

MY HEALTH

2022
Spring
No.33

contents

- ◎色の力で春を元気に過ごす
- ◎2022年度予算
- ◎健康スコアリングレポートについて
- ◎健康保険法が改正されました
- ◎軽く考えていてはダメ！月経トラブル
- ◎メタボリックシンドローム



色の力で春を元気にすごす

春は環境の変化や新しい人との出会いが多い季節。ワクワクする一方で緊張したり、気をつかうことも多くなります。「色」には私たちの心や体に働きかける力があります。その色の力を活用して春を元気に過ごしましょう。

色と心・体は密接につながっている

赤い光の下では血圧や脈拍が上がり、攻撃的になる。青い光の下では血圧や脈拍が安定し、平静になるという報告があります。

また、赤などの暖色のインテリアで統一した部屋のほうが、青などの寒色のインテリアで統一した部屋より、体感温度が2〜3度高いという報告もあります。

色が心や体に与える影響は解明されていないことが多いですが、体には「赤はこういう意味をもつ」「青はこういう意味をもつ」という「色のイメージ」がインプットされており、色を認識すると、好き嫌いに関係なく、色のイメージにもとづいて心や体が反応すると考えられています。

身の回りにある色と心・体は密接につながっているのです。



一般的な「色のイメージ」

同じ色でもポジティブなイメージとネガティブなイメージがあります。色の使い方がむずかしいと思うときは、淡い色にすると色のイメージが緩和されます。

<p>赤</p> <p>活力、情熱、興奮、愛、派手、怒り、危険、太陽、炎、血</p>	<p>青</p> <p>冷静、知的、誠実、さわやか、冷たい、憂うつ、空、海</p>	<p>黄</p> <p>希望、明るい、暖かい、にぎやか、幼稚、軽率、光</p>	<p>緑</p> <p>自然、落ち着き、安らぎ、癒し、安全、個性的、新鮮、植物</p>	<p>オレンジ</p> <p>親しみ、暖かい、明るい、元気、カジュアル、太陽</p>
<p>ピンク</p> <p>幸福感、かわいい、やさしい、甘い、優美、子どもっぽい</p>	<p>白</p> <p>清潔、純粹、上品、明るい、まじめ、無垢、緊張、光、雪</p>	<p>黒</p> <p>高級感、威圧的、強さ、かっこよさ、フォーマル、夜</p>	<p>茶</p> <p>自然、温もり、安心、落ち着き、古い、地味、木、土</p>	<p>グレー</p> <p>落ち着き、控えめ、安定、上品、曖昧、地味、曇り</p>

色のイメージを服装やインテリアに取り入れよう

色のイメージはほぼすべての人が共通してもつものです。色のイメージを服装やインテリアに取り入れれば、心と体をすこやかに保つ手助けになります。

身につける色は、自分の心の状態や相手に与える印象に影響を及ぼします。たとえば、人見知りやコミュニケーションが苦手な人は、いつも身につける小物を黄色系にしましょう。黄色は親しみやすいイメージをもつ色です。

また、居住空間の色は、そこに住む人の心と体に大きな影響を与えます。緊張をやわらげるパステル系の青の寝具にすれば、質のよい睡眠につながります。

色のイメージを知り、身の回りのものに取り入れてみましょう。そうすれば、色は頼もしい味方になってくれます。



色のイメージの活用法

服装 色のイメージは、スーツやワンピースなど面積の広い色から伝わります。

大事な商談を成功させたい

●第一印象を決めるスーツやジャケットを「紺」に
紺は誠実さ、まじめさを表し、冷静に自分の意見が伝えられる色。

自信をもちたい

●スーツやジャケットを「黒」、スカーフなどの小物を「赤」に
黒は威厳がある印象を与え、赤は勇気をもたらす。赤は下着でもOK。

親しみやすさを与えたい

●いつももち歩くハンカチやスカーフなどを「黄色系」に
黄色系は相手に安心感を与え、相手との距離を縮めるのに最適な色。

インテリア 色のイメージだけでなく、自分がみて心地よく感じることも大切です。

たまった疲れをとりたい

●ラグマットやカーテン、家具、部屋着などを「ベージュ」に
ベージュは心身をリラックスさせる色。観葉植物があると、より効果的。

イライラや落ち込みを解消したい

●クッションやテーブルクロスなどを「パステルカラー」に
淡いピンクや黄色などのパステルカラーは、やさしい気持ちになる色。

よい睡眠をとりたい

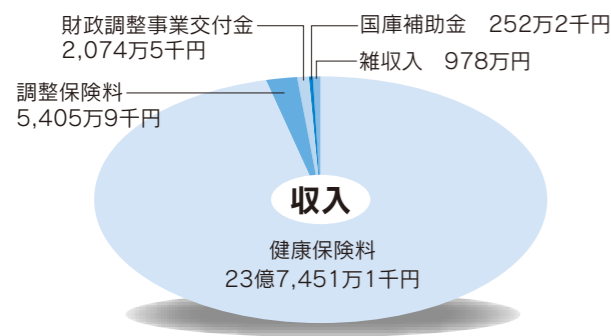
●パジャマやベッドカバーなどの寝具を「パステル系の青」に
パステル系の青は心を安定させ、筋肉の緊張をやわらげる色。

高額医療対象者と コロナウイルス関連医療費の 増加により、保険給付費(医療費)が 大幅増で赤字に

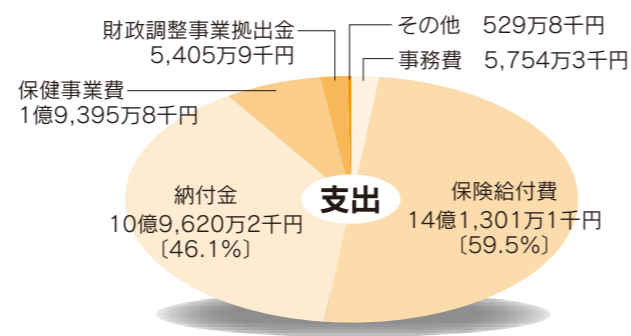
■予算の基本数値

年間平均被保険者数/人	6,650
平均標準報酬月額/円	342,738
標準賞与額/円	1,257,416
健康保険料率	6.649%
調整保険料率	0.151%
一般保険料率	6.800%

■健康保険勘定予算 []は保険料に占める割合



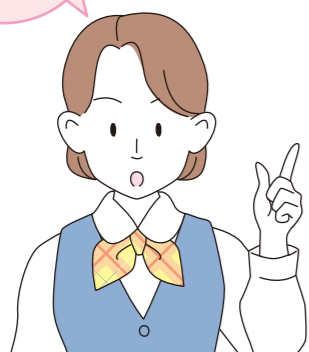
収入 24億6,161万7千円



支出 28億2,007万1千円

健康診断で新型コロナウイルス感染症の リスクを低く抑えることができます！

コロナ医療費、
7割は健保負担！



新型コロナウイルス感染症の検査代や治療費はだれが負担するか知っていますか？
よく、国費で負担すると聞きますけど、実際は、個人負担（一般的に3割*）分を国費で負担し、残りの分を健康保険組合が負担します。**全額国費で負担！**ということはありません。

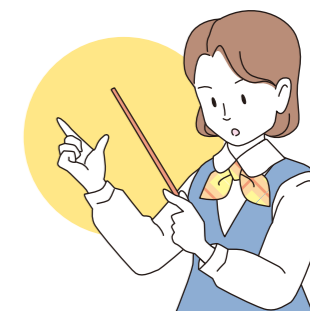
当健康保険組合の新型コロナウイルス感染症に係る受診件数と医療費

	受診件数	検査・治療費総額
2020年3月から2021年2月まで	784件	1,474万円
2021年3月から2021年11月まで	1,931件	5,559万円

2021年3月から2021年11月までの検査・治療費5,559万円は健康保険組合が負担しています。



当健康保険組合でも、新型コロナウイルス感染症に感染された方が増えてきています。感染された人の実体験を2例ご紹介します。自身が感染した場合も考えてみましょう。



Aさんのパターン

普段から病気にかかることのないAさん

年に一度の健康診断も受けず、自覚症状もなかったため、基礎疾患があることに気づかずにいました。

ある日、新型コロナウイルス感染症に感染し、基礎疾患があったため重症化、即入院！生死の境をさまようことに・・・。

その後、入院は長期化し、医者から後遺症の恐れがあるとも言われ、毎日不安な日々を過ごすことになってしまいました。



Bさんのパターン

年に一度、健康診断を必ず受けているBさん

健康診断を受けているおかげで、基礎疾患があることを知っていました。

ある日、基礎疾患の治療のために通っていた病院の医者から、新型コロナウイルス感染症に感染すると重症化する可能性が高いことを伝えられました。

感染はしましたが、予防接種を早めに受けたため、重症化はしませんでした。



まとめ

日頃から自身の体を知るために健康診断を活用している人の方が、重症化するリスクを防ぐことにつながりました。医療費の負担増は、保険料率の引き上げにつながります。自覚症状がなくても年に一度の健康診断で健康状態を確認しましょう。

後悔の処理

多く人は自分の行いを後悔するものである。しかし、何もしなかったことよりも、何かをしたこと
の後悔のほうがまだいいという考えもある。だから、「しない後悔よりもする後悔」という言葉もある
のだろう。

40代のT子さんは、
自分が子どもにして
しまったことを後悔している。

中学校に進学する際、子どもは今まで
仲良かった友だちと一緒に学校に
進みたがったのだが、

T子さんはほかの学校を強く薦め、
その学校に進学させたということである。

なぜ、そちらの
学校に
こだわったのですか？

実は…

PTAでの役割に疲れてたんです。
ほかのお母さんとうまくいってなくて……

地元の中学に行けば、

またそのお母さんたちと
一緒になるとあって……

なるほど、子どもの気持ちよりも、
自分の気持ちを優先して
しまったということですね

子どものほうはというと、最初は
行きたくないと言っていたが、母親に
押し切られるかたちで友人たちとは
違う学校に進学することになった。

そのことを仲良しの友人たちには
なかなか言い出せず、告白した
ときには大泣きしたという。

そうです

現在のお子さんは
どうなんですか？

仲良しの友だちもできて、
クラブ活動も熱心に
やっています

そうですか。
そういうことなら、今回は
お子さんに助けられたと
解釈するのがいいでしょうね

それはどういう
意味ですか？

こうしたケースは、
結果がものを言います。
もしお子さんが学校に
なじめなかったとしたら、
必ず親を恨むものなんですよ。
そうなったら、あなたは
後悔してもきれいな
気持ちになるかもしれません

でも、未知の環境でも
楽しくやっているようですね。
そうなっているのも、
ひとえにお子さん
自身の力だと思うんですね

ああ、
そうですね、
そうですね

しかし、後悔の気持ちを晴らすなどあまり
できないのではないかとカウンセラーは考える。
過去の行いは消せはしないのだから。

さて、T子さんは「この後悔の
気持ちをどうしたらいいか？」
ということで来られた。

私たちにできるのは、これからのことである。
この先、もう後悔はしたくないと思うことが大事だ。
次からはそうしない、同じ過ちは繰り返さない
と念じることである。

けれども、私たちは
過ちを繰り返す。
性懲りもなく。

だから……
前よりも少しはマシな
後悔になっていけば
それでいいのではないか。



すがの たいぞう
菅野泰蔵 1953年生まれ。臨床心理士。学習院大学学生相
談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウ
セリングセンター所長。『こころの日曜日』『なんとかなるさと思え
る本』（ともに法研）など著書多数。

健康スコアリングレポートについて

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省や経済産業省などが連携し、各健康保険組合に通知するもので、加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全健康保険組合平均や業態平均と比較したデータを見える化したものです。

2021年度分が届きましたので、昨年引き続き報告します。

全健康保険組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況

特定健診・特定保健指導



単一	組合順位	75位 / 1,113組合
	全組合順位	95位 / 1,366組合

特定健診の実施率



1ランクUPまで あと160人

特定保健指導の実施率



1ランクUPまで 最上位です

特定健診の実施率		加入者全体	被保険者	被扶養者	男性	女性	40代	50代	60代～
		81.5%	97.8%	43.1%	97.5%	59.2%	81.1%	81.9%	81.9%
		81.6%	93.9%	49.9%	93.7%	65.7%	82.6%	83.3%	74.0%
		79.0%	91.3%	48.0%	89.5%	67.2%	80.6%	81.2%	70.6%

当組合の健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合

リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	🙂	😞
脂質リスク	😊	😐	😞
血糖リスク	😊	🙂	😞

当組合の生活習慣 適正な生活習慣を有する者の割合

リスク	良好	中央値と同程度	不良	1ランクUPまで
喫煙習慣リスク	😊	😐	😞	あと80人
運動習慣リスク	😊	😐	😞	あと17人
食事習慣リスク	😊	😐	😞	あと136人
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😞	あと57人
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😞	あと84人

健康状況の経年変化	2017	2018	2019	
肥満	当組合	114	116	115
	業態平均	101	100	100
血圧	当組合	95	96	93
	業態平均	98	97	96
肝機能	当組合	103	104	101
	業態平均	101	98	100
脂質	当組合	111	117	123
	業態平均	106	104	104
血糖	当組合	97	109	109
	業態平均	104	103	101

生活習慣の経年変化	2017	2018	2019	
喫煙	当組合	94	96	95
	業態平均	96	95	95
	上位10%	101	103	102
運動	当組合	93	93	90
	業態平均	94	93	99
	上位10%	117	118	117
食事	当組合	91	95	92
	業態平均	103	99	102
	上位10%	106	116	113
飲酒	当組合	100	100	99
	業態平均	102	101	100
	上位10%	101	100	99
睡眠	当組合	98	99	98
	業態平均	83	83	97
	上位10%	107	105	107

昨年との比較

- 健康状況の中で血圧リスクが昨年より高くなっています。
- 生活習慣の中で運動習慣リスクが悪化しています。

2022年
1月から

健康保険法が改正されました

1 任意継続被保険者制度の見直し(資格喪失事由)

被保険者の任意脱退を認める。

改正前

- ①任意継続被保険者の資格期間(2年)が満了したとき。
- ②再就職をして他の医療保険の被保険者となったとき。
- ③任意継続被保険者が死亡したとき。
- ④保険料を期限までに納めなかったとき。
- ⑤75歳になったとき。

改正後

- ①脱退する旨を保険者に申請したとき。
- ②任意継続被保険者の資格期間(2年)が満了したとき。
- ③再就職をして他の医療保険の被保険者となったとき。
- ④任意継続被保険者が死亡したとき。
- ⑤保険料を期限までに納めなかったとき。
- ⑥75歳になったとき。

2 産科医療補償制度の見直し

産科医療補償制度の見直しにより、当該制度の掛金が1.6万円から1.2万円に引き下げられました。なお、少子化対策として、出産育児一時金の支給総額については現行の42万円が維持されます。(産科医療補償制度未加入の分娩機関での出産の場合は40.8万円)

改正前

40万4,000円+加算額 1万6,000円=総額 42万円

改正後

40万8,000円+加算額 1万2,000円=総額 42万円

3 傷病手当金の支給期間の通算化

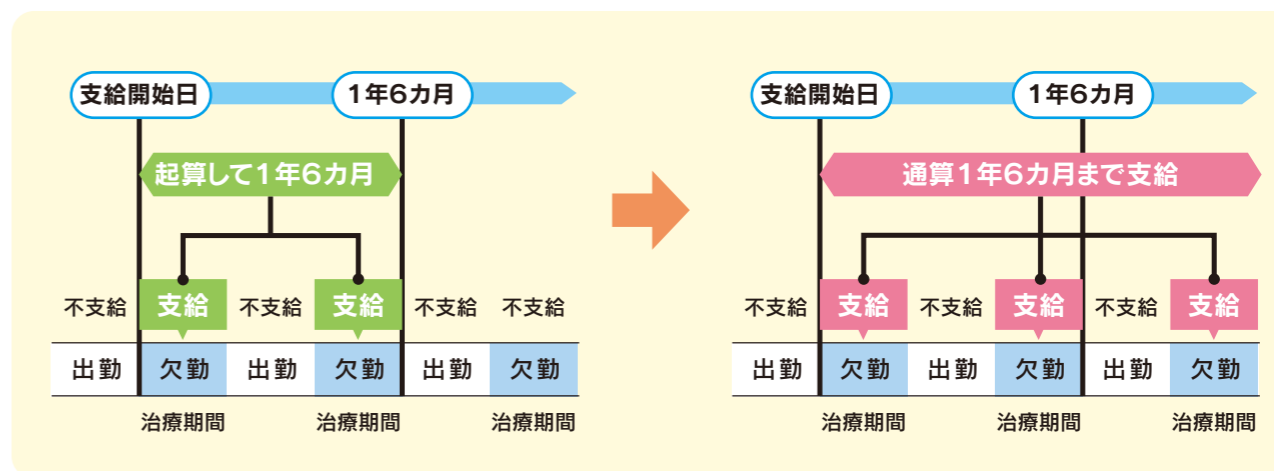
傷病手当金の受給中に、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長して支給を受けられるよう、支給期間の通算化を行うこととする。

改正前

支給を始めた日から起算して1年6カ月を超えない期間支給する。

改正後

支給を始めた日から通算して1年6カ月間支給する。



どこでもカンタン!

らくらくストレッチ「腰痛編」

RAKU RAKU STRETCHING

日本人の5人に1人が悩んでいるといわれる腰痛。実は、腰そのものに問題があるだけでなく、生活習慣が大きく関係しているのです。とくに、デスクワークなど日頃から同じ姿勢を続ける人は、股関節やその周辺の筋肉の柔軟性が失われてしまい腰痛につながりやすいといわれます。腰痛改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎を送りましょう!

注意! 腰痛にはこれがNG!

☑ 姿勢が悪い

背中が丸まり頭が前に出る猫背は、腰回りの筋肉に負担をかけてしまいます。

☑ 長時間の重労働

重たいものを持ち上げる作業は、腰に負担がかかります。

☑ ストレスの溜め込み

仕事や人間関係によるストレスも腰痛発症の原因になる可能性があります。

上記に当てはまる人は要注意! ストレッチで改善しましょう!

スッキリ! らくらくストレッチ

自宅でスッキリ! 膝抱えストレッチ

運動やトレーニング初心者でも挑戦しやすいカンタンなストレッチ。寝ながらできるので、軸がブレにくく、安定した姿勢でストレッチをすることができるのが特徴です。股関節付近と腰の筋肉など、日常生活で硬くなりがちな筋肉をほぐすことができます。

- ①ストレッチマットやベッドなどに仰向けで寝転がる。
- ②右足の膝を胸に近づけ、両手で右足の膝を持つ。
- ③ゆっくりと右足の膝を胸に近づける。
- ④痛みの出ない範囲まで近づけたら20秒キープする。
- ⑤元に戻し、左足も同様に行う。



職場でスッキリ! 腰ひねりストレッチ

職場でたった3分でできるカンタンストレッチ。長時間の座り姿勢などで固まりやすい腰の筋肉をやわらかくする効果があります。座っている状態は立っている姿勢に比べ、約1.4倍腰に負担がかかるといわれています。デスクワークの合間に少しストレッチをするだけで、気分もスッキリします。

- ①イスに座り、両足を腰幅に広げ、上体を左にひねります。
- ②右手で左ひざの外側をつかみます。
- ③この状態で体をさらに左にひねります。右側の腰周りの伸びを感じたら30秒止めてキープ。
- ④同様に右側もひねります。

体をひねるときは足が内側に入らないように注意!



日々の悩みもスッキリ!

毎日指ヨガ



~頭痛解消編~

あなたの頭痛は何タイプ? ツボの刺激で痛みを解消

日本人の4人に1人が日常的に悩まされているという頭痛。なかでも最も多い**緊張型頭痛**は、頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴で、長時間同じ姿勢を続けたことにより血行が悪くなり、頭周りや首の後ろから肩、背中にかけての筋肉が緊張して起こります。2番目に多い**片頭痛**は、頭がズキンと脈打つように痛み、吐き気を伴うのが特徴です。これらの頭痛を和らげるのがツボの指圧。とくに**片頭痛のときは、頭周りや首をさわらずに、頭から離れたツボを刺激するのが効果的**なので、指ヨガがぴったり。自宅でできる指ヨガで頭痛をスッキリさせましょう。



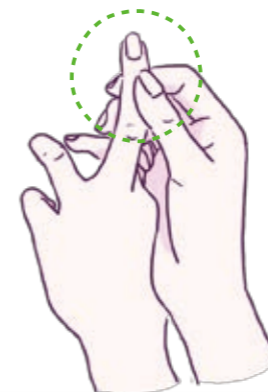
指ヨガで頭痛とおさらば!

指ヨガ 1 中衝周辺の指圧ヨガ

中指の先のツボ・中衝のまわりを指圧することで頭部の血流を促し、頭痛や疲れ目を和らげる作用があります。中指の爪が後頭部に、指先が顔に当たるので、指全体を丁寧に指圧するのが効果的です。

指圧の方法

- ①中指の第一関節下から指先へ向かって押す。
- ②痛みを感じる部分を丁寧に指圧する。
- ③片手で3~5回繰り返し、反対の指も同様に行う。

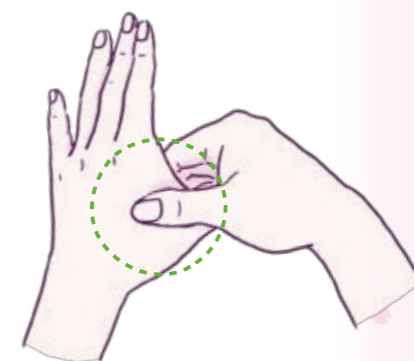


指ヨガ 2 合谷の指圧ヨガ

手の甲の親指と人差し指が交差する点が合谷というツボ。このツボは、頭痛や口内炎などの顔まわりの症状だけでなく、肩・首コリ、ストレスの解消にも効果がある“万能ツボ”です。

指圧の方法

- ①手の甲を上にして、もう片方の親指で円を描くように気持ちのいい程度の強さで指圧する。
- ②3秒指圧して離す。これを5回繰り返し、反対も同様に行う。



軽く考えていてはダメ! 月経トラブル

若い女性に多くみられる月経トラブル。
「いつものことだし…」とガマンしていませんか。
子宮や卵巣の病気が隠れていたり、放置していると不妊につながることもあるため軽視は禁物です。



つらい月経痛には病気の疑いも 月経困難症

おもな症状

腹痛、腰痛、吐き気・嘔吐、頭痛、
下痢、めまい、倦怠感 など

原因となるもの

- ◆機能性月経困難症
子宮の入り口が狭い、子宮の過収縮など
- ◆器質性月経困難症
子宮内膜症、子宮腺筋症、
子宮筋腫など

月経痛は、本来それほど痛みはありません。月経のたびに強い痛みなどの症状があれば、月経困難症と考えられます。

月経困難症には、原因となる病気がない「機能性月経困難症」と、子宮や卵巣の病気が原因で起こる「器質性月経困難症」があり、どちらも治療の対象です。

つらい月経痛があれば婦人科を受診しましょう。



日常生活に支障をきたすなら治療の対象 月経前症候群 (PMS)

月経前症候群 (PMS) は、月経開始前の 3~10 日間に起こる心身の不快な症状のこと。月経のある女性は約 28 日周期で女性ホルモンの分泌が変動しており、それが PMS の発症に関係していると考えられています。

症状がでてもつらくなければ問題ありません。しかし、日常生活に支障をきたしている場合は、婦人科の受診を。治療によって症状の改善が期待できます。

おもな症状

心の症状…イライラ、集中力の低下、
抑うつ、不安、眠気 など
体の症状…乳房の張り、おなかの張り、
頭痛、むくみ など

自分でできるケア

- リラックスしてストレスを軽減する
- カフェインやお酒、喫煙を控える
- 栄養バランスのよい食事をとる

卵巣やホルモンの異常の疑いも 月経不順

おもな月経不順

◆稀発月経

- 月経周期が39日以上3カ月以内
- ホルモンの異常が疑われる

◆頻発月経

- 月経周期が24日以内
- 排卵が起きていない無排卵周期症や黄体機能不全が疑われる

正常な月経の目安は、月経周期が25~38日、持続日数が3~7日です。月経周期や持続日数がこの範囲から外れた場合を月経不順といいます。

月経不順が3カ月以上つづいている場合、卵巣やホルモンの異常が隠れていることが。婦人科を受診しましょう。



子宮の病気のサインかも 過多月経

おもな症状と原因

- 1日の経血量が140ml以上
- 子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜増殖症などが疑われる

月経の経血量は20~140mlが正常の目安で、経血量がもっとも多い日でも2~3時間に1回ナプキンを交換する程度。それ以上だと過多月経が考えられます。

過多月経は子宮の病気のサインの可能性が。3カ月以上つづいている場合は婦人科を受診しましょう。

不妊の原因になり、健康にも悪影響 無月経

無月経は3カ月以上月経のない状態。月経が止まる「続発性無月経」と、18歳をすぎても初潮がない「原発性無月経」があります。

無月経の人は排卵や女性ホルモンの分泌が正常に行われていない可能性があるため、長引くと不妊につながります。女性ホルモンには体を守る働きがあるため、無月経がつづく健康にも影響します。

無月経の人はすぐに婦人科を受診しましょう。

原因となるもの

◆続発性無月経

ムリなダイエットや過度のストレス、激しい運動など

◆原発性無月経

先天的なものが多い





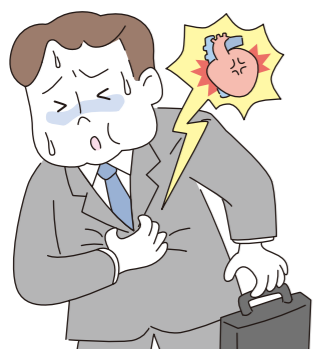
ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態がつづくとう動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

早期に改善せず、放っておくと…

動脈硬化の進行により虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）や脳卒中（脳梗塞、脳出血）を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。



メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲（内臓脂肪蓄積）

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期（最高）血圧

130mmHg 以上

拡張期（最低）血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

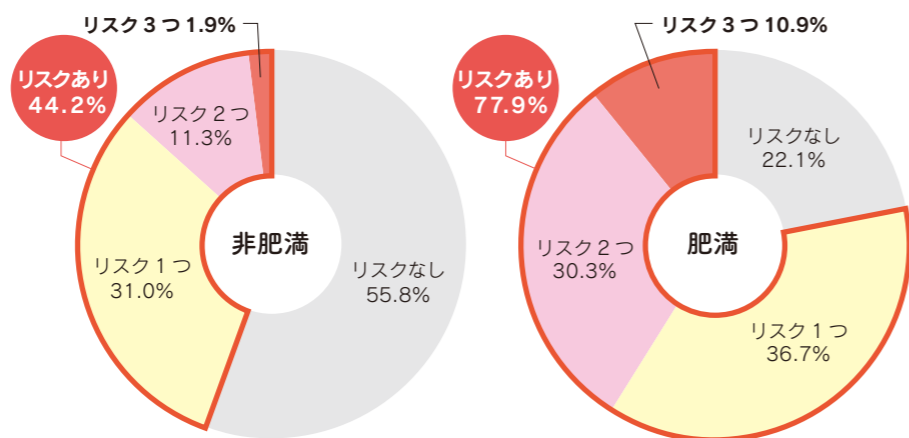
いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では44.2%だったのに対し、「肥満^{*}」では77.9%となりました。

また、リスクが3つ重なる者の割合については「非肥満」では1.9%であるのに対し、「肥満」では5倍以上の10.9%となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が100 cm²以上、腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、BMI25 以上のいずれかに該当。
出典：「平成 29 年度 健診検査値からみた加入者（40-74 歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

脳の動きを味方に、無理なく生活改善！

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなかつづかないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウンナー系とアップナー系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウンナー系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい!」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい!」と脳の興奮が収まらない

アップナー系です。さらには、アップナー系は脂（油脂）、糖（糖質）、塩（塩分）という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「つついっ食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアップナー系を減らし、和食などのダウンナー系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップナー系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウンナー系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップナー系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう!

椅子には浅く座ってへその下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っていないながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です!

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）



ディスプレイの上部3分の1くらいのところを目線がくのが理想

ひじの角度が90度になるところにキーボードを置くと、肩や腰に負担がかからない

健康的な体をつくる!

低糖質

Low Carb Recipes

レシピ 春

今回は、お腹いっぱい食べても安心の低糖質レシピをご紹介します。極端な糖質制限は体調を崩す原因にもつながるため、毎日の献立の1品を低糖質メニューにするのがオススメです。栄養満点なヘルシーメニューで無理なく健康的な体づくりをはじめましょう。

監修者プロフィール つじょうこ 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



豚肉とルッコラの卵炒め



2人分

◆糖質 3.5g ◆カロリー 373kcal ◆塩分 1.6g

材料

豚バラ肉(焼肉用)	120g
玉ねぎ	1/4個(50g)
ルッコラ	1束(40g)
卵	2個
酒	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
柚子胡椒	小さじ1/4
サラダ油	小さじ2

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りに、ルッコラは食べやすい長さに切る。卵はざっくりと溶いておく。④は合わせておく。
- 2 フライパンに油小さじ1を十分に熱し、卵を入れ、外側が固まってきたらゆっくりかき混ぜ、半熟になったらいったん取り出す。
- 3 同じフライパンに油小さじ1を熱し、豚肉を中火で炒める。8割ほど火が通れば玉ねぎを加えさらに炒める。
- 4 余分な油をペーパー等で拭き取ったら④を加える。全体になじんだらルッコラと卵を戻し入れ、手早く炒め合わせて完成。

調理のポイント

- 卵はざっくりと混ぜ、熱いフライパンで焼くことで、ふわふわに仕上がります。
- 油が多すぎると調味料が食材になじまないの、拭き取ってから味付けしましょう。
- ルッコラは最後に加えることで、食感と風味が残り美味しくいただけます。



調理時間:10分



栄養

- 豚バラ肉＝「脂身が多くカロリーが高い」、卵＝「コレステロールが高い」というイメージがありますが、どちらも糖質量は低い食材です。
- 豚肉や卵に含まれるたんぱく質と、ルッコラに含まれるビタミンCを組み合わせることでコラーゲンの生成を促進し、美肌効果が期待できます。
- 豚肉に含まれるビタミンB1は代謝を促進させる働きがあります。玉ねぎに含まれるアリシンと組み合わせることで吸収率が上がり、脂肪燃焼や疲労回復が期待できます。