

For a healthy life

でんつうけんぽ

2018.夏.No.195



写真提供=©中村都夢

【特集】

- ◆高額療養費の自己負担限度額の変更について
- ◆健診結果を見直そう！
- ◆整骨院・接骨院の正しいかかり方
- ◆加入者の皆さまの個人情報の利用目的について

いつでも健康

鈴木奈々さん

「モデル・タレント」

NAWA
鈴木奈々
毎日全力💪



photo/manabu nobunou text/yuzuru kurachi

前向きな気持ちを言葉にしなから 毎日全力で生きています！

い

つも私ってとにかく気持ちが前向きなんです。普通に暮らしていても、嫌なことやつらいことがたくさん起こるじゃないですか。だけど「これは意味があることなんだ。自分のためになってるんだ」と思えると決してネガティブにならずに済みます。

むしろ、つらいことや苦しいことがあるからこそ、自分は成長できていると思うし、人間として強くなっているように感じます。……なんだか優等生みたいな言い方をしているけど、これ、間違いありません！自分の周りで起こることに、無駄なことは一つもないと思うんですね。

常に前向きな気持ちを維持するために意識しているのは、いつも笑っていることと、自分の考えや悩みなどを、できるだけ人に話すことです。そうしていると、ストレスをためることが少なくなって、心の健康にも大きく影響してきます。何でも話せるパートナーや友達が近くにない場合は、ノートに書き出してみるだけでも、ずいぶんと違ってきますよ。一度やってみてくださいね。

言葉として口に出すのは、とても大事だと思います。これまでの私は、夢や目標を口にすることで実現させてきたとも思います。「こんな仕事をしたいく」と言い続けて、

その願いがかなったこともあったし、「これだけお給料が欲しい！」というの、こっそりとノートに書いて、いつも眺めて頑張っていたら、それもかきました(笑)。今は「マイホームを買いたい！」と、いろんな所で口に出しています。

口に出れば、自己暗示にかかったかのように、目標に向かって頑張る力が湧いてくるように思っています。

すぎき なな / 1988年、茨城県生まれ。ファッション誌のモデルとして活躍する一方で、テレビにも出演するようになり、主にバラエティ番組で人気者に。現在は年間300本以上のテレビ出演をこなし、「元気キャラ」のタレントとして幅広い層から支持されている。

CONTENTS

- いつでも健康
- 前向きな気持ちを言葉にしなから毎日全力で生きています！
- 鈴木奈々さん (モデル・タレント) …… 2・3

健保

- 健保組合インフォメーション
- 高額療養費の自己負担限度額の変更について …… 4
- 使っていますか？ ジェネリック …… 5
- 【特集】
- 特定健康診査の実施状況 …… 6
- 健診結果を見直そう！ …… 7・8
- 健診結果を活かして生活習慣の改善を …… 9
- 電通健康保険組合が保有する加入者の皆さまの個人情報利用目的について …… 10・11
- 整骨院・接骨院の正しいかかり方 …… 12・13
- みんなの健康保険「海外療養費」の仕組みと手続き …… 14

健康と医療

- 生活習慣病を防ぐSelf Care
- 今さら聞けない「糖尿病ってどんな病気？」 …… 15・18
- カラダのお悩み改善トレーニング
- ぼつりおなかを引っ込めよう！ …… 19
- 脳が目覚めるPUZZLE
- 推理クロスにチャレンジ／詰碁・詰将棋 …… 20
- 不思議な脳とわたしたち
- 禁止対象は魅力的！禁断の果実効果 …… 21
- あしたの元気に
- アイスクリームは100円程度の商品がおすすめ！ …… 22・23

暮らし

- 日本再発見！
- 天に駆け上がる123基の鳥居
- 元乃隅稲成神社
- (山口県・長門市) …… 24・25
- レンジで簡単！ ヘルシーごはん
- しっとりやわらかい豚肉を中華風だれでさっぱりとチャーシューのおかずサラダ …… 26・27

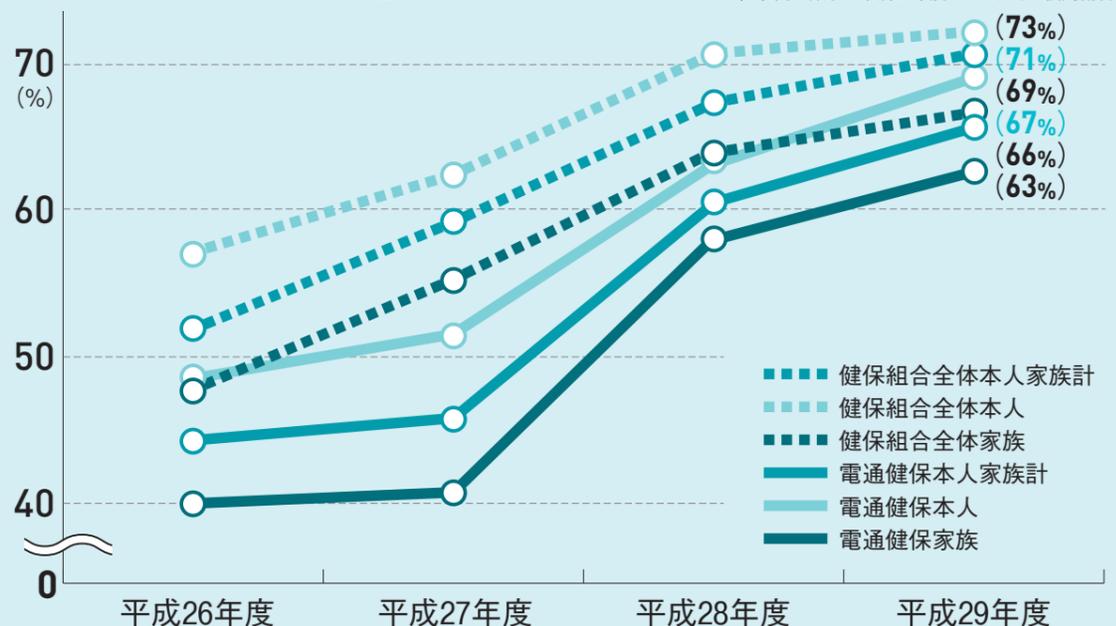


使っていますか？ ジェネリック

『でんつうけんぽ』春号に同封いたしました「ジェネリック希望シール」は活用いただいていますか？
平成29年度の電通健保のジェネリック使用割合は、本人69%、家族63%、本人家族合計で66%となっています。

国は医療費節約のため、2020年9月までにジェネリック医薬品使用割合を80%とする目標を掲げています！
電通健保では加入者の皆さまのご協力により、毎年使用割合が上がっていますが、依然として全国平均を下回っています。引き続きジェネリック医薬品の積極的使用にぜひご協力ください。

ジェネリック使用割合の過去4年間の推移



ジェネリックにして大丈夫？～効き目や安全性が気になる方へ～

初めてご使用になる場合は「分割調剤」も可能です！

ジェネリック医薬品を初めてお使いになる場合、薬局で処方箋記載の期間のうち、一部の期間を調剤してもらうことで、ジェネリック医薬品に変更したことによる体調の変化、副作用が疑われる症状はないか等を確認することができます。その後、継続してジェネリック医薬品をご使用になるか、変更前の先発医薬品に戻すかご自身の意向も踏まえて調剤薬局で2回目の調剤をしてもらうこともできます。薬剤師にご相談ください。

オーソライズドジェネリック (AG) 薬をご存じですか？

ジェネリック医薬品の中で、先発医薬品とまったく同じ成分（原薬の有効成分や添加物、製造方法などすべて同一）のお薬があります。これをオーソライズドジェネリック薬といいます。ご不安のある方は、AGについて薬剤師にご相談ください。

「くすり相談窓口」のご案内

独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)の「くすり相談窓口」では、薬の使用方法・副作用・飲み合わせ・後発医薬品（ジェネリック医薬品）等に関するご質問・ご相談を専任の薬剤師が答えてくれます。

「くすり相談窓口」

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時～午後5時 電話：03-3506-9457

高額療養費の自己負担限度額の変更について

平成30年8月から、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が変わります。また、同時に70歳以上の人の介護と医療費の1年間の自己負担限度額も変わります。70歳未満の人はこれまでと変わりません。

70歳以上の人の自己負担限度額が変わります

医療費が高額になった場合、1ヵ月の自己負担限度額を超えた分は高額療養費として払い戻しが受けられます。70歳以上の人の自己負担限度額が平成30年8月から変わります。70歳未満の人は変更ありません。

70歳以上の人の介護と医療費の合計の1年間の自己負担限度額が変わります

医療費と介護保険の自己負担の合計が1年間（毎年8月から翌年7月まで）の自己負担限度額を超えると、超えた分が高額介護合算療養費として払い戻しが受けられます。平成30年8月から、70歳以上の人の自己負担限度額が変わります。

70歳以上75歳未満の人の高額療養費の自己負担限度額

| 所得区分 | 平成30年7月まで 1ヵ月の自己負担限度額 | |
|---------------------------------|----------------------------|--|
| | 外来・個人ごと | 入院・世帯 |
| 現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上) | 57,600円 | 80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円] |
| 一般 (標準報酬月額26万円以下) | 14,000円 (年間上限 144,000円) | 57,600円 [多数該当 44,400円] |
| 低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円～160万円) | 8,000円 | 24,600円 |
| 低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下) | | 15,000円 |

| 所得区分 | 平成30年8月以降 1ヵ月の自己負担限度額 | |
|--------------------------------------|--|---------------------------|
| | 外来・個人ごと | 入院・世帯 |
| 現役並み所得者 標準報酬月額83万円以上 | 252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [多数該当 140,100円] | |
| 現役並み所得者 標準報酬月額53万円～ 標準報酬月額79万円 | 167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [多数該当 93,000円] | |
| 現役並み所得者 標準報酬月額28万円～ 標準報酬月額50万円 | 80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円] | |
| 一般 標準報酬月額26万円以下 | 18,000円 (年間上限 144,000円) | 57,600円 [多数該当 44,400円] |
| 低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円～160万円) | 8,000円 | 24,600円 |
| 低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下) | | 15,000円 |

区分の見直し

限度額の引き上げ

70歳以上75歳未満の人の高額介護合算療養費の自己負担限度額

| 所得区分 | 平成30年7月まで | 平成30年8月以降 |
|--------------------------------------|------------|------------|
| | 70歳以上75歳未満 | 70歳以上75歳未満 |
| 現役並み所得者 標準報酬月額83万円以上 | 670,000円 | 2,120,000円 |
| 現役並み所得者 標準報酬月額53万円～ 標準報酬月額79万円 | | 1,410,000円 |
| 現役並み所得者 標準報酬月額28万円～ 標準報酬月額50万円 | | 670,000円 |
| 一般 標準報酬月額26万円以下 | | 560,000円 |
| 低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円～160万円) | 310,000円 | 310,000円 |
| 低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下) | 190,000円 | 190,000円 |

限度額の引き上げ

健診結果を見直そう!

健診結果が届いたら、生活習慣を見直すチャンスです。
 まずはあなたの健診結果をご用意ください。
 下の表に検査数値を記入してあなたのカラダの健康度をチェックしてみましょう。
 黄・赤信号の項目はありませんか?
 健診結果の活用方法については、次ページ以降で詳しく説明します。

あなたの健診結果は?

あなたの検査数値が青・黄・赤信号のどれに当てはまるか、確認してみましょう。

| 項目 | 成績 | 青信号 | 黄信号 | 赤信号 | あなたの検査数値 | 信号の色 | |
|-------|-----|------------------------------|------------------------|--------------|------------|-------|--|
| チェック1 | 肥満 | 腹囲 男性:85cm未満 女性:90cm未満 | 男性:85cm以上 女性:90cm以上 | — | cm | | |
| | BMI | 25未満 | 25以上 | — | | | |
| チェック2 | 血圧 | 収縮期(最高)血圧 | 130mmHg未満 | 130~139mmHg | 140mmHg以上 | mmHg | |
| | | 拡張期(最低)血圧 | 85mmHg未満 | 85~89mmHg | 90mmHg以上 | mmHg | |
| | 脂質 | 中性脂肪 | 150mg/dℓ未満 | 150~299mg/dℓ | 300mg/dℓ以上 | mg/dℓ | |
| | | HDLコレステロール | 40mg/dℓ以上 | 35~39mg/dℓ | 34mg/dℓ以下 | mg/dℓ | |
| | 血糖 | 空腹時血糖★ | 100mg/dℓ未満 | 100~125mg/dℓ | 126mg/dℓ以上 | mg/dℓ | |
| | | HbA1c(NGSP値)★ | 5.6%未満 | 5.6~6.4% | 6.5%以上 | % | |
| | | 随時血糖★ | 100mg/dℓ未満 | 100~125mg/dℓ | 126mg/dℓ以上 | mg/dℓ | |

★はいずれかの項目の実施で可。

※40歳以上の特定健診では上記に加えて、喫煙の有無なども特定保健指導対象者の選定基準になります。

| | |
|------------|---|
| 青信号 | 次回もよい結果が残せるように、正しい生活習慣を維持しましょう。 |
| 黄信号 | 特定保健指導の基準値。 「メタボ」の該当者または予備群であるイエローゾーン! 生活習慣病にかかる前に生活習慣の改善を! |
| 赤信号 | 高血圧症、脂質異常、糖尿病の疑いがあるレッドゾーン。 健診結果に「要受診」「要治療」とある場合はかかりつけ医の診察を受け、重症化を防ぎましょう。 |

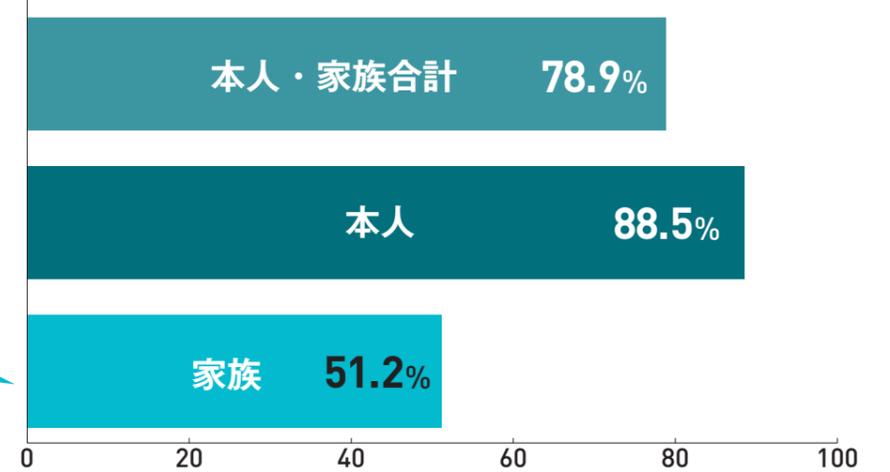
チェック1、
チェック2の両方に
黄または赤信号が
ある方は、
特定保健指導
の対象です。

特定健康診査の実施状況

特定健診は、40歳から74歳の被保険者とご家族を対象とした、
 メタボリックシンドロームの該当者とその予備群を減少させるための健診です。
 健診の受診率について、国が定める目標の
 90%を目指していますが、下回っている状況です。
 年に1度の健康チェック、必ず特定健診を受診してください。



電通健保に加入する
ご家族は
2人に1人しか
特定健診を受けて
いません!



※平成28年度の実施結果
 ※任意継続被保険者・特例退職被保険者を含む。

人間ドックのご予約はもうお済みですか?

ご家族の皆さんの中には、毎日忙しくて自分のことは後回し、という方も多いのではないのでしょうか?
 あなたが病気で倒れてしまったら…家庭がどうなるか想像してみてください。
 電通健保は、ご家族の健康づくりを本気で応援したいから、費用面もサポートしています。

電通健保だから低料金

健診料金の5%



健診料金全体にかかる
消費税8%
で受けられます。

好きなときに受けられる

4/1~3/31の間であれば
都合の良い日で
受診いただけます。

早期発見のチャンス!

自覚症状がないうちに
健康リスクを見つけて
くれるのが健診!
1年に1度自分のカラダを
チェックしましょう。

※1 3月下旬に黄色い封筒で人間ドック受診票をご自宅宛てに送付しています。
 お手元がない方は健保組合までご連絡ください。
 ※2 社員の方の健診については、各事業主にお問い合わせください。

健診結果を活かして生活習慣の改善を

あなたは大丈夫？

特定保健指導に該当しなくても、健診結果で黄信号があったあなた、できることから生活習慣を改善しよう！

肥満

多くの生活習慣病を引き起こす原因に！
特に、内臓脂肪型肥満は**高血圧、高血糖、脂質異常**といった生活習慣病を引き起こす原因となります。

今日から実践！

- 3%の減量で検査値が改善する!?
- 寝る2時間前には食事をすませよう
- 運動を生活に取り入れよう
- 自宅から駅までは速足で歩こう
- ひと駅手前で降りて歩こう
- 電車はつま先立ちで乗ろう

高血糖

体中の血管が傷ついています！
血糖値が高いと、血液中の糖が血管を傷つけ**動脈硬化を促進します**。
また放置して**糖尿病**が進行すると**壊疽、失明、腎不全**などを招く恐れがあります。

今日から実践！

- 食べ方を見直そう
- 甘い飲み物を控えよう
- 野菜、海藻ファーストを心がけて
- 揚げ物を控えよう
- よく噛んでゆっくり食べよう

高血圧

血圧が高いと、常に血管に強い圧力がかかり、本人は異変を感じなくても**全身の血管を傷めています**。
高血圧が続くと**脳卒中**や**心疾患**を引き起こす原因となります。

今日から実践！

- スナック菓子、インスタント食品を控えよう
- 醤油やソースを控えて
- 天然のだし汁やレモンやスパイスを活用しよう
- めん類の汁は残して！
- ひじき、アボカド、ホウレンソウ等、食塩を排出するカリウムの摂取を心がけて

脂質異常

ドロドロの血液で大丈夫？
コレステロールが血液中に多くなると**動脈硬化を促進します**。
これを放置すると**脳梗塞**や**心筋梗塞**を起こす危険が高くなります。

今日から実践！

- 揚げ物、炒め物を控え、焼く、蒸す、ゆでるに！
- 魚卵、レバー、チョコレート、スナック菓子、即席めんを控えよう
- 喫煙者はまず禁煙を！

チェック1、チェック2の両方に**黄・赤信号**があるあなた
放っておくと生活習慣病を発症する危険性の高い**イエローゾーン**！
特定保健指導は必ず受診しましょう！

健診結果に特定保健指導の対象とある場合は、必ず受診してください。
特定保健指導を受診いただくと、保健師・管理栄養士などのアドバイスにより、ご自身にあった計画や目標を立てて生活習慣を改善できます。
無料で受診できますので、必ず受診してください。

電通健保の加入者の特定保健指導の実施率は**26.5%**！

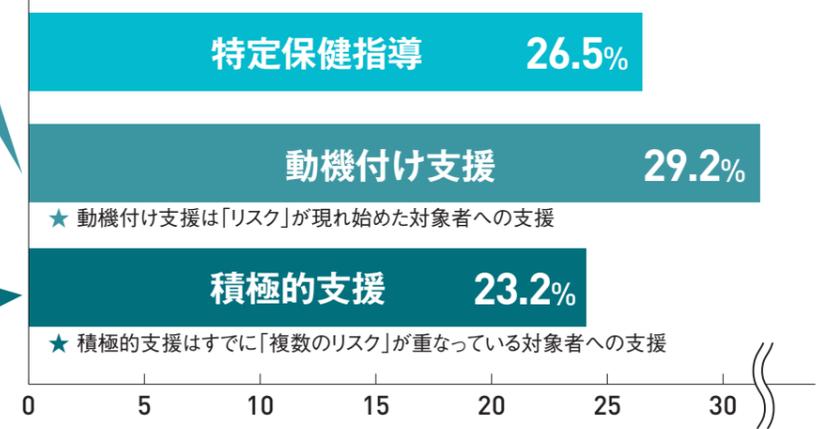
3人に1人しか受診していません。

(注) 平成28年度の実施結果

3人に2人が病気になるリスクを抱えたままの状態です。

3人に1人しか
動機付け支援を受診していません。
残りの2人も生活習慣の改善が必要です！

4人に1人しか
積極的支援を受診していません。
残りの3人は、将来、**心筋梗塞**や**脳卒中**などの生活習慣病にかかるリスクを抱えたままです。



特定保健指導は「健康な未来の自分」を手に入れるチャンスです

「忙しい」「自分のペースで取り組みたい」「自分でできる」そう思っていないませんか？
人は現状維持を好むもの、自分で自分の行動を変えるのは難しいものです。
現状の生活を維持しては、将来、心筋梗塞や脳卒中などのリスクは高くなるばかり。
特定保健指導は、医師、保健師、栄養士などの専門家によるアドバイスを受けられます。
ぜひ、「健康な未来の自分」を手に入れてください。
特定保健指導についてご不明な点があれば下記までお問い合わせください。

電通健康保険組合 須賀井・横尾 03-6217-1001

7ページで赤信号がついたあなた
まずは、かかりつけの医師にご相談ください。

医療機関の受診が必要な場合があります

健診結果を持って、まずは「かかりつけ医」にご相談ください。
医師の指示に従って、生活習慣病を予防しましょう。

保健事業に係る個人情報の利用目的について

(電通健康保険組合「個人情報の利用目的の公表について」より抜粋)

詳細な個人情報の利用目的や利用方法等はホームページに掲載していますので、ぜひご確認ください。

1 適用関係の各種届書等で得た個人情報

- (1) 健康診査の受診票を被保険者の自宅あてに送付するため、「マスターデータベース（以下「マスター」という）」に登録されている被保険者証の記号番号、氏名、生年月日、性別、住所データを委託業者に提供します。
- (2) 健康診査未受診者や保健指導未受診者への受診勧奨を実施するため、「マスター」に登録されている被保険者証の記号番号、氏名、生年月日、性別、住所データ、電話番号を委託業者に提供します。
- (3) 契約保養所利用者について、「マスター」の被保険者証の記号番号、氏名、性別、住所、電話番号を委託業者に提供し、施設利用申し込みの際の資格確認業務に利用します。
- (4) 組合の機関紙を被保険者の自宅あてに送付するため、「マスター」に登録されている被保険者証の記号番号、氏名、住所データを委託業者に提供します。

2 レセプトデータ

- (1) レセプトデータを医療費分析に用い、組合の医療費適正化対策に利用するとともに、健康診査後の事後指導や生活習慣病予防教育の対象者抽出に利用します。
- (2) レセプトデータを活用し、同一傷病で同月内に複数の医療機関等に受診した者、健康診査の結果、要治療に該当したにもかかわらず未受診の者等に対する必要な指導を行います。

3 健康診査関係

- (1) 健康診査および保健指導については、健診委託医療機関に業務委託して実施します。
- (2) 健診結果数値については、受診者に通知するとともに、健診結果数値データを健診委託医療機関から受け取り、組合の業務処理コンピューターに入力し、健康審査後の事後指導や生活習慣病予防教育の対象者抽出に利用します。
- (3) 健康診査は事業主との共同事業として実施することとし、受診者の健診結果数値、保健指導対象者および保健指導種別については、事業主に連絡し、双方でそのデータを保有し、受診者の健康管理に活用します。
- (4) 健康診査未受診者および保健指導未受診者に対する受診勧奨に当たっては、必要に応じ、事業主や外部業者から加入者あてに照会および受診指導を行います。
- (5) 健診結果データを「マスター」に保存し、以後の健診結果データや医療費と比較することにより、健康管理事業や保健指導の参考資料とします。

電通健康保険組合が 保有する 加入者の皆さまの 個人情報の利用目的について

電通健康保険組合(以下「当組合」という)では、被保険者および被扶養者(以下、「加入者の皆さま」という)の個人情報については、個人情報データベースとして保有し、加入者の皆さまへの保険給付や加入者の皆さまの健康の保持増進事業等の健康保険事業を推進するために利用しています。

個人情報

- 各種届出や申請書等に記載されている個人情報
- 医療機関等から当組合に請求される医療費に係る「診療報酬明細書（以下、「レセプト」という）」に記載されている受診内容や医療機関等の個人情報
- 上記の個人情報を基に、個人情報データベースを作成

健康保険組合は、個人情報保護法や厚生労働省が定めた「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス」において、個人情報の利用については、より詳細で限定的な目的とすることが望ましいとされ、詳細な利用目的や利用方法を定めて、加入者の皆さまに周知することとされています。

このため、当組合においても、以下のとおり、詳細な個人情報の利用目的や利用方法等を定め、組合会の承認をいただいた内容をホームページに掲載していますので、ぜひご確認ください。

正しいかかり方

整骨院・接骨院などによる施術（治療）のうち、健康保険が使えるケースはごく限られています。



施術を受ける前に、健康保険が適用される範囲を正しく理解して利用しましょう。

近所でもよく見かける整骨院・接骨院。病院などと同じような感覚で捉えがちですが、本来はまったく別の性格を持つ施設です。整骨院・接骨院で施術を行っているのは医師ではなく、柔道整復師と呼ばれる専門家です。そのため、手術をしたり、薬を出すことはできません。

また、健康保険が使えるのは医療とは違ってごく限られた範囲の施術だけになります。単なる疲労回復のためのマッサージなどには健康保険が適用されません。



病気（内科的疾患）や原因不明の痛み

- 疲労性・慢性的な肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- スポーツなどの筋肉疲労からの回復目的
- 病院や診療所などで、同じ負傷を治療している
- 仕事中や通勤途上に起きた負傷（労災保険が適用される）

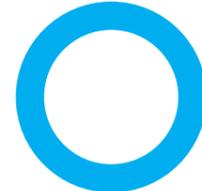
保険証は使えません



外傷性のけがなど原因のある痛み

- 急性または亜急性の打撲・ねんざ・肉離れ
- 骨折・脱臼
※応急手当を除き、医師の同意が必要
- 荷物運びで腰を痛めた
- 階段で足をひねった
- 日常生活やスポーツで、ねんざや骨折をした

保険証が使えます



健康保険を使うときはマニコをチエック



痛みの原因を正確に伝える

けがや痛みの原因によっては健康保険の対象にならない場合があります。正確に原因を伝えて、健康保険が使えるかを施術を受ける前に相談しましょう。

提出書類は白紙で署名しない

整骨院・接骨院で健康保険を使う際は、保険請求に使う書類「療養費支給申請書」に署名を求められます。白紙の状態の申請書には署名せず、記載内容（自分が受けた施術など）をしっかりと確認してから署名してください。

領収書は必ずもらおう

領収書は通院のたびに受け取り、必ず保存しておきましょう。受けた施術の記録にもなりますので、明細書ももらっておくのがベストです（領収書の無償交付は義務化されています）。

長期間かかる場合は医師の診察を

長期にわたって症状が改善しない場合は、医師の診察を受けましょう。内科的な病気が隠れていた場合、詳しい検査のできない整骨院・接骨院では発見が遅れてしまう可能性があります。



施術内容についてお尋ねすることがあります

整骨院・接骨院から健保組合に請求される療養費の中には、健康保険の対象とならないもの、施術をしていない日の架空請求や負傷名の水増し請求、施術部位を変えた長期の請求など、一部不正な請求があります。このため、健保組合では（株）社会保険システム研究会と提携し、必要に応じて負傷

部位、負傷原因、施術日、施術部位等を文書または電話により確認させていただきます。施術を受けたときの記録や領収書等を大切に保管し、健保組合（委託先：（株）社会保険システム研究会）からの照会には必ず施術を受けたご本人がご回答くださいますようお願いいたします。



今さら聞けない 「糖尿病って どんな病気？」

知っておきたい！**合併症**を引き起こす怖さ

監修／村山恵津子 一般財団法人 日本健康文化振興会・保健師

血糖値が高い
ぐらいで、
なぜ怖い病気と
いわれるの

もしかしたら、
血糖値の高いままに
していませんか

知ってるよ！
血糖値が高くなる
病気でしょ

●糖尿病の推計人数

約1,000万人

糖尿病が強く
疑われる人

約1,000万人

糖尿病の可能性を
否定できない人

平成28年国民健康・栄養調査の概要

国民5人に1人が
「糖尿病の可能性あり」

国の調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」は約1,000万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1,000万人と推計されます。合わせて全国で2,000万人に達し、国民5人のうち1人が糖尿病かその予備群ということになります。

糖尿病にはいくつかの種類があります。今回は、糖尿病の中でも95%を占めるといわれる2型糖尿病について触れていきます。この2型糖尿病は、自覚症状がないため、健診時の血糖検査・尿検査で見つかるケースが少なくありません。「糖尿病の疑いがある」と診断されても、放置したままにしておくと、血糖値が高いまま生活を続けることになりとても危険です。高血糖の裏に潜む危険を知っておきましょう。



| | | |
|---------------|----------------|--------------------|
| 海外でかかった医療費 | | |
| 日本で治療した場合の医療費 | | |
| 海外療養費 | 自己負担 (原則3割) | 自己負担 (海外と日本の差額) |

日本国内で保険診療が認められている治療が支給対象

健康保険組合では、海外で治療を受けたときにかかった医療費の一部を「海外療養費」として払い戻します。被保険者のみでなく、被扶養者となっているご家族にかかった海外での医療費も対象です。ただし、支給対象は日本国内で保険診療として認められている医療行為に限られます。美容整形やインプラントなど、日本国内で保険が適用されない医療行為や薬が使用された場合には、支給対象になりません。

また、治療目的で海外へ渡航して診療を受けた場合や、帰国後でもよような緊急を要さない治療も対象になりません。

なお、海外出張中もしくは海外派遣先での「業務上」や「通勤途上」

日本国内で治療にかかる費用を基準に支給額が決まる

海外療養費の金額は、日本国内で同じ傷病を治療した場合にかかる医療費を基準に計算します。具体的には、その傷病を日本で治療したとして、その金額の自己負担分（原則3割）のみを負担し、残りを健康保険組合が海外療養費として支給します。

なお、実際に海外で支払った金額が日本の治療費よりも安いときには、実際に支払った金額で計算されます。自己負担が3割であれば、支払った金額の7割が海外療養費の金額となります。

逆に、海外でかかった医療費が日本よりも高い場合、海外と日本の差額分については健康保険組合からの支給はありません。自己負

申請手続きと注意点

担当が3割であれば、日本の治療費で計算した金額の7割が海外療養費として払い戻されます。

まず、海外の医療機関の窓口で医療費全額をいったん支払います。その際に、治療内容の証明書（診療内容明細書）と、診療に要した医療費の明細書（領収明細書）を受け取ります。そして、健康保険組合に海外療養費の支給申請書と下記の書類を提出します。健康保険組合で審査をして、支給するかどうか決定します。

なお、海外療養費を海外へ直接送金することはできず、事業主（会社）を経由して支給することになっていきます。また、海外で治療費を支払った日の翌日から2年を過ぎると、時効で申請自体ができなくなるので、ご注意ください。

手続きに必要な書類

海外療養費の支給申請書・(歯科)診療内容明細書・領収明細書・現地で支払った領収書の原本・各添付書類の翻訳文・受診者の海外渡航期間が分かるパスポートや航空券などのコピー・海外の医療機関に照会を行うことの同意書 その他

みんなの健康保険

海外療養費の仕組みと手続き

日本国内に限らず、海外でも病気やけがで医療機関の治療を受けたときに、かかった医療費の一部を健康保険組合が払い戻します。これを「海外療養費」といいます。

監修／社会保険労務士・中小企業診断士 鈴木政司

血糖検査で確認することが大切です

糖尿病の診断基準

- ① 空腹時血糖値 ▶ 126mg/dℓ以上
- ② 75g経口ブドウ糖負荷試験(2時間値)^{*} ▶ 200mg/dℓ以上
- ③ 随時血糖値 ▶ 200mg/dℓ以上
- ④ HbA1c^{**} ▶ 6.5%以上

①～④のいずれかが確認された場合「**糖尿病型**」と判定します。

- ⑤ 空腹時血糖値 ▶ 110mg/dℓ未満
- ⑥ 75g経口ブドウ糖負荷試験(2時間値)^{*} ▶ 140mg/dℓ未満

⑤および⑥が確認された場合「**正常型**」と判定します。

「**糖尿病型**」「**正常型**」いずれにも属さない場合は「**境界型**」と判定します。

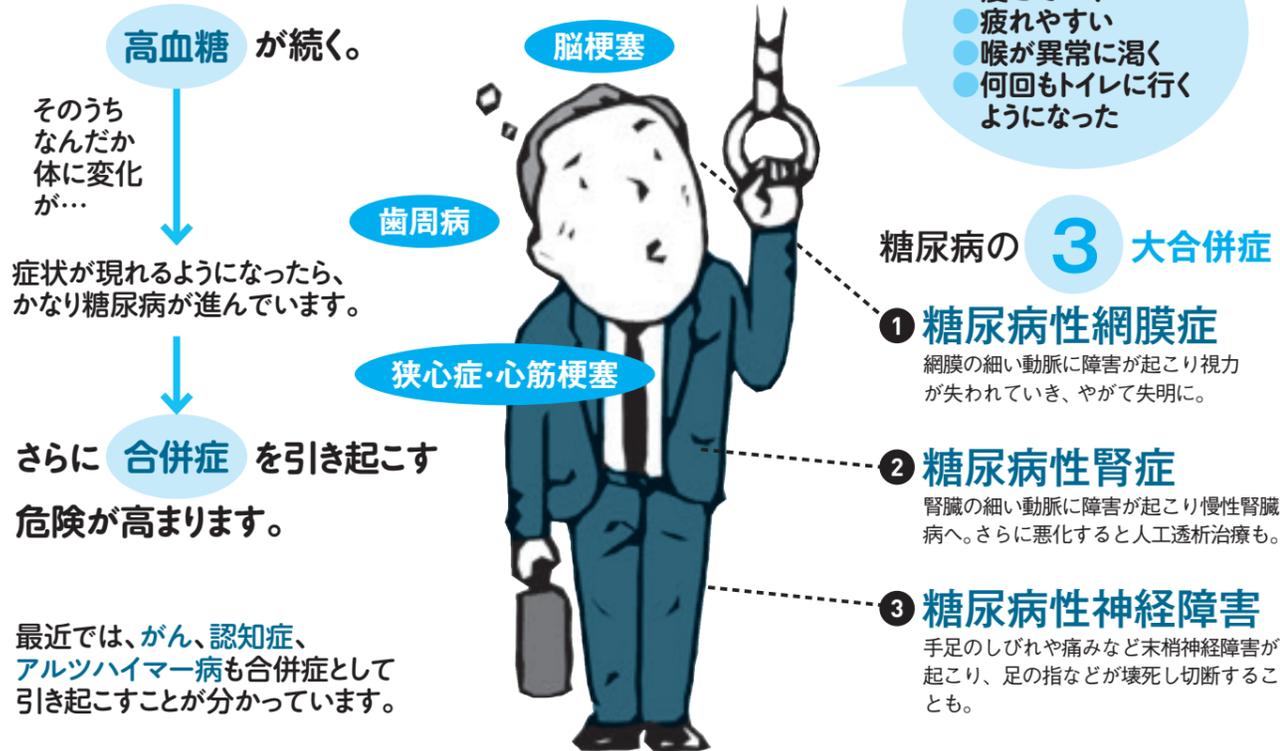
初回検査で「**糖尿病型**」を示し、別の日の検査でも「**糖尿病型**」を示した場合、「**糖尿病**」と診断します。また、血糖値とHbA1cが共に「**糖尿病型**」を示した場合には、初回検査で「**糖尿病**」と診断します。

^{*}75g経口ブドウ糖負荷試験/ブドウ糖液を飲み、1時間後、2時間後の血糖値を測る検査です。
^{**}HbA1c検査/HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワンシー)は、赤血球の中のヘモグロビンとブドウ糖がくっついたグリコヘモグロビンのことで、検査前1～2ヵ月間の平均血糖状態が分かる検査です。厚生労働省・日本人間ドック学会では、5.5%以下を正常範囲と定めています。

特定健診でも糖尿病合併症の早期発見

平成30年度からの特定健診では、医師が必要と判断した場合に実施される検査項目の中に、血清クレアチニン検査が追加されました。血清クレアチニン検査は、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症の早期発見にも有用とされる検査です。

検査のたびに血糖値が高いと言われるけれど、特に症状はないし、このままでいいのかな…



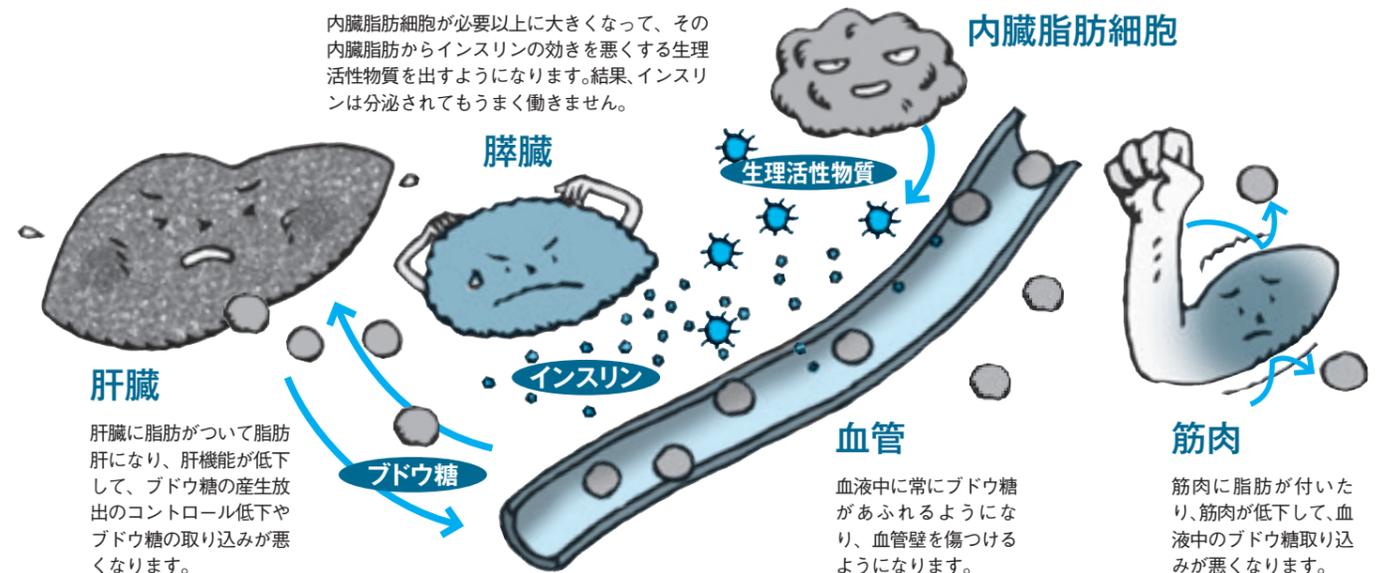
血糖コントロールがきちんとできていれば、これらの危険を予防することは十分可能です



血糖コントロールが崩れる要因は?

- 食べ過ぎ
- 食事が不規則で、遅い時間の夕食
- 偏った食事
- 間食・夜食が多い
- 食後寝るまでの時間が短い(30分～1時間)
- 朝は欠食し、昼はドカ食い
- 多量飲酒
- 身体活動不足
- ストレスの蓄積

● 血糖コントロールがうまくいかなくなると



そもそも血糖って何?

糖尿病は、高血糖の状態が続くことで引き起こされる全身の病気です。まず、その血糖が私たちの体の中で、どのような動きをしているのか知っておきましょう。

血糖とは、血液中のブドウ糖のことです。私たちの体は細胞でできており、個々の細胞はブドウ糖をエネルギー源として生きています。

ブドウ糖は、ご飯やパンなどの穀物、イモ類やお菓子などの糖質に含まれています。それらを摂取することでエネルギーに変えています。食

事をすると血糖は増え、1～2時間をピークに減ってきますが、生命維持に必要なブドウ糖は、必要量が決まっています。常にコントロールされる仕組みになっているのです。

血糖コントロールのカギを握るインスリン

インスリンは、膵臓から分泌されるホルモンで、血糖をコントロールする重要な役割があります。空腹時でも血糖が一定量(70～100mg/dℓ)に維持できているのは、持続して分泌しているインスリンの働きのおかげで、肝臓がせっせとブドウ糖を生じて送り出しているからです。

血糖値は、食後は上昇しますが、ふつう140mg/dℓを超えないことはなく2～3時間で元の水準に戻ります。これも、追加分泌されたインスリンが、肝臓と筋肉に働き掛けて、血液中に増えたブドウ糖を肝臓と筋肉がせっせと取り込んでくれるからです。

インスリン分泌の下で、血管、肝臓、筋肉、他のホルモンなどが相互に働いて、血糖はコントロールされているのです。

そのコントロールができなくなると、血糖上昇が続いてしまい糖尿病へ移行します。



村山保健師の
なるほど!
人生相談

奇妙な相談にも真摯に答える

毎日、「高血糖駅」から電車に乗ると、
歯周病さんが必ず隣に座ってきて、話し掛けてきます。
すっかりパートナー気分である歯周病さんに
辟易しているのですが、どうしたらよいでしょうか。

お答え
します

ルートを変える必要があります。

途中駅で別の電車に乗り換えてください。
歯周病さんは、あなたの気持ちを察知し、後を追ってはこないでしょう。

歯周病治療で 糖尿病も改善

歯周病は、歯と歯肉（歯茎）の
間にある浅くて狭い溝に細菌が感
染して、炎症を起こすことになり
、それを放置しておくことで発
症する病気です。また、全身にも
悪影響を及ぼす病気です。歯周病
は「糖尿病の第6の合併症」とも
いわれるくらい両者は深い関係に
あります。

歯周病の原因菌である歯周病菌
は、強力な毒素をつくり出す。そ
の毒素は異物ですので、白血球が
やっつけようとして、炎症性サイ
トカイン（TNF- α ）という物質
を出すようになります。この物質
が血液を介して体内を巡り、イン

スリンの働きを邪魔するようにな
り、血糖値上昇へとつながりま
す。

歯周病を治療すると、歯周病菌
の数が減るため、TNF- α の分
泌も減り、インスリンの働きが回
復に向かいます。つまり、歯周病
を早期発見・早期治療すること
が糖尿病悪化を防ぐことにもつな
がるのです。

歯周病菌は 動脈硬化も進行させる

歯周病菌は、動脈硬化の進行に
も深く関わっていることが分かっ
ています。心筋梗塞などの発症を
防ぐためにも、糖尿病の予防対策
と併せて、歯周病の予防と治療に
努めることは大切です。

口の中の健康にも気を配って

糖尿病や歯周病は生活習慣から引き起こされることがほとん
どです。バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠、
ストレスをためない生活、食後のブラッシングなど毎日の
生活習慣を見直してみましょう。特に糖尿病や予備群の
可能性のある人は、口の中の健康にも気を配って、定期的
に歯科健診を受けるようにしましょう。

歯周病セルフチェック

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 堅い物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 歯と歯の間の隙間に食べ物が挟まる。



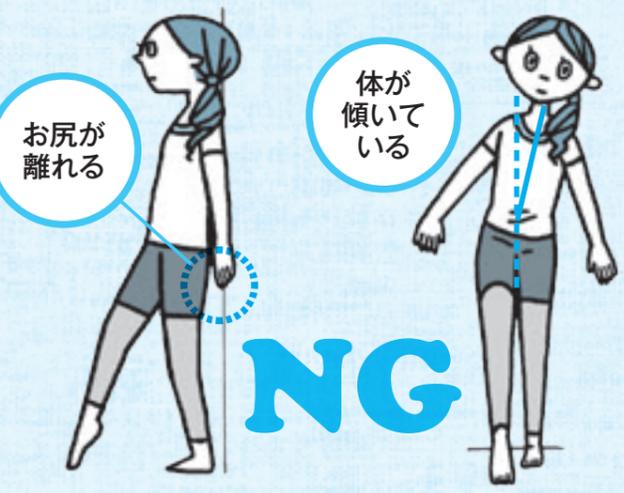
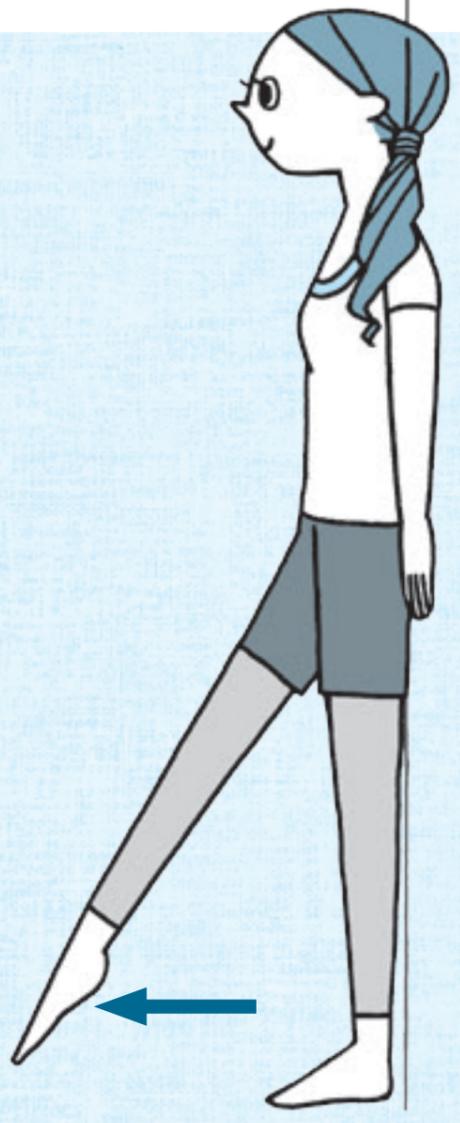
歯周病も
早期発見が
大事です

思い当たる症状が3つ以上あったら、
歯科医のチェックを!

日本臨床歯周病学会webサイトより一部改変

ぽっこりおなかを 引っ込めよう!

ぽっこりおなかは、内臓脂肪がたまっているだけでなく、おなかの筋肉が弱
って押さえが利かなくなった状態です。内臓を支え、姿勢を正しくする役割
がある腹筋のインナーマッスルを鍛え、ぽっこりおなかを引っ込めましょう。



お尻が
離れる

体が
傾いて
いる

NG

カラダの お悩み改善 トレーニング

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子

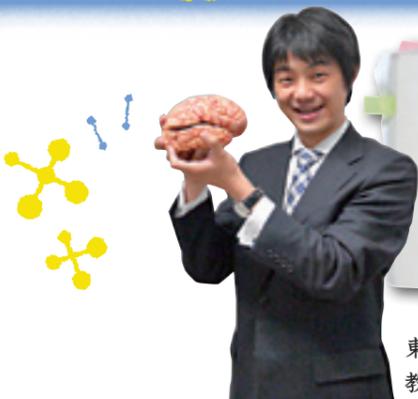
こうして
改善!

背中とお尻を壁に付けたままで足を前に出す運動
です。一見簡単な動作のように見えますが、いざ
やってみると、腰が反ったり、背中やお尻が離れ
てしまいやすく、なかなか難しいもの。ちゃんと
できないのはインナーマッスルが弱い証拠でもあ
ります。じっくりおなかに力を入れて、やってみ
ましょう。

- 壁に背中とお尻を付けて立ち、足は壁から少
し離します。頭は壁に付けても付けなくても
結構です。手は斜め下に伸ばし、手のひらを
壁に当てておきます。
- 背中とお尻が壁から離れないように、片足だ
けスーッと前に押し出します。膝は伸ばした
まま、床から足先が離れない所で止めます。
足をおなかから押し出すような意識でゆっく
り行います。
- ②が簡単にでき余裕のある方は、さらに前に
出した足の膝を曲げて引き上げてみましょ
う。左右交互に10~20回くらい行います。

ここに注意!

勢いでパッと出すのではなく、足先で床を
こすりながら押し出すのがポイントです。
体が軸足に大きく傾くのもNG。うまくで
きない人は、猫背になって背中を壁に押し
付けるようにするとおなかに力を入れやす
くなります。



不思議な脳とわたしたち

東京大学薬学部薬品作業学教室
教授・薬学博士 池谷裕二

(いけがや・ゆうじ) 1970年生まれ。1998年に東京大学にて薬学博士号を取得。2002～2005年にコロンビア大学(米ニューヨーク)に留学を挟み、2014年より現職(東京大学薬学部教授)。専門分野は大脳生理学。特に海馬の研究を通じて、脳の健康について探究している。文部科学大臣表彰 若手科学者賞(2008年)、日本学術振興会賞(2013年)、日本学士院学術奨励賞(2013年)などを受賞。著書に『海馬』『記憶力を強くする』『進化しすぎた脳』などがある。

禁止対象は魅力的 ～ 禁断の果実効果 ～

トリカブトは「附子」と呼ばれ、狂言の題目になっています。こんなストーリーです。家主が使用人に「この桶の中身は附子だから危険だぞ」と諷めて外出します。ところが、こっそり桶をのぞくと、なんと中身は砂糖。誘惑に負けて全部なめてしまいました。

このように、禁止されると気になってしまう心理は人々に普遍的で、聖書のエデン物語になぞらえて「禁断の果実効果」などと呼ばれます。

例えば、子供たちに好きなオモチャを選ばせます。このとき一つだけ遊ぶのを禁止すると、そのオモチャへの関心が高まります。強い語調で禁止するほど効果が強く現れます。面白いことに9～10歳の学童たちは禁止されたオモチャに対して関心を強めますが、4～5歳の幼児では逆に、禁止されたら素直に関心が減じます。禁断の果実効果は、成長に伴う社会適応として後天的に身に付いた心理現象なのです。

親からオモチャで遊んでいけないと禁止されたら



します。子供にとって禁止されることは不愉快な経験です。いや、そもそも、そのオモチャが好きだったからこそ遊ぼうとして叱られたわけで、もし好きでなかったら遊ぶこともなく、当然、叱られることもありません。

つまり、禁止は「禁止対象が魅力的である」という暗黙のシグナルになっているのです。こうした推測を成長の過程で学習し、一般化された心理こそ、禁断の果実効果です。

禁断の果実効果は、単なる「あまのじゃく」ではありません。社会的利点があります。「この裏山では山菜は採れないよ」「私はまったく試験勉強してないよ」「あの株は買ってはいけないよ」と言われたとき、素直にうのみしたら、それまでです。他人の発言は常に真実を反映しているわけではありません。「何か隠しているかもしれない」と思い巡らせる能力は、社会生存で大切なことです。実際、附子もエデンの果実も、甘くて美味しかったのですから。



脳が覚める PUZZLE 推理クロスに チャレンジ



ヒントに合わせてマスを埋め、盤面を完成させましょう。a～dに入る文字をつなげて、答えを見つけてください。

| | A | B | C | D | E | F | G |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | a | | |
| 3 | | | | | | | b |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | c | | | | | | d |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

答 a b c d

パズル制作/ニコリ

- ルール**
- ①文字の入らないマスは黒く塗りつぶします。
 - ②タテヨコに入る言葉の前後は、必ず黒マスがワクの外周になります。
 - ③黒いマスがタテヨコに連続したり、盤面を分断することはありません。
 - ④小さい「ッ」や「ャ・ユ・ョ」は大きい文字として考えます。
 - ⑤「ン」や「ー」で始まる言葉は入りません。
 - ⑥同じ言葉は2回以上入りません。

- ヒント**
- 1に入るセンメンダイは、Aに入るセノビと交差する。
 - 4に入るカレンダーは、Dに入るサンポと交差する。
 - ヨコに入るアサプロは、タテに入るキイロと交差する。
 - 盤面全体に「カ」の字は5つ入る。
 - ナツト、オリ、スキ、ピカはすべてヨコに入る。
 - インコース、カカリツケ、シヤ、ダハはすべてタテに入る。

詰碁

黒先でどうなりますか。
ヒント 手順に気を付けて。(10分で初段)

出題/九段 中村秀仁

詰将棋

持駒 角、銀
ヒント つまみ捨て駒の発見をしてください。(10分で初段)

出題/九段 北村昌男

脳が覚める PUZZLE 解答

《正解》黒先白死
《解説》黒1と2の交換の後、黒3、黒5、黒7まで1の所が受け目になり白死となります。黒3と6は、白3とセキ活きとなります。

《正解》初手を3-1角打は同飛、同角成、同玉以て詰まない。初め2三銀と玉の頭に打つのが最善。2三銀、同玉、1四角、同玉、3四竜、同歩、2四角成まで7手詰め。

《解説》初手を3-1角打は同飛、同角成、同玉以て詰まない。初め2三銀と玉の頭に打つのが最善。2三銀、同玉、1四角、同玉、3四竜、同歩、2四角成まで7手詰め。

《正解》黒先白死
《解説》黒1と2の交換の後、黒3、黒5、黒7まで1の所が受け目になり白死となります。黒3と6は、白3とセキ活きとなります。

《正解》初手を3-1角打は同飛、同角成、同玉以て詰まない。初め2三銀と玉の頭に打つのが最善。2三銀、同玉、1四角、同玉、3四竜、同歩、2四角成まで7手詰め。

《解説》初手を3-1角打は同飛、同角成、同玉以て詰まない。初め2三銀と玉の頭に打つのが最善。2三銀、同玉、1四角、同玉、3四竜、同歩、2四角成まで7手詰め。



column

「200kcal程度、容量は150ml以下」も目安の一つ



アイスクリームを選ぶ基準は乳脂肪や価格他にもう2つポイントがあります。一つは200kcal程度、容量は150ml以下です。

これには理由があります。1日のおやつのカロリーの目安は200kcalですから、大きくオーバーしてしまうと太ってしまいます。

100円程度の安価なアイスクリームの中でも、乳脂肪の代わりに植物性脂肪を使ってコクを出している商品があるので要注意。うっかりすると脂肪の取り過ぎによるカロリーオーバーを招く場合があります。

また、カップのサイズが大きい物も要注意。乳脂肪が少ないためにカロリーが抑えられていても、カップのサイズが大き過ぎると量をたくさん食べてしまいます。すると今度は食べ過ぎによりカロリーオーバーを起こしてしまいます。

アイスクリームのカロリーや容量はパッケージに表記されているので、必ずチェックしてから購入しましょう。

厚生労働省が定めているアイスクリームの種類

| | 乳固形分 | 乳脂肪 |
|---------|--------------------|----------|
| アイスクリーム | 15.0%以上 | (8.0%以上) |
| アイスマルク | 10.0%以上 | (3.0%以上) |
| ラクトアイス | 3.0%以上 | |
| この他氷菓 | 乳固形分は少なく、ほとんど含まれない | |

かかってきます。アイスクリームは値段の高さに比例して、含まれる乳脂肪が高くなるからです。つまり、価格が高めなアイスクリームを食べると太ってしまうのです。一方、価格が低めの棒付きのアイスクリームなどは乳脂肪がゼロのものが多く、入っている量もかなり少ないです。同じように、安いカップアイスには乳脂肪があまり入っていません。乳脂肪が少ない分、カロリーが低くなります。乳脂肪が多くなるとその分砂糖の使用量が増えていきます。脂肪分が多いと甘みを感じにくくなるため、砂糖を多めに入れておけばおいしくならないのです。砂糖など甘味料の量が増えればカロリーもアップしてしまうのです。価格が安くても、おいしいアイスクリームはたくさんあります。その目安が100円前後なのです。安いアイスクリームを選ぶのが太らない食べ方なのです。ただし、カロリーが低いといっても、積み重なるとそれなりのカロリーになります。週

3回までが目安です。また、夜の10時以降はやめておきましょう。飲み会の最後にデザートとして出ることがありますが、遅い時間のアイスクリームはかなり太りやすいです。私たちは体内時計というものを持っていて、この体内時計は時計遺伝子によってコントロールされています。実は、この時計遺伝子の中に体重に大きな影響を与える遺伝子があるのです。それが「BMAL1(ビーマルワン)」この遺伝子は脂肪の合成を促す働きがあります。BMAL1は夜10時から深夜2時に最も量が増えます。この時間帯に食べた物は脂肪に変化しやすく、最も太りやすい時間帯なのです。どうしても、というときは水分の多いシャーベットを選びましょう。

味はバニラが一番 チョコや抹茶はカロリー高め 味はバニラが一番お薦め。カップに入ったバニラ味の物が余分なカロリーを呼び込みません。バニラでもモナカやコーンがついていればカロリーはアップしてしまいます。チョコレート味や抹茶味はカロリーが高め。特に抹茶味は要注意。もともと抹茶が持つ苦みを消すために砂糖が多く使われているので、乳脂肪の量に差がなくても砂糖の量が多めになりがちなのです。氷菓、つまりかき氷やシャーベットはアイスクリームに比べて水分が多くカロリーはぐっと低めです。しかし、練乳がたっぷりかかっていたり、冷凍のフルーツが添えてある、あんこが多めに盛ってあるなど、トッピングのカロリーが高くて安心できません。このようなゴージャスな氷菓は価格が100円以上するので、これも判断の目安になります。



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える、ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子

アイスクリームは100円程度の商品がお薦め!

暑い日が続くと食べなくなるアイスクリーム。でも絶対太りたくない! そんな矛盾する希望をかなえる方法なんて…。あるんです!

実はひとえに「アイス」といっても成分によって結構違いがあり、今回はそこを解説します。

Point

- 1 100円程度の物を選ぶ
- 2 価格が高いアイスクリームを食べると太ってしまう
- 3 夜遅い時間ならシャーベットにする
- 4 バニラ味がお薦め

アイスを楽しむためには太りたくない人は

暑い時期になると食べなくなるのがアイスクリーム。アイスクリームは気温が22〜23度になると売れ始める商品です。気温が30度を超えると、かき氷のような氷菓が売れ始めます。暑過ぎると水分が多い物が欲しくなるようです。これは汗をかく量が関係しているのかもしれない。しかし、暑い時期はどこでもエアコンが効いていますので、実際は室温が25〜26度あたりの場所に長くいることになり、アイスクリームが欲しくなる回数が増え

てきます。

そこで、「アイスを楽しむたいけれど、太りたくない!」という希望をかなえるのが「アイスは100円程度の物を選ぶ!」です。アイスクリームは含まれる乳脂肪が多いほどおいしいと感じる特徴があります。乳脂肪の「脂肪」の味がおいしさの源です。脂肪は人間の生命維持に欠かせないエネルギー源なので、本能的においしいと感じる味です。また、アイスクリームのコクを与え、おいしさをアップさせるのも脂肪の味です。

同時にアイスクリームの甘い味は、脂肪と同じく身体に欠かせないエネルギー源の味です。だから赤ちゃんの時から誰しもが甘い物が大好き。成長に伴って甘みに対する好みは変わっていきませんが、生きていく上でとても魅力的な味なのです。しかも甘い味は脳に幸福感をもたらす働きを持っています。甘い味を食べるとストレスが軽くなる気持ちになるのはこのためなのです。

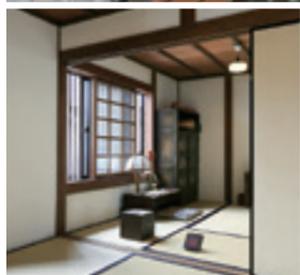
太りにくいアイスクリームに変えてしまおう!

ここで、アイスクリームを選ぶときは、「太りにくいアイスクリーム」を見極めて選ぶようにしましょう。

アイスクリームの味の大きな柱は砂糖の甘みと牛乳の乳脂肪です。ところがこの乳脂肪は原料として高めなのです。つまり、乳脂肪が多いほど価格が高くなってしまいます。価格が高い物ほど脂肪も多くなるのです。脂肪が多いとその分太りやすくなります。価格に注目すると「太りやすいアイスクリーム」と「太りにくいアイスクリーム」が分



「日本の棚田百選」、東後畑地区の棚田。夕日が沈むとイカ釣り漁船の漁火が灯る。この日は湿った空気で線香花火が最後に落ちる寸前のような色。波に揺れ、潮風に瞬いている。



長門市仙崎は童謡詩人・金子みすゞが暮らした町。「星とたんぼ」などの名作が今も愛される。みすゞ通りには生家が営んでいた書店や育った部屋が再現されている。上の写真は仙崎駅のモザイク画。



古くから捕鯨が盛んだった仙崎港にあるオブジェ。くじら資料館では古式捕鯨の資料を展示している。現在は仙崎イカやかまぼこが特産。海岸に流れ着いた果実から種を播いたとされる夏みかんの原樹にちなんだ菓子も。



天に駆け上がる 123基の鳥居

日本、再発見! 元乃隅稲成神社 【山口県・長門市】

岩 礁に砕け散ったしづきが、岬の上に届かんばかりに湿った潮風の香りを湧き立たせてくる。夏草に覆われた斜面には天上に駆け上がるかのように123基もの鳥居が並び、その様はある種神秘的で異様。この光景に魅かれ訪れる外国人が邦人以上に増えている。

山口県北部の長門市にある「元乃隅稲成神社」。この地を訪れる

には結構時間がかかる。はるばるといえば少し大げさかもしれないが、中国山地を越えて行くのである。空港や新幹線を使っても決して近くはない。しかし、メディアで発表した「日本の最も美しい場所31選」で、金閣寺、厳島神社、鳥取砂丘などと並びランクイン。トリップアドバイザーが発表した「行ってよかった寺社仏閣ランキング」

「ングTOP30」にも選ばれたためか、それまであまり知名度が高くなかった田舎の岬の上に外国人がひしめいているのである。

さて、ドミノ倒しが起きそうな深紅のトンネルに入ってみる。高さ3mもなく、幅は2、3人がやっと通れるほどの心地良い閉塞感。だから手を取り、無限に続く何かを求め、感じるには最適な散策道になる。そのほほ笑ましい2人だけの結界を、小さな子供たちが嬌声を上げて駆け抜け程よく破っていく。驚く声は外国語。日本人ですらまだ知らない素敵な場所が、この地を含めまだいっぱいあるのではないか。辺鄙な岬が外国人で賑わう光景に、日本を再発見したような気分になる。



「稲荷」神社は全国に約4万社で「稲成」は2社のみ。願望成就の由来により「成る」となったという。鳥居のトンネルをくぐり抜けた高台の一番上、高さ約6mの大鳥居の上部には「日本一入れにくい賽銭箱」があり、見事投げ入れることができれば願い事がかなうとか。



Side

目安時間
4分

カレーの風味と酸味は 食欲がないときにお薦め カレーピクルス

材料(2人分)

| | |
|----------|--------|
| にんじん | 1/2本 |
| セロリ | 1本 |
| 水 | 大さじ5 |
| 酢 | 大さじ3 |
| A 砂糖 | 小さじ2 |
| カレー粉 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| しょうがの薄切り | 4枚 |
| ローリエ | 1枚 |

(1人分/33kcal 塩分0.8g)

作り方

- ①にんじんとセロリは、食べやすい大きさに切る。
- ②電子レンジ加熱対応のコンテナにAを入れて混ぜ、しょうがとローリエを加える。
- ③②に①を入れて混ぜ、コンテナのふたをずらしのせる。電子レンジで2分くらい加熱し、ふたをしてそのまま冷ます。

レンジポイント

- 豚肉も野菜も、加熱後に冷めるまでふたをしておくと、余熱の効果で味がしっかりとしみわたる。
- 味付けを2段階にすると、塩分が少なめでも、物足りなく感じにくい。
- 香味野菜やスパイスを加えると、熱が入るほどに風味が広がる。

目安時間 30分 チャーシューのおかずサラダ

材料(2人分)

| | |
|------------|--------|
| 豚もも肉(ブロック) | 200g |
| しょうがの薄切り | 2枚 |
| ねぎ | 少々 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| A 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| おろしにんにく | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| レタス | 2枚 |
| トマト | 1個 |
| みょうが | 1個 |
| 赤唐辛子の輪切り | 1/4本分 |
| 酢 | 小さじ2 |
| B しょうゆ | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | ひとつまみ |
| ごま | 適量 |

(1人分/229kcal 塩分1.4g)

①豚もも肉を電子レンジ加熱対応のコンテナに入れ、Aを加えてからめる。そのまま常温に20分くらい置いて漬け込む。



作り方

- ②①にコンテナのふたをずらしてのせ、電子レンジで3分くらい加熱する。いったん取り出して肉をひっくり返し、さらに3分加熱してふたをし、そのまま冷ます。
- ③レタスとトマトは食べやすい大きさに切り、みょうがは千切りにする。
- ④③を皿に盛って薄切りにした②をのせる。その上にBを混ぜ合わせたドレッシングを回しかけ、ごまを振る。

火を使う料理は、この時期暑くて大変。
そんなとき電子レンジを活用すれば
室温も上がらず料理の時短もかきません。
スパイスなども上手に使って、
おいしく夏バテを予防しましょう。

レンジで
簡単!



ヘルシー
ごはん

Main Dish

しっとりやわらかい豚肉を
中華風だれでさっぱりと

チャーシューのおかずサラダ



ここがヘルシー!

豚もも肉は、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富で、高たんぱく質、低脂肪、低糖質。電子レンジで加熱して冷ます間に味がよくしみ込むため、塩分が少なめでもしっかりとした味になります。