

いまよりもっと元気なからだ

2019.08  
SUMMER

# けんぽ+plus

【けんぽプラス】VOL.86

## コワ〜イ熱中症にご用心!

人生100年時代のヘルスケア  
お口のケアは全身の健康に影響

訪問健康相談のご案内

ゆる鉄でGo!

平成30年度 決算のお知らせ

プチやせ♪2019



日本製紙健康保険組合

けんぽ+plus 2019.8 Vol.86

発行/日本製紙健康保険組合 〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台4-6 TEL.03-6665-1051 デザイン:元山 表紙写真:©visual supplier/amanaimages

### 病的老化とは?

さまざまな病気の元となる病的因子が、老化のメカニズムを促進させることによってもたらされる老化のこと。自然な老化(生理的老化)を食い止めることはできませんが、病的老化を防いだり取り除いたりすることはかなり可能になってきました。

# めざせ! サクセスフル エイジング

今や人生100年といわれる時代。華麗に生き抜くには体と心の健康が必須条件です。病的老化の予防は早ければ早いほどよく、また遅すぎるといことはありません。すぐにできるコツを押さえて、楽しく美しく年齢を重ねていきましょう。

監修◎川田 浩志 東海大学医学部内科学系血液・腫瘍内科 教授

## さびない体をつくる!

### 抗酸化作用で注目の ファイトケミカル

ファイトケミカルとは、野菜や果物が紫外線や害虫などから自らを守るために備えている苦みや色、においなどの成分です。トマトの赤色やブルーベリーの紫色の色素もファイトケミカルで、わかっているだけでも1万種以上あるといわれています。ファイトケミカルは近年、さまざまな健康への効果がわかってきましたが、最も注目されるのは、その強い抗酸化作用です。

### 酸化ストレスを撃退する カラフルな食事

活性酸素がもたらす酸化ストレスとは、いわば体がさびついてしまうことで、老化の代表的な原因の1つです。酸化ストレスが増えると見た目の老化だけでなく、がんや生活習慣病などの病気にかかりやすくなるのがわかっています。抗酸化作用のあるファイトケミカルを多く摂取するには、さまざまな野菜や果物を食べることで、カラフルな食卓を心がけることがポイントです。

## 色がそろえばバランス整う/ 7色ファイトケミカルで さび撃退!

- 赤** リコピン ..... 抗酸化作用、がん予防など  
★トマト、スイカ、夕張メロンなど
  - 橙** プロビタミンA ..... 抗酸化作用、がん予防など  
★にんじん、かぼちゃ、みかんなど
  - 黄** ルテイン ..... 紫外線から目を守る、美肌効果など  
★とうもろこし、黄パプリカなど
  - 緑** クロロフィル ..... がん予防、血中脂質の正常化など  
★ブロッコリー、オクラ、ほうれん草など
  - 紫** アントシアニン ..... 抗酸化作用、視力回復、高血圧予防など  
★なす、ぶどう、ブルーベリーなど
  - 黒** クロロゲン酸 ..... 抗酸化作用、がん予防など  
★ごぼう、バナナ、じゃがいもなど
  - 白** イソチオシアネート ..... がん予防、殺菌効果など  
★キャベツ、だいこん、かぶなど
- ※7色に分類した色素成分の一例です。

Successful Aging



## 熱中症を遠ざける 6つのポイント

### POINT 2 服装は涼しく

- 通気性がよく、吸汗・速乾性がある衣類を選ぶ。
- 熱を吸収しやすい黒色の服は避ける。
- 熱や汗を逃がすため、襟元はできるだけゆるめる。

### POINT 4 急に暑くなる日に注意

- 急に気温が上がる梅雨明け後の数日間には要注意。
- 猛暑日や熱帯夜が3〜4日続いた頃に熱中症は急増する。

### POINT 6 行動は体調に合わせて

- 朝食や水分をとらずに、暑いところで活動することは避ける。
- 体調がすぐれない人、基礎疾患のある人は熱中症になりやすいため、暑いところでの活動には注意する。

### POINT 1 暑さを避ける

- できるだけ高温多湿、炎天下での外出は控え、日陰を選んで歩く。
- 外出時には日傘、帽子を使用。
- 室内ではクーラーや扇風機を利用する(目安は室温28℃)。

### POINT 3 こまめに水分補給

- のどが渴いたと感じる前に水分をとる。
- たくさん汗をかいたときは水分だけでなく塩分も補給。

### POINT 5 暑さに備えた体力づくり

- 普段からウォーキングなどで汗をかく習慣をつける。
- 食欲がないときは口当たりのよいものを選び、食事は欠かさない。



# 熱中症にご用心!

梅雨が明け、本格的な夏に移行する時期から気をつけたいのが「熱中症」。体内に熱がこもって発症し、体の働きに支障をきたします。重症化すると命にかかわることもあるので、あなどることは禁物です。どのようなときに熱中症が起こりやすいのかを知って予防に努めましょう。

## 熱中症に なりやすい人は?

熱中症のなりやすさには、「体型」「体調」「生活習慣」などが関わっています。肥満の人は体脂肪が多いので、体内の熱が外に放散しにくくなります。寝不足や疲労などで体調が悪いときは、暑さに対する抵抗力が低下しているため、熱中症になりやすい状態といえます。また、日ごろあまり体を動かさない人は基礎体力が低く、暑さに対する抵抗力も弱いいため、発症リスクが高くなります。

## ただの暑気あたり ではない

私たちの体には、熱くなると末梢の血管を広げたり、汗をかいたりして体温を下げようとする調節機能が備わっています。しかし、この調節機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、やがてめまいや不快感、意識障害などの症状が現れます。この状態が「熱中症」です。最高気温が35度を超える日が珍しくなくなった日本の夏。熱中症被害は年々増加しており、ただの暑気あたりとあなどることは非常に危険です。高齢者や子どもは重症化しやすいため、特に注意が必要です。

## 気をつけたいのは こんなとき

熱中症が起こりやすい環境的要因には「気温が高い」「湿度が高い」「風通しが悪い」「日差しが強い」などがあります。こういった環境下では汗をかいても蒸発しにくく、体の放熱がしにくくなるからです。また、熱中症が起こるのは炎天下の屋外とは限らず、風通しの悪い体育館や閉め切った車中など、室内で重症化する例が増えています。とりわけ、暑さを感じにくくなる高齢者は、高温の自宅や冷房をかけずに過ごし、気がついたら倒れていたというケースが典型のため、周囲が十分注意を払う必要があります。

## 熱中症のサインを見逃さない

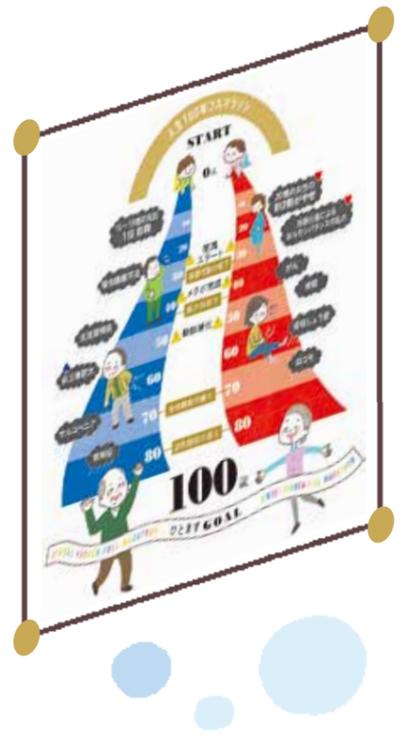
熱中症になると、「めまい」「失神」「おう吐」「けいれん」「大量の発汗」などさまざまな症状が現れます。また、軽い症状が急変して「呼吸困難」や「意識混濁」など重い症状へ移行してしまうこともあります。熱中症の症状やサインが見られたら、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、体を冷やします。自力で水が飲めなかったり、意識がなかったりする場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



医療技術の目覚ましい進歩により、世界全体で長寿化が進んでいます。日本でも「2007年に生まれた子どもの半数が、107歳よりも長く生きる」と推測されるほど、長寿社会はすぐ目の前です。人生80年時代を念頭において、これまでの人生設計を根本的に見直す転換期。国や組織だけでなく、個人の「意識改革」がキーとなります。

人生 **100** 年  
時代って？

あなたどらないで！  
お口のケアは  
全身の健康に影響



**歯周病は感染症**

歯周病は単に口の中の病気と思われがちですが、全身の健康に大きな影響を及ぼすハイリスクな病気です。虫歯は「歯を破壊しますが、歯周病は歯茎や歯を支える骨など「周辺組織」を破壊し、炎症が進むと最後には歯が抜け落ちてしまいます。炎症の原因はプラーク（歯垢）という細菌の固まりで、歯周病はこのプラーク中の「歯周病菌」に感染して起こる感染症です。感染症なので、菌が血液にのって運ばれ、全身の疾患につながってしまうのです。

**治療は歯肉炎のうち**

歯周病菌に感染すると、「サイトカイン」という炎症性の生理活性物質が出て免疫を活性化します。しかし、サイトカインが増えすぎると、逆に歯の周辺組織を破壊してしまいます。そのため早期治療が重要になります。歯周病になると、まず歯肉炎（歯槽膿漏）を起こします。10〜20代の若い

**今日の口腔ケアが未来を守る**

最近の医療現場では、合併症などのリスクを減らすため、外科手術や化学療法などの治療前に、歯石の除去などの口腔ケアを行うことが一般的になってきました。高齢者に多い骨粗しょう症や誤嚥性肺炎などのリスクも歯周病により高まることがわかっています。人生100年時代を健康に生き抜くために、歯周病予防をはじめとする口腔ケアは非常に重要です。一度抜けた歯は二度と生えてきません。自分の歯で好きなものを食べ、会話を楽しく、健康な体で長い高齢期を楽しめるかどうか、それは今日の口腔ケアにかかっているといっても過言ではありません。

**歯周病と全身疾患の危険な関係**

**病魔は口から忍びよる！**

**歯周病 ↔ 糖尿病**

糖尿病は、血糖を下げるインスリンが正常に働かなくなり、高血糖が続く状態です。糖尿病になると末梢血管の血流が悪くなり、歯周病に罹患しやすくなります。また歯周病により発生したサイトカインがインスリンの働きを邪魔し、糖尿病を悪化させます。

**糖尿病患者の歯周病合併率は95%!**  
(ADHA: アメリカ歯科衛生士協会調査)

**歯周病 ↔ メタボ**

内臓脂肪型肥満では、脂肪組織からTNFαなどのサイトカインが分泌され歯周病を悪化させます。また歯周病が肥満を誘発する可能性があることもわかっています。肥満はメタボリックシンドロームの元であり、さまざまな生活習慣病を引き起こす原因となります。

**歯周病の人はメタボ罹患リスクが2.2倍!**  
(Morita et al. Journal of Periodontology, 81: 512-519, 2010)

**歯周病 → 心筋梗塞・脳卒中**

歯周病菌は歯周ポケット(歯と歯茎のすき間)から血中に入り込み、血管壁に感染して炎症を起こすと動脈硬化を促進させます。動脈硬化は血管が詰まったり、破れたりする原因となり、心臓で起これば心筋梗塞、脳で起これば脳卒中を引き起こします。

**歯周病の人は循環器病リスクが1.5~2.8倍!**  
(循環器病研究振興財団「知っておきたい循環器病あれこれ(第105号)」

**若い世代も気になるリスク!**

**歯周病 → 口臭**

歯周ポケットにたまったプラーク中の細菌が増殖してガスを発生させると口臭の原因になります。

**気になる口臭は歯周病が原因だった?**

**歯周病 → 早期低体重児出産**

サイトカインは、子宮を収縮させる作用がある物質の分泌を促すため、早産を引き起こす危険性があります。

**ママの歯周病が赤ちゃんに悪影響!?**

**喫煙 → 歯周病**

喫煙で歯肉の血流が悪くなり、歯周病菌が増殖しやすくなります。ニコチンの色素沈着で、歯周病の発見が遅れることも。

**吸えば吸うほど歯周病が悪化!**

**歯周病は予防できます!**

- 1 毎日のセルフケアでプラークを除去**  
歯ブラシによるブラッシング、デンタルフロス・歯間ブラシによる歯間ケア、デンタルリンスによる除菌の3本柱が基本です。
- 2 ストレスをためない**  
ストレスで自律神経が乱れると、唾液の分泌量が減り歯周病菌が増えやすい環境に。食いばりや歯ぎしりも、歯周病の原因となります。
- 3 定期的な歯科検診**  
定期的に歯科を受診することで、自分では取りきれない歯石\*の除去や、歯周病の兆候の早期発見ができます。  
\*歯に付着したプラークは2日ほどで硬くなりはじめ、2週間ほどで歯石となります。歯石はセルフケアでは除去できません。

**特定健診・特定保健指導に「口の健康」がプラス**

2018年4月からの第三期特定健診・特定保健指導で使用される「標準的な質問票」中に、食事をかんで食べるときの噛み合わせや、歯・歯茎の状態を問う項目が増えました。口の健康が、肥満や生活習慣病に密接に関わっていることがうかがえます。

じっくり相談してみませんか？ これからの健康のこと

順次  
実施中

無料  
シニア向け

# 訪問健康相談のご案内

[対象：63～74歳の被扶養者]

国の「健康寿命の延伸」の方針に沿って、加入者の皆様が健康的な社会生活を営むことができるよう、健康相談員による「健康相談」を、皆様のご自宅等で実施します。健康相談員とは、保健師・看護師・管理栄養士等の資格を持った専門職のことです。この機会をぜひご活用いただき、お気軽にご相談ください。

腰やひざが痛くても  
できる運動はありますか？

こんなお悩み、ありませんか？

食事、運動を  
気にしているのに  
体重がなかなか減りません

介護や看病が必要な  
家族がいて困っています



治療中の薬がたくさん！  
主治医にどう相談したら  
いいのかわかりません

## 訪問健康相談の内容

健康で充実した生活を送っていただくため、さまざまなご相談をお受けしております。

生活習慣の振り返り  
(食生活・運動習慣、睡眠や余暇の過ごし方)

健康診断や検査値の結果を  
もとにしたアドバイス

加齢に伴う心身の活力低下や  
寝たきりの予防について

将来の介護不安の解消

大学病院で開催される  
シニア教室の内容

認知症の予防について



## サポートは何のため？

いまや世界一の長寿国となった日本。セカンドライフをイキイキと過ごしていただくためには健康管理が欠かせません。サポートに参加し、健康相談員と一緒に生活習慣を見直し、健康寿命を延ばしましょう！

◎日本人の「平均寿命」は延びていますが……「健康寿命」も延ばしましょう！！



\*介護を必要とせず自立した生活ができる期間

出典：厚生労働省「2016年簡易生命表」「2016年国民生活基礎調査」



監修◎宮地 元彦 国立健康・栄養研究所 身体活動研究部 部長

← 脱メタボ口 EXIT その1

できる人は動きが素早い！  
仕事での速い歩行=約20kcal UP  
約5分

オフィスの中ではいつも早歩き。  
機敏な動きで、仕事の効率も上がる！



1カ月で 400kcal OFF!

(注)消費エネルギー量は体重70kgの場合で、強度(メッツ)×時間(h)×体重(kg)×1.05から安静時のエネルギー量を引いたもの。1カ月は20日(平日5日×4週間)として計算。

## 知ってる？ 座り過ぎリスク



1日の座っている時間が4時間未満の人に比べ、8～11時間の人は総死亡リスクが15%増、11時間以上の方は40%増という、ショッキングな研究結果が報告されました。なかでも、日本人の座り時間は世界トップクラス。これはとても深刻な事態です。



〈オフィス編〉脱出成功!

「体を動かす時間がない!」「そもそも運動が嫌い!」とお嘆きの人に朗報です。1日の身体活動によるエネルギー消費の多くは「運動」ではなく「NEAT(生活活動)」によるもの。立つ、歩く、家事をするといった動作でその大半を消費しているのです。NEATをアップすることが、メタボ脱出の鍵といっても過言ではありません。

1日のエネルギー消費量 (安静時)

これがNEATだ!



← 脱メタボ口 EXIT その2

はやりの「立ったまま会議」!  
立って会話・書類整理=73kcal UP  
30分×2回

スタンディングミーティングにすれば、  
打ち合わせもサクサク進む!



1カ月で 1,460kcal OFF!

「メタボ」とは…「メタボリックシンドローム」の略称。ただ「太っている」だけでなく、糖尿病などの生活習慣病発症の入り口にいるという、とてもハイリスクな状態。

「NEAT」とは…「Non-Exercise Activity thermogenesis」の略称。「非運動性熱産生」とも呼ばれ、日常生活の中での意識していない活動による、エネルギー消費量。



北リアス線「田野畑駅」。愛称の「カンパネルラ」は、宮沢賢治『銀河鉄道の夜』の主人公の親友の名前が由来だ。連続テレビ小説のロケ地としても有名。

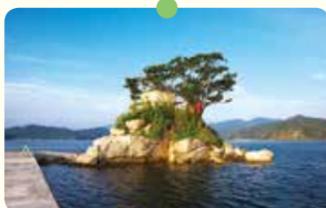
## どこへ行く？ 何を見る？

日本を代表する景勝地が美しい、海の恵み豊かな三陸沿岸地域。魅力あふれる人気スポットをご紹介します。



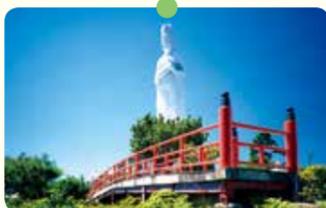
### 龍泉洞

日本三大鍾乳洞のひとつ。洞内に潜むコウモリとともに国の天然記念物に指定されている。洞内に広がる青の世界は感動の風景。



### 蓬萊島

井上ひさしの人形劇『ひょっこりひょうたん島』のモデルの一つとされる浮島。「ひょうたん島」の愛称で親しまれる。



### 釜石大観音

高さ48.5mもの白亜の観音様。釜石港を見下ろす鎌崎半島の高台に立つ。その手に魚を抱いているのが特徴。

北リアス線「久慈駅」へのアクセス  
 ◎東北新幹線八戸駅からJR八戸線に乗り、約1時間40分

南リアス線「盛」駅へのアクセス  
 ◎東北新幹線一関駅からJR大船渡線に乗り、途中気仙沼駅で乗り換え、約2時間50分



おいしい！  
ヘルシー！  
山の幸がたっぷりの  
まめぶ汁



岩手県久慈市の、旧山形村地域で食べられていた郷土料理。煮干しと昆布のだし汁に、まめぶ、ゴボウ、ニンジン、油揚げ、しめじ、焼き豆腐などを加えて醤油で煮込む。野菜とたんぱく質をたっぷりとることができる。「まめぶ」とは小麦で作った丸い団子で、その中身はなんと黒砂糖とクルミ。黒砂糖にはたっぷりのミネラルが含まれ、クルミは栄養価が高く、生活習慣病予防にも効果的だ。甘さとしょっぱさが交差する、個性的な郷土料理をご紹介します。



## 三陸鉄道リアス線

岩手県久慈市～大船渡市

【ゆる鉄とは】鉄道写真家中井精也氏による、鉄道の旅情や情景をゆる〜い雰囲気でも表現した新しいジャンルの鉄道写真です。

2019年3月24日。岩手県久慈市の久慈駅と、大船渡市の盛駅を結ぶ「三陸鉄道リアス線」通称「三鉄」が開通した。北リアス線、JR山田線、南リアス線の三つが一つになり、三陸を縦断する全長163kmの鉄道になった。第三セクター鉄道としては、日本最長の鉄道の誕生だ。

三鉄の始まりは、1896年（明治29年）の明治三陸地震にさかのぼる。三陸沿岸は津波により壊滅的な被害を受け、その復興策として住民は鉄道の敷設を強く願った。

1922年（大正11年）に新鉄道法により、久慈、宮古、山田、盛の敷設が決定。1939年（昭和14年）に釜石、宮古を結ぶ山田線が全線開通するも、他のルートは工事が遅れた。大戦後、1970年（昭和45年）に盛、綾里を結ぶ盛線、72年（昭和47年）に宮古、田老を結ぶ宮古線、75年（昭和50年）に久慈、譜代を結ぶ久慈線がようやく開通するも、1980年（昭和55年）、国鉄再建法の公布を機に、赤字路線の切り離しが始まった。翌年3月、宮古線、久慈線、盛線は工事途中にもかかわらず廃線が決定した。

しかし、住民は諦めなかった。岩手県の沿岸市町村が出資し、翌年「三陸鉄道株式会社」を発足。廃線した3線を引き継ぎ、日本で最初の第三セクター鉄道としてスタートを切った。住民も「石署名運動」で支えた。工事の早期完成と、線路を住民の手で守り続けていこうという願いを込め、自らが署名した石を敷石として敷いたのだ。

1984年（昭和59年）、ついに三鉄が開業する。久慈、宮古を結ぶ北リアス線と、釜石、盛を結ぶ南リアス線が全線開通し、

駅は人で溢れ、沿線の町々でパレードが繰り広げられたという。

しかし、2011年3月11日がやってきた。三鉄は多大な被害を受けるも、震災からわずか5日後に、北リアス線久慈、陸中野田で運転を再開。余震が続く中、運賃無料の復興支援列車として走った。被害の小さな他区間も3月末までに運転を再開。2014年4月に北・南リアス線は全線復旧を遂げた。

一方、JR山田線は13駅のうち7駅が被災。駅舎、路線、高架までもが流されてしまい、復旧は困難を極めた。廃線してバスにする提案もあったが、地元は鉄道の存続を求めた。時間をかけ、JRが鉄道を復旧させ、経営を三鉄に移すことを決定。そして3つの路線は一つの「リアス線」として、この春新たな生を受けたのだ。

あの日、あらゆるものが寸断された。しかし、8年の歳月を経てつなげたこの鉄道が、それをまた一つにつないでくれたように感じる。先人がつないだレールを復興の架け橋として、今日も三鉄は美しい沿岸を駆け抜ける。



# 平成30年度 決算の お知らせ

当健康保険組合の決算が、  
令和元年7月26日の第146回組合会において  
議決されましたのでお知らせします。

平成30年度の健康保険一般勘定については、経常収支で8億37百万円、収支差引で9億49百万円の黒字決算となりました。高齢者納付金が年度により変動し財政状況にも大きな影響を及ぼしますが、直近の当健康保険組合の財政状況は安定していると考えております。

一方、介護勘定については、繰越金等を計上して、ほぼ前年並みの27百万円の黒字収支となりました。2022年には、団塊世代が75歳以上の後期高齢者になる事に伴う拠出金負担増等、健保組合を取り巻く環境は予断を許さない状況にあります。当健保組合としましては、外部環境の変化に対応すべく継続的に医療費適正化・財政健全化に努めるとともに、加入員の皆様の健康づくりを支援していくことにより、安定的な運営を図りたいと考えております。引き続き、皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い致します。

## 収支差引額 … 27,351千円

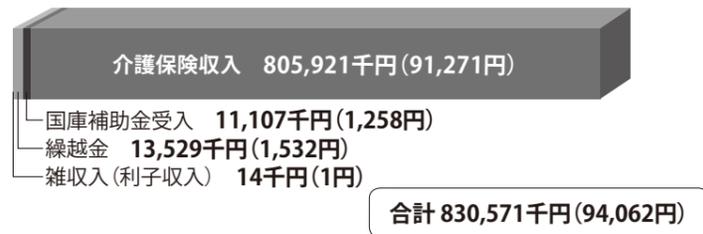
## 介護勘定

### [予算の基礎数値]

介護保険料率	14/1000
(事業主)	7/1000
(被保険者)	7/1000
介護保険第2号被保険者数	12,488人
保険料納付対象者	8,830人
平均標準報酬月額	416,936円
平均年間賞与額	1,521,517円

### 収入

( )内は一人当たり



### 支出

( )内は一人当たり



## REPORT

### 重要財産処分

岩沼工場体育館の撤去  
[撤去予定] 厚生労働省認可後



### 平成30年度保健事業報告

- 健診データ収集数: 11,550  
回収率: 91% 前年比: 112%  
・特定保健指導実施者数(完了者): 積極的=316名 動機付け=155名  
実施率: 約25%  
実施事業所(工場)数: 12カ所
- ジェネリック医薬品について  
・ジェネリック差額通知の実施  
当健保HP上に掲載(毎月更新)  
書面通知(年2回)

ジェネリック医薬品の利用率(数量ベース)



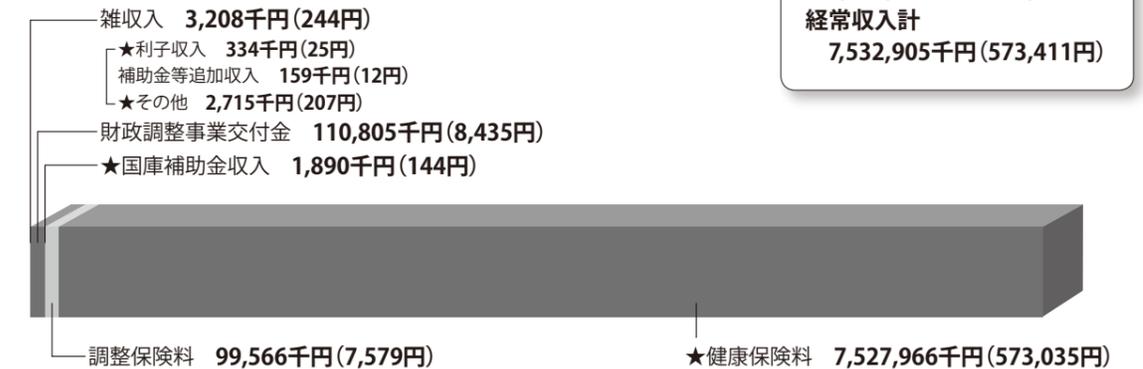
《参考値》全国平均: 78% (厚生労働省発表 H31/1シエア)

## 経常収支差引額 …… 837,554千円 収支差引額 …… 948,932千円

## 一般勘定

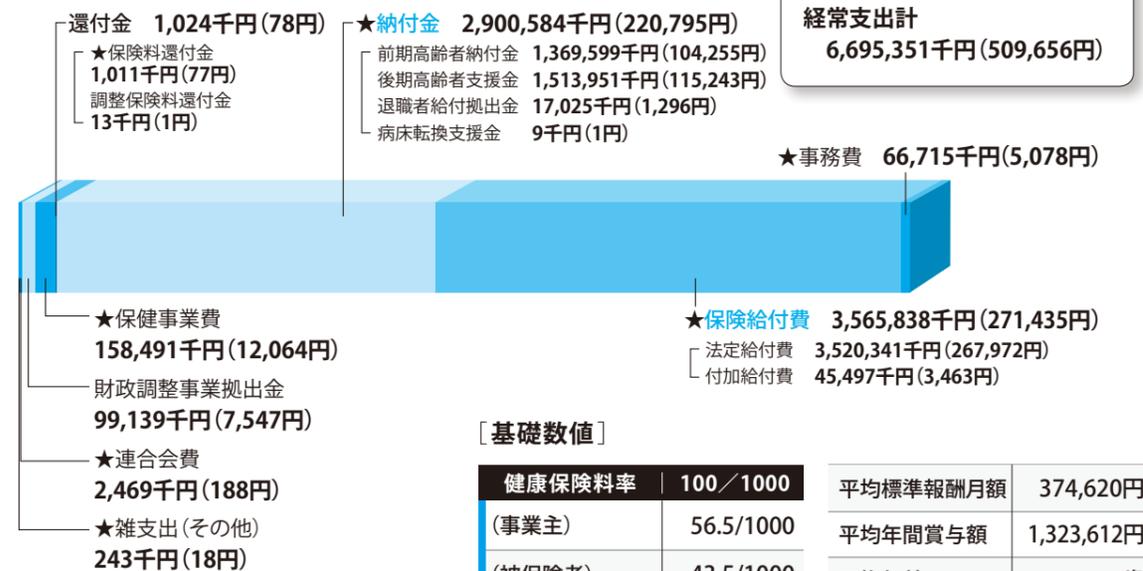
### 収入

★印…経常科目  
( )内は一人当たり



### 支出

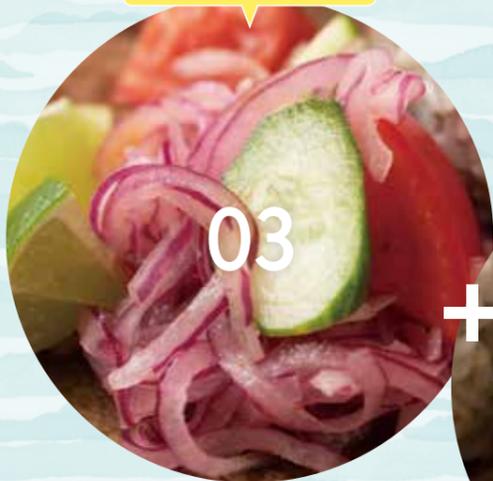
★印…経常科目  
( )内は一人当たり



### [基礎数値]

健康保険料率	100/1000	平均標準報酬月額	374,620円
(事業主)	56.5/1000	平均年間賞与額	1,323,612円
(被保険者)	43.5/1000	平均年齢	44.1歳
被保険者数	13,137人	被扶養者数	14,467人

1人分 56 kcal



03 トマトと紫たまねぎのさっぱりサラダ  
〈塩分 0.5g〉

材料(2人分)

- トマト……………1/2個
- 紫たまねぎ……………1/3個
- きゅうり……………1/2本
- サラダ油……………小さじ2
- ライム汁……………大さじ1/2
- 塩……………1g
- 赤唐辛子……………少々

作り方

- 1 トマトは一口大に切り、紫たまねぎは薄切りに、きゅうりは小さめの乱切りにする。
- 2 赤唐辛子は種を抜いてみじん切りにする。
- 3 (A)をよく混ぜ、ドレッシングをつくる。
- 4 ③に紫たまねぎをもみ込み、しんなりしたらトマトときゅうりを和える。

**Point** ドレッシングで紫たまねぎをもみ込むことで味の馴染みがよくなります。紫たまねぎがなければたまねぎで、ライムがなければレモンで代用できます。

**Memo** タウリンとぬめりのパワーで夏バテを防ぐ!

「エビのココナッツカレー」は、カシューナッツのコクや、ココナッツミルクのマイルドな味わいが絶妙。えびに含まれるタウリンには疲労回復だけでなく、血中のコレステロールを減らす働きがあり、トマトに含まれるリコピンの抗酸化作用と合わせて動脈硬化予防にも効果的です。「サブジ」のオクラは、免疫力を高める多糖類(ぬめり成分)が豊富。たんぱく質の吸収を助ける働きがあり、夏バテ予防におすすめです。プレートに映える紫たまねぎは、甘みがあるので「サラダ」にぴったり。紫色はアントシアニンと呼ばれるポリフェノールの一種なので、アンチエイジング効果も期待できます。

1人分 252 kcal



01 えびのココナッツカレー  
〈塩分 2.1g〉

材料(2人分)

- えび……………10尾
- たまねぎ……………1/2個
- カットトマト缶……………200g
- サラダ油……………大さじ1
- にんにく……………1かけ
- しょうがみじん切り……………小さじ1
- ココナッツミルク……………1/4カップ
- 香菜……………適宜
- カシューナッツ……………7個
- ガラムマサラ……………大さじ1
- チリペッパー……………少々
- ピーナッツバター……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/3

作り方

- 1 えびは殻をむいて背ワタを取る。たまねぎとにんにくはみじん切りにする。カシューナッツはすりつぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを入れて透きとおるまで炒める。
- 3 にんにくとしょうがを加え、きつね色になるまで炒めたら、えびを加えて赤くなるまで炒める。
- 4 カットトマト缶を入れ、トマトがつぶれてきたら、(A)を入れて混ぜる。
- 5 ココナッツミルクを入れて味をととのえる。
- 6 器に盛りつけたら香菜を飾る。

**Point** たまねぎは焦がすと苦味が出るので、火加減に注意しましょう。トマト缶は、トマトがつぶれるまで煮込むと酸味がやわらぎます。

1人分 62 kcal



02 オクラのサブジ  
〈塩分 0.2g〉

材料(2人分)

- オクラ……………10本
- サラダ油……………大さじ1
- クミン……………小さじ1/3
- チリパウダー、カルダモン、コリアンダー……………各少々
- 塩……………適量

作り方

- 1 オクラは洗ってガクを取る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて、(A)を弱火にかける。
- 3 香りが立ったらオクラを入れて中火で炒め、ふたをしてしんなりするまで火を通す。
- 4 塩をふって器に盛る。

**Point** サブジは、野菜に香辛料をまぶして炒め煮するだけ。香り高いスパイスが食欲をそそります。オクラは火を入れすぎずに、彩りも大切に。

雑穀ごはん 1人分(150g) 251 kcal

バランスgood!

よくばり  
ワンプレート



夏を乗り切る!  
エスニックプレート

暑いときにおいしく感じる冷たい麺類やサラダは、とかく必要な栄養が不足しがちです。私たちの体をつくる主成分となるたんぱく質をバランスよくとってこそ、ヘルシーな食事といえます。食欲がないときは、香辛料や酸味を効かせたこんなエスニックプレートがおすすめです!



【トマトと紫たまねぎのさっぱりサラダ】

03

02

【オクラのサブジ】

【えびのココナッツカレー】

01

トータル 370 kcal

※雑穀ごはんを除く



【PROFILE】 田中 可奈子 …… 料理研究家、栄養士。書籍や新聞などでレシピを提案するほか、企業のカルチャールームで講師も務める。近著に「クローン病・潰瘍性大腸炎のノンオイル作りおき」など。

参加費  
無料

自己管理をしながらプチダイエットを!

# プチやせ♪2019

週に1回体重入力  
ポイントをためて賞品ゲット♪

ご自身の体重から3%の減量を目標に、  
専用サイトで3ヶ月間毎週体重を報告するだけです。

登録して少し活動した参加者全員に  
QUOカードまたはAmazonギフト券500円分をプレゼント!  
更にJTBナイスギフト、スマートウォッチ、  
クレシアギフト等が抽選で当たる!

※ポイントを一定以上貯めた方の中から抽選で当選者に進呈



※賞品画像はイメージです

お申込みは案内サイトへ!

<https://wellme3.jp/np-kenpo2019/site/>



パソコン、スマートフォンにてご登録ください。

申込期間 2019年

8月19日(月) ~ 9月15日(日)

実施期間 2019年

9月17日(火) ~ 12月8日(日) 12週間

募集対象

日本製紙健康保険組合の被保険者(本人)、  
被扶養者(配偶者)ならどなたでもOK!

お問合せ

プチやせ♪2019事務局

<https://wellme3.jp/np-kenpo2019/inquiry/>

※お問合せの前に案内サイトの「よくあるお問合せ」をご確認ください。  
※お問合せの際は、ご要件を記載の上、ご連絡ください。

申込の際の注意点  
※スマートフォン等で「受信指定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。  
詳しい設定方法は案内サイトの「よくあるお問合せ」をご確認ください。  
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット代はご自身負担となります。  
※個人情報取扱についての詳細はこちらからご確認ください。(https://insights.jp/site/privacypolicy.html)



ご家族や同僚と一緒に参加してみませんか?

企画・運営: 株式会社インサイト

本日のお悩み 42歳・男性



突然片目だけが真っ赤に腫れて  
大量に目やにが出ています。  
何が起きているのでしょうか。

家族から白目が赤いと指摘され、  
ほどなく目がゴロゴロしてつらくなりました。  
今では涙も止まりません。  
子どもがプール熱にかかって看病中ですが、  
何か関係がありますか?

本日の先生

井上眼科病院 院長 井上 賢治先生



アデノウイルスの感染による  
流行性角結膜炎が疑われます  
とても感染力が強いため要注意です

アデノウイルスには50種類以上の型があります。型によって発熱、のどの痛みが出る咽頭炎、目の充血や目やになどが出る結膜炎、腹痛や下痢・おう吐を伴う胃腸炎など、さまざまな症状が現れます。お子さんがかかっているプール熱は、アデノウイルス3・4・7型で発症しやすい、発熱、咽頭炎、結膜炎という三大症状が特徴です。

この三つがそろわないことも多くあり、症状が結膜炎のみの場合は流行性角結膜炎と呼ばれます。アデノウイルス8型の感染で起こりやすく、相談者はこの結膜炎が疑われます。

流行性角結膜炎は「はやり目」とも呼ばれ、目が充血し、乳白色でクリーム状の目やにが大量に出るのが特徴です。他には、涙が多く出る、まぶたが腫れる、耳の後ろやあごの下のリンパ節の腫れ、発熱、目の痛みや違和感といった症状があります。また、数日後にはもう片目にも症状が出る可能性があります。

一年間通して見られる病気ですが、夏に流行しやすい傾向があり、子どもから大人まで、幅広い年代がかかる病気です。感

染力が非常に強く、人から人へ接触感染します。ウイルスのついた手で目をこすったり、タオルを使いまわしたりすることで容易に感染してしまうのです。

ウイルスに感染してもすぐに症状は出ません。5日〜2週間ほどの潜伏期間を経て、急に発症します。流行性角結膜炎になると、できるだけ人との接触を避ける必要があります。そのため、感染の恐れがないと医師が判断するまで、出勤は控えたほうがよいので注意してください。

残念ながらアデノウイルスに対する特效薬はありません。そのため、治療は症状を和らげる対処療法を行います。炎症を抑える点眼(目薬)や、他の細菌と同時に感染しないように、抗菌剤を使って自然治癒を待ちます。症状のピークは1週間ほどです。通常1〜2週間で治る場合が多いですが、重症の場合は1カ月から数カ月かかることもあります。

仕事を長期間休むのはつらいと思いますが、早急に眼科を受診して、十分な休養を取りましょう。ウイルスに対する抵抗力を高めることが大切です。

