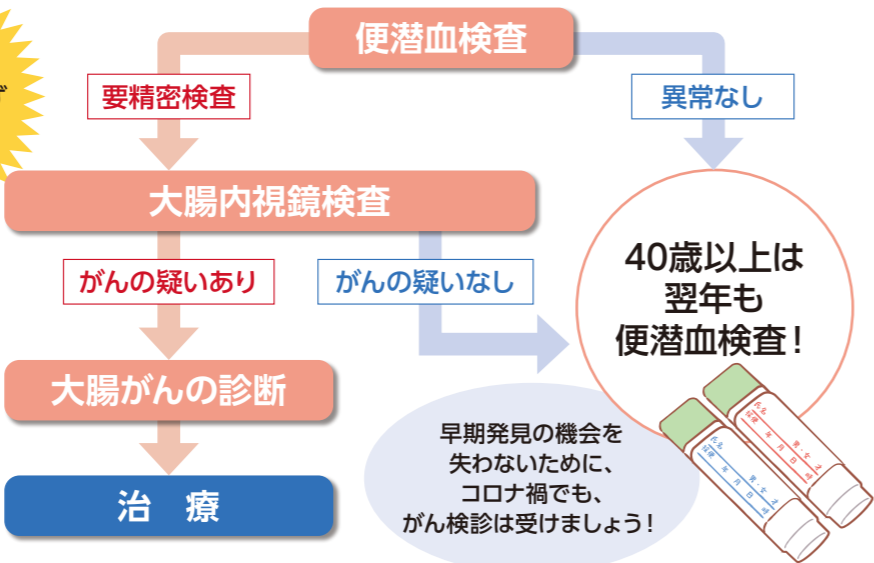
化などが生じることがありますが、これらは大腸がんだけに特徴的な症状ではない上、現れたときにはすでにがんがかなり進行していることが考えられます。そのため、年に一度の健康診断やがん検診を正しく受診することが、早期発見において重要といえます。

年に一度は大腸がん検診を

現在、大腸がんの検診として推奨されているのは「便潜血検査」です。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血することがありますが、通常は微量で、目には見えません。検査でそうした微量の血液を検出することで、大腸がんの早期発見につながる可能性があります。

また大腸がんの場合、症状が現れたときにはすでに進行している可能性があります。要精密検査の診断を受けたら放置せず、必ず大腸内視鏡検査などの精密検査を受けましょう。がんになる可能性があるポリープや、小さいがんなどは内視鏡検査中に取り除くことも可能です。排便時の出血を単なる痔の症状などと自己判断はせずに、専門医の診断を仰いでください。

精密検査が必要な場合は必ず受けましょう！



さらに詳しいがん情報は
がん情報サービス
<https://ganjoho.jp/>



「かんたん歯科[☑]チェック」のご報告

令和4年度事業結果

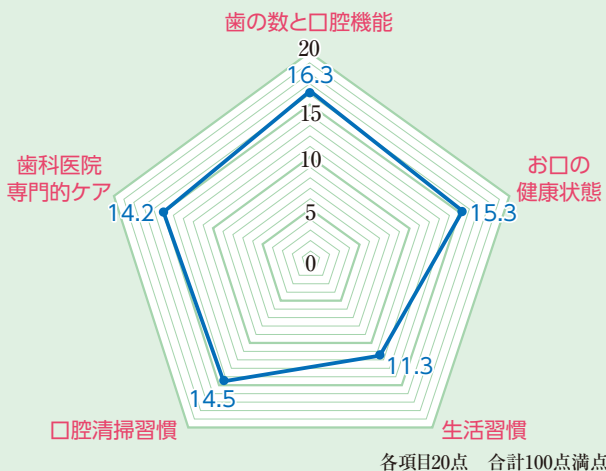
申込者	907名
問診実施者	397名(実施率43.8%)

前年度比134%



集計結果

レーダーチャートは、実施時の^{こうくう}口腔の状態と機能や清掃習慣等を「かんたん歯科[☑]チェック」の実施により総合的に判定した結果です。



口腔清掃習慣と専門的ケアは大変重要です!

口腔清掃習慣や専門的ケアを怠ると、5年から10年を経て、次第に口腔機能、健康状態が悪化していきます。歯科医の専門的ケアを受けるのはもとより、毎日の丁寧なケアを習慣付けていきましょう。



「かんたん歯科チェック」で見込める効果

①短期的に見込める効果

「自分でお口の状態をチェックし、毎日丁寧に歯磨きをしなければ」「定期的に歯科医院でケアを受けないとマズイ」といった気付きが得られます。そこから口腔清掃習慣や専門的ケアの受診につながり、口腔の健康が保てます。

➡口腔の健康が保たれると、よくかんでおいしく食べることができ、消化促進、虫歯・歯周病の予防、肥満防止などの効果が期待できます。また、インフルエンザなどのウイルス感染症予防効果も得られます。

②中長期的に見込める効果

糖尿病、心疾患、認知症等の予防ならびに重症化の抑止効果のほか、入院医療費や入院日数が減り、医科医療費の適正化(削減)が見込まれます。

「かんたん歯科[☑]チェック」の実施で、治療への意識が高まった方も多かったようです。虫歯、歯周病の罹患者、通院状況について、**69%の方に治療開始の意識喚起**が得られました!



アンケートでいただいた声

- 普段細かく気にしていないところを見る機会が持ててよかったです。歯は一生物なのできちんとケアして大事にしたい。
- 改めて口腔、歯を観察して思ったよりも状態が悪く、怖くなった。歯科医院にすぐ相談しようと思いました。
- 自分の歯を自分で見ることはなくよい機会になりました。アドバイスもあり、なるほどと思うことも多々あったため、よかったですと思いました。
- 歯間ブラシを見て、これはすごくいいなと思った。早速使って歯間をきれいにしてみたい。
- セルフチェックできて楽しかったです。改めて自分の歯は大事にしなきゃと思いました。
- 小さい鏡を使って口腔内チェックをしたことがなかったので、これから定期的にチェックしていこうと思いました。

禁煙プログラム「ascure卒煙」のご報告

令和4年度事業結果

対象者	申込者	禁煙成功者
被保険者	14名	7名

「ascure禁煙」成功率50%

喫煙率(被保険者)

健保組合平均	日本製紙健保
26.7%	35.5%

日本製紙健保の被保険者喫煙率は平均の1.33倍!

「ascure卒煙」事業の概要

- ①アプリで手軽に始める禁煙プログラム
禁煙外来のように通院不要で気軽に始められるにもかかわらず、6カ月の長期フォローがあり成功率は高いです。
- ②禁煙に導く3つのサポート
1. カウンセラーによる個別アドバイスがあります。
2. 医師開発の専用アプリで毎日の禁煙をサポートしてくれます。
3. 禁煙補助薬をご自宅に配送可能です。

禁煙をお考えの方は今がチャンスです。

令和5年度プログラムについては、機関誌に挟み込んでいるチラシを参照ください。

禁煙のススめ

タバコなんて止めてしまおう!



「タバコを吸って肺がんで死ぬのは自分だけだから放っておいて!」と思つていませんか?

それは大きな間違いです。タバコの煙は喫煙者以外の人にも悪い影響を及ぼします。

タバコの先端から立ち上る副流煙を吸うと、喫煙者よりも多くの有害物質を体に取り込み、がんを含むあらゆる病気のリスクを抱えてしまうといわれます。

また、喫煙者の髪の毛や衣服、ソファやカーテンなどタバコの煙のかかった物や場所には有害物質が付着します。これを吸ってしまうことを「三次喫煙」といい、ここでもいろいろな病気のリスクが生まれます。このように喫煙に由来する健康被害はなかなか断ち切れません。

こんなに「はた迷惑」なタバコの煙。自分だけでなく、周りの人のためにもタバコを止めてしましましょう。

血管や血液に大打撃! タバコの煙はこんなに悪者

一酸化炭素(CO)

ヘモグロビンと結合しやすい
全身が酸素欠乏状態となり、多血症となって血液粘度が増大
※酸素(O₂)の200倍~250倍



脳梗塞

認知症

活性酸素

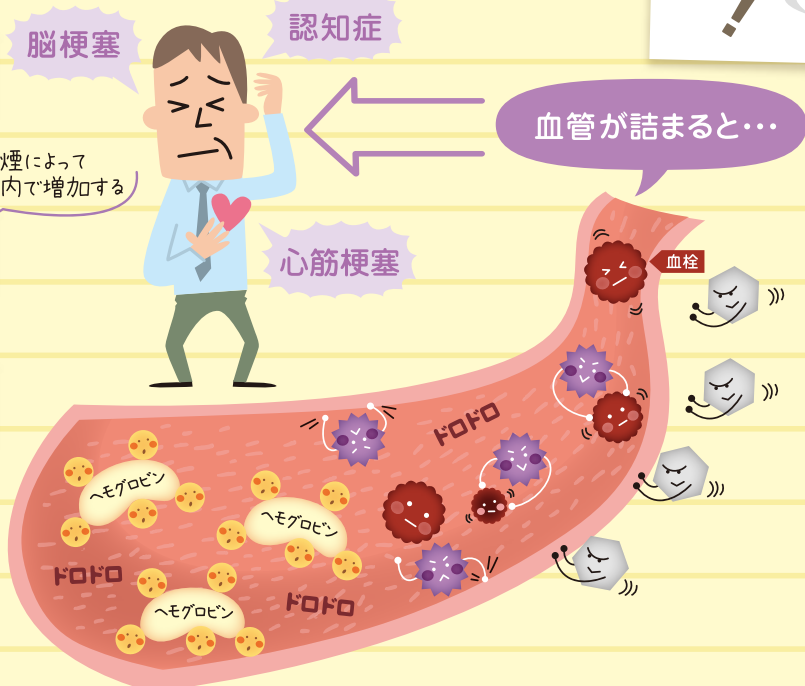
血管内皮を傷つける
血栓をつくって血管を詰まらせたりする



心筋梗塞

ニコチン

強力な血管収縮作用を持つ
血管内は狭くなり血圧上昇、血流低下



保健師のご紹介



保健師 平野 雅子

はじめまして。今春、前任者から引き継いだ保健師の平野と申します。今回は、自己紹介をさせていただきます。

病院の外科系入院病棟に10年勤務した後、健康電話相談に従事する傍ら、臨床を忘れないために救急外来の仕事を兼務していました。そんな折、2日後に迫った健診の間診ができる保健師を大至急探していると聞き、これに応じたのが保健師人生の始まりでした。それから20年弱、関わった保健師業務もさまざま。健保組合・事業所(会社)のどちらも経験してきました。

話は変わりますが、「健康ですか?」と尋ねられたら、何と答えますか。面談や研修で「○○さんにとって、健康って何ですか?」と質問すると、「健康診断でA判定」「毎日おいしくお酒が飲める」「治療中の病気がない」「治療中の病気とうまく付き合いながら、日々の生活が送れている」など、さまざまな答えが返ってきます。

一方で、しばらく黙って考え込んでしまう方も多くいます。改めて問われて戸惑うとともに、あまりにも身近で言葉にするのが難しいのかもしれない。

「健康」は年齢・性別・経験(大病した後など)により同じ人でも変わるものです。今、そして5年後、10年後のご自身と家族の健康について考えてみませんか。「先のことなんて想像できない」という方、ぜひ相談にいらしてください。

また、会社のご担当者さまなど、従業員の皆さんの健康面でお困り事があれば、教えてください。健保でご協力できることを一緒に考えていきたいと思っております(そんな健保を目指しています)。

にっぽんウォーキング旅

香川県高松市

港に臨む秋の城下町で「二歩一景」の景観に魅せられる

古来、海上交通の要所として発展した高松は、江戸時代には松平家が治める12万石の城下町として栄えた。現在も、香川県の県庁所在地であり、陸・海・空の交通手段を備えた「四国の玄関口」だ。歴史と文化に彩られた高松の多彩な魅力を感じながら歩こう。

昭和町駅から少し歩くと、ガラスの外壁で囲まれた建物「サンクリスタル高松」が見えてくる。その3階には、高松市出身の作家・菊池寛の功績と、その生涯を紹介する「菊池寛記念館」がある。なお、高松駅周辺には記念館以外にも、碑石、銅像など、氏ゆかりのスポットが点在している。

香川大学をはじめ教育施設が多い閑静な文教地区を南下していくと、国の特別名勝「栗林公園」にたどり着く。紫雲山を背景とした江戸初期の回遊式大名庭園は、一歩ごとに異なる景色が楽しめる。「二歩一景」と称されている。中でも、鮮やかに色づいた紅葉が湖面に映る秋の景色は格別だ。

高松駅に近づくほど徐々に都会的な雰囲気になっていくのが楽しい。商店街の中には、「香川のソウルフード」といわれる骨付鳥を食べられる店もあるので、ぜひ食べておきたい。ジュシーな「若どり」と、歯応えとうま味たっぷりの「親どり」、どちらも熱々の状態で食べるのが香川の流儀だ。

駅前近代的な都会の街並みを抜けて進むと、かつて松平家の居城であった高松城の跡を整備した「史跡高松城跡・玉藻公園」がある。瀬戸内海の海水をお堀に引き入れた城は、日本三大水城として知られている。



1 菊池寛記念館

文藝春秋社の設立、芥川賞・直木賞の創設など近代文壇発展の礎を築いた高松市出身の作家・菊池寛の記念館。生前の写真や直筆の原稿、遺品をはじめ、東京の自宅にあった書齋を再現したコーナーのほか、著書や大衆文学作品を閲覧できる研究閲覧室も併設している。

DATA 時間:9:00～17:00(入館は閉館30分前まで) / 休:月曜(祝日の場合は翌平日)、年末年始 / 電話:087-861-4502

2 特別名勝 栗林公園

高松藩歴代藩主が100年余りの年月をかけて完成させた大名庭園。国の特別名勝に指定されている庭園の中でも、最大の広さを持つ。春の梅・桜、夏のハナショウブ・ハス、秋のカエデ、そして冬のツバキと四季折々の景色が楽しめる。紅葉の見頃は、例年11月下旬～12月上旬。

DATA 時間:月により異なる / 休:無休 / 電話:087-833-7411(栗林公園観光事務所)



園の池の畔にたたずむ茶屋「掬月亭」では、抹茶が楽しめる。



3 高松市中央商店街

高松城の城下町がそのまま発展した高松駅前の商店街で、アーケードを中心に8つの商店街が基盤の目のように存在する。日本最長を誇る総延長約2.7kmのアーケード街には、都会的な大型商業施設からローカルで懐かしい雰囲気の商店までが軒を連ね、ショッピングや飲食が一日中楽しめる。

骨付鳥は、骨付きの鶏のもも肉を丸ごとジュシーに焼き上げた、香川県丸亀市発祥のご当地グルメ。



5 史跡高松城跡・玉藻公園

讃岐国領主・生駒家、高松藩主・松平家の居城だった高松城跡を整備した公園。園内には、国の重要文化財に指定されている建築が多数保存されている。

DATA 時間:月によって異なる / 休:年末 / 電話:087-851-1521(玉藻公園管理事務所)



4 高松市美術館

「戦後日本の現代美術」「20世紀以降の世界の美術(版画)」「香川美術(漆芸・金工)」を3つの柱として系統的に収集を行っており、現在1,700点以上の作品を収蔵している。特に現代美術のコレクションは質・量ともに充実している。

DATA 時間:9:30～17:00(特別展会期中の金・土曜は～19:00。展示室への入室は閉館30分前まで) / 休:月曜(祝日の場合は翌平日) / 電話:087-823-1711



開放感あるエントランスホール。



※営業時間などデータは変更される場合があります。
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

令和4年度 収入支出決算概要

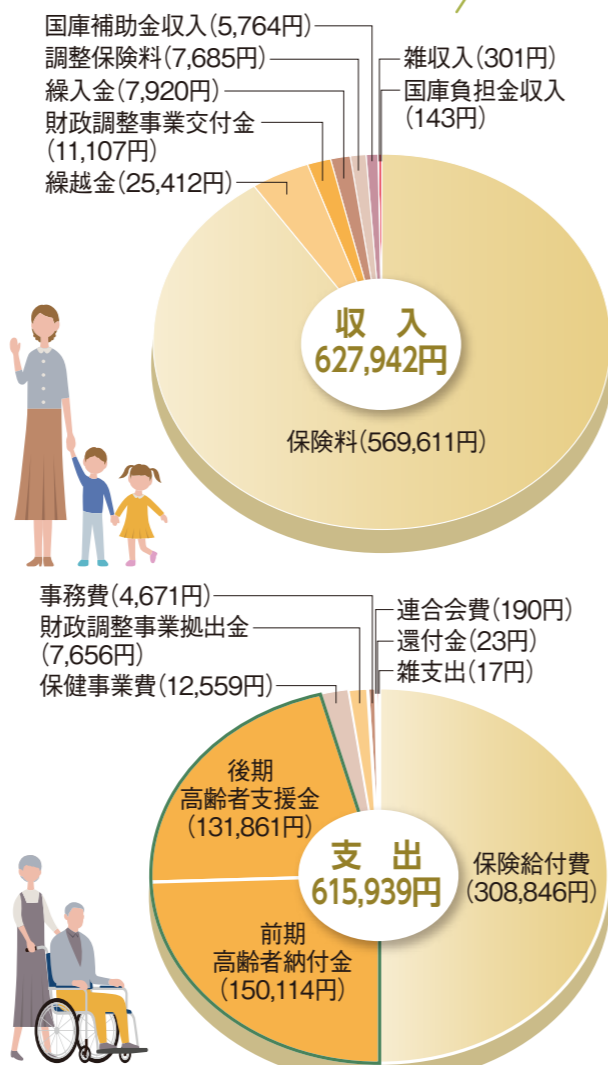
健康保険分 (千円)

収入	
保険料収入	7,192,481
国庫負担金収入	1,807
調整保険料	97,035
繰越入金	320,874
国庫補助金収入	100,000
特定健康診査等事業収入	0
財政調整事業交付金	140,242
雑収入	3,805
合計	7,929,020
経常収入合計	7,197,776

支出	
事務費	58,977
保険給付費	3,899,799
法定給付	3,852,849
追加給付	46,950
納付金	3,560,513
前期高齢者納付金	1,895,493
後期高齢者の支援	1,665,015
その他	5
保健事業費	158,581
還付金	296
財政調整事業	96,677
連合会費	2,402
積立	0
雑支出	218
合計	7,777,463
経常支出合計	7,680,782

決算残金	151,557千円
経常収支差引額	▲483,006千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分 (千円)

収入		支出	
保険料	1,016,745	介護納付金	1,002,815
繰越金	0	還付金	55
繰入金	0	積立金	0
雑収入	4	合計	1,002,870
合計	1,016,749	決算残金	13,879千円

規約の変更のお知らせ

■事業所名称の変更および事業所削除 (令和5年4月1日付)

令和5年4月1日付で石巻エヌピーサポート株式会社と株式会社アイメイトが合併したことから、規約を変更した。

名称変更	石巻エヌピーサポート株式会社 (宮城県石巻市) → 日本製紙石巻サポート (宮城県石巻市)
事業所削除	株式会社アイメイト (宮城県石巻市)

■事業所名称の変更 (令和5年7月1日付)

名称変更	勿来十條紙工株式会社 (福島県いわき市) → 日本製紙勿来サポート (福島県いわき市)
------	---

令和4年度 決算のお知らせ

義務的経費の増加が健保財政を圧迫 経常収支差引額 4億8300万円の赤字に

日本製紙健康保険組合の令和4年度の決算が、去る7月27日に開催された第157回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和4年度の決算は、収入79億2902万円に対し、支出77億7746万3千円となり、収支差引額は1億5155万7千円となりましたが、経常収支差引額で4億8300万6千円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、収入の柱となる保険料収入が減収となったことに加え、皆さまの医療費や薬剤費に使われる保険給付費と、高齢者医療への納付金を合わせた義務的経費が、前年度より増加したことが挙げられます。

特に支出面では、前期高齢者納付金が大きく増加しました。また、社会・経済活動がコロナ禍前に近づき、受診機会が増えたことで、保険給付費も以前と同じ水準にまで伸びています。さらに、人口ボリュームの大きい団塊世代の後期高齢者への移行も進んでおり、後期高齢者支援金も増加しています。2025年

には、すべての団塊世代が75歳に到達し医療費がさらに増加することが確実視されており、健保財政の大きな負担となっています。

来年度からは、第3期データヘルス計画ならびに第4期特定健診・特定保健指導が開始となります。これに向け、当健保組合ではこれまでの成果を振り返り、新しい目標の策定を進めています。引き続き皆さまの健康寿命の延伸につながる取り組みを推進してまいります。

当健保組合は、今後も事業主との連携によるコロナヘルスや、社会の変化に対応した効果的・効率的な保健事業の推進を通して、皆さまの健康増進や疾病予防へまい進してまいります。皆さまにおかれましても、健診や特定保健指導などの積極的な活用により、健康管理に取り組んでいただくとともに、引き続き適正受診等を中心掛け、医療費節減にご協力いただきたくお願いいたします。

組合現況

令和5年3月末現在

- 被保険者数 12,627人 (男性 10,944人、女性 1,683人)
- 平均年齢 45.10歳 (男性 45.16歳、女性 44.68歳)
- 平均標準報酬月額 380,424円 (男性 398,341円、女性 261,731円)
- 総標準賞与額(年間合計) 16,904,765千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む) 1,000分の98 (事業主 1,000分の55.5、被保険者 1,000分の42.5)
- 介護保険料率 1,000分の18 (事業主 1,000分の9、被保険者 1,000分の9)


決算の主なポイント

- 保険給付費+高齢者医療への納付金が増加
当健保組合の保険料収入に占める義務的経費(保険給付費+高齢者医療への納付金)の割合は100%を超えています。
- 収入の柱である保険料収入は前年度より減少
保険料収入減少の主な要因は、被保険者数と総標準賞与額の減少が挙げられます。
- 効果的な保健事業と受診率向上の推進
データヘルス計画に沿った効果的な保健事業を推進し、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。

海南鶏飯

■661kcal ■たんぱく質25.2g ■脂質19.5g
■炭水化物97.9g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

作り方 調理時間15分(炊飯時間を除く)

- 鶏もも肉にAをのみ込み、5分ほど置いて下味を付けたら、キッチンペーパーで汁気を拭き取る。
- POINT  汁気をしっかり拭き取ることで、鶏の臭みが取れます。
- 米をといだら炊飯器に、少なめの水加減にして塩、酒を入れ混ぜ、①としょうが、長ねぎをのせて一緒に炊く。
- サニーレタス、きゅうり、トマト、パクチーを食べやすいサイズに切る。
- ダークソイソース、ジンジャーソースの材料をそれぞれよく混ぜる。チリソースは、器に材料を入れて混ぜ、ラップなしで電子レンジ(600W)で20～30秒加熱する。
- ご飯が炊き上がったたら、鶏もも肉を取り出し食べやすい大きさに切る。しょうが、長ねぎを取り出し、ご飯を混ぜる。
- 器にご飯を盛り、鶏もも肉をのせ、③、④、レモンを添える。

「シンガポールチキンライス」とも呼ばれる、シンガポールの代表的な名物料理。鶏1羽丸ごとを煮込み、その煮汁で炊いた米を3種のソースで食べる料理ですが、今回は、炊飯器で手軽に作れるレシピにアレンジしています。

材料(3人分)

●鶏もも肉……………1枚	●パクチー……………少々
●A 塩……………小さじ1/2	●レモン……………くし形で3切れ
砂糖……………小さじ1/2	●ダークソイソース
酒……………大さじ1	しょうゆ、はちみつ…各大さじ1
●米……………2合	●ジンジャーソース
●塩……………少々	しょうが(みじん切り)…少々
●酒……………大さじ1	ごま油……………小さじ1
●しょうが(スライス)…1片	酢、ナンブラー…各大さじ1/2
●長ねぎ(青い部分)…1本分	●チリソース
●サニーレタス…………4枚	豆板醤、おろしにんにく、砂糖、酢
●きゅうり……………1/2本	……………各小さじ1
●トマト……………1/2個	ケチャップ、水……………各大さじ1

ヘルシー食材

鶏肉

薬膳において鶏肉は、補気(エネルギーを補う)、脾(胃腸の働きを促し、体中に栄養を運ぶ機能)を良くすると考えられており、夏バテ予防や冷え多飲による冷え、消化不良の改善が期待でき、高温多湿の夏に最適な食材です。もも肉は、むね肉やささ身と比べてたんぱく質は少なめですがナイアシン、パントテン酸などのビタミンB群を含み、貧血予防効果が期待できる亜鉛などのミネラルが含まれています。



ロジャック

■162kcal ■たんぱく質6.5g ■脂質6.4g
■炭水化物22.3g ■塩分相当量1.2g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



「ロジャック」とは、マレー語で「混ぜこぜ」という意味。好きな食材とソースを混ぜるスパイシーなサラダで、材料は民族や家庭によっても異なります。油條(中国式揚げパン)とタマリンド(マメ科のフルーツ)は日本では手に入りにくいので、それぞれ厚揚げとはちみつ漬けの梅干しで代用します。

材料(2人分)

●もやし……………100g	●梅干し(はちみつ漬け)…1個
●きゅうり……………1本	●ピーナッツ(いったもの)…10g
●パインナップル…………80g	●A 豆板醤……………小さじ1
●厚揚げ(車麩でも可)…1/2枚	黒糖……………大さじ2

作り方 調理時間10分(冷やす時間を除く)

- もやしはボウルに入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で2～3分加熱し、冷ます。
- きゅうりは千切りにする。パインナップルは小さめの一口大に切る。梅干しは種を取り除き包丁でたたく。厚揚げは1cmの短冊切りにし、トースターで焼く。
- ボウルに①、②を入れ、Aとあえる。
- ③を器に盛り、粗めにすりつぶしたピーナッツをかける。

ヘルシー食材

パインナップル

日本でも手に入りやすい南国フルーツの一つで、東南アジアでは料理にもよく使用されます。整腸作用のある食物繊維や抗酸化作用が高い美肌成分のビタミンCが豊富に含まれる、美容と健康の強い味方です。また、プロメラインというたんぱく質分解酵素の一種が含まれており、肉の消化を助けたり、喉の痛みやせきなどを抑える抗炎症作用があります。



世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、暑い季節にピッタリな夏バテ予防にも効果的なエスニック料理です。

世界の健康レシピ

おいしく食べて旅行気分

World Healthy Recipes

監修 清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中醫師



海南鶏飯

シンガポールのレシピ

東南アジアの都市国家であるシンガポールの食文化は、中国やマレーシア、インドなどをルーツとする多国籍さが特徴です。中でも、野菜や魚、肉などの食材をスパイスや漢方と組み合わせた薬膳料理は、世界トップクラスの健康寿命の一因といわれています。また、高温多湿な気候のため、室内では冷房が効いていることが多く、体を冷やさないように、温かい飲み物を好む傾向があります。

スマホでも見られる!



質
問

二人で協力して子育てしようと話していたはずが、夫は残業や休日出勤ばかり。私だって働いているのに…。



20代の羽月さん(仮名)は共働きで2歳の男の子を育てていますが、夫の仕事が忙しくワンオペ状態。協力して育児をするにはどうしたらいいのでしょうか。

働きながらワンオペで子育てをするのは本当に大変ですね。2歳のお子さまは活発で目が離せない時期だと思えますし、ご相談者さまはご自分の時間がほとんど取れていないのではないのでしょうか。「二人で協力して子育てしよう」と話していたのに、ご主人さまが残業や休日出勤ばかりとなると、「話が違う」「なんで私ばかり…」とイライラしてしまうこともあるかと思えます。

ワンオペが続くと、心身ともに疲れ果ててしまいます。ご相談者さまの負担を少しでも減らして気持ちの余裕をつくることを最優先で考えてみましょう。頼りにしたいはずのご主人さまが家にいない時間が長いので、第三者のサポートを積極的に活用してみてもいいかがでしょうか。

今は、子供を見てくれるさまざまなサービスがあります。自治体の子育て支援サービスや、保育園の一時預かり保育、民間の家事代行サービス(家事のほか、子供の面倒を見てくれる保育サービスもあります)などを利用して、数時間だけでもいいので自分の時間を確保しましょう。心の余裕ができれば、ご主人さまと落ち着いて話し合うこともできるようになります。ご主人さまを責めなくなる気持ちが出てくると思いますが、責めると話し合いではなく一方的な場になってしまうので、冷静に話せるメンタルの状態にしておくことも大切です。ワンオペに思っている現状をお互いどうしていきたいと思っているのかを話し合ってから、擦れ違いが起きるのを防ぎましょう。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気づき、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。

あなたの心は大丈夫?

ココロ
メン
テ信
通

公式サイト



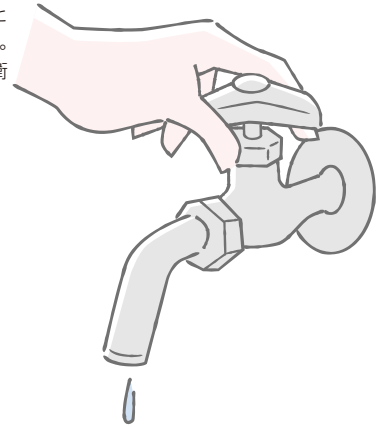
くらしに+ プラス おうちでエコ活

節水アイデアを学ぶ

環境的にも経済的にもエコな暮らしのアイデアを提案していきます。
今回は自宅で使う水やお湯の無駄遣いをなくす方法をご紹介します。

今回の先生 **和田 由貴さん** 節約アドバイザー

消費生活や環境問題の専門家として、現役の主婦・母の視点から、節約術や家事情報に精通する節約アドバイザーとして講演、テレビ出演、新聞、雑誌などで幅広く活躍中。近著に『即実践！即効果！節約のプロがおしえる家計防衛術100』（辰巳出版）がある。



エコなメリット

ECOLOGY
環境面

ガスや電気でお湯を沸かす機会を減らすことで、CO₂排出などの環境負荷を減らすことができる。

ECONOMY
経済面

水やお湯の無駄遣いを減らすことで、光熱費や水道代が抑えられる。

自宅で水をたくさん使うお風呂、キッチン、洗濯機に注目

自宅で水を使う場合、お湯として使う場面が多いのでは。
給湯には水道代のほかにガス代や電気代がかかるので、水と比べて約3倍のコストがかかります。
お湯を使い過ぎない、再利用を心掛けることで無駄なコストと環境負荷を減らしていきましょう。

お風呂

シャワーを出しっ放しで使う人もいますが、普通のシャワーは1分間に約12ℓのお湯が出るため、16分使うと浴槽1杯分のお湯が流れてしまう計算に。家族が多い方は特に注意が必要です。

- シャワーを小まめに止める
- 寒い日は湯船にお湯を入れて浴室全体を保温する
- 100円ショップなどで買えるお風呂の保温シートを利用してお湯の温度低下を防ぎ、追いだきや足し湯の回数を減らす
- 浴槽いっぱいまでお湯を入れず、肩まで漬かれる湯量だけ入れる



節水家電を買わなくてもできる節水の工夫

洗濯機

洗濯機を使う回数を減らすことで節水が可能になります。お風呂の残り湯（ぬるま湯）を洗濯に再利用する方も多いと思いますが、すすぎを真水で行えば臭いやばい菌が付く心配はいりません。

- 洗濯物が洗濯槽の8分目くらいまでたまったら洗濯をする
- かごに白い物、色物を別々にためて、「白い物を洗う日」「色物を洗う日」に分けて洗濯するようにする
- バスポンプを使って浴槽の残り湯を洗濯に利用する



キッチン

洗剤の泡を洗い流すとき、意外と大量の水を使っています。汚れの少ないコップなどから少ない洗剤で洗い、最後に油の付いた食器を洗うとすすぎ時間を短縮できます。また、麺類のゆで汁や野菜を洗った水を捨てずに、食器を漬けて置くのも節水につながります。

※パスタのゆで汁にはサポニンという成分が入っているので、油汚れやシンクの汚れ落としにも利用できます。

- 洗う順番を考える
- 食器の油汚れや食べ残しはヘラや紙で取り除く
- 調理に使った水を漬け置き洗いに再利用する



注意!

トイレ

水を小ボタンで流す、タンクにペットボトルを入れるなどの節水対策をすると、流した紙が流れ切らずに下水管の奥で詰まって、トイレが壊れてしまう原因に。トイレの過度な節水対策は控えましょう!

日本製紙健保の皆さまがよく利用している


人気コンテンツ TOP3 をご紹介！

 アプリをダウンロードして
 さっそく使ってみよう！


1 週次抽せん


目標歩数達成で
抽せんに参加できるよ！
電子マネーやコンビニクーポン
をゲットしよう！

日本製紙健保の皆さまの平均歩数は「7,743 歩」！※
いつもより少しだけ多く歩いて抽せんに参加してね！
※日本製紙健康保険組合のQOLism 登録者の2023年1月～6月の平均歩数




**2 ワンポイント
アドバイス**

健康リズムを整えるために
役立つ日替わりコラム



3 体重記録

記録するだけで減量成功の近道！
シンプル操作でサクサク記録♪



■QOLism 令和4年度実績 (令和4年11月開設)

利用対象者 (令和5年3月末現在)	被保険者および被扶養配偶者 16,764名
登録者数	626名
平均歩数	7,743歩
健保主催ウォーキング イベント参加人数	550名(ギフト配布対象者)

ウォーキングイベントは随時開催いたします。
イベントの詳細・アプリの登録方法は、
機関誌に挟み込んでいるチラシをご参照ください。



メタボ解消には ウォーキングが効果的

食事制限だけではなく、運動が重要!

メタボの解消には、食事によるエネルギー摂取と運動等によるエネルギーの消費バランスを見直すことが大切です。食事制限だけでは筋肉が落ちてしまうため、食事のバランスに配慮するとともに、運動も組み合わせることで内臓脂肪を燃焼させることが大事です。

それには、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を習慣的に行うことが有効とされています。体に負担を掛けない低～中強度で、継続的に運動しましょう。

■ 主な有酸素運動 ■

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・ジョギング
- ・エアロビクスダンス
- ・ゆっくりとした水泳

低～中強度で
継続的に行うのが
ポイント!

1日平均200～250kcal
(ウォーキングで8,000歩～1万歩)
程度消費エネルギーを増やす

1カ月で体重約
-1kg!



まずは「ウォーキング」から

運動を始める人は、まずは「歩く」ことから始めてみましょう。基本姿勢のポイントを押さえ、腰や膝に負担を掛けないフォームで行いましょう。



ウォーキング
イベントに
参加しよう!

顎を引いて
視線は前方へ

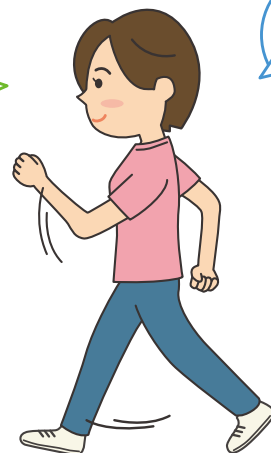
腕は前後に
大きく振る

爪先で
地面を蹴り、
かかとから
着地

肩の力は
抜く

胸を張り、
背筋と膝を
伸ばす

歩幅は
普段より少し
大きく



わん
ポイント

10分間の活動によるエネルギー消費量の目安

※60kgの男性の場合

会社や駅で
階段を上る
42kcal

電車で立つ
19kcal

掃除
35kcal

TVを見ながら
ストレッチ
25kcal

動画でも  見られる

3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

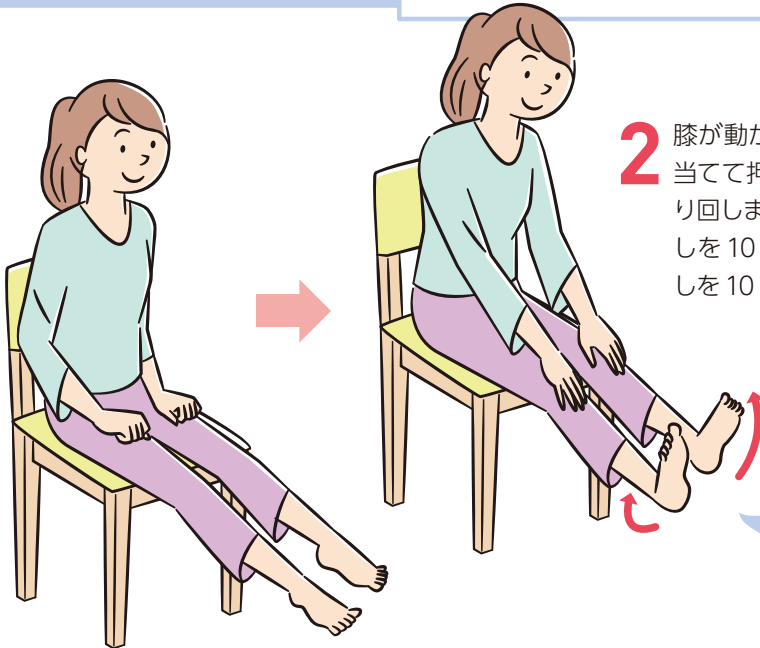
足の冷え対策の ストレッチ

寒い冬だけでなく、冷房の効いた部屋にいることが多くなる夏も、冷えが気になる季節です。さらに、長時間座っていると血流が悪くなり足の冷えを進行させる原因に。そんなときは、足の冷え対策ストレッチを行えば、足の疲労回復にもつながります。

足首回し

足の血流と関わりの深い、すねやふくらはぎの筋肉をストレッチします。

1 イスに座り、足を前に伸ばします。



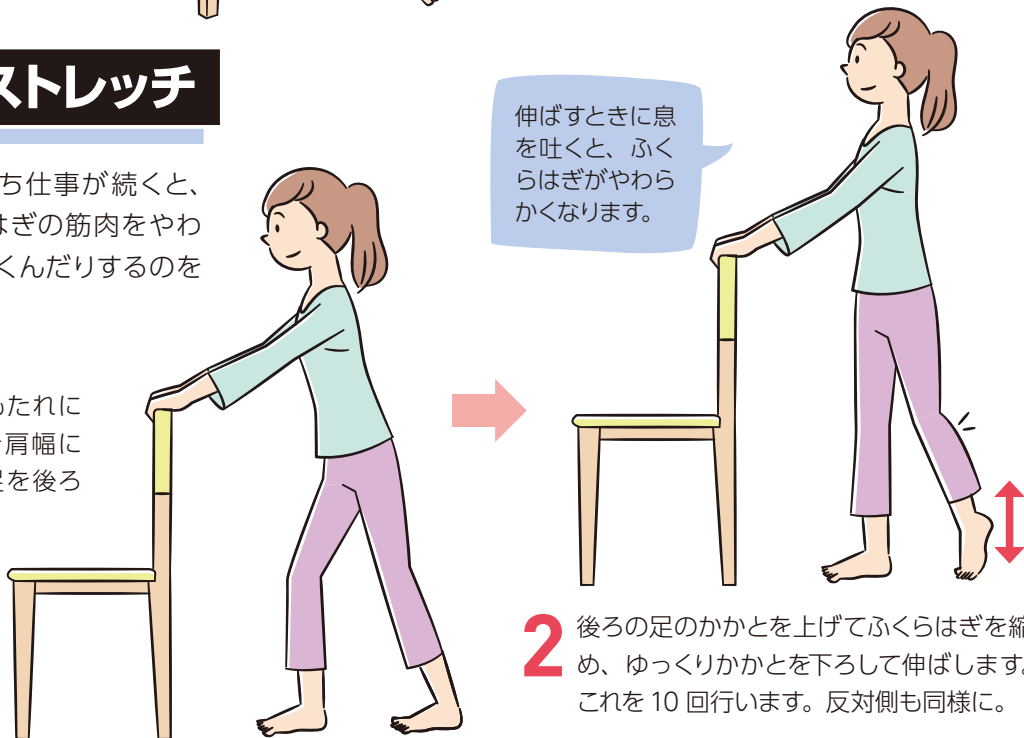
2 膝が動かないように膝に手を当てて押さえ、足首をしっかりと回します。中から外へ内回しを10回、外から中へ外回しを10回ずつ行います。

できるだけ大きく全範囲に動かしましょう。

ふくらはぎストレッチ

長時間の座り仕事や立ち仕事が続くと、こわばりがちなふくらはぎの筋肉をやわらかくして、つったりむくんだりするのを予防します。

1 イスなどの背もたれにつかまり、足を肩幅に開き、片方の足を後ろに引きます。



伸ばすときに息を吐くと、ふくらはぎがやわらかくなります。

2 後ろの足のかかとを上げてふくらはぎを締め、ゆっくりかかとを下ろして伸ばします。これを10回行います。反対側も同様に。

ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから 

※動画は予告なしに終了する場合があります。

