



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g 調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
水	大さじ1	おろしにんにく	少々
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/6

作り方

- 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g 調理時間 15分

材料(2人分)

長いもの	150g
ロースハム	1枚
水	300mL
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

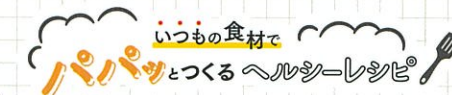
▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

血糖値を上げないレシピ



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分1.5g 調理時間 20分

※写真は2人分



材料(2人分)

オートミール	50g
塩	小さじ1/4
熱湯	100mL
卵	1個
キャベツ(2cm角)	1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ)	50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり	適量

作り方

- 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4~5分ほど焼く。
- 裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>

第三者行為にあったとき

問題

次のうち、保険証を使って受診したときに、健保組合に届け出が必要な場合はどれでしょう?



1 建物等の設備の欠陥や他人の落下物によりけがをしたとき

2 自動車や自転車と衝突してけがをしたとき

3 運動中に他人の不注意でけがをしたとき

4 不当な暴力行為でけがをしたとき

5 他人のペットに噛まれてけがをしたとき

6 飲食店などで食中毒にあつたとき

答えは全部!

交通事故など、第三者(他人)の行為が原因で病気やけがをしたときは、保険証を使って治療を受けることができますが、必ずただちに健保組合への届け出が必要です。健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求します。

第三者行為にあったときは...

1. 警察に連絡し、加害者を確認

できるだけ冷静になって、どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。加害者の氏名・住所・連絡先などを運転免許証などで確認してください。

2. 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などに損傷を受けている場合があります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収書をもらいましょう。

3. 健保組合に連絡

保険証を使った場合は、健保組合に必ずただちに連絡してください。「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出していただけます。

示談にご注意!

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。示談をする場合は、必ず事前に健保組合にご連絡ください。

ご注意ください

健康保険が使えません

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

がん検診を受診しましょう



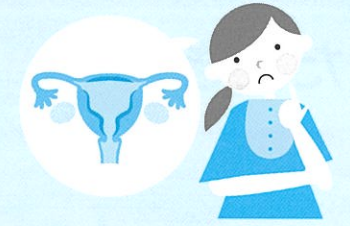
厚生労働省では、がん検診の受診率を50%以上とすることを目標に、がん検診を推進しています。がんは早期に発見し、適切な治療を行えば死亡のリスクを減らすことができます。仮に「要精密検査」との判定が出たらすぐに、医療機関を受診することが大切です。健康診断とともに、がん検診も定期的を受診しましょう。

厚生労働省の指針で定められているがん検診の内容

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部X線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部X線検査については年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問(問診)、胸部X線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診及びマンモグラフィ ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

子宮頸がん検診を受診してください

コロナ禍による「がん検診」の受診控えて、約45,000人のがんの診断が遅れたと推測されています。そのなかには、若い女性に多い「子宮頸がん」も含まれます。20歳以上の方は、今すぐ子宮頸がん検診を受けましょう。健保組合では、20歳~29歳の厚生連健診を受診した被保険者(女性)を対象に、毎年冬に実施されるJA滋賀厚生連の「子宮頸がん検診」の費用全額助成を行っています。また、30歳以上の被保険者・被扶養配偶者(女性)を対象に生活習慣病健診(病院健診・厚生連健診)のオプション検査「子宮がん検診」の費用全額助成を行っています。ぜひご利用ください。



市町村のがん検診費用助成

各市町村でもがん検診の費用助成を行っています。健保組合の生活習慣病予防健診を受けられなかった方(例えば、特定健診のみ受診の方)でも、市町村のがん検診費用助成を利用して、がん検診が受診できます。申し込み方法及び検診機関については、各市町村のホームページ等でご確認ください。

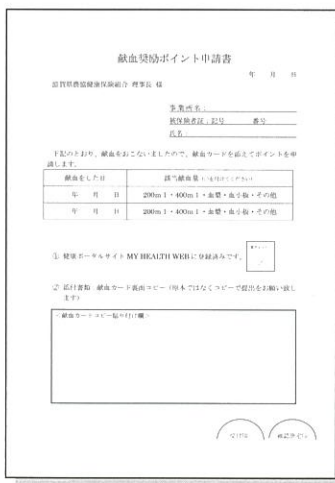


献血にご協力ください

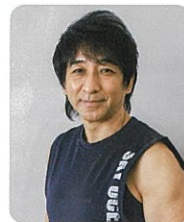
献血は多くの方の命を支えています。また、定期健診以外の機会にご自身の血液の状態を確認することもできます。献血にご協力いただいた方には、けんぼのアプリMY HEALTH WEBのMYポイントを差し上げます。ふるってご協力ください。

- 受付期間:** 2024年2月末日まで
- 対象者:** 健保組合の被保険者
- 実施内容:** 日本赤十字社の献血を、1月1日~12月31日までに2回以上実施された方にMY HEALTH WEB上で500ポイント付与します
- 手続方法:** 申請者(被保険者)は、「献血奨励ポイント申請書」と献血カードのコピーを添えて、事業所担当者に提出してください。申請内容を健保組合で確認の上、ポイントを付与します

※MY HEALTH WEBに登録されていない方は、申請日までに登録してください。



ふくらはぎを鍛えて 体カアップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋と呼ばれ、^{ひふく}腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋カトレーニング

左右交互に6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスの後ろに1歩分離開て立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



まっすぐ正面を見る。

頭からかかとまでを一直線にする。

つま先を正面に向ける。

1歩分離開れる。

1秒かけて息を吐く。
2秒かけて息を吸う。

2 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



息を吐きながら、できるだけ高くかかとを引き上げる。

親指側に体重をかけてかかとを上げる。

POINT



つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 足を1歩分離開て立ち、両足のつま先を正面に向ける。



POINT

まっすぐ正面を見る。

両手は腰骨に置く。

背すじを伸ばす。

1歩分離開く。

2 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



ふくらはぎが気持ちよく伸びるところまで、体重を前方に移す。

息を吐きながら、ゆっくりとひざを曲げる。

かかととは床についている。



NG

体重を前方に移したときに、かかとが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。