

ルックグループ 健保発・いきいき生活応援マガジン

Healthy Style

[ヘルシースタイル]

NO. 113

2021/SPRING



健保組合名称変更

ルックグループ
健保組合としての
記念すべき第1号!



CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life
ルク子のイキイキ DAYS
「はじめまして、ルク子です」編
- 4 知って納得、使ってお得
motto² けんぽ
- 6 患者の心得 受診テクニックを磨く
- 8 いつか行きたい知られざる日本
- 10 令和3年度予算のお知らせ
- 12 とっておきのづくりおき
- 14 心身がゆるりとなごむリラックスヨガ
- 15 ルク子の今夜も快眠 Dreaming!
- 16 調理以前の「食の常識〇×クイズ」煮物の巻
どこが違う? 「ルク子の間違い探しクイズ」

同封

- ①スポーツクラブ ルネサンス法人利用のご案内
- ②ラフォーレ倶楽部 インフォメーション
- ③家庭用常備薬あっせんのご案内
- ④ファミリー健康相談&ベストドクターズ・サービスのご案内
- ⑤ルク子間違い探しクイズ応募用紙
- ⑥記念品(やわらかタッチ体温計・予測式)

特別記念品!

今号では、ルックグループ発行第1号の特別記念品として体温計を進呈いたします。

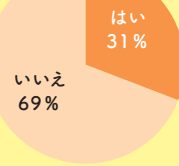
※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。



テレワーク生活で不調を感じていませんか?

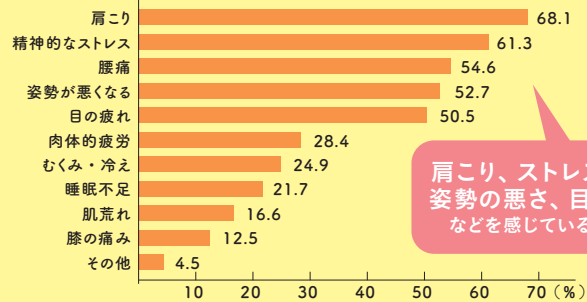
オムロンヘルスケア株式会社「テレワークとなった働き世代への緊急アンケート」調査(2020年4月22日~24日)

●テレワークを開始後、身体に不調を感じますか?
(n=1,024)



3割の人が身体に不調

●テレワークによってどんな不調を感じていますか? (n=313)



肩こり、ストレス、腰痛、姿勢の悪さ、目の疲れ...などを感じている人が多い

当てはまるものにチェック

運動不足になってない?

- 家から一歩も出ない日がある
- 気が付いたら長い時間座りっぱなし
- ジム通いや習い事をやめた
- 最近体重が増えた
- スマホやテレビを観る時間が長くなった



→1つでも当てはまった人は **テレワークあるある その1**へ

メンタル面はどう?

- イライラして怒りっぽくなった
- お酒やたばこの量が増えている
- 食欲がない、または食べ過ぎている
- 眠れない、眠っても疲れがとれない
- 不安や気分の落ち込みが続く



→1つでも当てはまった人は **テレワークあるある その2**へ

目指せ!
私の Smart Life

ルク子の
イキイキ
DAYS

「はじめまして、
ルク子です」
編



テレワークあるあるの悩みを解消!

「こころ」と「からだ」の健康マネジメント

ウィズコロナの今、感染症対策の一環としてテレワークを導入する企業が増えました。それに伴い、在宅時間が増えたり、コミュニケーションの機会が少なくなったりなど、日常生活にも様々な変化が生じ、テレワークならではの悩みも聞かれます。今回はテレワークでよくある悩み2つを取り上げて、その解消法を探ります。

テレワークあるある

その1

気づくと半日ずっと座りっぱなし…腰は痛いし、肩こりもつらい

オフィス勤務であれば、通勤やコピーを取りに立ったりなどで動く機会がありますが、テレワークだと座りっぱなしで活動量が低下しがち。でも、「座りすぎ」は肥満や糖尿病、メンタルヘルスや認知機能の低下などに関連することがわかっており、要注意です。「座りすぎ」を防止するために、下記のようなことを試してみましょう。

なるべく座る時間を短くする

●立って仕事をするのもオススメ

デスクの高さを上げたり、棚を利用したりして立ってパソコン作業するだけでも、エネルギー消費を約20%上げることができます。

●座って作業をするときは、トイレ休憩やお茶を入れるなど立つ回数を増やす

在宅勤務時は1時間に1回は立ち上がって体を動かしましょう。掃除、料理、洗濯などの家事でこまめにからだを動かすことも大切です。

仕事の合間に体を動かす

●ラジオ体操やストレッチ、かかとの上げ下げ、スクワットなど

仕事の合間や、今まで通勤にかかっていた時間を自宅でのエクササイズにあててみましょう。YouTubeなどのエクササイズ動画を試してみても。

●仕事でも姿勢を変えて筋肉を動かす

首を下げていたら上げる、前かがみだったら反らせる、などそれまでと逆の姿勢をとるのが効果的です。一つの筋肉だけでなく、いろいろな筋肉をゆっくり動かすのがポイント。

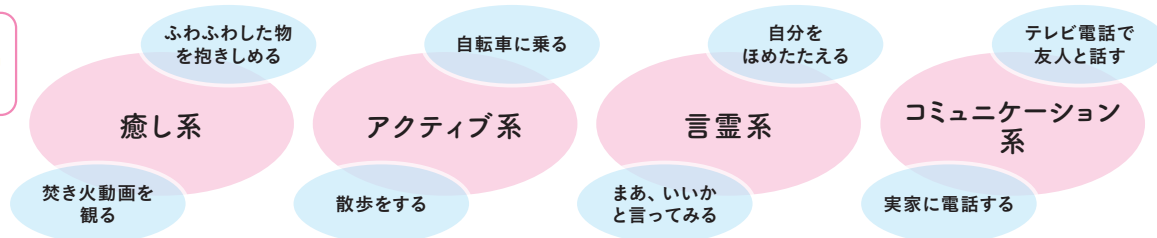
テレワークあるある

その2

テレワークだと一日中誰とも話さない日も…鬱々としてしまいます

職場での何気ない雑談やランチがいい気分転換になっていた、という人も少なくないでしょう。コロナ下では漠然とした不安やストレスを感じがちですが、以前のように外出したり、人に会ったりすることが難しい現状では、そうした気晴らしが難しいことも。そこで、自分なりのストレス解消法を考えてみましょう。できるだけ多く思い付けるといいですね。

ストレス解消法の例



知って納得、
使ってお得

motto²けんぽ

Information

健保組合名称の変更と事務所移転のお知らせ

令和2年12月7日に健康保険組合の名称および事務所所在地が変更になりました。名称、所在地は変更になりましたが、変更後も健保組合が実施する保険給付や各種手続きの内容は変更ありませんので、これまで同様、安心して各種健保事業をご利用ください。

新事務所の所在地・連絡先は以下のとおりです。

名 称 ルックグループ健康保険組合
住 所 〒107-0052
東京都港区赤坂8丁目5番30号
TEL 番号 03-5413-5124
FAX 番号 03-3478-0208



水野信之氏が新理事長に就任しました

株式会社ルックホールディングスが代表事業主となって「ルックグループ健康保険組合」を運営していくことに伴い、令和2年12月1日、株式会社ルックホールディングス人事総務部の水野信之氏が、新理事長に就任しました。



水野新理事長

最新のお知らせ、
各種申請書は、
当健保ホームページを
ご利用ください



<http://www.lookgroup-kenpo.or.jp/>

ルックグループ健保

検索

40歳～74歳の

被扶養者

任意継続被保険者

任意継続被扶養者

令和3年度 特定健診の実施について

令和3年4月1日から令和4年3月31日に40歳～74歳になる任意継続被保険者および被扶養者の方に、特定健診を実施いたします。受診期間は6月1日から12月末までで、対象者には5月下旬頃、「受診券」を送付いたします。



令和3年度 任意継続者

標準報酬月額の上限は 前年と同様の 28万円となります



任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額かルックグループ健保組合の全被保険者の平均の標準報酬月額か、いずれか低い方の額が適用されることになっています。令和2年の被保険者平均標準報酬月額は28万円ですので、令和3年度に適用される任意継続被保険者の標準報酬月額は、上限が前年と同じ28万円になります。

事業所廃止のお知らせ

令和2年4月以降に当健康保険組合から廃止となった事業所は次のとおりです。

- (株) レナウン
- (株) レリアン
- (株) ダーバン宮崎ソーイング
- ブレードプレー (株)
- (株) レッセ・パッセ
- (株) 如意レナウンジャパン

被扶養者

就職、結婚、離婚など

「被扶養者異動届け」提出のお願い

就職や進学などでご家族の扶養状況に変化があったときは、被扶養者異動届を提出していただくことになっています。ご協力をお願いいたします。



被保険者

被扶養者

任意継続被保険者

任意継続被扶養者

マイナポータルへの登録はお済みですか？

3月からマイナンバーカードの保険証利用が始まります。ご利用にあたっては、事前に「マイナポータル」への登録が必要です。

詳しくは「マイナポータル」ホームページをご確認ください。



受診テクニックを磨く

—3つのポイント 伝えてありますか?—

病気やけがをしたとき、「すべてお医者さんにお任せ」していませんか？
私たち一人ひとりが自ら医療に積極的に参加し、意志を持って行動し、
治療を受ける「患者参加型医療」の実現が、求められています。
参加するとはどういうことか、何をすればいいのかをわかりやすく解説します。



監修
認定NPO法人
ささえあい医療人権センターCOML
理事長
山口育子

イラスト/山村真代

診察は治療のスタート 症状・病歴を正確に伝える

「診察を受ける」という行動は、これから始まる治療という道のりの大切な第一歩です。しかし、診察室に入ると途端に緊張してしまい、伝えたいことを言いそびれてしまったという経験はありませんか。自覚症状や病歴というのは、患者本人にしかわからないとても大切な情報です。たとえどんな名医でも、正確な情報なしに適切な診断をすることは難しいでしょう。正しい治療を受けるために、正確な情報を伝えることは、私たち患者の役割であり、責任でもあるのです。

診察で失敗しないためにも、受診前に「伝えたいこと」や「聞きたいこと」、「どんな症状なのか」をメモに書き出してみ

ましょう。症状について書くときは、「①いつ」「②どこで」「③どのように」その症状が現れるのか、この3つのポイントをおさえて書くことがおすすめです。これらは患者本人だけが知っている情報であり、医師が病気を推理するうえでの貴重な材料となります。

中には「医者なんだから患者から上手に聞き出してよ」と思う人もいるかもしれませんが、それではとても賢い患者とは言えません。ここでいう「賢い患者」とは、インターネットや本から得た知識を頭に詰め込んだ頭でっかちな患者という意味ではありません。自らの命と体に責任を持ち、病気を「自分の持ち物」と自覚している、「高い意識」を持った人こそが賢い患者です。

あなたが『いのちの主人公』からの責任者

新・医者にかかる10箇条

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML
「新・医者にかかる10箇条」より

1 伝えたいことはメモして準備

診察室は誰でも緊張するもの。「言い忘れた!」を防ぐために、事前書き出ししておきましょう。

2 対話の始まりはあいさつから

人間関係のはじめりにあいさつは重要です。患者からも積極的にあいさつして関係性を築きましょう。

3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が

コミュニケーションは双方向のやりとり。よい関係を築くには、患者の努力も欠かせません。

4 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報

どんな名医も情報がなければ診断することはできません。自分の体を知っているのはあなただけです。

5 これからの見通しを聞きましょう

見通しを知り、患者自身が予定したり、努力できそうなことをしたりするのは大切なことです。

6 その後の変化も伝える努力を

患者は「よくなった」変化を伝え忘れがちです。悪い変化はもちろん、いい変化も伝えましょう。

7 大事なことはメモをとって確認

「忘れないようにメモをとっていいですか?」と一言声をかけましょう。

8 納得できないときは何度でも質問を

説明が理解できないときは、きちんと質問しましょう。わかったふりをして、自分の治療から逃げないようにしましょう。

9 医療にも不確実なことや限界がある

現代医療でも完治できる病気はごく一部です。絶対や完璧はありません。

10 治療方法を決めるのはあなたです

治療方法も多様化する現代、それぞれの長所と短所を知ったうえで、相談して決める権利は患者にあります。

コロナによる受診控えの落とし穴

新型コロナウイルス感染症の流行により、病院への足が遠のいていませんか。外出を控えて感染リスクを最小限にすることはとても大切ですが、過度な「受診控え」は健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。早期発見が重要な病気は、その機会を逃してしまう危険もあります。

医療に自ら参加する賢い患者

では、なぜ「賢い患者」にならなくてはいけないのでしょうか。それは、自分が望む医療を選択して治療を受けるためです。ほんの数十年前まで、日本の医療は病名も告げられずに治療を進められ、名前もわからない薬をただ与えられる……というものでした。時代は変わり、現在では医療情報はきちんと公開され、必要であればセカンドオピニオンを求めることも可能になりました。また医療の進化により、治療法の選択肢も増えています。私たちは情報を得られるようになった代わりに、「選ばなくてはいけない責任」を負うようになったのです。

ときにその選択は人生をも左右します。治療を受けるといふ行為は、自分の命に向き合う行為です。大きな病気になればなるほど、その責任は重くなるでしょう。そんなとき、まな板の鯉であっては困ります。自分らしい人生を生き抜くために、まずは日頃の小さな病気やけがの受診から、医療に参加することを意識して診察を受けてみましょう。

また、適切な医療を受けるためにも、ぜひ「かかりつけ医」を持つことをおすすめします。かかりつけ医とは「健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」のことです。生活背景や健康状態を長期的に把握してもらい、信頼関係を積み上げていくかかりつけ医は、きっと頼れる医療のパートナーとなることでしょう。



いつか
行きたい **知られざる日本**

広大なロングビーチ

風がやめば姿を現す天空の水鏡は、

あまりに幻想的な風景

日本のユニ塩湖 **父母ヶ浜** (香川県三豊市)

瀬 戸内の穏やかな波が、静かに打ち寄せる父母ヶ浜。約1kmのロングビーチは、毎年夏になると海水浴を楽しむ人々で賑わう、古くから地元の人に愛されてきた海水浴場だ。

そんなローカルの静かなビーチが、瞬く間に四国屈指の人気観光スポットとなったから驚きだ。その火つけ役はSNS。2016年ごろからSNSを通じてじわじわと話題を呼び、2018年には何と年間30万人が訪れたという。台湾や韓国など海外からの観光客も多く、観光協会には多言語の案内が用意されている。

父母ヶ浜の人気の理由は、その幻想的な風景だ。干潮時に砂浜に海水が残る「潮だまり」が水鏡となり、空を映す様子がまるで南米ボリビアの「ユニ塩湖」にそっくりだという。水面ギリギリにカメラを構えて写真を撮れば、ユニ塩湖さながらの写真を撮ることができる。

この幻想的な「天空の水鏡」を見るには、2つの条件がそろわなくてはいけない。

- ①干潮時と日の入り時刻の重なるとき
- ②風がなく水面が波立たないとき

この条件が重なる時期は月に2回ほどで、1週間ほど続くという。

また、父母ヶ浜は夕陽の名所としても知られ、「日本の夕陽百選」にも選ばれたことがある。天空の水鏡と夕陽が重なる日の入り前後、約30分間はマジックアワーと呼ばれ、そのあまりにも幻想的なひとときに、ここが日本だということを忘れてしまいそうだ。

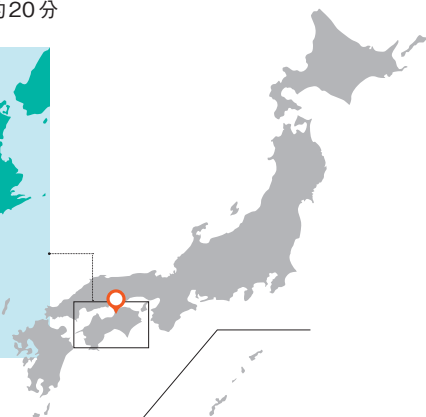
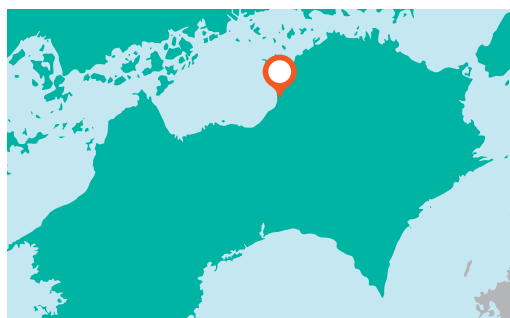
風や霧などを考慮すると、きれいな夕陽を見られるのは春か秋だという。いつか訪れたい旅先に、このドラマチックな浜辺を心にとめておきたい。



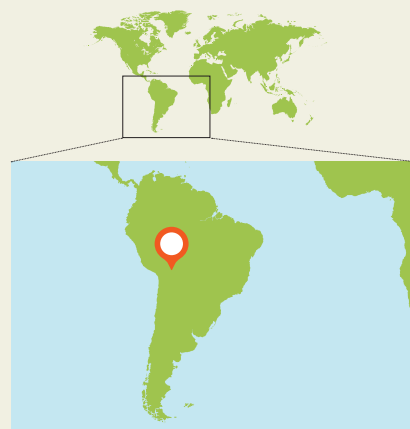
● 父母ヶ浜海水浴場

香川県三豊市仁尾町仁尾乙203-3
☎ 0875-56-5880 (三豊市観光交通局)
JR 詫間駅からコミュニティバスで約20分

潮が引いたときに、くぼみにたまって残された海水を「潮だまり」という。岩場に多い潮だまりだが、父母ヶ浜では砂浜に潮だまりができる。この水面を使って写真を撮ると、「ウユニ塩湖」のような写真が撮れるというトリックだ。



Salar de Uyuni——ウユニ塩湖 (ボリビア共和国)



奇跡の絶景と憧れを集める「ウユニ塩湖」。絶景ブームの火つけ役とも呼ばれるこの湖は、南米ボリビア、アンデス山脈に囲まれた塩の大地だ。その大きさは岐阜県とほぼ同じ面積で、見渡す限り広がる湖面に、天空が映り込む。乾季（4～11月）には潮が結晶化して一面の白の世界に、雨季（12～3月）には水が張った湖面に空が映り込む絶景が楽しめる。

令和3年度予算のお知らせ

第124回組合会において、令和3年度予算が決定しました。

予算
総額

8億5,547万円

健康・介護保険料率の維持

令和3年度は、健康保険、介護保険ともに現行料率にて事業を運営いたします。

| 健康保険 | | 令和3年度 |
|------|------|-------|
| 保険料率 | 事業主 | 4.85% |
| | 被保険者 | 4.35% |
| | 計 | 9.20% |

| 介護保険 | | 令和3年度 |
|------|------|-------|
| 保険料率 | 事業主 | 0.95% |
| | 被保険者 | 0.95% |
| | 計 | 1.90% |

令和3年度の予算編成

健康保険の収入は、保険料収入が5億3,259万円、前年度繰越金が2億5,000万円、その他を加え、合計8億5,547万円です。

一方、支出は、保険給付費3億4,375万円、高齢者医療制度等への納付金が1億6,434万円、保健事業費3,915万円、事務費6,669万円、予備費2億2,975万円、その他を加え、合計8億5,547万円です。

経常収支は7,916万円の赤字の見込みですが、前年度繰越金等の経常外収入により収支差引残は均衡になります。

介護勘定は、保険料収入が7,030万円、支出の介護納付金2,827万円、積立金は7,475万円となります。

予算編成の基礎となった数値

| | | |
|--------------|----------|-------------------|
| 健康保険被保険者数 | 1,570人 | (男520人、女1,050人) |
| 健保平均標準報酬月額 | 282,000円 | |
| 平均年齢 | 44.88歳 | (男45.91歳、女44.61歳) |
| 被扶養者数 | 841人 | (扶養率0.54) |
| 前期高齢者数 | 107人 | (加入率6.815287) |
| 介護保険第2号被保険者数 | 1,001人 | |
| 介護平均標準報酬月額 | 310,000円 | |

適正受診で
医療費を賢く
節約!

- 1 急病以外は、『診療時間内』に受診 (割増料金がかかります)
- 2 気軽に相談できる『かかりつけ医(薬局)』をもつ
- 3 『はしご受診』は、医療費のムダに!
- 4 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談
- 5 お薬手帳の活用で、飲み合わせに注意
- 6 家計にやさしい『ジェネリック医薬品』を活用



令和3年度 収入支出予算の概要

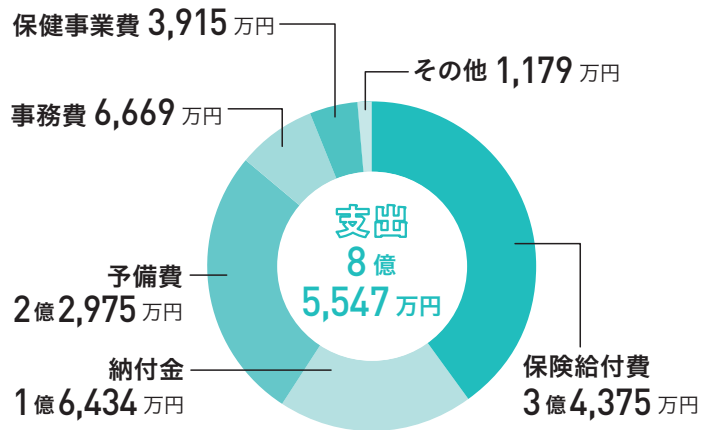
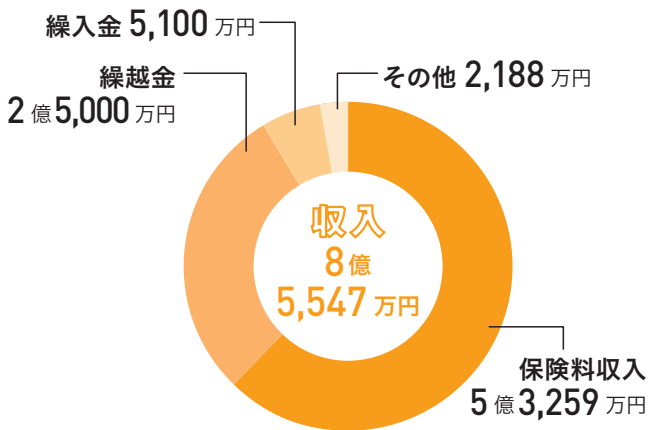
健康保険

被保険者と事業主が毎月の給与と賞与から支払う保険料の総額
 健保組合の事務費に対する国からの補助金
 健保組合間の助け合い事業のための保険料
 前年度の決算残金より繰り越した額
 収入の不足分を補うため別途積立金を取り崩し繰り入れる額及び退職する役員に退職金を支払うため退職積立金を取り崩し繰り入れる額
 健保組合間の助け合い事業から高額医療費等に交付される額
 準備金・別途積立金等の利子など

健保組合の事務や事務所家賃等に要する費用
 業務外の事由による病気、けが、死亡、お産を対象とする給付費
 前期高齢者医療制度(65歳~74歳が加入)や後期高齢者医療制度(75歳以上)への納付金・支援金など
 広報誌発行や疾病予防のための事業、特定健診・保健指導などの実施に当てる費用
 健保組合間の助け合い事業のための拠出金=支出の調整保険料
 保険料収入の減少や医療費の増加など予算金が不足した場合の費用

| 収入の部 | | | (千円) | (%) | (円) |
|-------------|----------------|--------------|------|-----|----------------|
| 科目 | 予算額 | 前年比 | | | 一人当たり |
| 保険料 | 532,594 | 22.08 | | | 339,232 |
| 国庫負担金収入 | 202 | 20.08 | | | 129 |
| 調整保険料 | 7,733 | 22.30 | | | 4,925 |
| 繰越金 | 250,000 | 55.59 | | | 159,236 |
| 繰入金 | 51,000 | 1275.00 | | | 32,484 |
| 財政調整事業交付金 | 10,000 | 25.00 | | | 6,369 |
| 雑収入 | 3,736 | 61.66 | | | 2,380 |
| その他 | 201 | 50.12 | | | 128 |
| 収入合計 | 855,466 | 29.02 | | | 544,883 |

| 支出の部 | | | (千円) | (%) | (円) |
|-------------|----------------|--------------|------|-----|----------------|
| 科目 | 予算額 | 前年比 | | | 一人当たり |
| 事務費 | 66,691 | 91.71 | | | 42,478 |
| 保険給付費 | 343,746 | 24.12 | | | 218,946 |
| 法定給付費 | 332,908 | 23.94 | | | 212,043 |
| 付加給付費 | 10,838 | 31.21 | | | 6,903 |
| 納付金 | 164,335 | 22.35 | | | 104,672 |
| 前期高齢者納付金 | 71,624 | 35.69 | | | 45,620 |
| 後期高齢者支援金 | 92,690 | 17.34 | | | 59,038 |
| 退職者給付拠出金他 | 21 | 84.00 | | | 13 |
| 保健事業費 | 39,154 | 41.24 | | | 24,939 |
| 財政調整事業拠出金 | 7,734 | 22.30 | | | 4,926 |
| 積立金 | 1,300 | 21.38 | | | 828 |
| その他 | 2,761 | 89.61 | | | 1,759 |
| 予備費 | 229,745 | 39.85 | | | 146,334 |
| 支出合計 | 855,466 | 29.02 | | | 544,883 |



介護保険

| 収入の部 | | | (千円) | (%) |
|-------------|----------------|--------------|------|-----|
| 科目 | 予算額 | 前年比 | | |
| 介護保険料収入 | 70,296 | 19.68 | | |
| 繰越金 | 32,823 | 46.86 | | |
| 繰入金 | 0 | - | | |
| 雑収入 | 1 | 50.00 | | |
| 収入合計 | 103,120 | 24.14 | | |

| 支出の部 | | | (千円) | (%) |
|-------------|----------------|--------------|------|-----|
| 科目 | 予算額 | 前年比 | | |
| 介護納付金 | 28,272 | 9.32 | | |
| 還付金 | 100 | 100.00 | | |
| 積立金 | 74,748 | 60.48 | | |
| その他 | 0 | 0.00 | | |
| 支出合計 | 103,120 | 24.14 | | |

とっておきのつくりおき

おうち時間を豊かにしてくれる、
アレンジ自在の手軽なつくりおきレシピをご紹介します。

1人分
37kcal
塩分1.1g

菜の花の昆布漬け

材料 (4人分)

菜の花 ……2束 (約400g)
昆布 ……2×5cmを2枚
酒 ……小さじ2
あら塩 ……小さじ4/5 (約4g)

POINT

1～3日目が食べ頃。4日
目以降は、オリーブ油な
どでサッと炒めるのがお
すすめです。

※水に対して1%の塩分になるよ
うに加える。ここでは2ℓの水に対
して塩20g (あら塩で小さじ4)。

つくり方

- ①菜の花は軸を薄く切り落とし、水につけてシャキッとさせておく。
- ②昆布を拭き、酒をふって10分ほどおいた後、細切りにする。
- ③菜の花を半分の長さに切り、太い軸は縦に割って、花と軸に分けておく。
- ④たっぷりの水 (約2ℓ) を沸騰させ、あら塩小さじ4 (分量外) を加える※。軸の部分を加え、20秒ほどゆでたら氷水にとる。続けて花を加え、15秒ほど同様にゆでたら氷水にとる。
- ⑤あら熱がとれたら水気をしっかり絞る。
- ⑥保存袋に②の昆布、⑤の菜の花、あら塩を加えて全体に混ぜたら、口を閉じて空気をしっかりと抜く。冷蔵庫に半日以上おく。

アレンジ1 鯛と菜の花のオリーブ油がけ (4人分)

材料 鯛 (刺身用) ……1さく (約200g)
菜の花の昆布漬け ……1/2束分
オリーブ油 ……大さじ1
あら塩 ……少々

- つくり方
- ①鯛はそぎ切りにし、塩を上からふって5分おく。
 - ②菜の花の昆布漬けを刻み、水気を絞る。
 - ③①の水気を拭いて皿に盛り、②のをせてオリーブ油をふる。お好みで柚子こしょうや柑橘の汁を絞っても。

アレンジ2 菜めし

材料 ごはん ……お好みで
菜の花の昆布漬け ……お好みで

- つくり方
- ①菜の花の昆布漬けを細かく刻み、水気を絞る。
 - ②あたたかいご飯に①を混ぜ合わせる。

菜の花の香りとシャキシャキ感に
お箸がとまりません



家にある野菜とトマトジュースで わが家の定番スープ



1人分
185kcal
塩分1.5g

かんたんトマトスープ

材料 (4人分)

ベーコン ……………2枚 (約30g)
金時豆ドライパック ……………100g
にんにく ……………1かけ
玉ねぎ ……………小1個 (約150g)
セロリの軸 ……………1本 (約100g)
じゃがいも ……………大1個 (約150g)

【調味料】

ローリエ ……………1枚
水 ……………2カップ
チキンコンソメ ……………1個

無塩トマトジュース ……2・1/2カップ
塩 ……………小さじ1/3 ~ 1/2
こしょう ……………少々
オリーブ油 ……………大さじ1・1/2

POINT

買いおきのできる野菜とトマトジュース、ドライパックの豆を使って簡単に仕上げました。キャベツやにんじん、ピーマンやきのこなど、あり合わせの野菜を入れてOKです。トマト缶でつくるより、酸味が少なく味が安定します。

つくり方

- ①ベーコンは1cm四方に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②玉ねぎを1cm角に切る。セロリは筋を取って縦1cm幅に切り、続けて薄切りにする。じゃがいもは1cm角に切って水にさらし、水気をきる。
- ③厚手の鍋に、オリーブ油、にんにく、玉ねぎ、ベーコンを入れて中火にかけて炒める。玉ねぎが透き通ったら、セロリ、じゃがいもを加えて炒め、油がなじんだら【調味料】を加える。あくを取りながら、2~3分煮る。
- ④金時豆、トマトジュースを加えて再び煮立ったらフタをし、具材が柔らかくなるまで5~10分煮る。塩、こしょうで味を調べて器に盛り、あればドライパセリ (分量外) をふる。

アレンジ1 落とし卵のチーズスープ (2人分)

材料

トマトスープ ……………2人分
卵 ……………2個
ピザ用チーズ ……………30g

つくり方

- ①鍋にスープを煮立て、卵を割り入れる。
- ②フタをして2~3分弱火で煮たら、器に盛ってチーズをふる。

アレンジ2 トマトリゾット (2人分)

材料

トマトスープ ……………お好みで
ご飯 ……………お好みで
パルメザンチーズ ……………お好みで
バター ……………お好みで
黒こしょう ……………お好みで

つくり方

- ①鍋にトマトスープとご飯を入れて火にかける。さっと煮て、パルメザンチーズ、バターを加えて混ぜる。
- ②器に盛り、黒こしょうをふる。

心身がゆるりとなごむ リラックスヨガ

心と体の脱力効果で
ストレス解消!

「緊張→脱力」で安眠モードに!

片足立ちで ひざを抱えるポーズ

1

揺れずに立つ。つま先をやや開いて立つと、ラクにできる。



2

一点を見て、心を集中させる。右足に体重をかけ、左足のひざを曲げ、太ももを上げる。



3

左ひざを深く曲げ、両腕で胸に寄せるようにしっかり抱えて、10～20秒静止。終わったら、左足をゆっくり元に戻す。1に戻って呼吸を整えたら、反対の足も同様に行う。



緊張→リラックスがポイント

貯筋はおすすめですが、ストレスはためたくないものです。感染症の不安などのさまざまなストレスはヨガで解消を! 正しいポーズで心身を緊張から緩和(リラックス)に導くことで、質のよい眠りが得やすくなります。完成形だけを求めず、ポーズ後の体と心の変化も味わいながら、続けてみてください。

監修/秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。自治体や企業研修など、幅広くレッスンを行っている。

イラスト:花島ゆき



ルク子の 今夜も

快眠 Dreaming!



監修：三島 和夫
(秋田大学大学院医学系研究科教授)

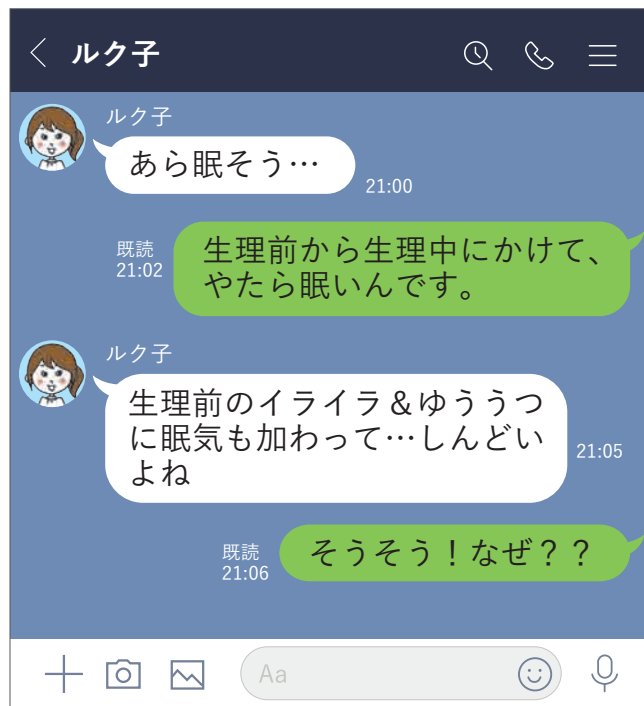
第三夜

「女性ならではの睡眠あるある」

今夜の迷える子羊

「生理前どうにも眠くて たまりません」

(C子さん・35歳)



女性に特徴的なさまざまな睡眠障害

女性は女性ホルモンの変動に関連した睡眠障害に悩むことが少なくありません。大きく3つのライフステージに分類されます。

●月経前

日中の眠気が強くなる

月経の周期に伴い女性ホルモンが大きく変動することで、睡眠に影響が生じることも。睡眠日誌をつけ、月経周期と睡眠の変化の関連を理解しましょう。月経前には日中に光を浴びるなどして、昼と夜のメリハリをつけます。体調の変化に合わせて、仕事や休暇の予定を考えましょう。

●妊娠～出産～産褥期

[妊娠中]

眠気が強くなる、夜中に目が覚める

体重増加やむくみによるいびきや寝ている間に呼吸が止まる睡眠時無呼吸、こむら返り、妊娠にともなうレストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)などに悩む人も。妊娠中は無理をせず日中に効率よく昼寝をしたり、メリハリのある生活を心がけましょう。

[産後]

夜間の授乳などで、まとめて眠れない

産後は子供と一緒に短時間の昼寝を。周囲のサポートを得て、一人でがんばらないようにしましょう。

●更年期

眠りが浅くなる

なかなか寝付けない

(約半数が不眠を経験)

ほてり・のぼせなどで深く眠れないことで、睡眠へのこだわりが強くなることも。うつ病による不眠や睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)など、不眠と鑑別の必要な睡眠障害も起きやすい時期。正しい診断を受けることが大切です。生活習慣を改善してもよくなるうときは、医師に相談してみましょう。

結論

女性ならではの睡眠障害があります。自分に合ったセルフケアを試すほか、日常生活に支障が出るようなら専門医の受診を

調理以前の

食の常識

クイズ

煮物の巻

監修/高木澄子
(保健同人社 管理栄養士)



栄養アップの常識

「煮つけ」と「煮しめ」は似て非なる料理

少ない煮汁で、短時間で仕上げるのが「煮つけ」。魚などは煮つけます。野菜や乾物を、煮ては冷まし、煮ては冷まして味を含ませたのが「煮しめ」。つくりおきするなら、煮しめです。

クイズ 1 (基本編)

「いも類は、途中で火を止めて加減して煮る」○か×か?

ほくほく柔らかく煮るコツとは?

大きめに切ったいも類は、柔らかくおいしく仕上げたいもの。“煮えたかどうか食べてみよう”と、煮加減が気になるところです。

クイズ 2 (上級編)

「煮くずれしやすい食材には落としぶたは不要」○か×か?

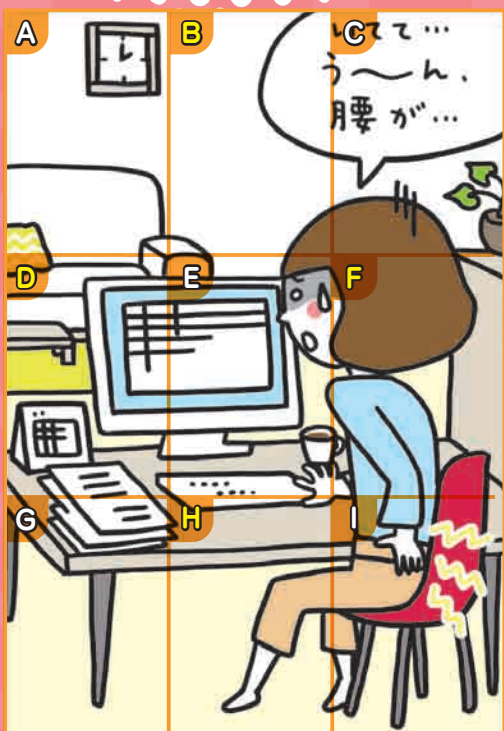
食材の上に直接置かれて、影響大

鍋の直径よりもやや小さく、食材の上に直接のせる「落としぶた」。煮汁が少ないときに使うけれど、かぼちゃなどの煮くずれしやすい食材のときは?

正解は

クイズ1は×。柔らかくなるのは加熱によりペクチンが溶け出し、組織がほぐれるから。途中で加熱をやめると、いも類のカルシウムがペクチンと結合して柔らかくなくなりにくくなる。
クイズ2も×。落としぶたは、少なめの煮汁が蒸発することと、食材が動くのを防ぎ、煮くずれを防ぐ。

どこが違う? ルク子 間違い探し クイズ



「目指せ! 私の Smart Life ルク子のイキイキ DAYS」(P2-3)は楽しんでいただけましたか?
その中の1コマを抜き出した下のイラスト。どこが違うような……。P2のイラストと違うところが3カ所あります。間違いを見つけて、プレゼントをゲットしましょう!

正解者の中から抽選で
「記念品」プレゼント!

富士山
最中味噌汁
セット
10名様



【応募方法】

◎本誌同封の応募用紙 (FAX 用)
またはハガキでご応募ください。

◎記入事項: クイズの解答 (アルファベット 3つ)、住所、被保険者氏名 (フリガナ)、年齢、電話番号、所属事業所、部署名 (店名、ブランド名)、健保組合や本誌へのご意見、感想、今後取り上げてほしいテーマをご記入ください。

◎送付先: 〒107-0052 東京都港区赤坂8丁目5番30号
ルックグループ健康保険組合「間違い探しクイズ (No.113)」
係 FAX: 03-3478-0208

【締め切り】2021年5月31日(月)

※ご応募に当たりご記入いただいた個人情報
は、プレゼントの抽選・発送以外の
目的には使用いたしません。

※当選者の発表は記念品の発送をもって
かえさせていただきます。

秋号のヘルシークイズ
正解は
C, E, G