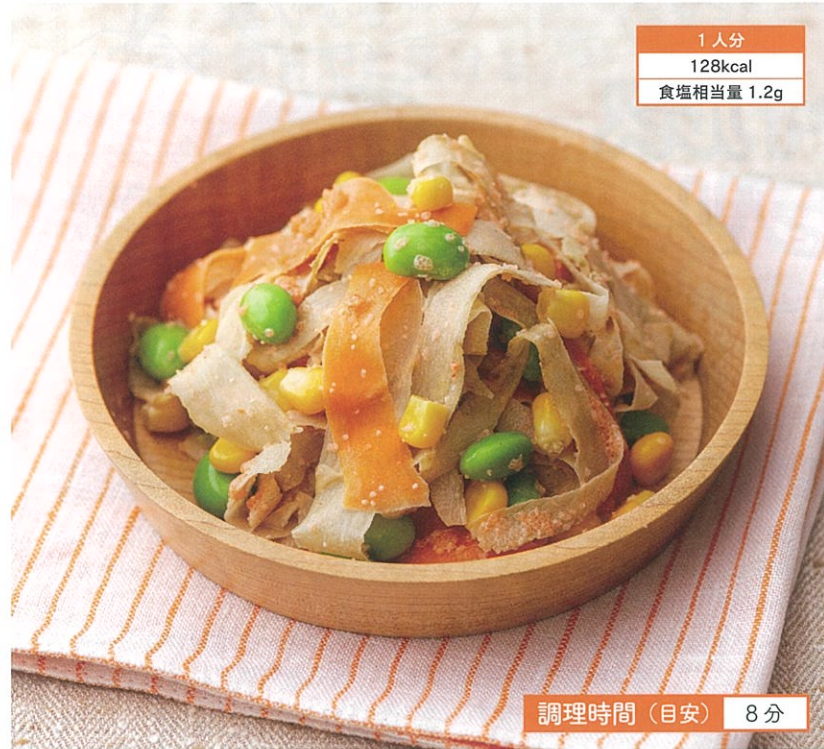


ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

調理時間 (目安) 8分

材料 (2人分)

- ごぼう……………80g 明太子……………30g
- にんじん……………20g コーン (缶詰) ……30g
- 冷凍枝豆……………60g マヨネーズ……………大さじ 1/2
- (さやつき)……………しょうゆ……………小さじ 1/4

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出してしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



高野豆腐のフレンチトースト風



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間 (目安) 10分

材料 (2人分)

- 高野豆腐……………30g
- 卵……………1個
- A 牛乳……………50mL
- 砂糖……………大さじ 1/2
- バナリエッセンス…適量
- バター……………5g
- メープルシロップ…大さじ 1
- 粉糖……………適量
- ミント……………適量

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風にすると手軽に糖質をオフできます。



糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



糖質が気になるときのごはん



鮭とかぼちゃのクリーム煮

材料 (2人分)

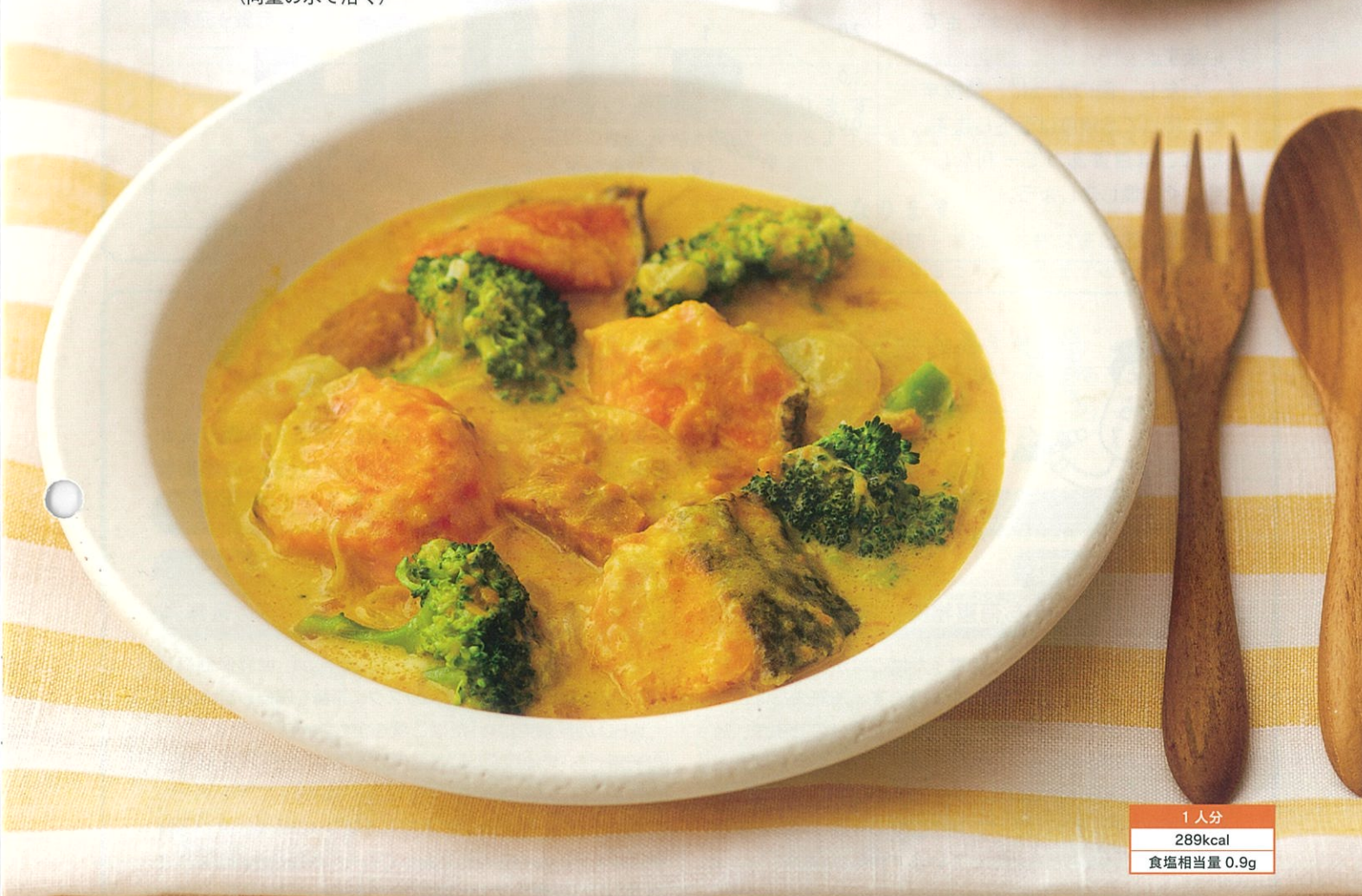
- 生鮭……………2切れ (180g)
- 薄力粉……………大さじ 1/2
- ブロッコリー…50g
- 玉ねぎ……………50g
- かぼちゃ……………80g
- サラダ油……………大さじ 1/2
- バター……………5g
- 牛乳……………150mL
- A 水……………100mL
- コンソメ…小さじ 1
- 片栗粉……………大さじ 1/2 (同量の水で溶く)

作り方

- ①鮭は骨を取り除き3〜4等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④Aを入れて蓋をして6分ほど煮る。
- ⑤②とブロッコリーを入れさらに3分ほど煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



料理制作 若子みな美 (管理栄養士)



1人分
289kcal
食塩相当量 0.9g

簡単ポイント

片栗粉でとろみづけしてホワイトソースいらず!

調理時間 (目安) 20分

鮭



旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

遅くても 12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くとも12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



重症化リスクを下げる 予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。

※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。



- 2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン
- ・A/Guangdong-Maonan (広東・茂南)/SW1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
 - ・A/HongKong (香港)/2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
 - ・B/Phuket (プーケット)/3073/2013 (山形系統)
 - ・B/Victoria (ビクトリア)/705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

インフルエンザの 予防接種はお早めに!

2019/2020 シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの人がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

ウイルス感染を防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



これまで受けてこなかった人も、 今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。



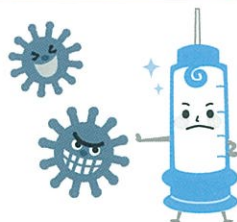
インフルエンザ予防接種助成のご案内

インフルエンザの発病予防と重症化予防をはかるため、予防接種費用の助成を行います。

- 対象者** 被保険者および被扶養者（いずれも年齢制限なし）
- 申請受付期間** 令和2年11月2日（月）～令和3年1月29日（金）（健保必着）
- 助成額** 被接種者1人につき1,000円（ただし、今年度の接種金額の合計が1,000円を超えている被接種者に限る）
- 申請回数** 申請受付期間内に被保険者1人につき、被扶養者も含め1回のみ
- 手続き** インフルエンザ予防接種助成申請書（各事業所健康保険担当部署にお尋ねください）、接種に係る領収書で必要事項が記載されているもの（コピー可）を事業所担当者に提出してください。

※任意継続被保険者については、直接健康保険組合までご連絡ください。

また、申請書は当健康保険組合ホームページからダウンロードすることもできますのでご利用ください。
(<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>)



自分や大切な人を守り、地域と社会を守る!

厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

略称: COCOA

COVID-19 Contact-Confirming Application

厚生労働省では、スマートフォン用の新型コロナウイルス接触確認アプリを無料提供しています。かんたんにインストールできますので、ぜひご利用ください。よりたくさんの人が使用することで、感染拡大防止につながります。

1メートル以内、15分以上接触した可能性を通知

このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができます。

アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間分各端末に残されます（14日間過ぎると自動的に消去）。過去14日間の接触記録に陽性者がいた場合は、

端末に通知されるという仕組みです。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示され、すみやかな検査や感染防止につながります。

氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。

※利用者が陽性者であると診断された場合、本人の同意の上アプリにその旨を登録します。

もう
入れましたか?



詳しくは
厚生労働省
ウェブサイトへ



新型コロナウイルス感染症かも? と思ったら...

相談・受診の目安

- ★息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ★重症化しやすい方[※]で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある
※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患など）がある方や人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ★上記以外の方で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く
（症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

相談は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」や、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もありますので、活用してください。

帰国者・接触者相談センター 検索

かぜのような症状があるときは、仕事などを休み、外出を控えてください

左のような症状があるときは、「帰国者・接触者相談センター」[※]やかかりつけ医に電話して相談してください

※地域により名称が異なることがあります。24時間対応です。

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々に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をいたします。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



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、ティーベック株式会社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。）●ティーベック株式会社は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことと、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要と当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーベック株式会社は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音、または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただきました個人情報の開示等をご希望することが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。



Gボール

おうちで簡単にエクササイズができるGボール[※]。正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上でうつ伏せで乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、Gボールをアクティブに楽しんでみませんか。

※Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

Gボールに座るときの基本姿勢



●ボールの選び方
ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床に付き、股関節屈曲角度が90～110度になる大きさのものです。

- 座り方のポイント**
- 1 足（脚）を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
 - 2 座骨～頭のてっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
 - 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中中のラインを伸ばす。

Let's challenge!

バウンド

姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などの運動能力が高められます。

座って弾んでみよう



応用編

座って弾む以外にも、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドしてみましょう。



- 1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
- 2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む（ボールをつぶす）ときに、お腹をへこませるように「フーツ、フーツ」と息を吐く。

日本発祥の新しいスポーツ ちゃれんGボール

「ちゃれんGボール」は、Gボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。



●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会

Gボール

検索