

Magazine for your Healthy Life

けんぽ+ plus

2022 August
vol.92

健康保険の制度の 見直しが進んでいます… 06

“サイレントキラー” 動脈硬化の恐怖… 04

あした元気に“大人にも役立つ！ 将来困らない幼児からの食育”… 02

にっぽんウォーキング旅… 08

令和3年度 決算のお知らせ… 10

生活習慣病予防のためのヘルシー旬レシピ… 12

ココロメンテ通信… 14

かかりつけ歯科医を持っていますか？… 15

おつかれほぐしストレッチ… 16



動脈硬化ってなに？

しなやかな動脈の血管が、加齢やさまざまな危険因子により、厚く硬くなる「血管の老化現象」のことです。日本人の2割以上は「動脈硬化」が原因で起こる心疾患や脳血管疾患などの「血管の病気」で亡くなっています。

詳細は **P4**

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

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



日本製紙健康保険組合

幼児からの知識や習慣



食育とは、文部科学省によると「成長期の子供に対する食育は、子供たちが一生にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。子供の頃に身に付いた食習慣を大人になつてから改めることはとても困難です。生活習慣病の予防は子供の頃の食生活から。幸せで楽しい食卓を囲むことで、日本の未来を元気にしましょう!」とあります。ポイントは二つ。一つは、子供たちが将来にわたって健康を維持できる食習慣を身に付けること。もう一つは、大人になつてから食習慣を改めるのは難しい、ということ。幼児の頃からの食事に関する知識や習慣は自立した大人になるために欠かせないものなのです。

子供は大人から一緒に食事を取りながら、あるいは一緒にスーパーに買い物に行くなどして、さまざまな機会に食事や栄養の知識を得ます。子供が見習うのは保護者や日頃の料理を作ってくれる大人の姿。その大人が「きちんとした食事」ができているのか、「正し

1万人の悩みを解決した
管理栄養士が教える

ダイエット ・ 栄養 ・ 健康
に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士・健康運動指導士

菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー

大人にも役立つ! 将来困らない 幼児からの食育



野菜などの苦手な食材は おいしくなる工夫で克服

好き嫌いを直すために「カレーに混ぜる」という方法がありますが、これは根本的な解決になりません。カレーに混ざっていないときに食べることができないからです。

ある程度の好き嫌いは個性です。しかし「野菜が嫌い」は健康を脅かしてしまいます。最初は好きな味のドレッシングをかける、煮物や炒め物に肉を多めに使って肉類のうま味成分を野菜に取り混ぜて食べる、というところから始めましょう。

野菜を育てるのもお勧めです。プランターなどで自分が育てた野菜は「食べてみよう」という意欲が湧きます。収穫が楽しく感じたらもう苦手は克服できたようなもの。早速料理に取り入れてみましょう。きっとおいしいですよ。

また、子供が好きだから朝食に菓子パンを食べさせていませんか。菓子パンは、パンと名前が付いていますが栄養的にはお菓子です。つまり、朝からお菓子を食べていることに。食パンやロールパン、レーズンパンなどに替えてくださいね。



味覚は成長する

「栄養知識」を持っているか、という答えは×です。そこで、大人になってからの学び直しⅡ大人の食育、が必要になってくるのです。「大人になってから変えるのは難しい」とされていますが、できないわけではありません。むしろ、大人が食習慣や栄養に関して正しい知識を持たなければ、子供に身に付けさせることが大変になります。

そこで大人と子供の両方に通ずる食育のポイントとは二つ。「味覚は成長する」と「野菜の味を好きになる」です。

意外に感じるかもしれませんが、味覚は成長し、変化します。特に子供の味覚は生活環境で成長し、健康を損なわないように育てることもできるのです。子供の味覚はヒトの本能に近いものがあり、すぐエネルギーになる

健診、人間ドック、メタボ、健康経営…。

大人は健康を意識したり、させられたりで何かと大変です。

片や幼児期からの運動や食生活が大切といわれますが、

幼児期の健康習慣、特に「食育」は

子供にとっても親にとっても効果とメリットがあるのです。

甘味が大好きです。一方で毒の味に通じる苦味は本能が危機を感じて吐き出してしまいますが、成長するに従い「苦味」も受け入れられるようになります。子供の頃はコーヒーが苦手だったのに、コーヒー好きに変わっていった人もいます。

そして、野菜は成長や健康維持、ダイエットの強い味方なのですが、大人でも野菜嫌いの人は少なくありません。子供の頃に野菜特有の苦味、辛味、匂いなどの癖を克服させるためには、一緒に食事をする大人が「おいし

覚えたい「だしの味」

いね」と笑顔で野菜を食べる姿を何回も、何年も見せ続けることが大切です。それにより野菜特有の苦味や辛味、匂いも「安全で安心して食べられる味」と認識させられるのです。

そして大人も子供としっかりと覚えたい味が「だしの味」。だしはこんぶやかつお節、肉や魚、貝類などに豊富です。顆粒だしやコンソメキューブでも構いません。だしの味が効いているとみそや塩、しょうゆの量を少なくしても十分おいしく感じられます。薄味でもおいしく感じるように味覚が変化してくるのです。

だしの味は、薄味で満足できるので味の濃いものの弊害を回避することができます。子供時代の味覚の成長に大きく貢献します。甘い味や塩辛い味は、余計な食欲を湧かせてしまいます。しかし、だしの味には食欲を落ち着かせる働きがあります。暴走しやすい食欲を抑えてくれるのでダイエット効果もあります。だしの味を利用して食欲に振り回される生活から抜け出しましょう。

日本人の死因の2割以上！

サイレントキラー

動脈硬化の恐怖

日本人の2割以上は「動脈硬化」が原因で起こる「血管の病気」で亡くなっています。動脈硬化は自覚症状こそないものの、命に関わる重大な病気につながることが少なくありません。日々の健康管理と早めの治療で、リスクを少しでも減らし、動脈硬化の進行を遅らせましょう。

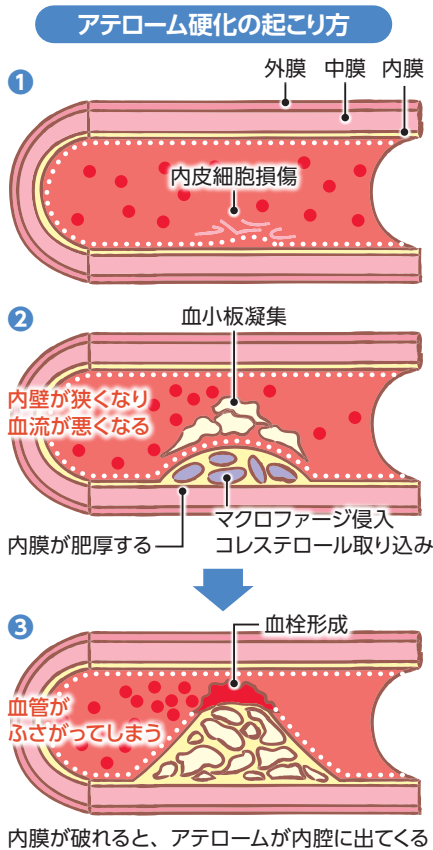
監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

「血管の老化現象」動脈硬化

動脈硬化とは、通常は弾力性があって、しなやかな動脈の血管が、加齢やさまざまな危険因子により、厚く硬くなる「血管の老化

現象」のことです。

動脈硬化は発生する場所や特徴によって、大きく3つに分かれます。脳や心臓の太い動脈の内膜にコレステロールなどの脂肪からなる「アテローム」という粥状物質（おかゆのようなどろどろとした



物質）がたまり、血管の内腔が狭くなることで生じる「アテローム（粥状）硬化」が最も多く、他に大動脈や下肢の動脈、首の動脈に起きやすい「中膜硬化」、高血圧に長い間さらされることで主に脳や腎臓の細い動脈が硬くなる「細動脈硬化」があります。

日本人の死因と要介護の原因

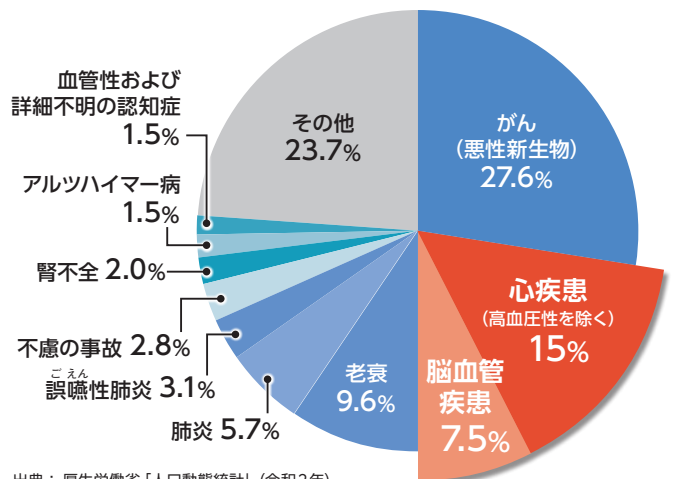
動脈硬化は日本人の死因や要介護の原因に大きく関わっています。動脈硬化が主な原因で起こるとされる脳血管疾患と心疾患を合わせると、それだけで日本人の死因の2割以上となります。また、要介護になった原因のうち、約2割が脳血管疾患や心臓病などによるものです。

高齢化が進む日本において動脈硬化をいかに防ぐかは、個人にとっても社会にとっても大きな課題であるといえます。

危険因子が多いほど発症しやすい

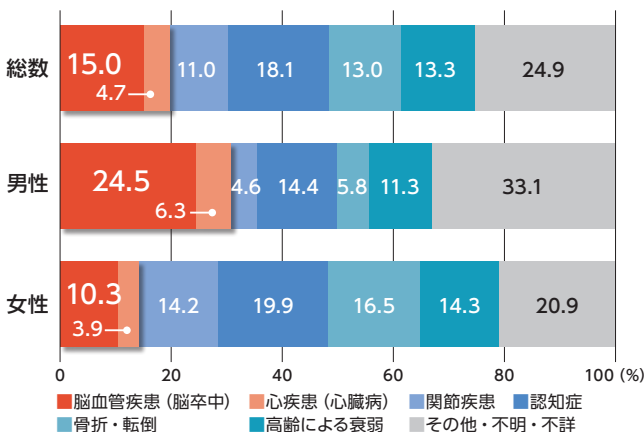
動脈硬化の危険因子には、加齢や遺伝的体質、性別のように避けられないもの（不変因子）のほか、ストレス・運動不足・喫煙・肥満・高血圧などの改善が可能なもの（可変因子）があり、これらの

主な死因の構成割合



出典：厚生労働省「人口動態統計」（令和2年）

65歳以上の要介護者等の性別に見た介護が必要となった主な原因



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」（令和元年）

可変因子を
コントロールすることで
動脈硬化の進行を
抑えることができる

動脈硬化の危険因子

可変因子

症候因子

- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

●肥満

生活習慣因子

- ストレス
- 運動不足
- 睡眠不足
(睡眠時無呼吸症候群)
- 喫煙

不変因子

- 遺伝
- 性別(男性)
- 加齢

狭心症

心筋梗塞

脳梗塞

腎不全

危険因子が増えるほど生じやすくなります。

中でも、腹部に内臓脂肪が蓄積している「メタボ」の人に多く見られる、肥満・糖尿病(または耐糖能異常)・高血圧・脂質異常症の4つは、重複して発症すると動脈硬化が促進され、心筋梗塞などの命に関わる病気の危険因子となることから「死の四重奏」と呼ばれています。その前段階である動脈硬化は、つまり「死の序曲」ともいえます。

症状が表れる前に 受診を

階段を上ると息が切れる、目ま

動脈硬化には、これといった自覚症状はありません。しかし症状がないからと放っておくと、狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞などの命に関わる病気を引き起こすことがあります。他にも、足の血管に動脈硬化が生じて、悪化すると足先が腐ってしまう閉塞性動脈硬化症、血管性認知症、うつなど、さまざまな病気が動脈硬化によって引き起こされます。

動脈硬化はさまざまな 病気を引き起こす



動脈硬化によって起こる病気

血管が「狭まる」「詰まる」病気

- 脳梗塞
- 脳血管性認知症
- 狭心症
- 心筋梗塞
- 肺血栓塞栓症
- 急性腎不全
- 虚血性大腸炎
- 閉塞性動脈硬化症

血管が「切れる」病気

- 脳出血
(くも膜下出血など)
- 糖尿病性網膜症
- 大動脈瘤破裂
- 大動脈解離

コロナ禍と動脈硬化

動脈硬化がある人には、心臓病や脳血管疾患などの基礎疾患があることが多いです。それらの疾患は、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合の重症化や死亡のリスクを高めます。まずは疾患の治療に努めましょう。また、自粛生活でのストレスなどが血圧を上昇させ、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞といった心血管疾患の発症リスクが高まることも。生活習慣の改善をしっかりと行うとともに、感染予防対策やワクチンの接種も徹底しましょう。

健康保険の制度の見直しが進んでいます

令和4年10月から変わる内容

1

短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大

令和4年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されます。現在は、従業員数501人以上の企業が社会保険の加入対象ですが、令和4年10月からは従業員数101人以上の企業が対象となります。また、令和6年10月からは従業員数51人以上の企業も対象となります。

なお、新たに加算対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

企業の規模

現在

従業員数
501人以上の
企業

令和4年10月～

従業員数
101人以上の
企業

令和6年10月～

従業員数
51人以上の
企業

従業員数の数え方

A

フルタイムの
従業員数

+

B

週労働時間がフルタイムの
3/4以上の従業員数

※従業員には、パート・アルバイトを含みます。

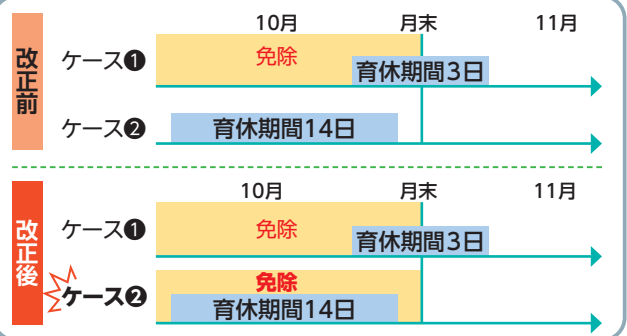
2

育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

育児休業期間中は、被保険者の申し出により、社会保険料の納付が免除となります。現在は、月末時点で育児休業を取得している場合に、当月の保険料が免除される仕組みとなっています。令和4年10月からは、これに加え、月内に通算14日以上育児休業を取得した場合にも、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与から納める社会保険料は、1ヵ月超の育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

短期間の育休



3

後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

令和4年度以降、団塊の世代が75歳に到達し始め、医療費の増大が見込まれることから、現役世代の負担の抑制と国民皆保険の持続を目指して、後期高齢者の窓口負担割合が引き上げられることとなりました。現在、75歳以上が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者（窓口負担割合3割）以外の窓口負担割合は1割ですが、これが、一定以上の所得のある被保険者

（課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*）の負担割合が2割に引き上げられます。ただし、負担増の大きい外来患者に配慮し、3年間は1ヵ月分の負担増を最大3,000円に抑える措置が取られます。



* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、健康保険の制度の見直しが進められています。

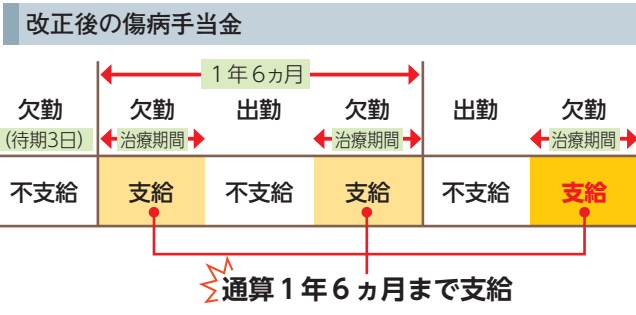
すでに施行されている内容

4 傷病手当金の支給期間の通算化

令和4年1月1日から
(令和2年7月2日以降に支給が開始された方)

傷病手当金は、業務外の病気やけがで働けないときに、その間の生活を保障し、安心して療養できるようにするための制度です。これまで傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間に出勤したことで傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっていました。しかし、がん治療などで、長期間にわたり仕事と治療を両立させながら働く人が増えていることから、より柔軟に制度を利用できるようにするために、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の

期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。



5 不妊治療の保険適用

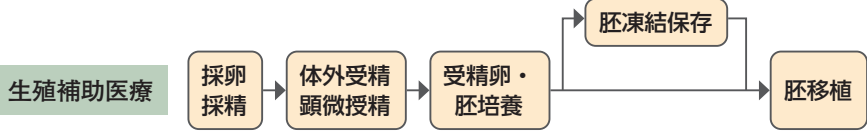
令和4年4月1日から

不妊治療はこれまで健康保険の適用外となっており、治療には大きな経済的負担がありました。これが、令和4年4月から健康保険の適用対象となり、原則3割の窓口負担で不妊治療が受けられるようになりました。新たに保険適用となったのは下のような不妊治療で

す。生殖補助医療については、年齢と回数に要件が設けられ、治療開始時の女性の年齢が43歳未満の夫婦（事実婚含む）が対象となり、治療の回数は、女性の年齢が40歳未満のときは通算6回、40歳以上43歳未満のときは通算3回まで（1児につき）となっています。

新たに保険適用となった不妊治療

一般不妊治療 タイミング法 人工授精



年齢・回数の要件（生殖補助医療）

年齢制限	治療開始時の女性の年齢が43歳未満	
回数制限	40歳未満	1児につき通算6回まで
	40歳以上43歳未満	1児につき通算3回まで

6 柔道整復療養費 患者ごとに償還払いへの変更が可能に

令和4年6月1日から
※適用にはあらかじめ組合会での決定等が必要

通常、接骨院・整骨院（柔道整復師）の施術の療養費は「受領委任払い」で、健康保険が使える施術については自己負担分のみを窓口で支払うことで利用できます。これに対し、令和4年6月から、右の事例に該当するケースなどでは、健康保険組合の判断で、窓口では全額を負担し、後から払い戻しを受ける「償還払い」へ患者ごとに変更することが可能となります。ただし、

この制度の導入には、あらかじめ組合会での決定と被保険者等への周知が必要となっています。

償還払いへの変更の対象となる事例

- 健保組合が繰り返し患者照会を行っても回答しない場合
- 複数の接骨院・整骨院で同部位の施術を重複して受けている場合 など

てっぽん ウォーキング旅

鳥取県
鳥取市



悠久の大地で 刹那の自然美に出合う

中国山地から流れ出た千代川と風が運ぶ砂が、十万年以上の年月をかけて積み上げられてできたのが鳥取砂丘だ。

風の強さや向きによって刻々と変化する

砂丘のダイナミックな景色や、

その周辺の見どころを楽しみながらウォーキングができる。

季節によってさまざまな景色が見られる鳥取砂丘。中でも、涼しい風が吹く秋は、砂上にできるしま模様「風紋」が見られるチャンスが多い。足跡のないきれいな状態の風紋を見たいなら、早朝がおすすめ。日中は日陰がなく、日差しや照り返しも強いので、日焼け対策とサングラスも忘れずに。なお、砂丘内には自動販売機やトイレはないので、要注意だ。

コインロッカーに荷物を預け身軽になったら「鳥取砂丘」へ。風が吹くたびに変わる砂の姿は、その瞬間にしか出合えない自然が生み出す刹那の芸術だ。夏ほど砂が熱くならない秋に試してほしいのが、はだしでの散策。サラサラの砂の上を歩く感覚が何とも気持ちが良い、非日常感が楽しめる。

砂丘を堪能したら、無料の足洗い場で足に付いた砂を落とし、「鳥

取砂丘砂の美術館」前を通り「多鯰ヶ池」へ。サンドベージュの色彩から一転し、水と緑の織り成す景色が、よりいっそうまぶしく映る。

鳥取県の名産品の代表といえらるつきようだが、その花は「砂丘のラベンダー」ともいわれるかれんさだ。花の時期には、砂丘の東側の「らつきよう畑」で赤紫色の花のじゅうたんを敷き詰めたような絶景が楽しめる。写真スポットとしても人気だが、くれぐれも、撮影のために畑の中に立ち入り、農作業の邪魔をしないよう注意を。

らつきよう畑を抜けて、日本海を眺めながら県道に並行する遊歩道を歩いたら、コースのゴール「砂丘会館」へ。レストランで、二十世紀梨や鳥取和牛などの鳥取産食材を使ったメニューを味わい、長時間歩いた疲れを癒やそう。



3 多鯰ヶ池

宮ノ下（現鳥取市国府町宮ノ下）の長者に仕えていた「お種」が、白蛇の姿で島の柿を取ったという「お種伝説」が伝わる池。



池の北側の大島には、弁天様が祀られており、金運・財運・商売繁盛の御利益があるという。

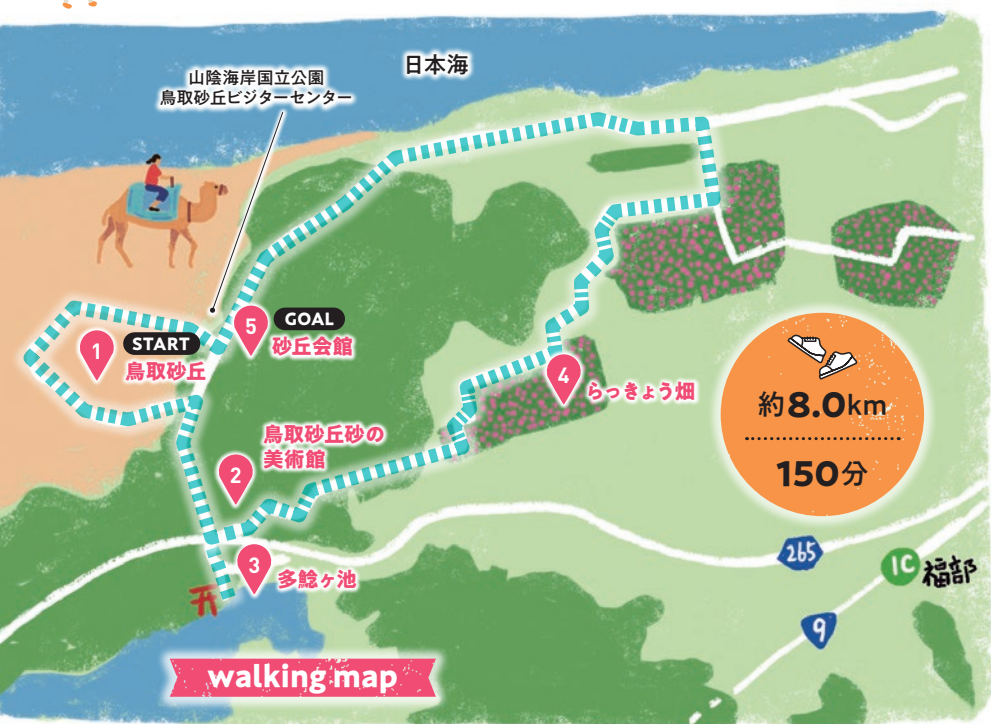


※イメージ画像

2 鳥取砂丘砂の美術館

鳥取砂丘の砂と水だけを使用して制作された、砂の彫刻「砂像」を展示する世界で唯一の美術館。毎年テーマを変え、世界トップレベルの砂像彫刻家が繊細で迫力ある作品を創り出している。

DATA 時間 9:00～17:00（土曜は～18:00）※入館は閉館 30 分前まで／開期：7 月末ごろ（予定）～2024 年 1 月 3 日 ※2023 年 1 月 10 日～3 月上旬はメンテナンスのため休館／電話：0857-20-2231



1 鳥取砂丘

日本最大級の海岸砂丘。海岸砂丘として世界的に見ても大きな起伏や、砂丘独特の地形、植物群は学術的にも貴重な場所である。一部は山陰海岸国立公園の特別保護地区に指定され、国の天然記念物にも指定されている。



らくだ乗り体験やサンドボード、パラグライダーなどアクティビティも豊富。

1

4 らっきょう畑

砂丘の東側（福部砂丘）は、日本有数のらっきょうの生産地で、約 120 ヘクタールの広大な畑が広がる。10 月下旬～11 月上旬には、赤紫色の花が咲きほこる美しい光景が広がる。



5 砂丘会館

鳥取砂丘の近くに位置する大型ドライブイン。らっきょうや二十世紀梨をはじめとした鳥取の名産品を取りそろえた売店と、郷土色豊かな料理を味わえる大食堂を備える。

DATA 時間 9:00～17:00（レストランは 11:00～14:00）／電話：0857-22-6835



砂丘をイメージした人気のスイーツ「砂丘サンデー」。

令和3年度 決算のお知らせ

前年度より保険給付費、 前期高齢者納付金等の支出増も 3億25百万円の黒字決算に

日本製紙健康保険組合の令和3年度決算が、去る7月28日に開催された第154回組合会で承認されましたので、お知らせします。

当健保組合の令和3年度一般勘定については、収入76億1725万4千円に対し、支出71億4097万3千円となり、経常収支で3億2454万5千円の黒字となりました。

しかしながら、対前年度比で経常収支は6億28百万円減額しております。その主な要因として、新型コロナウイルス感染症を警戒した受診控えの反動による法定給付費の支出増と、前期高齢者納付金の大幅増の2つがあり、これにより6億円強支出が増加しております。

高齢者医療への納付金は、依然として健保財政を圧迫する大きな要因となっています。団塊の世代がすべて後期高齢者医療に移行する令和7年までは、急激な負担増が続き、健保財政はさらに予断を許さない状況になると見込まれます。

こうした状況から国は、今年10月より、一定以上の所得のある後期高齢者窓口負担を2割に引き上げることとしました。しかし、現役世代の負担

の軽減効果は限定的と言わざるを得ず、さらなる施策が望まれます。

一方、介護勘定については、令和3年度より料率を2%UPさせたこともあり、保険料収入が介護納付金を上回り26百万円の黒字収支となりました。ただし今後も介護納付金は増加する傾向であり、注視しておく必要があります。

このように厳しい健保財政が続くと予測されますが、当健保組合ではこれまでと同様に健康診断や特定保健指導、予防接種の補助金など、効果的な保健事業の実施を通して、皆さまの健康増進、疾病予防に注力してまいります。

皆さまにおかれましても、ジェネリック医薬品のご利用などを通じて医療費の節減にご協力をいただくと同時に、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康管理に努めていただきましたこと、お願いいたします。

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 前年度より増加

保険給付費と高齢者医療への納付金の合計は、当健保組合の保険料収入の92.9%を占めています。

✓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ています。

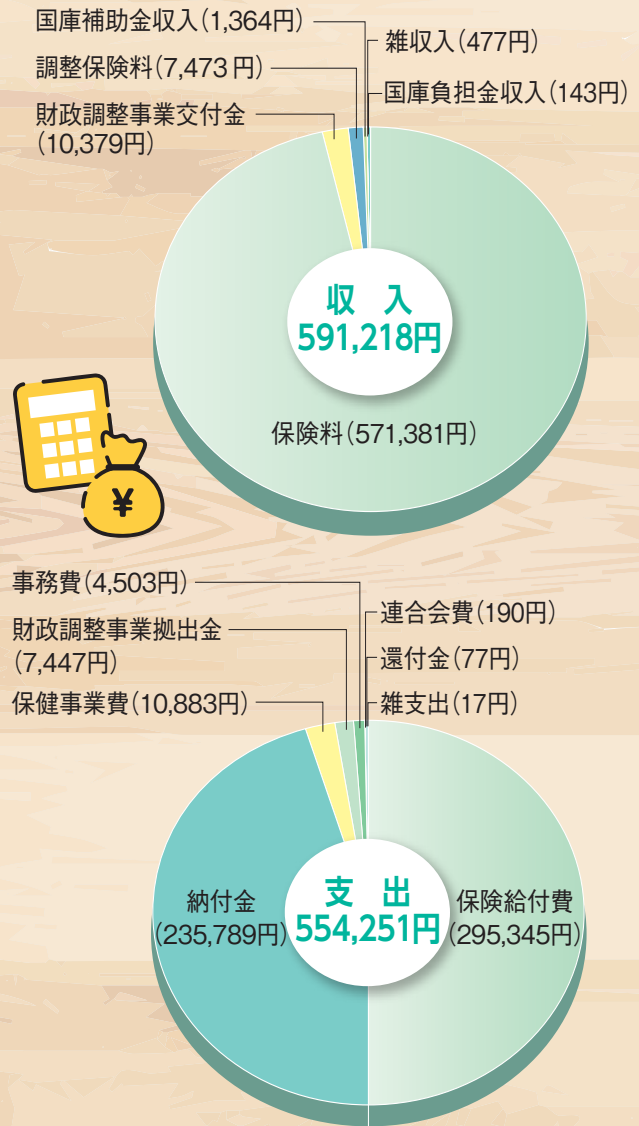


令和3年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

収 入		
保 険 料	7,361,670	
国 庫 負 担 金 収 入	1,847	
調 整 保 険 料	96,287	
繰 越 金	0	
繰 入 金	0	
国 庫 補 助 金 収 入	17,579	
特定健康診査等事業収入	0	
財 政 調 整 事 業 交 付 金	133,724	
雑 収 入	6,147	
合 計	7,617,254	
経常収入合計	7,369,563	
支 出		
事 務 費	58,017	
保 険 給 付 費	3,805,226	
法 定 給 付 費	3,756,688	
付 加 給 付 費	48,538	
納 付 金	3,037,908	
前 期 高 齢 者 納 付 金	1,381,991	
後 期 高 齢 者 支 援 金	1,655,859	
そ の 他	58	
保 健 事 業 費	140,219	
還 付 金	997	
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	95,942	
連 合 会 費	2,446	
積 立 金	0	
雑 支 出	218	
合 計	7,140,973	
経常支出合計	7,045,018	
決 算 残 金	476,281 千円	
経 常 収 支 差 引 額	324,545 千円	

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	1,042,542
繰 越 金	0
繰 入 金	0
雑 収 入	4
合 計	1,042,546

支 出	
介 護 納 付 金	1,016,766
還 付 金	153
積 立 金	0
合 計	1,016,919
決 算 残 金	25,627 千円

組合現況

令和4年3月末現在

- ◎被保険者数 12,884人 (男性 11,202人、女性 1,682人)
- ◎平均年齢 44.70歳 (男性 44.74歳、女性 44.44歳)
- ◎平均標準報酬月額 376,758円 (男性 394,241円、女性 258,732円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 18,048,230千円
- ◎健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の98.000 (事業主 1,000分の55.500、被保険者 1,000分の42.500)
- ◎介護保険料率
1,000分の18.000 (事業主 1,000分の9.000、被保険者 1,000分の9.000)

生活習慣病
予防のための

ヘルシー旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう！

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、国際中医師

骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

作り方

調理時間25分

- 1 たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのこ鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 3 皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- 4 フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上にのせる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- 5 バジルを飾る。

Main

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているの、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材

しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1～2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料 (2人分)

- | | | | |
|-----------------|--------|-------|----------------|
| ●たまねぎ | 1/8個 | ●鶏ひき肉 | 50g |
| ●ピーマン | 1個 | ●納豆 | 30g×2パック |
| ●パプリカ(赤・黄) | 各1/8個 | ●A | オイスターソース、ナンプラー |
| ●にんにく | 1片 | | 各大さじ1 |
| ●きのこ(エリンギ、しいたけ) | 100g | | こしょう |
| ●バジル | 適量 | | 少々 |
| ●油 | 大さじ1/2 | ●ご飯 | 2膳 |
| ●輪切りとうがらし | 少々 | ●卵 | 2個 |

旬食材

かつお



秋の「戻り鰹」は、春のさっぱりした味わいの「初鰹」と比べて、脂の乗った濃厚なおいしさです。吸収率の高いヘム鉄に加え、血合い部分にはビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれています。

材料 (2人分)

- | | | | |
|-------------------|--------|----|-------------|
| ●かつお(刺し身用) | 正味100g | ●A | レモン汁、ナンプラー |
| ●パクチー | 適量 | | 各大さじ1 |
| ●ナッツ(アーモンド、くるみなど) | 5g | | 油(香りが少ないもの) |
| | | | 小さじ1 |
| | | | こしょう |
| | | | 少々 |

Side

かつおとパクチーのエスニックマリネ

■123kcal ■脂質1.1g ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

パクチーとナンプラーを使ったエスニックな味わいのマリネ。かつおの生臭さを抑えてくれるパクチーは緑黄色野菜で、野菜には珍しくカルシウムを含みます。

作り方

調理時間10分(冷やし時間除く)

- 1 かつおは角切りにする。パクチー、ナッツは刻む。
- 2 ボウルにA、①を入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫に10分入れて、味をなじませる。
- 4 皿に盛り付ける。

あなたの心は
大丈夫？

コメ通 コソテ ン♡信



質問

家事や育児を

手伝っているのに、

妻からは「何もしてくれない」と
怒られてしまいます。

20代の森下さん（仮名）は同い年の妻と結婚して3年。1歳の子供
がいます。平日は帰宅時間も遅く家事や育児を手伝う時間が取れま
せん。妻の不満を解消するにはどうしたらいいのでしょうか。

毎日遅くまでお疲れさまで
す。平日仕事が終わってからだ
と家事や育児をする心の余裕も
時間もないのですよね。1歳
のお子さまとなると、活発に動
き始める年齢でしょうし、お世
話が余計に大変かもしれません
ね。

家事や育児にはそれぞれ一連
のルーティンがあります。例え
ば、離乳食作りなら、献立を考
える↓材料を用意して調理する
↓食べさせる↓後片付けをす
る。お洋服が汚れたら洗濯して
着替えさせる、テーブルをきれ
いにするという作業も入るかも

しれません。一連の流れを把握
していれば、自ら段取りを考え
ながらこなしていくことができ
るようになりますよね。

ご相談者さまは頑張っている
つもりとのことですが、「何も
してくれない」という奥さまの
発言からすると、一連のルー
ティンの中で一部分だけを担っ
ているということなのかもしれ
ません。

共働きということもあり、奥
さまは家事や育児をご相談者さ
まと一緒に取り組みたい、奥さ
まからの指示を待つのではない
く、自ら段取りを考えて動いて

ほしいと思っているのかもしれ
ません。また、「手伝う」とい
う言葉から、当事者意識が欠け
ていると思われる可能性も
あると思いますので、一度奥さ
まと認識の擦り合わせをされて
みてはいかがでしょうか。

まとまったお休みが取れるタ
イミングなどで、一連の家事や
育児を自分だけで一通り担うと
いう経験をされてみるのも全体
像が把握できて良いかもしれま
せん。

仕事が忙しいと家事や育児に
はなかなか手が回らないものだ
と思います。体も疲れているで
しょうから、なおさら大変です
よね。とはいえ、夫婦は一つの
チームです。怒られてばかりで
すと気が滅入ってしまうと思ひ
ますが、奥さまの不機嫌は「助
けてほしい」のサイン。パート
ナーであるご相談者さまと互い
に支え合っていると感ずること
ができれば、奥さまにも心から
の感謝の気持ち湧いてくるは
ずです。
すてきな夫婦関係になるよう
お祈りしています。



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付き、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。

公式サイト



かかりつけ歯科医を持っていますか？

お口の中や歯の健康と全身の健康は密接な関係があります。特に歯周病は、重症化すると歯を失うだけでなく、歯周病菌が血管を巡って体の各組織に悪影響を及ぼします。

お口の中や歯、全身の健康維持のために、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を持っていれば安心です。

かかりつけ歯科医で受けられるケア

- 歯科健診** 定期的に受けることでお口の中や歯の健康状態が分かる
- 歯磨き指導** 自分の歯の状態に合った歯ブラシ選びや磨き方が分かる
- 歯石除去・歯面清掃** 普通の歯磨きでは取れない歯石や歯の汚れも除去できる

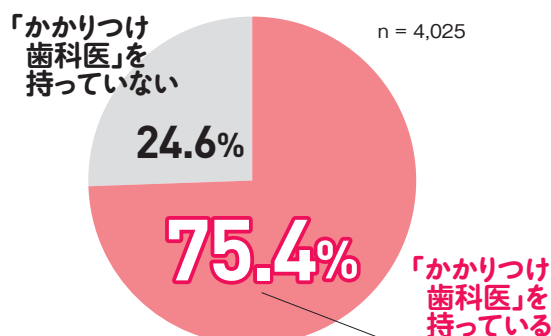
なぜ「かかりつけ歯科医」がいいの？

毎回同じ歯科医を定期的に受診することで、お口の中や歯の小さな変化にも気付いてもらえるので、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能になります。

お口の中や歯を健康に維持している人は「**かかりつけ歯科医**」を持っている割合が高いといえますね



＼お口の中や歯は健康だと思う人／

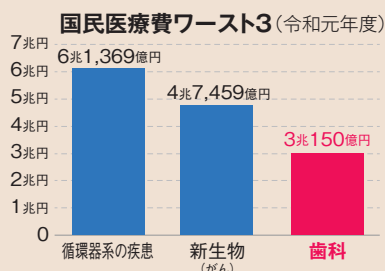


公益社団法人日本歯科医師会
2020年「歯科医療に関する生活者調査」より作成

お口の中や歯の健康で医療費も削減！

歯科の医療費は、循環器系の疾患（心臓病や脳卒中など）、新生物（がん）に次いで多くなっています。虫歯や歯周病は年齢にかかわらず誰でもかかりやすいものです。医療費節約のためにも、日頃からお口の中や歯の健康を守ることが大切です。

厚生労働省「令和元年度 国民医療費の概況」より作成



ウィズ・コロナと歯科受診

お口の中の細菌が出す酵素には、ウイルス感染を促進させる働きがあるといわれます。特に歯周病菌は強い酵素を持つため、重症化する前の治療が、ウイルス感染防止の観点からも大切になります。

在宅勤務の長期化による食生活の乱れで虫歯リスクが高まっており、また、会話の減少で口内も乾燥しやすくなっています。唾液の中には、新型コロナウイルスをブロックする抗体があるといわれていますが、この抗体が働くには、お口の中が清潔であることが重要です。

日頃から歯磨きなどセルフケアを励行すると同時に、かかりつけ歯科医に早めにお口の中や歯の状態をチェックしてもらって健康を保ち、ウイルス感染を防止しましょう。

歯科医院では、予約数の調整や待合室での患者同士の距離の確保、小まめな換気など、徹底して感染防止策に取り組んでいます。

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

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

足の疲れをとるストレッチ

ふくらはぎや足の裏の疲れを軽減するストレッチをご紹介します。

冷房や立ち仕事によるむくみにも効果的です。

足指伸ばし

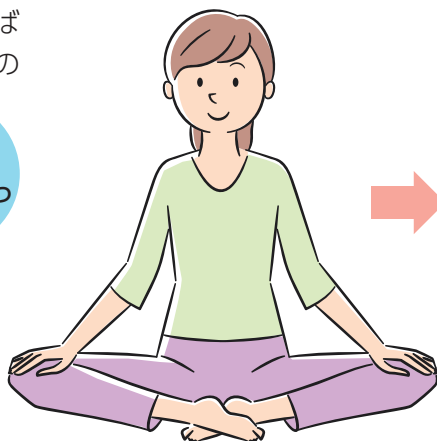
普段、靴の中で縮こまっている足指を伸ばすことで、血流が良くなり、冷えやむくみの解消や、腰痛や肩凝りの原因になる「浮き指」の解消につながるストレッチです。

回数の目安
それぞれの指を10回ずつ

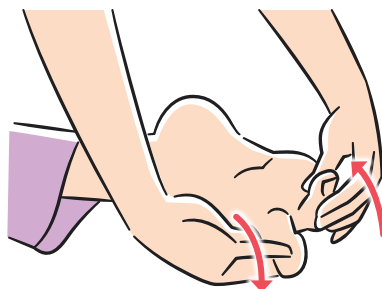
ポイント

できるだけ大きく、指の付け根がしっかり伸びていると感じるくらいに動かしましょう。

1 あぐらをかいて足を楽にして座ります。



2 足の親指と人さし指を持って前後に動かします。他の指も同様に動かします。



3 逆側の足でも同様に行います。

足首回し

足首がやわらかくなってふくらはぎがほぐれ、歩くときの足運びもスムーズになります。

回数の目安
内回し・外回し各10回

ポイント

くるぶしの位置をつかむことで、足首の可動域が広がります。

1 左足を伸ばして、右足首を左ももに乗せます。



2 右手で右足首を、左手で右足の先を持って、大きく回します。

3 逆側の足でも同様に行います。



【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

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

