

Healthy Style

[ヘルシースタイル]

NO. 114

2021/AUTUMN



ウォーキング
キャンペーンを
実施します!

CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life
ルク子のイキイキ DAYS
「老眼、ガマンしないで」編
- 4 知って納得、使ってお得
motto² けんぽ
- 5 健診はそのあとが大切!!
～特定保健指導で未来が分かれます～
- 6 ウォーキングキャンペーン
- 8 いつか行きたい知られざる日本
日本のマチュ・ピチュ 竹田城跡 (兵庫県朝来市)
- 10 令和2年度収入支出決算のご報告
- 12 とっておきのつくりおき
- 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」味つけの巻
どこが違う? 「ルク子 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ルク子間違い探しクイズ応募用紙
- ⑤ジェネリック医薬品を使ってみよう
- ⑥私たちの健康保険



ご活用ください! この冊子はおおむね3年毎または国の医療保険制度が大きく改正された時に発行します。次回の発行まで大切に保管してください。

※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。

目指せ!
私の Smart Life

ルク子の
イキイキ
DAYS

「老眼、ガマン
しないで」
編



知りたい! 老眼 Q&A

老眼はいつから始まるの? 治らないの?

A. 通常は45歳ぐらいから、早い人では40歳ごろから始まります。そして、老眼は加齢に伴う生理現象であるため、残念ながら治す方法はありません。老眼鏡をかけるなどして矯正しましょう。

近眼でも老眼になるの?

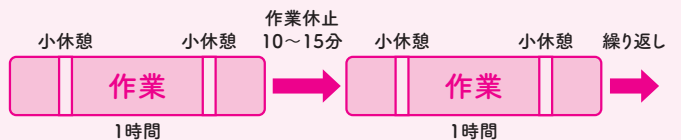
A. 近視の人でも目は老化し、老眼になります。メガネをかけて遠くがよく見える状態では、同じように40歳ごろから見づらくなり、老眼を自覚しはじめます。ただし、老眼の初期段階では、眼鏡等を外せば近くがよく見えるため、老眼に気づきにくい場合があります。



PC作業で目がしょぼしょぼ...

A. PC作業のように長時間近くを見続けるときは、まばたきを忘れがちなので、意識してまばたきを。また、こんなことにも気をつけましょう。

- 1日の作業時間が長すぎないように気をつける
- 1時間の連続作業を1サイクルとして、サイクルとサイクルの間は10～15分休憩をとる
- 1サイクル中にも、1、2回の小休憩をとる



出典:厚生労働省「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン(令和元年12月作成)」

手元が見えにくい

いよいよ? そろそろ? もしかして...

暗くなるとよく見えない

本や新聞を
読むと疲れる

これって老眼?!

PC画面から手元の書類に
目を戻すと見づらい

目が疲れやすくなった

目がかすむ

目を使うと肩がこる

「近くの小さな文字が読みにくい」「焦点が合うのに時間がかかる」「頭痛や肩こりがひどくなった」…なんてことはありませんか? それは老眼のサインかも。老眼は誰にでも起こる目の老化現象。でも、「年だから仕方ないのかな」なんて諦めず、目のために快適な環境を整えて適切に対処しましょう。

老眼、放っておいてもOK?

まだ何とか見えるから…と対処を先延ばしにしていると、よく見えないストレスに加え、無理にピントを合わせようとして目を過度に疲労させてしまいます。その結果、眼精疲労やドライアイの症状を悪化させたり、肩こり、頭痛、吐き気といった別の部分にも症状が出てしまうことがあります。

無理をせずに、眼科で近用、読書用の眼鏡を処方してもらいましょう。その際、白内障、緑内障など、さらに眼底検査を含めた目の成人病の健康診断も併せて受けるとよいでしょう。

20・30代に増えている「スマホ老眼」

最近、若年層で増えているのが、スマホの見すぎで、近くが見えづらくなる、視界がぼやけるといった、いわゆる「スマホ老眼」。老眼と違い、一時的な症状であることが多いのですが、放置していると、見え方が戻りにくくなるだけでなく、集中力の低下やイライラを招き、肩こりや頭痛などの全身症状が出ることも。また、すでに老眼のある人でも、スマホの使い過ぎなどの影響が重なると、強い目のかすみや眼精疲労などが起こる可能性があります。

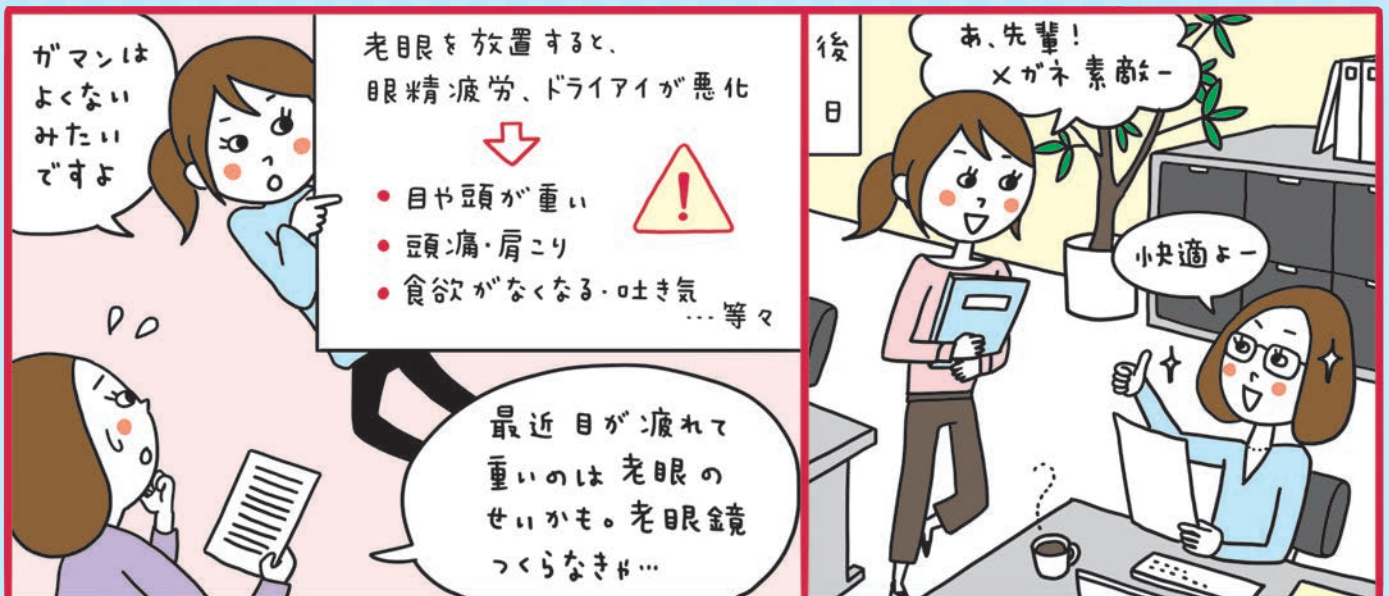
〈なぜ?「スマホ老眼」〉

至近距離を長時間見続けたことで、目の筋肉が凝り固まってしまうことが原因で起こります。「小さな画面を長時間見続ける」「スマホの発する強い光が近距離で目に入る」「歩きスマホや電車内で使用することで、常に目に不安定なピント調節を強いる」なども目に負担をかける要因。少しでもスマホを見る時間を減らすなど、日頃から目をいたわりましょう。

スマホ老眼チェック

- スマホを1日3時間以上操作している
- スマホを操作した直後、遠くを見るとぼやける
- 夕方になるとスマホの画面が見えなくなる
- スマホの小さい文字は少し離すと見えやすい

参考: けんぽニュース2020年秋号「教えて!ドクター」(保健同人社)



知って納得、
使ってお得

motto²けんぽ

Information

2022年 健康保険のココが変わる！

【1月から】

傷病手当金の支給期間の通算化

現在、傷病手当金の支給期間は支給開始から1年6カ月以内となっていますが、長期にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えてきていることから、出勤に伴い傷病手当金の不支給期間がある場合はその分の期間を延長し、通算して1年6カ月まで傷病手当金が支給されることとなります。

任意継続被保険者の任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は、一度制度に加入すると原則2年間加入し続けることになっていますが、被保険者が任意継続被保険者でなくなることを希望した場合は、その申し出を健保組合が受けた日の翌月1日に任意脱退できるようになります。

Information

40歳以上～75歳未満の

被扶養者

任意継続被保険者

任意継続被扶養者

令和3年度の特定健診は受けましたか？

5月下旬に、上記対象となる方のご自宅に特定健診の『受診券』を送付しています。まだ受診されていない方は、期間内にご利用ください。また、受診券を紛失された方は、10月末までに健保組合まで申し出てください。再度『受診券』を発行し郵送します。※受診期間：令和3年12月末まで。



Information

被保険者

被扶養者

急な健康トラブルや病気の不安はまずは電話で相談してみませんか？

「ファミリー健康相談」「ベストドクターズ®・サービス」
まずは気軽にお電話ください！

ハロー 24時間
☎ 0120-07-86-24 [無料]

WEBでも相談できます。

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

専用ダイヤルの電話番号下6ケタをパスワードとしてログインしてください。



Information

被保険者

被扶養者

インフルエンザ予防接種の補助手続きについて

本年度もインフルエンザ予防接種の補助事業を実施いたします。

ルックグループ健康保険組合HPの「インフルエンザ予防接種」タブより、東振協HP「インフルエンザ予防接種健保組合共同事業のご案内」にアクセスし、医療機関の選択および事前の予約、利用券の発行手続きを行ってください。補助限度額は1人1回につき3,000円（小学生以下の方は2回接種も可）で、限度額を超えた分は自己負担となります。令和4年1月末日までの接種が補助対象です。

※原則として東振協契約施設以外での接種は補助対象外

健診はそのあとが大切!!

～特定保健指導で未来が分かります～



健診の結果、特定保健指導の通知が届いたら、あなたはどうしますか？

「指導を受けて生活習慣改善に取り組む」

または「放置する」…。

どちらを選択するかで、あなたの未来は明らかに変わってくるでしょう。

特定保健指導とは

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方を対象に、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)がライフスタイルに合わせた生活習慣の改善サポートを行います。ひとりでは難しい食事や運動などの生活習慣の見直しを一緒に考えます。

※対象者は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い40歳以上75歳未満の方です。
※現在医師による生活習慣病の治療を受けている方は対象になりません。

受けるとこんなメリット

- 規則正しい食生活、運動習慣が身につく、将来にわたって健康な生活が手に入る!
- ダイエット効果抜群! かっこいいカラダになれる! 健診結果も改善。
- 生活習慣病を未然に防ぐことで、将来の医療費負担が抑えられる!

受けずに放置すると

- 生活習慣病がいつのまにか重症化、高額な医療費が…
 - 国から健保への財政的ペナルティー
- ↓
- 健保財政の悪化
- ↓
- 保険料アップ=皆さんの家計に悪影響が…

\\ 20年後、こんなに差が! //

指導を受けてさっそく生活を見直したAさん

- 野菜中心の食事。ゆっくりよく噛んで食べるので、これまでより少ない量で満足。
- 普段から階段を使い、休日はウォーキングやゴルフなどスポーツを。

健康的な生活が日常となり、年齢を感じさせず元気いっぱい働く毎日



指導を受けず、同じ生活を続けたBさん

- 好きなものは常に満腹になるまで食べる。お酒、お菓子も一切ガマンしない。
- エレベーターや車移動などの、ラクチン生活。休日はテレビやゲームで家でゴロゴロ…。

病気が進行し、入院を余儀なくされる。仕事もままならず、これからどうなるの…



当組合では生活習慣病予防対策として、特定保健指導を行っています。保健師や管理栄養士などの専門スタッフによるICTまたは対面での実施です。特定保健指導の対象となった場合、生活習慣を見直すチャンスととらえて、ぜひ指導を受けてください!!

エントリーだけでも

1,000ポイント
Get!

ウォーキングなどの運動が体の免疫システムを強化! ウォーキングキャンペーン

2021年10月に健康ポイントサイトがリニューアルし交換商品が充実します。
初回登録方法等は右側のページをご確認ください。

ウォーキングキャンペーン実施内容

- エントリー期間** 2021年10月上旬～2021年10月31日(日)
- 開催期間** 2021年11月1日(月)～2021年11月30日(火)
- 実施方法** ベネワン・プラットフォームで初回登録後、健康ポイントサイトから歩数入力。
または、「ベネワン健康アプリ」で歩数集計による自動連動。
※ベネワン・プラットフォームの初回登録等は右ページにてご確認ください。
※歩数入力は2週間前まで遡ってまとめて登録できます。

ウォーキングキャンペーンエントリーで
全員にもれなく

1,000ポイント

+

期間中1ヶ月平均8,000歩達成で

さらに! **2,000**ポイント

最大で3,000ポイントプレゼント!

- プレゼント** 獲得したポイントは、健康ポイントサイトからお好きな商品と交換できます。

● **ポイント交換商品例** ● リニューアルに伴い、交換商品が充実します! ※2021年9月1日時点の情報です。

500P

「ありがとう」
気持ち伝える
スターバックス
eGift 500



5,000P

昆布だしでさっぱりと
大分県産
真鯛とカンパチの
しゃぶしゃぶセット



2,000P

【新潟】
美味新潟米
2kg



※交換商品やポイント数はイメージとなります。最新の交換商品一覧はポイントサイトをご確認ください。

その他にもポイントゲットチャンス!!



● **ポイント付与ルール一例** ●

付与基準	付与ポイント		付与基準	付与ポイント	
日々の歩数に対する ポイント	1日に 10,000 歩以上	5P	初回ログイン ボーナス	200P	初回ログイン時
	1日に 8,000 歩以上	3P	非喫煙者 健康診断の受診 歯科検診の受診	各300P	年1回・自己申請
	1日に 6,000 歩以上	2P			

※歩数記録、生活習慣チャレンジ、体重記録は、直近2週間分をまとめて入力することもでき、対象日の2週間後に記録内容が確定しポイントが付与されます。

ウォーキングキャンペーンエントリーの手順

1. 健保ホームページのバナーか下記URLからアクセスしてください

バナー



URL

https://beac.benefit-one.inc/bo/bpf/auth/firstlogin/web/login?bo_service_code=hp



2. ベネワン・プラットフォームで初回登録をしてください

- ①お手元に「被保険者証」をご用意の上、下記必要事項をご入力ください。

団体ID:C1000026X
認証キー1:被保険者記号
認証キー2:被保険者番号

入力後「ログイン」をクリックしてください。

- ②次のページで下記項目をご入力ください。

ログインID:ご自身のメールアドレス
新しいパスワード:
半角英数字8~12文字以内
入力後「新規登録」をクリックして次のページでベネアカウント規約の内容確認後「同意する」をクリックしてください。

※メール設定等で、「@benefit-one.co.jp」からのメールが受け取れるように設定変更をお願いします。

- ③設定したメールアドレスに認証メールが届きます。記載のURLをクリックし、②で設定したパスワードを入力後「送信」をクリックするとご自身の「姓」「名」「セイ」「メイ」が表示されますので、内容確認後「送信」をクリックすると登録完了となります。

3. 健康ポイントサイトでログインしてください

- ①健康ポイントサイトにアクセス



<https://hlpt.benefit-one.inc/>

- ②自身で設定されたIDとパスワードでログイン

※IDとパスワードがご不明な方は「ログインID・パスワードがご不明な方」をクリックしてください

アプリが新しくなります!



AppStore、または GooglePlayで「**ベネワン健康アプリ**」を検索してダウンロード

「ベネワン健康アプリ」をご利用いただくと、歩数が自動で健康ポイントに連動されてポイントが付与されて便利です。

4. ウォーキングキャンペーンのエントリーをしてください

- ①健康ポイントサイトTOPページ画面

「ウォーキングキャンペーンエントリー」のスライドをクリック



- ②「ポイントGet!」をクリック



※オレンジ色がグレーに変わったらエントリー完了です

エントリー完了!

健康ポイントキャンペーン お問い合わせ先

- ※サイトの利用方法
- ※パスワード不明
- ※システムトラブル等

株式会社 ベネフィット・ワン

TEL **0800-919-7015** (フリーコール) ※受付時間 平日10:00~18:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

メール **point.happy1th-info@bohco.jp**

【個人情報の取り扱いについて】 ハビルス健康ポータル等、本組合健康ポイント事業に関するサイトの利用に対し登録された個人情報は、本サイトの運営にのみ使用させていただきます。



いつか
行きたい **知られざる日本**

たなびく白い雲の上に浮かぶ

紅葉に色づく虎臥山

その山頂に眠るのは「天空の城」の遺跡

日本のマチュ・ピチュ **竹田城跡** (兵庫県朝来市)

兵 庫県の北部、東は京都府に接する朝来市は、戦国時代の巨大勢力「但馬国」の南端に位置し、宿敵である播磨国に隣接する攻防の要所であった。その拠点が高標353・7mの古城山だ。虎が伏しているような様子から「虎臥山」とも呼ばれ、山頂には天空の城と呼ばれる竹田城の遺跡が眠っている。

築城に関しては、不明点が多い竹田城だが、室町時代に但馬国の守護大名・山名宗全が太田氏に命じて築いたといわれる。7代にわたり太田氏が城主を務めるも、織田信長の命により攻めてきた羽柴秀吉（後の豊臣秀吉）によって、太田氏とともに落城。その後、幾度か城主が代わり、ついに宿敵であった播磨国の赤松広秀が城主となった。現在残る石垣は、広秀が整備したといわれる。しかし、関ヶ原の戦いで広秀の死と共に竹田城も廃城。石垣だけが当時の姿のまま、今日に残っている。

400年も変わらず石垣は存在しているが、竹田城が今のようになったのは最近のことだ。2007年頃、地元の写真家が撮影した一枚の写真が「雲海に浮かぶ天空の城」として注目を集めると、メディアなどで取り上げられる機会が増え、人気絶頂期には年間50万人もが訪れたというから驚きだ。

雲海の出現は9月下旬から4月上旬。特に晩秋は雲海シーズンと呼ばれ、朝4時から登城可能だ。雲海が見られる条件は、よく晴れていること、日中との気温差が大きいこと、風が弱いこと、そして前日もしくは数日前に雨が降り湿度が多いことなどが挙げられる。

激動の戦国時代に思いを馳せながら、静かに眠る虎の背中を歩く、いつか訪れたい旅先にこの城跡を心にとめておきたい。



●竹田城跡

兵庫県朝来市和田山町竹田古城山169

☎079-672-4003 (朝来市役所産業振興部観光交流課)

●JR播但線「竹田駅」から、駅裏登山道ルートで徒歩40分。

●北近畿豊岡自動車道・播但連絡自動車道「和田山IC」から約10分で各駐車場。



天守閣跡から遺跡を見下ろした様子。石垣は、近江の「穴太衆」という石工集団が積み上げたという。登山や早起きがつらい場合は、但馬の名山朝来山にある「立雲峡」という自然公園がおすすめだ。右の写真のように雲に浮かぶ竹田城跡を見ることができる人気スポットで、駐車場も完備されている(展望台までは駐車場から徒歩)。



Machu Picchu —— マチュ・ピチュ(ペルー共和国)



ペルーのアンデス山脈、標高2,430mの尾根に広がる石造りの遺跡「マチュ・ピチュ」。古代インカ帝国時代に造られたこの空中都市は、世界遺産そして世界の謎として有名だ。総面積は約326km²、神殿と居住区で構成された都市遺跡部分は約5km²もあり、なぜ山頂に精巧な石積みの都市が築けたのか、そもそも何のために築いたのか、そしてなぜ彼らはこの都市を捨て奥地へ移り住んだのか……いまだに多くの謎をはらんでいる。

令和2年度 (令和2年4月1日～令和3年3月31日) 収入支出決算のご報告

第125回組合会で「令和2年度収入支出決算」が承認されました。



健康保険

令和2年度の収入合計は2,108百万円で、前年比74% (740百万円の減) でした。うち保険料収入は1,679百万円で、前年比68% (792百万円の減) でした。

支出合計は1,886百万円で、前年比76% (607百万円の減) でした。うち保険給付費は1,005百万円で、前年比71% (417百万円の減) でした。

また、納付金は742百万円で、前年比83% (149百万円の減) でした。内訳は、前期高齢者納付金201百万円、後期高齢者支援金541百万円でした。

以上の結果、経常ベースでの収支は169百万円の赤字でした。経常外収支を合算し、最終的には391百万円の黒字決算となり、繰越金221百万円といたしました。

介護保険

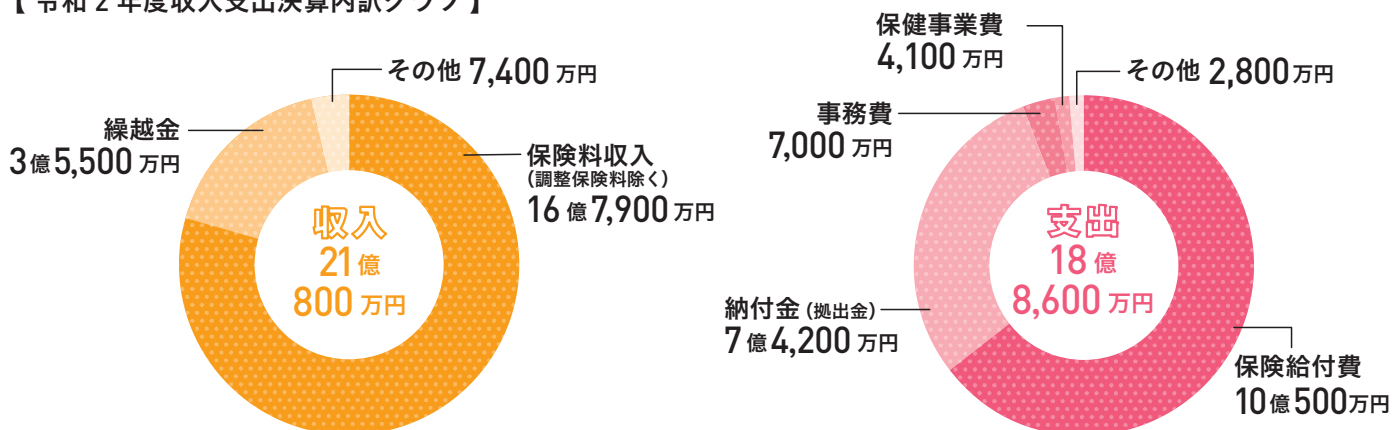
介護保険については、保険料収入が246百万円で前年比68%、納付金は303百万円で前年比88%でした。

最終的な収支残は8百万円となり、繰越金8百万円としました。

健康保険組合の状況

	令和3年3月末	前年比
被保険者数	2,990名	(-4,073名)
男	593名	(-1,058名)
女	2,397名	(-3,015名)
平均標準報酬月額	294,553円	(+17,779円)
男	382,530円	(+25,993円)
女	272,056円	(+20,232円)
平均年齢	44.89歳	(-2.01歳)
男	46.23歳	(-1.13歳)
女	44.51歳	(-2.25歳)
被扶養者数	771名	(-980名)
前期高齢者数	468名	(+0名)
事業所数	13事業所	(-4)

【令和2年度収入支出決算内訳グラフ】



令和2年度 収入支出決算の概要

健康保険

(単位：百万円) 四捨五入の関係で合計が合わない場合があります。

		予算額	決算額	予算比(%)	前年度実績額	前年比(%)	前年との差額
収入	経常収入						
	保険料収入(調整保険料除く)	2,413	1,679	70	2,471	68	-792
	利子収入	1	1	100	1	100	0
	その他	10	13	130	10	130	3
	計(A)	2,424	1,693	70	2,482	68	-789
経常外	別途積立金繰入	0	0	-	0	-	0
	繰越金	450	355	79	287	124	68
	その他	74	60	81	79	76	-19
	計(B)	524	415	79	366	113	49
	収入合計(C)	2,948	2,108	72	2,848	74	-740

支出	経常支出						
	事務費	73	70	96	69	101	1
	保険給付費	1,425	1,005	71	1,422	71	-417
	(うち、法定給付費)	(1,390)	(977)	70	(1,388)	70	-411
	(うち、付加給付費)	(35)	(29)	83	(34)	85	-5
	納付金(拠出金)	735	742	101	891	83	-149
	保健事業費	95	41	43	62	66	-21
その他	8	4	50	4	100	0	
	計(D)	2,336	1,862	80	2,448	76	-586
経常外	予備費	577	0	0	0	-	0
	その他	35	24	69	45	53	-21
	計(E)	612	24	4	45	53	-21
	支出合計(F)	2,948	1,886	64	2,493	76	-607

収支	経常収支(A-D)	88	-169	-192	34	-497	-203
	経常外収支(B-E)	-88	391	-444	321	122	70
	差引決算残金(C-F)	0	221	-	355	62	-134

	準備金・積立金(令和3年3月末現在)	1,498	1,498	100	1,498	100	0
--	--------------------	-------	-------	-----	-------	-----	---

介護保険

(単位：百万円) 四捨五入の関係で合計が合わない場合があります。

		予算額	決算額	予算比(%)	前年度実績額	前年比(%)	前年との差額
収入	介護保険料	357	246	69	362	68	-116
	前年度繰越金	70	65	93	42	155	23
	準備金繰入	0	0	-	0	-	0
	その他(利子収入・雑収入)	1	0	-	5	0	-5
	計(G)	427	311	73	409	76	-98

支出	介護納付金	303	303	100	343	88	-40
	積立金繰入	124	0	-	0	-	0
	その他(介護保険料還付金・雑支出)	1	0	-	1	-	-1
	計(H)	427	303	71	344	88	-41

	収支差引額(G) - (H)	0	8	-	65	12	-57
--	----------------	---	---	---	----	----	-----

	準備金・積立金(令和3年3月末現在)	24	24	100	24	100	0
--	--------------------	----	----	-----	----	-----	---

健康保険

介護保険

(単位：円)

決算残金	健康保険		介護保険	
	繰越金	221,356,113	繰越金	7,622,452
	財政調整事業繰越金	47,008	介護準備金	0
	任意積立金	0		
	合計	221,403,121	合計	7,622,452

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。

約1人分
215kcal
塩分1.3g

さばのみそと麴甘酒のつけ焼き

材料(4人分)

さば 1尾
酒 大さじ2
【A】
みそ 大さじ2
麴甘酒 大さじ2
かぶ 小2個
あら塩 小さじ1/3

POINT

1人分ずつラップで包んで
密閉袋に入れたら、2週
間ほど冷凍保存も可能。
みその代わりに同量のしょ
うゆにつけてもOK。その
場合は、重ならないように
保存袋に入れてつけます。

つくり方

- ① さばは三枚におろして皮に切り目を入れながら、半身を4枚にそぎ切りにする。酒をふってからめ、水気を拭く。
- ② ラップを2枚用意し、混ぜた【A】を大さじ1ずつ縦に塗る。ラップ上部にさばを半量ずつ並べ、残りの【A】をさばに塗ったらラップで包む。
- ③ 冷蔵庫で1～3日つける。
- ④ かぶの根(白い部分)を縦半分に切り、さらに横薄切りにする。葉のやわらかいところを少々刻み、あら塩を振って混ぜる。しんなりしたらさっと洗って水気をしぼる。
- ⑤ ③のさばのみそを拭き取り、弱火で火が通るまで焼く。④のかぶを添えて皿に盛る。

アレンジ マヨカレー焼き(2人分)

材料

さばのみそと
麴甘酒づけ 2人分
マヨネーズ 小さじ2
カレー粉 少々

つくり方

- ① さばのみそを拭き取り、くしゅくしゅくにしたアルミホイルにさばをのせる。
- ② ①のさばの上に、マヨネーズを細くジグザグにしぼってオーブントースターや両面焼きグリルで弱火で焼く。熱いうちにカレー粉を振る。

麴甘酒でふっくら仕上がる
やさしくまろやかな一皿



時短なのにしっかりしみしみ
温まりたい夜のごはんに



1人分
290kcal
塩分3.1g

時短でできる 簡単おでん

材料(4人分)

日高昆布 …… 約30cm長さを2本
水 …… 2カップ
大根 …… 細めのもの2/3本(約600g)
こんにゃく …… 1枚
焼きちくわ …… 2本
揚げボール …… 1袋
ゆで卵 …… 4～5個(殻をむく)
かつお節 …… 20g
粉がらし …… 適量

【調味料】

水 …… 約4カップ
しょうゆ …… 大さじ2
みりん …… 大さじ1
酒 …… 1/2カップ
塩 …… 小さじ1/2

POINT

具材に隠し包丁を入れることで、味のしみこみがよくなり短時間でもおでんをつくることができます。粉がらしは煮汁で溶くことでよりおいしくなります。

つくり方

- ①大根を5～6等分の厚みに切って皮を厚くむき、片面に十文字に1/3の高さまで切り目を入れる。耐熱皿に切り目を上にして置き、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで9分加熱する。
- ②昆布の砂をはらってバットに入れる。水につけて戻し、幅2～3cmに切って2カ所結び、長さを半分にする。つけ汁は取っておく。
- ③こんにゃくは両面に格子状の切り目を入れ、食べやすい大きさの三角形に切る。熱湯でさっとゆで、水気をきる。
- ④ちくわは食べやすい大きさに切る。揚げボールは熱湯をかけて湯をきる。
- ⑤鍋に【調味料】を入れる。①と②は汁ごと、③を鍋に入れて強火にかける。煮立ったらだしパックなどにかつお節を入れて加え、弱火で10分煮る。かつお節を絞って取り除く。

⑥ゆで卵、④を加えて弱火で10分ほど煮る。

⑦火を消して10分以上おき、食べる直前に再び温める。器に盛り、煮汁で溶いた粉がらしを添える。

アレンジ 炊き込みご飯(4人分)

材料 おでんの具(卵以外) …… 200～300g
おでんの汁 …… 約2カップ
米 …… 2合
しょうが(みじん切り) …… 1かけ分
細ねぎ(小口切り) …… 少々

- つくり方**
- ①米を洗ってざるにあげてラップし、30分置く。
 - ②おでんの具を好みの大きさに切る。こんにゃくは5mm角に切る。
 - ③炊飯器の内釜に米、おでんの汁、足りなければ水を足して2合の目盛りまで注ぎ入れ、最後にしょうがとおでんの具をのせて普通コースで炊飯する。
 - ④さっくりと混ぜて器に盛り、ねぎを振る。

POINT

味が薄い場合は、炊く前に塩を少々振るか、炊き上がりにしょうゆやめんつゆなどを振って混ぜても。おでんの具がよく煮込まれてやわらかい場合は、刻んで電子レンジで温めた後、炊き上がりのご飯に加えてさっくりと混ぜてください。具が少ない場合は、ツナ缶やにんじん、きのこなどを加えてもおいしいです。

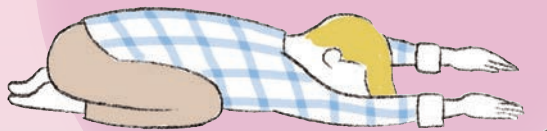
心身がゆるりとなごむ リラックスヨガ

心と体の脱力効果で
ストレス解消!

背中をほぐして腰痛予防も!

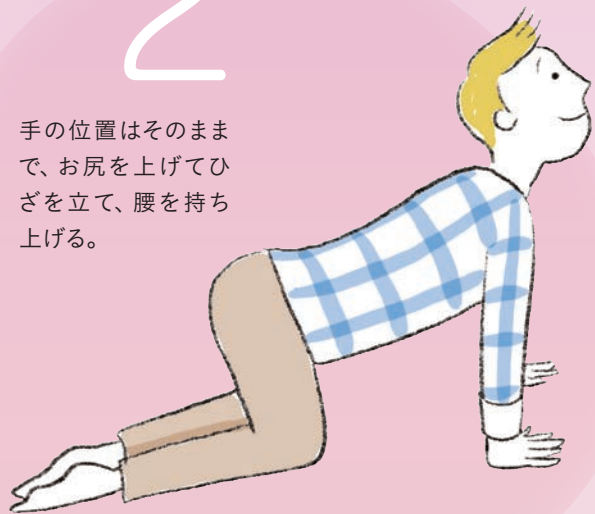
ねこの背伸びの ポーズ

1
正座の状態から、両腕を肩幅に広げ、前の床につく。上体をゆっくり伸ばしていき、腰が浮かないところで止めて、力を抜く。



ねこのくつろぎの
ポーズ

2
手の位置はそのまま、お尻を上げてひざを立て、腰を持ち上げる。



3
息を吸って、吐きながら、右足を深く曲げ、頭を前に倒し、右ひざと顔を近づけてそのまま10～20秒静止。その後、1に戻り小休止を。再び2を経て、反対側の足も同様に行い、最後に、1に戻って休む。
*必ず左右とも行う。曲げたひざ頭は顔につかなくてもOK(効果は同じ)

筋力と血流がアップ! 心身をしなやかに保つ

在宅ワークでは同じ姿勢で過ごしがち。ときどき、姿勢や座る形を変えてみましょう。また、仕事とそれ以外(オン・オフ)の切り替えがつきにくいという人は、朝や晩にこのポーズで全身を動かし、血流を促して体の活性化を! 背骨は体の屋台骨です。ねこの背中のようにしなやかで強い屋台骨を維持することで、キラキラした心身を保ちましょう。

監修/ 秀子セティ

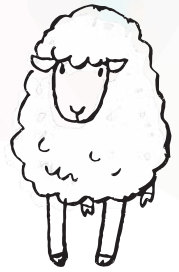
「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。自治体や企業研修など、幅広くレッスンをやっている。

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)

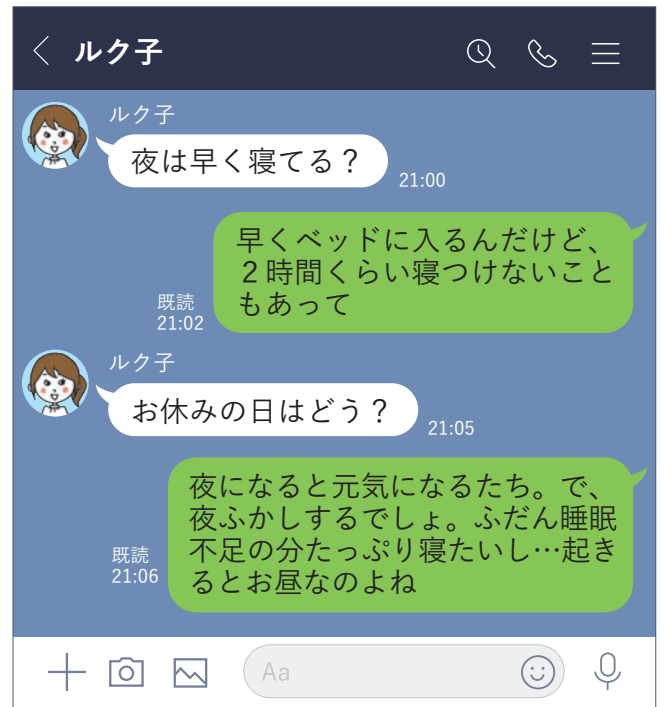
\\ 第四夜 //

「夜型人間の嘆き」

今夜の迷える子羊

「昔から夜型の私。
勤務先が遠くなってから
朝がっらいです…」

(D 子さん・32 歳)



よい睡眠＝その人の体質に合った睡眠

眠りやすい時間帯や必要な睡眠時間には個人差があり、年齢によっても変化します。眠りやすい時間帯は、体内時計が朝型か夜型かで異なります。必要な睡眠時間は「自然に眠れて、日中眠くて困ることがない程度の時間」が目安。ただし、これまでの調査によると、夜型の傾向が強くて寝つきにくい人は約3割。7割の人は意識を変えるだけで眠れるはずです。



● 夜型の人が朝型の生活を送るには

休日も含めてまずは3週間、毎朝早起きを

→ 体内時計が少しずつ前倒しになり、早起きが楽になります。

起床後6時間以内に強い「朝の光」を浴びる

→ 午前中の光を目に入れることで、体内時計を朝型にシフトする作用があります。

睡眠不足は休日の寝だめでなく昼寝で解消

→ 休日に昼寝をする場合は、いったん起きて午前中の光を浴びた後で20～30分の短い昼寝をしましょう。

就寝前はできるだけブルーライトを浴びない

→ 夕方以降から深夜にかけて浴びるブルーライトは体内時計を遅らせる(夜型にする)作用があります。

結論

夜型の人が朝型生活になるには、休日も含めた早起き&起床から6時間以内に強い光を浴びることがポイント

調理以前の

食の常識

クイズ

味つけの巻

監修/高木澄子
(保健同人社 管理栄養士)



減塩の常識

基本は塩分0.8%
高血圧予防には0.7%

おいしいと感じる塩分は、人の体液に近い0.8%。ただ、高血圧予防には0.7%程度が推奨。みそ汁はだし150ml+みそ大さじ1/2で0.7%に。

クイズ 1 (基本編)

「調味料は『さしすせそ』の順で
使うのが正しい か か?

味がよく染み、柔らかく仕上がる順序

調味料は砂糖(さ)、塩(し)、酢(す)、せ(しょうゆ)、そ(みそ)の順に使うのが常識で、味がよく、柔らかく仕上がるといわれています。

クイズ 2 (上級編)

「砂糖と塩は腐らないので、賞味
期限はない」 か か?

開封しない状態での期限のこと

「賞味期限」とは、未開封の食品を所定の環境に置いた状態で品質を保証する期間のことです。

正解は

クイズ1は 。調味料の順番は物理的な理由から提唱されたもの。しかし、一般的な煮物については、食べた時に感じ取れるほど差はないことがわかっています。
クイズ2は 。塩は無機質であるため、砂糖は防腐作用があるため、腐敗しません。吸湿やにおい移り为了避免のため、保管方法に注意。

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……。P3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!

スターバックス
プレミアムミックスギフト
(カフェラテ&キャラメルラテ)
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.114)」
係 FAX: 03-3478-0208

【締め切り】2021年10月31日(日)

※ご応募に当たりご記入いただいた個人情報、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。

春号のヘルシークイズ
正解は
A, E, G

