



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで
旨みと満足感アップ!

材料 (2人分)

れんこん.....50g 水.....200ml
にんじん.....20g 豆乳.....200ml
チンゲン菜.....1株 (100g) みそ.....小さじ2
ベーコン.....1枚 (20g)

作り方 約15分

- れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2~3分加熱する。

●Pick Up / チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は
相性抜群!

材料 (2人分)

柿.....1個
クリームチーズ.....30g
牛乳.....小さじ1
ミント.....適宜

作り方 約7分

- 柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up / 柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分
99kcal
食塩相当量 0.1g



●Pick Up / まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに!

材料 (2人分)

まいたけ.....100g しょうゆ.....小さじ1
たまねぎ.....1/4個 (50g) 豚ひき肉.....180g
パプリカ.....1/4個 (40g) 食用油.....小さじ1
塩.....小さじ1/4 水溶き片栗粉.....片栗粉小さじ1/2
こしょう.....少々 +水小さじ1

作り方 約20分

- まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
- フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防!

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

満足感と旨みたっぷり高血糖予防レシピ

何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

煙が見えない

Smoke 0 の時代へ

加熱式タバコにも受動喫煙のリスクあり!

近年普及している加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が見えずにおいも少なくなっています。2020年に施行された改正健康増進法でも、加熱式タバコ専用の喫煙室であれば、飲食をしてもよいことになっています。こうしたことから、「加熱式タバコによる受動喫煙のリスクは、あまりないのではないか?」と考えている人がいるかもしれません。

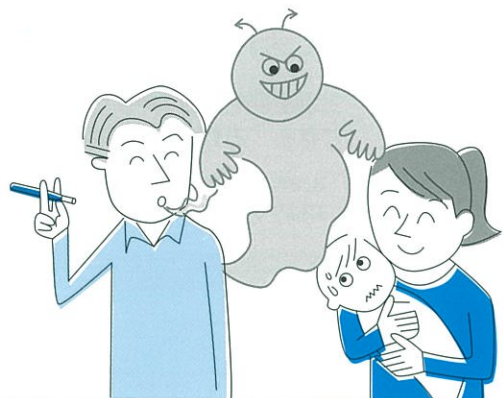
加熱式タバコは販売開始から歴史が浅く、使用と病気や死亡のリスクとの関連を科学的に証明するにはまだ時間がかかります。しかし、加熱式タバコの主流煙には紙巻きタバコとほぼ同レベルのニコチン等の有害物質が含まれているとの報告があるほか、加熱式タバコ使用者の呼気に特殊なレーザー光をあてると、大量のエアロゾル^{※1}を出していることがわかります。加熱式タバコに似た仕組みの電子タバコ(日本未発売)のエアロゾルには、紙巻きタバコより濃度の濃い有害物質も認められており、WHO(世界保健機関)では「受動喫煙者の健康を脅かす可能性があると考えることが合理的である」と指摘しています。

煙が見えないからといって、受動喫煙のリスクがゼロとはいえません。加熱式タバコも、保険適用の禁煙治療が受けられます^{※2}。大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

※1 エアロゾル…気体中に浮遊する微小な液体または固体の粒子と周囲の気体の混合体のこと。

※2 一定の条件あり。

参考: 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の健康情報

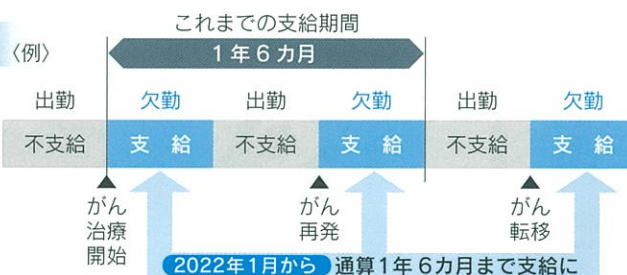
2022年1月から 傷病手当金 任意継続被保険者 が変わります

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

傷病手当金の改正

●傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



任意継続被保険者の改正

●本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

●任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健康保険組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額」が適用できるようになります。

※その他一定の条件で健康保険組合が規約で定めた額も可能

新型コロナウイルス感染症対策を!

Point 1 家族を守るために 家庭で気をつけていただきたい

4つのポイント +1

- Point 1 家庭に持ち込まない
- Point 2 家庭内で広げない
- Point 3 車のなかでも感染対策を
- Point 4 基本的な感染対策も十分に
- +1 コロナに負けない健康づくりを

Point 2 家庭内で広げない

これまでの感染事例では…
 ●かぜなどの症状があったが、家族と同じ部屋で過ごし、家庭内で感染拡大
 ●普段接しない人とマスクなしの会話(会食の場など)をし、家庭内で感染拡大

予防するためには

- ✓ 食事の時間をずらす
- ✓ 部屋を分ける
- ✓ 同室で過ごす場合はマスクの着用

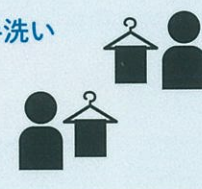


Point 4 基本的な感染対策も十分に

これまでの感染事例では…
 ●家庭内では、基本的な感染対策が不十分

予防するためには

- ✓ 帰宅時および飲食前には手洗い
- ✓ 咳エチケットの実践
- ✓ タオルを共有しない
- ✓ 部屋の定期的な換気
- ✓ こまめな共有部分の消毒



Point 1 家庭に持ち込まない

これまでの感染事例では…
 ●親戚大勢が集まって食事をし、家庭内で感染拡大
 ●友人とクリスマス会。その後参加者が家庭内で感染拡大

予防するためには

- ✓ 会食は感染対策をした上で 家族や普段一緒にいる人と



Point 3 車のなかでも感染対策を

これまでの感染事例では…
 ●複数人の友人と車で出かけ、その後同乗者が家庭内で感染拡大

予防するためには

- ✓ 適度な換気 (エアコンを外気導入にし、窓を開ける)
- ✓ マスクを着用



Point 5 コロナに負けない健康づくりを +1

- ✓ 栄養や休養をしっかりとる



- ✓ 適度な運動の実施



- ✓ ストレスをためない



滋賀県農協健保24時間健康相談サービス

電話健康相談サービス

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます。



経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報もご提供します。



0120-594-037
 24時間・年中無休受付
通話料無料

プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください (委託先: ティーベック株式会社)

※各サービスに諸条件がございますのでサービスを受ける際にご確認ください。

個人情報の取り扱いについて

●本サービスは、ティーベック株式が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック株式会社は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)

ラジオ体操 第3 二代目



ラジオ体操第3は、第1、2とともに実際に放送されていた体操です。

初代第3は1939年に国民の体力向上を目的として7年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第1～3が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で1年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第3は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第3です。

特徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

[3分程度と短いで、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう!]

指導・監修・実演：龍谷大学 教授 井上辰樹

ラジオ体操第3の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操第3を
始めます!

1 足踏み運動

元気よく
その場足踏み



2 脚の 屈伸運動

腕を振って
屈伸



3 足踏み運動 (1と同じ)

4 脚の屈伸運動 (2と同じですが やや深めに屈伸)



5 両足跳び運動



6 首を回す 運動

ゆっくり
首を回す



7 胸を開く 運動

腕を大きく回し
肩甲骨を
寄せるように
胸を開きましょう



8 体側を 伸ばす運動



9 体の前後屈運動

脚の間から
後方を見るように
前屈



10 体の回旋運動

脚をしっかり
横に開いて
体を回旋



11 跳躍運動

大きく
跳びます



12 足踏み運動 (1と同じ)

13 腕の屈伸運動

手を横、肩、
上、肩、前、
肩と曲げ伸ばし



14 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3を
終わります!

15 脚の屈伸運動 (2と同じ)

16 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3の動作は、第1、2と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。⇒



<http://dougahf.jp/imfine/taisou/21autumn.html>

実際にやってみましょう!
音楽に合わせてご家族で
ぜひやってみてください!



<https://www.youtube.com/watch?v=NZo4JQAzFDk&t=21s>