

# MY HEALTH

2023  
Spring  
No.35

## contents

- ◎香りで癒されよう
- ◎2023年度予算
- ◎保健事業のお知らせ
- ◎きちんとメンテナンス 目のトラブル
- ◎若い女性に増えてます！子宮頸がん
- ◎糖尿病





# 香りで癒されよう

「いい香りだな」と感じたとき、気分がよくなったり、緊張がほぐれた経験があると思います。香りには脳に働きかけて、心や体を癒す作用があるからです。香りをうまく活用して、忙しい毎日を心地よくすごしましょう。



## 香りは脳に直接届き、心や体に働きかける

脳には理性や知性をつかさどる部位（大脳新皮質）と、本能的欲求や感情をつかさどる部位（大脳辺縁系）があります。

においを感じる嗅覚は、人間の五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）の中で唯一、大脳辺縁系に直結しており、本能的ににおいを好きか嫌い、かぎ分けま

す。また、大脳辺縁系は自律神経の働きをつかさどる視床下部と連携しており、大脳辺縁系で生じた快・不快の感情が自律神経に影響を与えます。

いい香りがかぐと、反射的に気分がよくなったり、心身がリラックスして癒されるのは、こうした嗅覚の特徴によるものです。

## 好きな香りがいちばん。香りのマナーも忘れずに

香りにはたくさんの種類があり、その中には香りの成分自体にリラックス作用をもたらすものがあります。しかし、香りは直感的に好きだと感じるものを選ぶのがいちばん。それが、いまの自分に必要だと脳が本能的に感じとった香りだからです。

香りにはコーヒー豆やフルーツ、花、アロマセラピーの精油の香りのような天然の香りと、香水や化粧品、お菓子などの加工食品に使われている人工の香りがあ

ります。天然と人工で香りに優劣はありません。

ただし、香水や柔軟剤などの身にまとう香りには注意が必要です。香りの好みや感じ方には個人差があり、気づかないうちに周囲の人を不快にさせることがあります。また、服装にTPOがあるように、香りにもその場にふさわしいつけ方があります。

香りをうまく活用して、心と体をすこやかに保ちましょう。

## 香りを活用して心身を癒すコツ

香りはしばらくかいでいると、嗅覚がそれに順応して香りを感じなくなります。そのため、効果的に心身を癒すなら、リラックスしたいタイミングで香りを活用しましょう。

### 【コーヒーや紅茶の香りでリラックス】

ひと息つきたいとき、コーヒーや紅茶、ハーブティーなどの香りを楽しみながら飲む。



### 【アロマセラピーでリラックス】

植物から抽出した精油の香りで、心と体に働きかけるアロマセラピー。香りを楽しむ芳香浴なら、専門的な知識がなくても大丈夫。

- 夜、お湯を入れたマグカップなどに精油を1～2滴たらし、部屋を香らせる。
- 寝るとき、精油を1～2滴たらしたティッシュやコットンを枕元に置く。

リラックス効果のある香り

- ラベンダー ● ゼラニウム ● ネロリ ● ローズマリー
- クラリセージ ● ベルガモット ● イラン・イラン など



### 【化粧品や柔軟剤の香りでリラックス】

化粧水などのスキンケア用品やシャンプーなどのヘアケア用品、ハンドクリームなどを好みの香りのものにする、それらを使うときにリラックス効果が得られる。香水や柔軟剤で好みの香りを身にまとえる。



### 【自然の香りでリラックス】

花や森、海などの自然の香りにもリラックス効果がある。そのため、部屋に花を飾ったり、休日に森や海に出かけてゆったり過ごすのもよい。

### 知っておきたい香りのマナー

香水や柔軟剤などの身にまとう香りは、少し足りないと思うくらいが適量。とくにオフィスやレストランでは控えめに。香水は腰やひざ裏、足首などの下半身につけ、香りを感じなくなったら少しつけた。柔軟剤は必ず使用量を守る。香りが強いシャンプーなども、周囲の人を不快にさせることがあるため注意する。

## 2023年度予算

# コロナ禍により医療費の大幅増と 高齢者支援の納付金増大により 保険料率を1.2%引き上げ、8.0%に

保険料率を引き上げても、3億4,816万4千円の赤字予算となりました。

保険給付費：対前年度予算比2億6,611万7千円増  
納付金：対前年度予算比2億9,082万9千円増

### 健康保険勘定予算

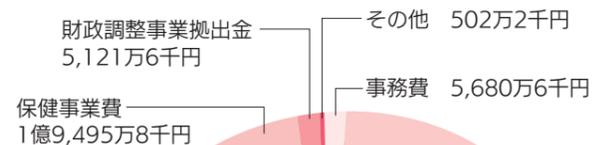
[ ]は保険料に占める割合

### ■予算の基礎数値

年間平均被保険者数/人	6,750
平均標準報酬月額/円	346,160
標準賞与額/円	1,410,605
健康保険料率	7.864%
調整保険料率	0.136%
一般保険料率	8.000%



**収入**  
30億2,599万7千円



**支出**  
33億7,416万1千円

## 保健事業のお知らせ

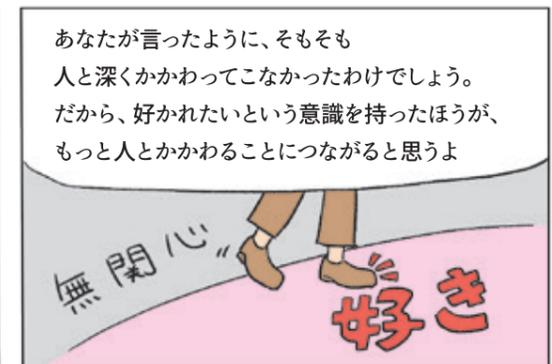
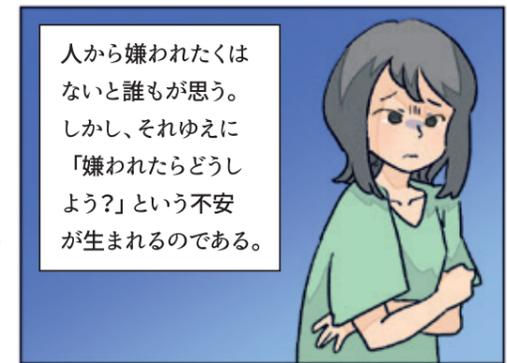
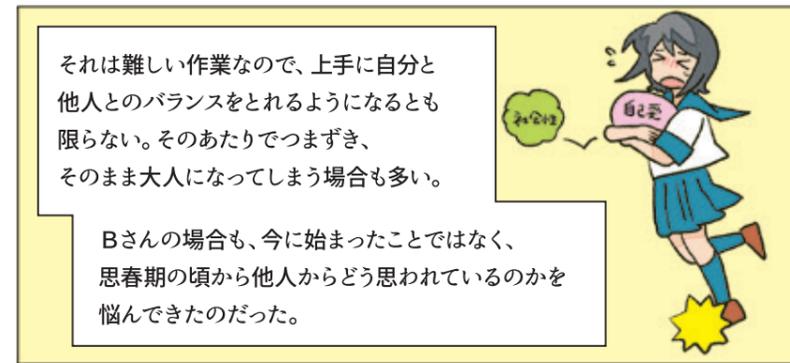
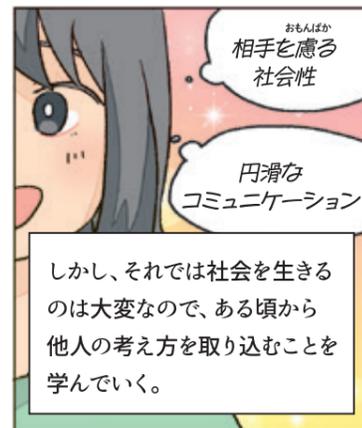
項目	対象者	自己負担額	備考
一般健診	ご家族(被扶養者)	全額、健保負担	
特定健診	40歳以上のご家族(被扶養者)	全額、健保負担	
人間ドック	40歳以上の社員(被保険者)とご家族(被扶養者)	自己負担15,000円	THMマイポータルにログイン後、「KENKOBX」から申し込み
単独がん検診	社員(被保険者)とご家族(被扶養者) 検診内容によって受診の可不可あり	全額、健保負担	
自治体実施の各種検診	自治体実施の各種検診受診者	検診費用の全額補助	健保組合HPに申請用紙あり
特定保健指導	社員(被保険者)とご家族(被扶養者)の対象者	全額、健保負担	
重症化予防指導	社員(被保険者)とご家族(被扶養者)の対象者	全額、健保負担	
各種予防接種	社員(被保険者)とご家族(被扶養者)	接種内容によって補助額に違いあり	THMマイポータルにログイン後、「KENKOBX」から申請(スマホから申請可)
保養所	社員(被保険者)とご家族(被扶養者)	施設によって違いあり	詳細は、健保組合HPに掲載
スポーツクラブ利用補助	社員(被保険者)とご家族(被扶養者) 年齢制限あり	都度利用プランと月会費プランあり	1回500円、月2,000円を上限に補助
ヘルスケアポイントの付与	社員(被保険者)と配偶者(被扶養者)		500ポイント単位でクオ・カードペイに交換(年1回自動付与します)
禁煙対策	社員(被保険者)とご家族(被扶養者)	治療費として1人あたり上限10,000円の補助	健保組合HPに請求用紙あり

保健事業の詳細については、  
タカスタンダード健康保険組合のホームページでご確認ください。  
<https://tskenpo.or.jp/>



# 電話恐怖症の实体

最近仕事を休みがちな B さん。  
休む理由のひとつとして、あまり人には言えないものがある。



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、東京カウン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。

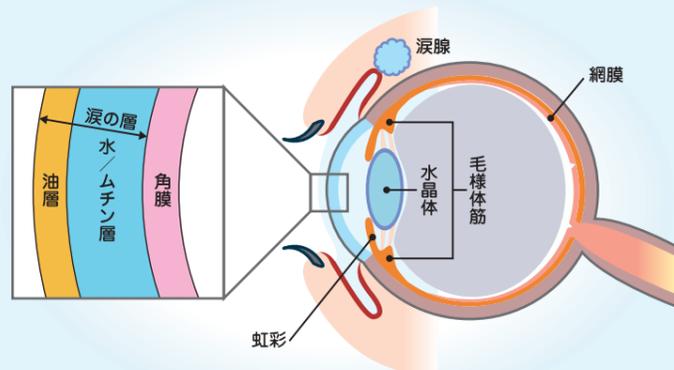
きちんと  
メンテナンス  
Maintenance

増えています!  
目の  
トラブル

テレワークなどの影響で、パソコンやスマホ、タブレットの画面を見る時間が長くなり、「ドライアイ」や「眼精疲労」に悩む人が増えています。放置すると改善しにくくなるため、きちんとメンテナンスしましょう。

目のしくみ

ものを見るとき、毛様体筋が、カメラのレンズにあたる水晶体の厚さを変えて、ピントを調節している。また、まばたきをするたびに、涙の層（油層・水／ムチン層）が目の表面（角膜）を均等に覆うことで、目の潤いや機能が正常に保たれている。毛様体筋の緊張がつづいたり、目の表面を覆う涙に異常が生じると、目の疲れや乾きなどの不快症状が起こりやすくなる。



ドライアイの原因は  
「涙の量や質の低下」

ドライアイは、目の表面（角膜）を覆う涙の量が減ったり、涙の成分バランスが崩れて、目の表面を涙の層で均等に覆えない状態です。目が乾くだけでなく、角膜が傷つくリスクも高まり、悪化すると目の痛みや視力の低下なども起こります。そのため、ドライアイは治療が必要な病気とされています。要因はさまざまで、パソコンなどの画面の凝視による目の酷使や、エアコンなどによる目の乾燥、ストレス、コンタクトレンズ、目の際のメイクなどが挙げられます。

おもな症状

- 目が乾く
- 目が疲れる
- 目がかすむ
- 目がゴロゴロする
- 目が痛い・重い
- 目が充血する
- 光がまぶしい

「ドライアイ」「眼精疲労」の対策をしよう

ドライアイや眼精疲労を防ぐためには、目を酷使せず、「定期的に目を休ませる」ことが大切です。また、セルフケアをしても症状が改善しない場合は、早めに眼科を受診しましょう。

ドライアイのケア方法

まばたきの回数を増やし、こまめに休憩する

- パソコンなどの画面を見ているときは、意識的にまばたきをし、1時間に1回、5～10分程度、休憩をとり目を休める。

目の乾燥や負担を防ぐ

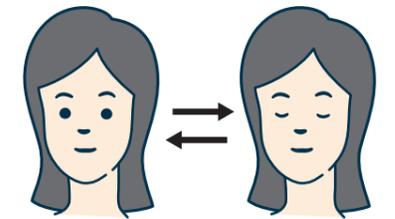
- 加湿器などで乾燥を防ぐ。エアコンなどの風を目に直撃させない。
- パソコンなどの画面は、目の高さより下に配置する。
- コンタクトレンズの長時間使用や、目の際のメイクを避ける。

お風呂では湯船に浸かり、目を温める

- 目を温めると症状がやわらぐ。また、入浴はストレス軽減に効果的。

目薬はドライアイ用のものを正しく使う

- 目の状態に合わない目薬は症状を悪化させる。用法・容量を必ず守る。



まばたきのペースは2～3秒に1回が目安。まぶたをしっかりと閉じることも意識する。



40度前後のぬるめのお湯に肩まで浸かり、目の上に温かいタオルを乗せる。

眼精疲労の原因は  
「ピント調節筋の疲労」

眼精疲労の多くは、パソコンやスマホの画面など近くのを長時間見ること、ピントを調節する毛様体筋の緊張がつづき、疲労してしまうことで起こります。一時的な目の疲れは休めば回復しますが、眼精疲労は休息や睡眠をとっても十分に回復しません。また、毛様体筋が疲れると自律神経のバランスが崩れて、体にも症状が現れます。こうした状態がつづくと、疲れがとれない、やる気が出ないなど全身の不調につながります。

おもな症状

- 目の奥が痛い
- 目が重い
- 目が疲れる
- 目がかすむ
- 目が乾く
- 目が充血する
- まぶたのけいれん
- 頭痛
- 視力が低下する
- 吐き気
- 首や肩のこり

眼精疲労のケア方法

ドライアイのケア（上記参照）

- ドライアイが悪化すると、眼精疲労の原因になる。

1時間に1回、遠くをぼーっと見る・首や肩のストレッチをする

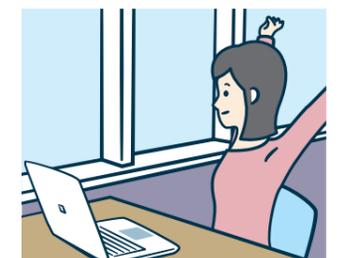
- 遠くを見ると毛様体筋がゆるみ、目が休まる。首や肩のストレッチは眼精疲労による身体症状に有効。パソコンやスマホの画面など近くのものを見る場合は、1時間に1回行うとよい。

パソコンやスマホなどの画面は離して見る

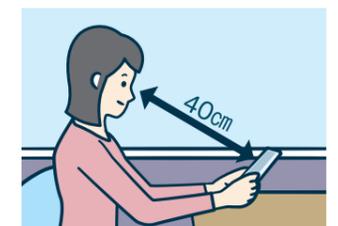
- 画面との距離が近くなるほど毛様体筋に負担がかかる。

適切な眼鏡やコンタクトレンズを使う

- 度数が合わない眼鏡やコンタクトレンズは眼精疲労の原因になる。



1km以上先の風景や、室内にある5m以上先のをぼーっと見る。



パソコンやスマホなどの画面は、40cm以上離して見る。

# 観便で病気の早期発見



観便とは、便を観察することです。便の形や色を観察することで、腸内細菌の状態をチェックすることができ、病気の早期発見に繋げることができます。

## まずは、ブリストルスケールで便の状態をチェック!

便の硬さと形状の目安に「ブリストルスケール」という国際的に使用されている基準があります。数字が小さいほど便に含まれる水分が少なく硬くなり、数字が大きいほど便は水っぽくなります。

①コロコロ便		硬くてコロコロのうさぎのふんのような便
②硬い便		いくつかの塊が集まって形作られたソーセージ状の便
③やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
<b>BEST!</b> ④普通便		表面がなめらかでやわらかいソーセージ状(バナナ状)、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
⑤やややわらかい便		はっきりとしたシワのあるやわらかい半分固形便
⑥泥状便		境界がほぐれて、ふにやふにやの不定形の小片便、泥状の便
⑦水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便

正常な範囲の便

タイプ①~②が便秘の便、⑥~⑦が下痢の便、③~⑤が正常な範囲の便とされ、理想的な便の状態は④です。このような便はスルツと排便することができます。また、腸内環境がととのっている人の便はにおいほとんどありません。

## 便の色にも注目!

便の理想の色は黄土色ですが、腸内環境の悪化や病気を患っている場合は、色の変化が起こります。下記にあてはまる場合は注意しましょう。

### 黒色の便

黒い便は胃から出血する胃潰瘍や胃がんの可能性がります。胃から出血すると胃酸の影響で血の主成分であるヘモグロビンが還元されて血が黒くなります。また、牛肉等のお肉の血をたくさん食べても黒っぽくなることもあります。原因と考えられる食べ物がなく黒い便が続く場合は注意しましょう。

### 赤色の便

痔による出血が一番多く、切れ痔の原因としては便秘があるので、便秘を解消することからはじめてみましょう。痔だと思っていたら大腸がんや潰瘍性大腸炎などの場合もあります。何日も続く場合には消化器内科を受診しましょう。

### 灰白色の便

1日に何度も水のような下痢で白っぽい便が出る場合は、ノロウイルスやロタウイルス、コレラなどの腸炎の可能性がります。脱水にならないようにすることが1番ですが、海外に渡航していた後におきた下痢等は重症化する可能性があります。早めに消化器内科を受診しましょう。

症状がなくても**40歳以上の方は、年に1度定期検診を受けましょう。**

## ソーシャルゲーム「うんコレ」を活用して、楽しく観便!

「うんコレ」は、消化器疾患の予防啓発を呼びかける非営利任意団体である「日本うんこ学会」が作成した腸内細菌を擬人化したソーシャルゲームです。ゲームを通し、「医療情報をもっと身近に、おもしろく、分かりやすく届け、大腸癌のことをもっと知ってもらいたい」という思いで制作されました。

「うんコレ」の1番のポイントは、「課金の代わりに便の報告をする」こと。課金とは、ゲーム内でお金を払って強いキャラクターやアイテムを手に入れることですが、「うんコレ」の場合は、課金の代わりに排便報告をすることでキャラクターを手に入れます。

**What's うんコレ**

- 遊びながら楽しく健康診断?
- 課金の代わりに「うんこ報告」

世界初! 予防医療ゲーム!  
消化器外科医完全監修!

うんこで救える命がある  
[うんコレ]は大腸癌検診率の向上を目指して開発された、スマホアプリゲームです

トイレの向こう側の世界「ウントピア」を守るために、腸内細菌をモチーフとしたキャラクターを操り、「クリープス」と呼ばれる敵を倒しましょう。

キャラクターと力を合わせて敵を**早期撃破!**

ゲームを通して観便し、自身の体をチェックして病気の**早期発見**に繋げましょう!

## 日本うんこ学会



日本うんこ学会会長 石井 洋介

日本うんこ学会会長、中野院長・秋葉原内科saveクリニック共同代表医師  
消化器外科医→厚生労働省医系技官を経て日本うんこ学会会長へ。  
コミュニケーションデザインとデジタルヘルスの力で医療をもっとよくしたいと思ってます。

詳しくはこちら  
<https://unkogakkai.jp/>



# 若い女性に増えてます! 子宮頸がん

子宮頸がんは20歳代から急増しはじめるため、「若いからがんとは無縁」と油断せずに子宮がん検診\*を受けましょう。

また、子宮がん検診はがんの早期発見だけでなく、がんの発症を未然に防ぐことにも有効です。

※一般的に「子宮がん検診」では子宮頸がんの検査が実施されます。

病気について知ることが対策の第一歩

## 性交渉による ウイルス感染がおもな原因

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがん。おもな原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス (HPV) の感染です。

HPVはごくありふれたウイルスで、性交渉の経験がある女性の8割が1度は感染するとされています。

感染してもたいてい免疫でウイルスは消滅しますが、感染が持続したごく一部ががんになります。

### リスク要因

- 性交渉の経験がある。
- たばこを吸う。

### 誤解しないで!

子宮頸がんは性感染症ではありません。HPVには性交渉によって感染しますが、がんの発生には免疫力の低下や喫煙などさまざまな要因が関係しています。



## こんな症状があれば受診を

子宮頸がんは、初期のうちには自覚症状がありません。しかし、進行すると不正出血やおりものの異常がみられます。

少しでも気になる症状があれば、すぐに婦人科を受診しましょう。

### よくみられる症状

- 月経時以外や性交渉時に出血がある。
- 濃い茶色や膿のようなおりものが増えたり、水っぽいおりものや粘液が多くでる。



## 発症予防や、早期発見・早期治療のために 20歳以降、 2年に1回「子宮がん検診」

子宮頸がんを早期に発見するためには、子宮がん検診を受けることが大切です。国では子宮頸がんが増加する20歳以降、2年に1回、子宮がん検診を受けることを推奨しています。

子宮がん検診は職場や自治体で実施しており、対象年齢に該当すれば、無料もしくは少額の自己負担で受けることができます。

子宮がん検診では「子宮頸部細胞診」という検査を行います。

※対象年齢は職場や自治体によって異なります。



子宮頸部細胞診は、子宮の入り口（頸部）の細胞を専用のブラシで軽くこすって採取し、がん細胞がないか調べる。

## 子宮がん検診で発症予防が可能

子宮がん検診では、がんになる前の状態（異形成）を発見することができます。

異形成ががん化するまでには通常5～10年かかるため、20歳以降、2年に1回子宮がん検診を受けていれば異形成の段階で発見でき、がんになる可能性がある場合は治療を行ってがんの発症を防ぐことができます。

## いっしょに経腔超音波検査を

経腔超音波検査は、女性に多い子宮筋腫や子宮内膜症などの早期発見に役立つ検査です。

子宮がん検診と同じ体勢で行うため、いっしょに受けることをおすすめします。とくに月経トラブルのある人は、1度受けておくと安心です。





重症化すれば目・神経・腎臓の合併症を発症し、治療は生涯続く…

# 糖尿病

血液中のブドウ糖を体内に取り込むインスリンの働きが悪くなり、高血糖の状態が続く病気を「糖尿病」といいます。重症化すると心臓病や脳卒中を引き起こすほか、目・神経・腎臓などに深刻な合併症を起こす怖い病気です。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

## 特定健診でチェックしたい検査数値

検査項目	保健指導を受けましょう! / 病院へ行きましょう! /	
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dL 以上	126mg/dL 以上
HbA1c (NGSP 値)	5.6% 以上	6.5% 以上
尿検査	糖尿病の疑いがあります!	
尿糖	陽性 (+)	

※血糖検査は空腹時血糖または HbA1c が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後 3.5 時間以上 10 時間未満）も認められます。

## 高血糖を指摘されていたにもかかわらず、早期改善しないと…

### 糖尿病性腎症



人工透析が必要になることも…

### 糖尿病性神経障害



手足の痛みやしびれ、足のけがから壊疽も…

### 糖尿病性網膜症



視力低下や失明することも…

### 脳卒中や心筋梗塞



命の危険や、重篤な後遺症のリスクも…

## がんの発症にも影響が…

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて 1.2 倍がんを発症しやすいと報告されています。

### 発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告 2013）

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。

健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう!

## 糖尿病予防に効果的

## 食事改善や運動は小さな変化からはじめよう!

糖尿病予防には、食べすぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変わるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

### 「食べ方」を工夫して食べすぎを防ぐ

日ごろ食べすぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間が空きすぎる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べすぎにつながりやすくなります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べすぎや血糖値の急上昇を防げます。

### 食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんにすると、食物繊維を効率よく摂取できます。



### 味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べすぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



### 食事間隔

食事の間隔が空きすぎると、「たくさん食べたい!」という欲求が強くなって食べすぎのほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は 3～4 時間に 1 回、100～200kcal 程度のものであるのがおすすめです。



### 食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べすぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終えられます。



## 毎日の「習慣」を運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると続けやすくなります。

### 洗濯物をするときにかかとを上げ下げ



### 通勤時は 1 駅前から歩く



参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

健康的な体をつくる!

# 低糖質

LOW CARB Recipes

## レシピ

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。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。



## 高野豆腐入りフィッシュナゲット

2人分

◆糖質 6.8g ◆カロリー 411kcal ◆塩分 1.3g

### 材料

サバ水煮缶 (小) .....	1 缶 (150g)	} ①
木綿豆腐 .....	1/4 丁 (75g)	
高野豆腐 .....	1 枚 (15g)	
卵 .....	1 個	
長ネギ .....	1/4 本 (30g)	} ②
片栗粉 .....	大さじ 1	
おろし生姜 .....	小さじ 1	
カレー粉 .....	小さじ 1/2	
サラダ油 .....	適量	
マヨネーズ .....	大さじ 2	
濃口醤油 .....	小さじ 1/2	
レタス、ミニトマト、レモン .....	各適量	

### 作り方

- 1 木綿豆腐は水気をしっかり切る。高野豆腐はすりおろす。長ネギはみじん切りにする。  

- 2 ボウルに①を入れよく混ぜる(サバ缶は汁ごと使う)。②を加えさらに混ぜたら、タネを平たく丸めて成形する(約10個分)。  

- 3 フライパンに多めの油を熱し、ナゲットを並べる。弱めの中火で両面がキツネ色になるまで揚げ焼きすれば完成。お好みでマヨネーズと醤油を混ぜたソースでいただく。  


### 調理のポイント

- すりおろした高野豆腐が水分を吸ってくれるので、サバ缶は汁ごと無駄なく使えます。
- 混ぜるときはスプーン等でサバの身をつぶしながら混ぜてください。
- 時間があればタネを少し休ませると、水分がなじんで成形しやすくなります。



調理時間: 10分

※豆腐の水切り時間は含まない。

### 栄養

- サバ缶、豆腐類、卵はそれぞれ糖質が低い食材です。通常ナゲットはケチャップにつけて食べることが多いですが、糖質が低いマヨネーズでいただくのもポイントです。
- サバ缶や大豆製品には、骨や関節を強くするたんぱく質とカルシウムが豊富に含まれます。
- また、サバ缶には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれるので、骨粗しょう症やひざの痛みなどにお悩みの方にもオススメの組み合わせです。