

OTG 健康保険組合 けんぽニュース

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society

ご家庭へお持ち帰りになり、
ご家族みなさんでご覧ください

2024.4
No.102



ホームページアドレス

<http://www.otgkenpo.or.jp>



令和6年度

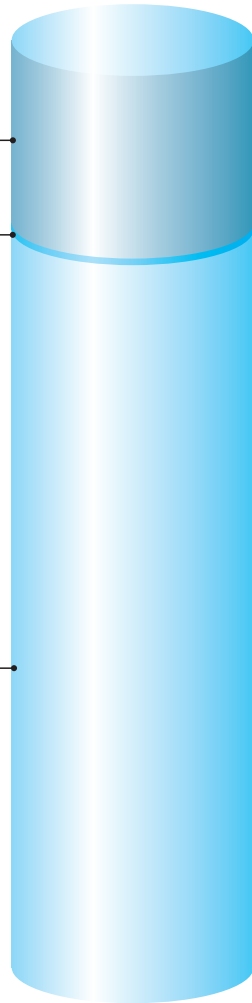
予算が決まりました

予算の基礎数値 (年間平均)	
被保険者数	4,323人
平均標準報酬月額	370,000円
保険料率	100.0/1000
事業主	50.5000/1000
被保険者	49.5000/1000

- ◆調整保険料収入 3,115万8千円
- ◆繰入金 5億7,467万5千円
- ◆財政調整事業交付金 1,500万1千円
- ◆その他 4千円

- ◆その他経常収入 2,273万1千円
- ◆国庫負担金収入 56万6千円
- ◆雑収入 1,788万9千円 など

保険料収入 24億9,853万2千円



- ◆財政調整事業拠出金 3,115万8千円
- ◆予備費 5,000万円
- ◆その他 2万1千円

- ◆その他経常支出 325万円
- ◆事務費 8,103万6千円
- ◆連合会費 176万9千円 など

◆保健事業費 1億5,000万8千円

- ◆納付金 13億8,867万9千円 [保険料収入の56%に相当]
- ◆前期高齢者納付金 7億9,404万8千円
- ◆後期高齢者支援金 5億9,462万6千円
- ◆その他 5千円

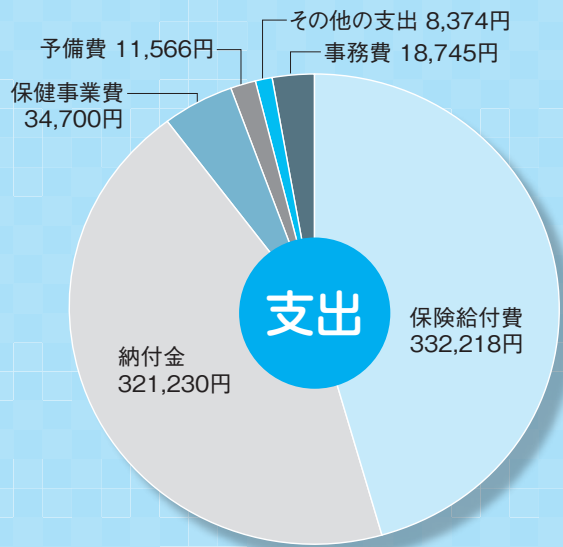
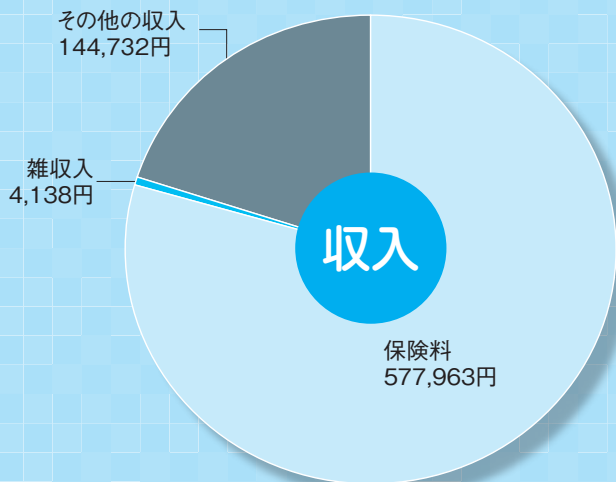
◆保険給付費 14億3,618万円 [保険料収入の57%に相当]



収入合計 31億4,210万1千円

支出合計 31億4,210万1千円

被保険者1人当たりの予算額 726,833円



先の組合会において、当健保組合の令和6年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

健保組合を取り巻く状況

現役世代の負担軽減策には、さらなる構造改革を

団塊の世代がすべて後期高齢者となる「2025年」がいよいよ来年に迫り、健保組合の財政は、高齢者医療への過重な拠出金負担の増加と、少子高齢化により健保財政の支え手である現役世代の減少により、極めて厳しい状況が続いています。また、令和5年度5月に成立した「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」では、現役世代の負担軽減策が盛り込まれたものの、十分とは言えず、残された課題への対応に加えて、さらなる構造改革が不可欠です。

このような状況下において、健保組合は皆保険制度の持続性確保のために、現役世代の負担軽減策をさらに国に求めるとともに、コロボヘルスや少子化対策、就業者の高齢化・女性の社会進出等の社会情勢の変化に対応した保健事業の推進、健康寿命の延伸につながる取り組みを進めることが重要となっております。

令和6年度予算の状況

前年度と同じ保険料率で予算編成

主な収入である保険料については、平均標準報酬月額額の増加に伴い前年度比9,791万2千円増を見込んでいます。

主な支出である医療費などの保険給付費についても、

前年度比510万7千円増を見込んでいます。高齢者医療制度にかかる納付金についても、前年度比3,819万円増となりました。保健事業については、前年度比1,185万3千円増となりました。

今年度も前年度に続いて納付金が増加したため、經常収支では5億3,965万9千円の赤字を見込んでいます。

令和6年度は、第3期データヘルス計画・第4期特定健診・特定保健指導の開始年度です。みなさまにおかれましても、新型コロナウイルスを含む感染症対策を継続実施していただくとともに、日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、ジェネリック医薬品の積極的な利用などで医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

介護保険

令和6年度予算の状況

介護保険料率は前年度据え置き

介護保険制度は市町村が運営を行い、健保組合は介護保険料の徴収を行っています。

介護保険料率は、行政当局から通知される当健保組合の介護納付金に基づき、年度ごとに決定されます。令和6年度も2年連続で千分の19・0に据え置きました。

介護保険の収支

収入

科目	金額
介護保険収入	3億181万2千円
雑収入	3千円
収入合計	3億181万5千円

支出

科目	金額
介護納付金	2億9,882万8千円
介護保険料還付金	3万円
雑支出	1千円
予備費	295万6千円
支出合計	3億181万5千円



予算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	3,411人
平均標準報酬月額	412,000円
保険料率	19.0/1000
事業主	9.5/1000
被保険者	9.5/1000

毎年、健診を受けましょう！

おおよそ
被扶養者の
2人に1人は
受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

毎年、健診を
受ける時期を決めて
おきましょう！



標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

- **血中脂質検査：中性脂肪の測定値**
通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行いますが、やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**
- **喫煙や飲酒に係る質問項目**
より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

特定保健指導って誰に案内が来るの？



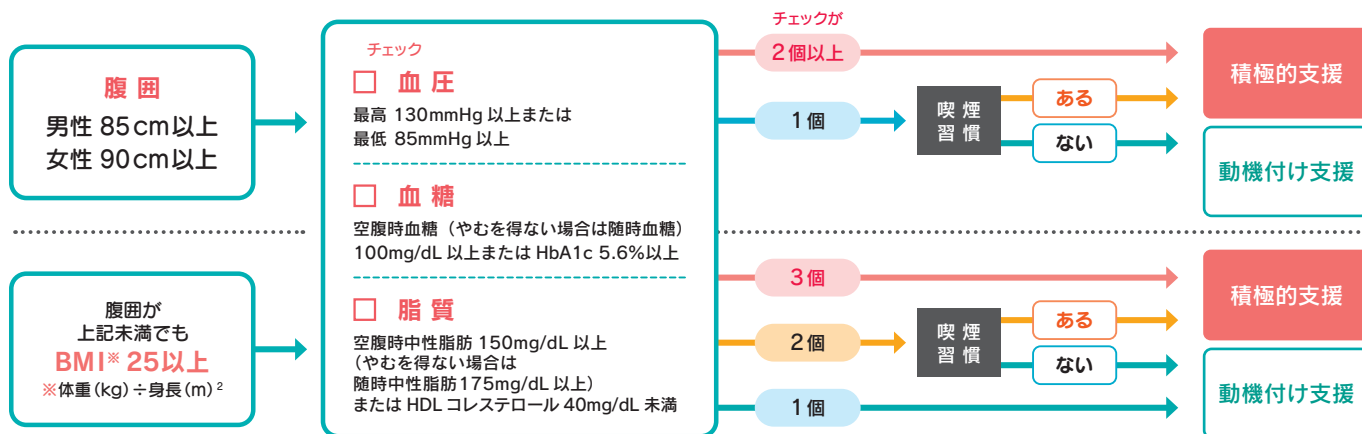
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

*2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

- 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

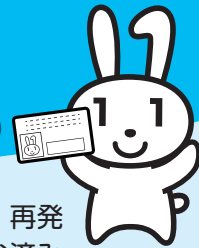
特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減[※]）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行きましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

● スマホから

STEP 1

「マイナポータル」をインストールし、起動する

マイナポータル



Android

iPhone

STEP 2

「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする

STEP 3

利用規約等を確認・同意する

STEP 4

マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



● 医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



● セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの?



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

(資格確認書の交付対象者)

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

(資格確認書の有効期間) 5年以内で各保険者が設定します。

(資格確認書のサイズ、材質)

サイズはカード型、はがき型、A4型から、材質は紙かプラスチックから、各保険者が選択します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省



更年期は“更新”期?



自分らしいライフスタイルを

ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがちな現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。今回は「更年期」についてご紹介します。

更年期とは?

閉経の前後5年、計10年間(平均45~55歳頃)が、「更年期」と呼ばれる期間。心身に不調が現れることが多く、その中でも日常生活に支障をきたすほどの症状を「更年期障害」といい、婦人科での治療の対象にもなります。

更年期の症状

*** 体温に関する症状**
ほてり、のぼせ、発汗、手足の冷え・しびれ など

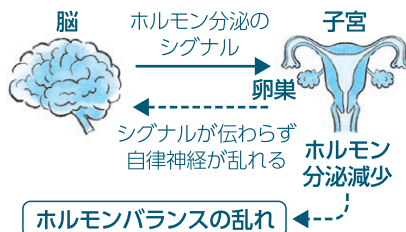
* 身体面の症状

頭痛、めまい、動悸、胸の締めつけ、肩こり、腰や背中・関節の痛み、疲れやすさ など

* 精神面の症状

やる気の低下、気分の落ち込み、イライラ、情緒の不安定、不眠 など

更年期のメカニズム



更年期には卵巣の機能が低下し、女性ホルモン「エストロゲン」の分泌が急激に減少。すると、体内のホルモンバランスや自律神経の調節機能などが乱れ、心身にさまざまな不調が起こります。

“症状とうまく付き合って自分らしく過ごそう!”

更年期の症状は人によってさまざまですが、新たなライフスタイルを確立するチャンスでもあります。ゆったりとした気持ちで付き合い、対処していきましょう。

今日からトライ! ~予防と対策~

体を動かし、規則正しい生活を送る

症状の予防は難しいですが、適度な運動や整った食生活など、規則正しい生活を送ることが大切です。「骨粗しょう症」など、女性ホルモンが減るとリスクが高まる病気もあるため、より健康に気を配りましょう。



社会とのつながりを意識して活動する

更年期以降、意欲の低下など、精神面で衰えてしまう人もいます。趣味や地域活動など、人と交流できる機会を積極的に設けるようにして、前向きな気持ちをもつことを意識しましょう。



水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの方岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ

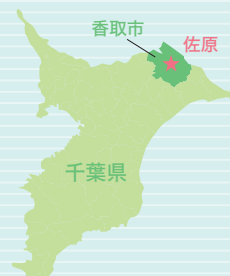


水郷佐原観光協会

〔駅前案内所〕

🕒 9:00～17:00

☎ 0478-52-6675





左：名勝図 葦島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓️ 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 💰 大人500円、小・中学生250円
- ☎️ 0478-54-1118



伊能忠敬銅像（佐原公園）



▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

おすすめ体験

👍 小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 🗓️ 不定休（気象状況等により運休あり）
- 💰 町なみコース（所要時間約30分）大人1,300円、小学生700円
- ☎️ 0478-55-9380

グルメ

一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00 🗓️ 1月1日
- 💰 1個55円（税込） ☎️ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30 🗓️ 12月29日～1月1日
- 💰 無料 ☎️ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 🗓️ 無休（施設点検日等を除く）
- ☎️ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 🗓️ 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 💰 大人400円、小・中学生200円
- ☎️ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 🗓️ 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 💰 無料 ☎️ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



ひと足のばして Sightseeing

🌿 水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

🌿 香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>

スマホの使い過ぎは 心に悪影響を及ぼす

生活に欠かせなくなったスマートフォン（スマホ）。しかし、長時間使っていると心に悪影響が及びます。この機会にスマホとのつき合い方を考えてみましょう。

依存、キレやすい、抑うつ…。スマホは心を脅かす

スマホでゲームやSNS、動画視聴をしていたら時間を忘れて没頭してしまった経験はありませんか。スマホには依存の危険があります。スマホによって仕事や家事、生活習慣などに何らかの支障が出ていたら注意が必要です。こどもはとくにスマホに夢中になりやすい傾向があります。

また、スマホを見て息抜きをしているつもりでも、それが長時間になると脳が情報過多になって疲弊し、思考や記憶、感情のコントロールなどをつかさどる脳の部位が機能低下を起こします。その結果、単純ミスやもの忘れが増え、キレやすくなったり、抑うつになることもあります。



！ 思い当たる人はスマホの使い過ぎに要注意

意識的にスマホと距離を置く時間を設けよう

スマホに依存しやすいのは、快樂や人とのつながりなど、心を充足させるものを手軽に得られるからです。心の健康を守るためには、大人もこどもも意識的にスマホと距離を置く時間を設けることが大切です。

スマホをダラダラと使わない

- 目的を持ってスマホを使う。
- スマホの使用時間は1日合計30分～1時間程度に決める。

ながらスマホをしない

- パソコンやテレビを見ながらスマホを見ない。
- お風呂やトイレ、寝室などにスマホを持ち込まない。

ぼんやりする時間を持つ

- ぼんやりする時間が脳の情報過多を解消する。
- 通勤時やコーヒータイムを「ぼんやり時間」にする。

スマホのない生活に慣れる・楽しむ

- 短時間の外出時はスマホを持たない。
- ハイキングなどリアルな場での楽しみを作る。



こどもがスマホに依存していると感じたら

学校や友だち関係、家庭などで悩みがある場合が多いため、まずはこどもの悩みについて親子で話し合ってみましょう。

もっと歩いて
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

ストレスに強くなる ウォーキング

ウォーキングは体だけでなく心にも良い影響を及ぼします。もっと歩いてストレス耐性を高め、毎日を心軽やかに過ごしましょう。

ストレスに強くなるカギは「セロトニン」

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、怒りなどのネガティブな感情をコントロールして心を安定させる働きがあります。

セロトニンが脳内にたっぷり存在するとイヤなことがあってもそれを受け流せるようになり、ストレス耐性が高まります。

集中して歩くとセロトニンの分泌が増える

何も考えず歩くことに集中すると、脳にあるセロトニン神経が活性化してセロトニンの分泌が増えることがわかっています。

ほかにも、歩くことには気分を爽快にしたり、自律神経のバランスを整えるなど心やすやかに保つ効果があります。

ストレスに強くなる歩き方のポイント

POINT 1

歩くことに集中する

- 会話をしたり、景色を楽しんだりしない。
- 音楽を聞くときは歌詞のない音楽にする。

POINT 2

リズムカルに歩く

- セロトニン是一定のリズムで体を動かすことによって分泌が促される。

POINT 3

疲れるまで歩かない

- 疲労がたまるとセロトニンの働きが弱まる。

視線はまっすぐ前

あごを引く

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

ひじを軽く曲げて、腕を前後に振る

かかとから着地し、つま先で地面を蹴る

歩く時間

- 15～30分が目安。ただし、5分ぐらい歩くとセロトニンが分泌し始める。

歩く速度

- ラクもしくはややキツイと感じる程度。

歩く時間帯

- 朝や昼間などの太陽が出ている時間帯。とくに朝がおすすめ。

歩く頻度

- できるだけ毎日。ムリのない範囲で3カ月続ける。

ミールキットを冷凍保存し、
忙しい日もヘルシー料理を！



えびとアスパラガス、
新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
 新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
 アスパラガス ----- 3本 (60g)
 A 白ワイン ----- 大さじ1
 塩 ----- 小さじ1/3
 粗びき黒こしょう ----- 少々
 パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
 にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとぐららせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
 ◆撮影 さくらい しょうこ
 ◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



材料<2人分>

にんじん -----小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 | 塩 ----- 小さじ1/8
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



材料<2人分>

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 | 洋風スープの素 ---- 小さじ1
 | 塩 ----- 小さじ1/4
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼きつけて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

ココがポイント!

50代
40代
30代
20代

年代別
健康づくり

20代は食生活で健康の基礎づくり

20代は健康を気にする人が少ないですが、今後の健康の基礎を作る時期。男性と女性とでは同じ20代でも健康課題が異なりますが、どちらも食生活が大切になります。この機会に食生活を見直しましょう。

男性の健康課題

野菜不足

1日350g以上摂取の目標達成率がもっとも低い

目標達成率
19.7%※1

朝食を食べない割合
16.7%※1

朝食欠食

朝、何も食べない割合がもっとも高い

- 将来、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病になるリスクが高まる。
- 朝食欠食は脳出血のリスクも高める。



女性の健康課題

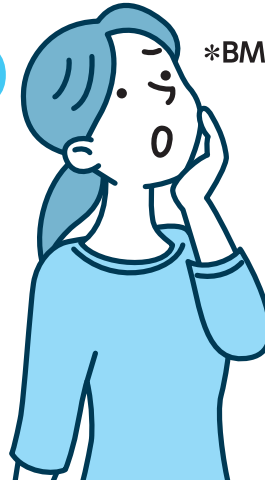
やせすぎ

やせすぎ(BMI18.5未満)の割合がもっとも高い

やせすぎの割合
20.7%※1

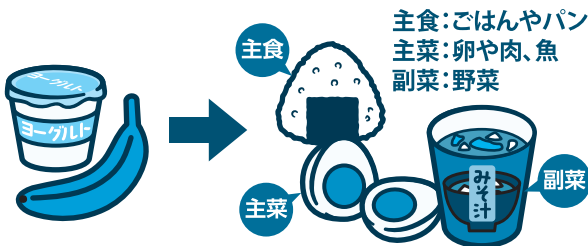
*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- 月経異常や無月経が起こりやすい。
- 骨密度が低下する。
- やせすぎで妊娠すると低出生体重児(2,500g未満)の出産につながる。



朝食を食べる習慣を身につけよう

まずは手軽で食べやすいものから始め、徐々にバランスの良い朝食にしていく。



バランスの良い食事を1日3食とろう

栄養バランスの良い食事を規則正しく食べて、適正体重(BMI18.5~24.9)を維持する。

副菜1~2品
野菜の料理

汁もの
満足感を
得やすい

主食1品
ごはんや
パン、
めん類など

主菜1品
魚や肉、卵、
豆腐などの
料理



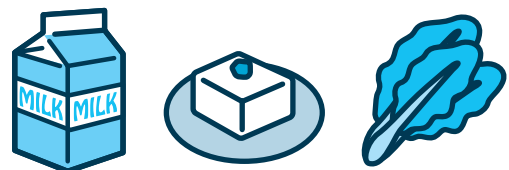
小鉢5皿分(350g)の野菜を食べよう

野菜の多いメニューを選んだり、野菜料理を1品プラスするなどして、1日350gの野菜を食べる。



カルシウムの多い食品を意識的にとろう

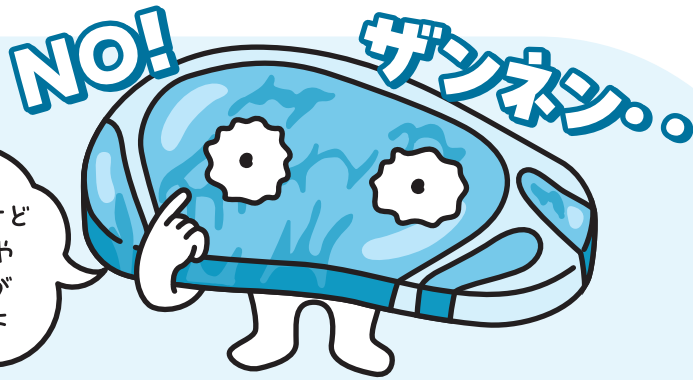
閉経後の骨粗しょう症を予防するために、骨量が最大になる20代にカルシウムをしっかりとる。



乳製品や大豆製品、小松菜などに多い

※1:出典:令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

実は残念な食習慣



食べ過ぎは良くないけど
お肉にはダイエットや
健康に役立つ成分が
たくさん含まれてるよ

お肉は体脂肪を消費しやすい体作りにつけて

ダイエットは単に体重を減らすことではなく、余分な体脂肪を減らすこと。そのためには体脂肪をエネルギーとして消費する筋肉が大切です。まちがったダイエットで筋肉が減らないように、筋肉の材料となるたんぱく質をきちんととりましょう。

お肉は良質のたんぱく質が豊富で、筋肉の維持・増強に役立ちます。また、赤身の部分には体脂肪をエネルギーに変える際に欠かせないL-カルニチンという成分も多く、体脂肪を消費しやすい体作りにつけてです。ほかにも糖質や脂質、たんぱく質の代謝を促すビタミンB群や、女性に不足しやすい鉄分も含まれます。

ダイエット中もお肉を食べて体に必要な栄養素をとり、健康的にヤセましょう。

ダイエットに役立つお肉の食べ方

1日1回、メイン料理をお肉にする

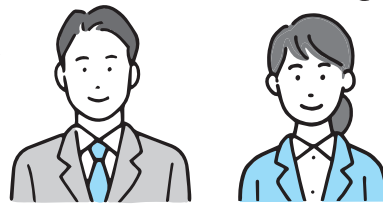
- 筋肉の材料となるたんぱく質の推奨量は1日に女性50g、男性65g*。
- 1日1回100gのお肉を食べると約20gのたんぱく質がとれる。残りのたんぱく質は魚や卵、大豆製品からとる。

*出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)厚生労働省

1日の推奨量

男性65g

女性50g

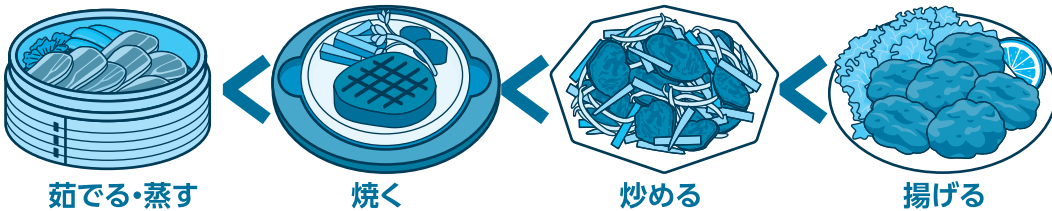


低カロリーの調理法を選ぶ

低カロリーにおさえるための調理の目安は「茹でる・蒸す < 焼く < 炒める < 揚げる」。

低カロリー

高カロリー



茹でる・蒸す

焼く

炒める

揚げる

脂身の少ない部位を選ぶ

牛肉や豚肉は「かた肉」や「もも肉」、鶏肉は「ささみ」や「むね肉」。

カロリーの低い部位とそのカロリー/たんぱく質量(100gあたり)*

牛肉
(和牛肉・赤身・生)

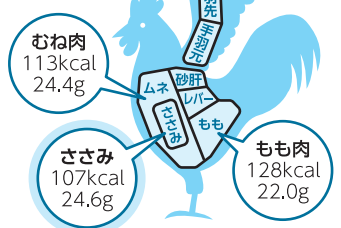
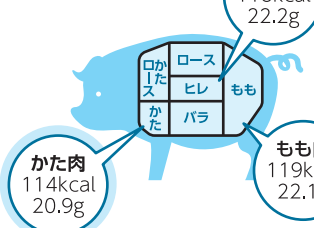
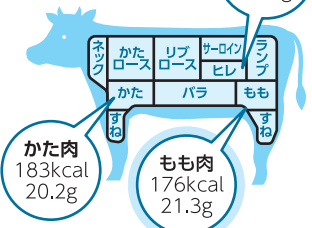
ヒレ肉
207kcal
19.1g

豚肉
(赤身・生)

ヒレ肉
118kcal
22.2g

鶏肉
(皮なし・生)

むね肉
113kcal
24.4g



*出典:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

「お肉は太るからでできるだけ食べない」
「お肉は太る」は残念な誤解です。
「お肉は太るからでできるだけ食べない」
「お肉は太る」は残念な誤解です。
「お肉は太るからでできるだけ食べない」
「お肉は太る」は残念な誤解です。

監修:管理栄養士 徳田泰子



忙しいあなたに

globody fitness

グローボディ
フィットネス
指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! //

1 セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかところが一直線になるように前傾姿勢をつくる

膝がかかとの真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう!
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太もの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右
各10秒

バランスがとりにくい場合は、イスや壁に手を添えてOK!

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右
各10回

3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)のように小刻みに(上下5cm程度)体を動かす



左右
各20回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1セットアップの姿勢に戻り、体幹に力を入れながらキープ。1~4を左右入れ替えて行う。



左右
各10秒

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody fitness
とは…

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手足を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。

