

For a healthy life

でんつうさんぽ

2021. 夏 . No.207



大江湿原のニッコウキスゲ（尾瀬沼）

【特集】

- ◆知って納得！ 健康保険
- ◆令和2年度特定健康診査の実施状況（速報値）
- ◆本当は怖い歯周病

Special Interview

今日も
笑顔で

寺川綾さん

◆ スポーツキャスター

自分を大切に!!

てらかわ あや／大阪府生まれ。高校2年生だった2001年の世界選手権に初出場し、翌年のパンパシフィック水泳の200m背泳ぎで銀メダルを獲得。以降は多くの国際大会で活躍し、ロンドン五輪では100m背泳ぎとリレー種目（4×100メドレー）の2種目で銅メダルを獲得した。現在はスポーツキャスターをはじめ多方面で活躍中。

CONTENTS

- 2 **今日も笑顔で** —————
子育てや仕事で忙しいときこそ
自分を信じて、
自分を大切に
寺川 綾さん（スポーツキャスター）
- 4 知って納得! 健康保険
- 10 特定健康診査・特定保健指導を受けて
ご自身の健康を守りましょう!
- 11 **知っておきたい! 生活習慣病の予防策** —————
糖尿病とも深〜い関係!
本当は怖い歯周病
- 15 新型コロナウイルス感染症を予防する
- 16 **あした元気に** —————
がんになりにくい、再発しにくい、
食事と生活習慣
- 18 **脳が目覚めるパズル** —————
クロスワード／詰将棋／詰碁
- 19 **くらしにプラス** —————
フルーツビネガーで夏を元気に
- 20 **ドクターがズバリ答える!** —————
目の前に黒いものがチラチラ……。
飛蚊症かなと思ったときの対処法
- 21 **快適トレーニング@ホーム** —————
腹筋も体幹も鍛えられる
イス腹筋
- 22 **浮世絵めぐり旅** —————
両国
隅田川の涼風渡る
江戸文化の発祥地
(東京都墨田区)
- 24 **旬の食材で高たんぱくレシピ** —————
高野豆腐のチーズカツ
夏野菜ヨーグルトソース
+ ゴーヤーの冷製スープ
- 26 KOSMO Web

子育てや仕事で 忙しいときこそ 自分を信じて、 自分を大切に

毎

日ハードな練習を続けた選手生活を終えた直後、ある程度は予想していたことですが、体にさまざまな異変が起きて体調を崩しやすくなりました。水の中にいる時間が長かったせいなのか、立っているだけでもすぐに疲れて、全身が筋肉痛になったのには自分でもびっくり（笑）。生活は不規則になり、食べる物も変わっていく中で、体調を維持するのに苦労しました。

その後、結婚、出産と環境は目まぐるしく変わり、一人目の子供が小さい頃は、抱っこひもで子供を連れて、スーツケースを引きずりながら出張で飛び回っていました。今は二人の子供を育てながら仕事を続けています。すると、どうしても子供優先、家族優先、仕事優先となり、自分のことがないがしろに。でも、それではダメ。自分の心や体が救われるのであれば、家事や育児は手を抜いてもよ

いし、仕事を休むことも時には必要です。周りに自分より頑張っている人がいても、自分が怠けていると考えないで、人は人、自分は自分と思うべきなのです。自分を信じて、自分を大切にすることでは健康でいられると思っています。それは、結果として家族や周りの人のためになり、仕事や社会への貢献にもつながるものだと考えています。

知って
納得!

健康保険

1 健康保険組合とは

健康保険は、労働者（被保険者）およびその家族が業務外の病気やけが、休業、出産、死亡といった事態が発生した場合の保険給付や、被保険者およびその家族の健康の保持増進のための健康診断等の保健事業を行う制度です。

健康保険組合は、本来国が行う健康保険事業を代行する公法人です。保険料の徴収や保険給付などを行う運営主体を「保険者」といい、健康保険の「保険者」には、「健康保険組合」と「全国健康保険協会（協会けんぽ）」があります。皆さまが加入しているのは健康保険組合です。健康保険組合は、自主自立の小集団としてのメリットを生かして加入者の実情に即したきめ細かな保健事業や健康保険組合の独自給付としての付加給付の実施など、効果的かつ効率的な事業運営が可能です。

健康保険組合（組合健保）

主に大企業で働いている人とその家族が対象

- 加入者数約2,870万人（R2年度）
- 保険料率9.23%（R3年度予算平均）

※保険料の負担割合は、社員より事業主の割合を高く設定できる。

全国健康保険協会（協会けんぽ）

主に中小企業で働いている人とその家族が対象

- 加入者数 約4,040万人（R2年度）
- 保険料率 10%（R3年度予算現在）

※保険料の負担割合は、事業主と社員で折半

※このほかに、公務員などが加入する共済組合や船員保険があります。

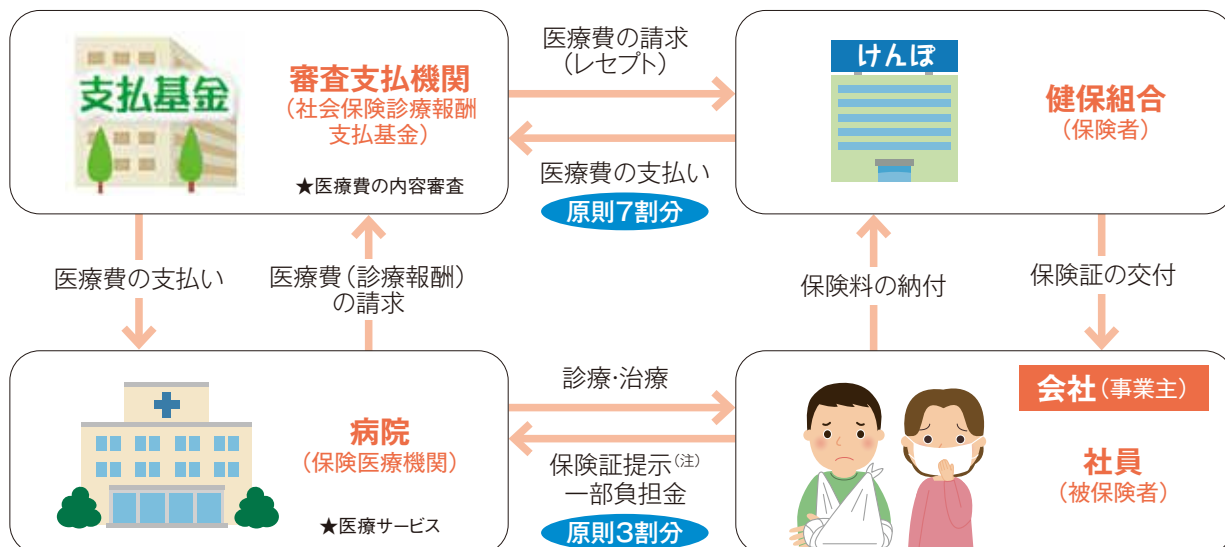
2 健康保険組合の運営と医療費の支払いの仕組み

健康保険組合は、会社（事業主）と従業員（被保険者）が負担する保険料を財源として事業を運営しています。事業主が被保険者の給与から保険料を天引きし、健康保険組合に納付することになっています。

被保険者やその家族が病気やけがで医療機関等を受診するときに、保険証（健康保険被保険者証）^{（注）}を提示すれば、実際にかかった医療費の一部負担金（小学生以上～70歳未満は原則3割）を支払えば、診療や治療を受けることができます。残りの7割は法定給付として健康保険組合が負担しており、その財源は主に皆さまが毎月納めている保険料です。

また、健康保険組合によっては、法定給付に併せて給付する独自の付加給付制度があります。例えば、当健康保険組合では医療機関の窓口で支払った1ヵ月の一部負担金から20,000円を差し引いた額を、後日、付加給付として給与と一緒に支給しています。

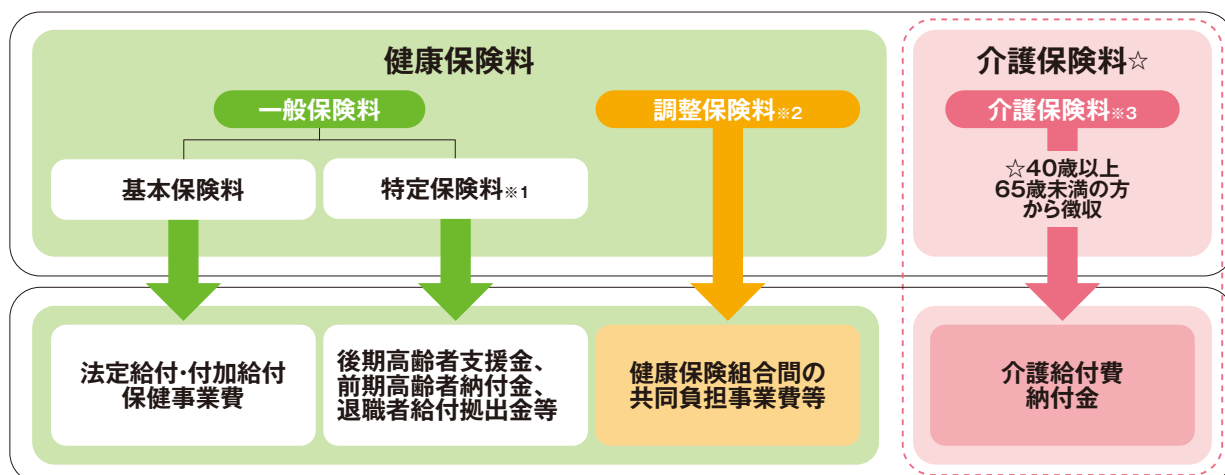
医療機関等の窓口で支払う一部負担金は3割でも、残りの医療費や付加給付金は皆さまが納めた保険料で負担することになりますので、健康管理をきちんと行って医療費の節約に努め保険料を大切に使いましょう。



（注）マイナンバーカードが保険証として使用できます。本格運用は令和3年10月の予定です。

3 保険料について

健康保険料は健康保険組合が運営する事業の主な財源で、使用目的により以下のように分けられます。



※1 特定保険料は、被保険者(本人)に納めていただく保険料のうち、高齢者医療制度への拠出金(後期高齢者支援金や前期高齢者納付金など)に充てるため、国に納付する保険料。
 ※2 調整保険料は、全国の健康保険組合が共同で行っている「交付金交付事業」等の財源に充てるために、健保連に拠出している保険料。
 ※3 介護保険料は、市区町村(介護保険の保険者)が運営する介護サービスの財源で、健康保険組合はその徴収を代行しています。

健康保険料の決め方

給与から天引きされる保険料は、被保険者の収入(給与や賞与)に応じて定めた基準額(標準報酬月額)を基に計算します。

○毎月の健康保険料(調整保険料を含む)

標準報酬月額 ※1 採用時の報酬や毎年4月～6月の 3ヵ月の報酬月額の平均など	×	保険料率(8.35%) ※2 保険料の負担割合 概ね事業主6:社員4 ※電通健保が設定している独自の負担割合
--	---	---

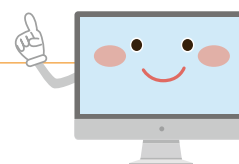
○賞与時の健康保険料(調整保険料を含む)

標準賞与額 ※3 実際に支給された賞与額から 1,000円未満を切り捨てた額	×	保険料率(8.35%) ※2 保険料の負担割合 概ね事業主6:社員4 ※電通健保が設定している独自の負担割合
---	---	---

※1 特例退職の標準報酬月額は、2021年4月より26万円から32万円に改定されました。
 ※2 2021年3月(任意継続・特例退職は4月)より8.35%に改定されました。
 ※3 標準賞与額: 実際に支給された賞与の支給総額の1,000円未満を切り捨てた額で、年度単位(4月1日から翌年3月31日まで)の累計額が573万円(上限額)を超える分には保険料がかかりません。

4 こんなときは必ず手続きを

次のようなときには、できるだけ早く窓口へ届け出てください。
 届出書類などの詳細は、当健保組合ホームページでご覧いただけます。



こんなとき	提出期限	窓口
保険証を紛失したとき	事由発生からただちに	勤務先の担当窓口 ※任意継続・特例退職の方は健康保険組合
引越・転勤したとき	速やかに	
結婚等で氏名に変更があったとき	ただちに	
結婚・出産で家族を加入させるとき	事由発生から5日以内	
被扶養者だった家族が就職したとき	事由発生から5日以内	

5 こんな場合は健康保険ではかかりません

業務上や通勤途上の病気やけがは労災保険

業務上や通勤途上の事故が原因で病気やけがをしたときは、健康保険ではなく、労災保険の給付を受けることになります。まずは勤務先に連絡し、届け出てください。

●業務上の病気やけがとは？

業務と傷病との間に一定の因果関係が認められる疾病を「業務上疾病」といい、労働基準法で定められています。実際の認定に当たっては、それぞれの状況に応じて判断されます。

●通勤途上の病気やけがとは？

仕事に就くため、または仕事を終えたことにより自宅と勤務先との間を往復する間に起きた病気やけがで、①合理的な通勤経路・方法であること ②往復の経路から外れたり中断していないこと 等の要件を満たす場合をいいます。

実際の認定に当たっては、それぞれの状況に応じて判断されます。

※労基署で、業務上・通勤途上と認定されなかった場合、健康保険で診療を受けられます。



国が保険適用を認めていないもの

保険給付の対象は、治療方法の安全性、有効性が認められ、国が保険適用を認めている場合に限定されます。

①健康診断 ②予防注射 ③美容整形 ④アザを取るなどの皮膚の治療 ⑤正常な妊娠・出産 ⑥単なる疲労 等には、健康保険を使うことはできません。

犯罪や事故などによる病気やけが

次のようなときは、健康保険からの給付が（一部）制限されることもあります。

- ①医師の診断や、健康保険組合からの指示等に正当な理由なく従わなかったとき
- ②詐欺などの不正行為によって保険給付を受けようとしたとき ③故意の犯罪・事故
- ④酔っぱらい、けんか、麻薬中毒による事故 ⑤被保険者が刑務所や少年院にいるとき

6 自動車事故にあったとき

医療機関で受診する前にまずは健康保険組合にご連絡を

自動車事故のように第三者の行為によって起きた事故などによる病気やけがの場合は、第三者（加害者）がその治療費を支払いますが、健康保険組合に届け出れば、健康保険で診療を受けることができます。

手続きが必要ですので、まずは健康保険組合にご連絡ください。



必ず「第三者行為による傷病届」をご提出ください

第三者行為による事故で病気やけがの診療が行われた場合、その医療費は加害者が負担すべきものです。健康保険組合に届け出て健康保険の診療が行われた場合は、健康保険組合は一時的にその医療費を立て替え、後から加害者またはその保険会社に医療費を請求することになります。

健康保険組合では、届け出がないと、加害者または保険会社に医療費を請求できないため、加害者が負担すべき医療費を加入者の皆さまの保険料から支払うことになってしまいます。

健康保険で診療を受けるときは、速やかに「第三者行為による傷病届」を健康保険組合に提出してください。

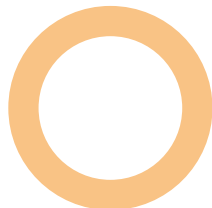
示談のときも、あらかじめ健康保険組合にご相談ください

加害者との示談により、示談金やお見舞い金として医療費を受け取ってしまうと、その日以降健康保険で医療を受けることはできません。また、「健康保険で診療を受けるから医療費はいらない」という示談をしてしまうと、加害者に対する損害賠償請求を放棄したことになり、健康保険組合が立て替えている医療費を加害者に請求できなくなるため、医療費は被害者が全額負担することになってしまいます。

健康保険で診療を受けたいときには、示談の前に必ず健康保険組合に相談してください。

7 整骨院・接骨院で保険証が使える範囲

外傷性が明らかな
けが*には
保険証が**使えます**！



- 打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
- 骨折（ひびを含む）、脱臼の応急手当（応急手当以外は、あらかじめ医師の診察を受けた上での同意が必要）

*骨、筋肉、関節を患部としたもの。
出血を伴う外傷は含まない。

慢性的な
痛みには
保険証は**使えません**！



- 脳疾患後遺症などのリハビリ
- スポーツなどによる筋肉疲労
- 加齢からくる痛み（五十肩など）
- 通勤途上、業務上のけが（労災保険が適用）
- 医療機関で同じ部位の治療を受けている
- リラクゼーション目的のマッサージ
- 病気からくる痛み（神経痛、リウマチ、関節炎など）
- 慢性的な疲れや肩凝り

整骨院・接骨院で保険証を使うときは

痛みの原因を
正確に伝える

同じけがでも保険対象外の場合もあります。まずは正確に原因を伝え、保険証が使えるかどうか確認してください。

交通事故などの場合は、先に健康保険組合に連絡してください。

施術が長引くときは
医師の診察を受ける

なかなか症状が改善されない場合は、内臓の病気などが隠れていることも考えられます。**柔道整復師は医師ではない**ため、レントゲンなどの検査は行えません。

領収書は
必ず受け取る

通院ごとに必ず領収書を受け取って、医療費のお知らせと見比べて間違いがないかを確認してください。領収書は大切に保管してください。

8 お薬はジェネリック医薬品を利用しましょう！

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に製造・販売される低価格の薬です。ジェネリック医薬品に対しても新薬と同様、厳しい審査を行って安全を担保しているので安心してご利用いただけます。

さらに、改良され飲みやすくされているものもあります。

医療機関受診時にジェネリック医薬品を希望いただくと、皆さまの負担額が軽減されるだけでなく、健康保険組合が負担する7割分の医療費削減にもつながります。

健康保険組合では、新規に加入される方に、保険証や診察券に貼ることでジェネリック医薬品に切り替えられるシールを、保険証と一緒に配布していますので、ぜひご活用いただき、ジェネリック医薬品の積極的使用にご協力ください。

シールが必要な方は、健康保険組合までご連絡ください。

9 ご自身の医療費や健保からの給付金については「KOSMO Web」にてご確認ください



毎月医療機関で支払った医療費や健保組合からの給付金については、KOSMO Web という WEB 版医療費通知にてご確認ください。

また、2017 年度分の確定申告から、「医療費のお知らせ」が医療費控除明細書の作成にご活用いただけるようになりました。未登録の方は、年間医療費控除で利用できるデータのダウンロードや照会ができません。KOSMO Web へのご登録をお願いいたします。

詳細はこの機関誌の最終ページをご覧ください。

10 健康保険組合の保健事業

電通健康保険組合では、2018年度から本格実施された第2期データヘルス計画に基づき、保有する特定健康診査等の健診データやレセプトデータを分析し、加入者の健康課題を明確にして、事業主（会社）との連携（コラボヘルス）により、効率的、効果的な健康づくり事業を行っています。

40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者の皆さまには、健康診断と併せて「特定健康診査・特定保健指導」を実施しています。

健康診断



社員の皆さまは、事業所（会社）の定期健診と共同で実施していますので、勤務先よりご案内があります。

「1年に1度の定期健康診断は、社員の義務」です。

必ず受診してください。

特例退職被保険者、任意継続被保険者、被扶養者（家族）の方（女性30歳、男性35歳以上）には、年に1度健診を受診していただいております。

特定健康診査は費用の全額を、日帰り人間ドックは費用（税抜）の95%を健康保険組合が負担し、皆さまにはリーズナブルな価格で受診していただけますので、年に1度の健康チェックにぜひご活用ください。

保健指導（特定保健指導）

40歳～74歳の方を対象とする特定健康診査の結果から、生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方を対象としたフォローアップです。

医師や保健師、管理栄養士などの専門職が、食事や運動を中心とした生活習慣改善のサポートをします。

リスクの高い順に「積極的支援」「動機付け支援」の2種類のサポートがあります。対象となった方は必ず指導を受けましょう。



重症化予防

電通健康保険組合では、国の定める下の表のハイリスク基準値を基に、特定健康診査の結果から、血糖、脂質、血圧の検査値が高い方を対象に、「生活習慣改善」または「医療機関への受診勧奨」のお知らせをお送りしています。

健康の保持・増進に向け行動変容が必要なハイリスク保有者の方にお手紙をお送りしておりますので、お手元に届いた際は必ずお読みください。

	ハイリスク基準値
血糖	126mg/dℓ以上（空腹時血糖値）、6.5%以上（HbA1c）
脂質	140mg/dℓ以上（空腹時LDL-c）、170mg/dℓ以上（Non HDL-c）
血圧	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg以上
	拡張期血圧（最低血圧）90mmHg以上

11 その他の保健事業

電通健康保険組合では、皆さまがより健康で充実した生活を過ごせるようにするためのサポートを行っています。

機関誌『でんつうけんぽ』の発行

電通健康保険組合ホームページに年4回〔1月（冬号）、4月（春号）、7月（夏号）、10月（秋号）〕掲載します。制度改正などの大切なお知らせや健康情報をお届けしています。ぜひご覧ください。

心と体の健康相談事業

電通健康保険組合では、心と体の健康相談のサービスをご提供しています。

●ファミリー健康相談（海外からも利用可能）

皆さまの健康に関する不安や心配に電話でお応えする「ファミリー健康相談」を開設しております。ぜひご活用ください。

●メンタルヘルスカウンセリング（電話、面接）

メンタルヘルスのカウンセリングセンターと契約し、臨床心理士の資格を有するカウンセラーとの電話および面接によるカウンセリングを皆さまに提供しています。不安や心配に心を悩ませている方は、ぜひご活用ください。

●ベストドクターズ・サービス

皆さまやご家族（被扶養者）がサービス対象疾患と診断されたとき、専門医同士の相互評価に基づいて選出された優秀な専門医をご案内、またはセカンドオピニオン取得をお手伝いします。



インフルエンザ予防接種助成事業

電通健康保険組合では毎年10月～12月末までの間に予防接種を受けた被保険者と被扶養者を対象に、1人当たり4,000円（税込の上限）まで助成金を支給しています。



スポーツクラブ補助事業

電通健康保険組合の被保険者と被扶養者がお得に利用できるスポーツ施設グループが6つあります。日ごろからの健康づくりにぜひご活用ください。

- ①セントラルスポーツ
- ②コナミスポーツクラブ
- ③東急スポーツオアシス
- ④ルネサンス
- ⑤エスフォルタ
- ⑥ティップネス

ご利用方法の詳細は電通健康保険組合ホームページでご確認ください。



保養事業

電通健康保険組合が契約している保養所の宿泊が法人価格（会員料金）でご利用いただけます。

- ラフォーレホテルズ&リゾート



特定健康診査・ 特定保健指導を受けて ご自身の健康を守りましょう!

特定健康診査、特定保健指導は、40歳から74歳の加入者（被保険者とご家族）の中から、メタボリックシンドロームの該当者を早い段階で発見することを目的としています。

また、リスクのある方には、生活習慣を改善するために特定保健指導を受けていただき、生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。

特定健康診査・特定保健指導を受けるメリット

1. 毎年特定健康診査を受けることで、年次の推移や変化が分かりやすい
2. 健康状態を知ることができ、健康を意識しながら過ごすことができる
3. 特定保健指導によって、生活習慣改善のサポートを無料で受けることができる
4. 病気や病気の兆候を早い段階で発見できる
5. 病気を早期発見・早期治療することができれば、かかる治療費も少なくて済む

電通健保の加入者の特定健康診査の実施率は**75.7%**!

令和2年度特定健康診査 受診状況（速報値）

	本人		家族		合計		
	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診率
一般被保険者	7,454人	94.4%	1,544人	47.9%	8,998人	80.9%	75.7%
特例退職者	762人	55.7%	344人	40.3%	1,106人	49.8%	

（注）国の目標受診率は90%以上

電通健保の加入者の 特定保健指導の実施率は**39.6%**!

令和2年度特定保健指導 実施状況（速報値）

	本人		家族		合計		
	実施者数	実施率	実施者数	実施率	実施者数	実施率	実施率
一般被保険者	613人	40.6%	35人	47.3%	648人	41.0%	39.6%
特例退職者	16人	17.4%	4人	26.7%	20人	18.7%	

（注）国の目標実施率は55%以上

※特定健康診査・特定保健指導の実施率が高い健康保険組合に対して、国への納付金（高齢者医療制度への拠出金）が減額されるインセンティブ制度があります。

特定健康診査・特定保健指導は、必ず受診してくださいようお願いいたします。

知って
おきたい!

生活習慣病の予防策

糖尿病とも深～い関係!

本当は怖い 歯周病

30代以上の日本人の、なんと3人に2人が罹患しているという歯周病*。

歯を失う大きな原因であるだけでなく、

糖尿病をはじめとするさまざまな全身の病気とも深い関わりがあり、

生活習慣病の一つにも数えられています。

歯周病は早めの発見と対処が重要です。できることから始めてみましょう。

*「平成 28 年歯科疾患実態調査」厚生労働省

監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

チェックが
一つでもあれば
歯周病の
可能性アリ!

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯茎に赤く腫れた部分がある
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯茎が痩せてきたように感じる
- ☐ 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- ☐ 歯を磨いた後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある
- ☐ 歯と歯の間の歯茎が、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている
- ☐ 時々、歯が浮いたような感じがする
- ☐ 指で触ると、少しグラつく歯がある
- ☐ 歯茎から膿うみが出たことがある



自覚症状の少ないまま静かに進行し、歯周病菌は
糖尿病 や **脳梗塞**、**心疾患** など全身をむしばむ!

単なる口内トラブルじゃない！ 歯周病が要注意な理由

歯周病とは

歯周病は、歯周ポケットと呼ばれる、歯と歯茎（歯肉）の間の隙間から侵入した細菌（歯周病菌）が原因となり、歯茎や歯を支える骨（歯槽骨）など歯の周りの組織にダメージを与え、壊れていく病気です。歯茎に炎症が起きて出血したり、歯槽骨が溶けて歯がグラグラになったりして、最終的には歯が抜け落ちてしまうこともあります。

虫歯と違い、痛みなどの自覚症状がない場合も多く、気付かないうちに進行していることが少なくありません。

歯周病も生活習慣病

歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、その悪化には生活習慣が大きく影響しています。間食が多い、ストレスをためやすい、タバコを吸う、歯磨きをきちんとしていないといった、健康状態を悪化させる生活習慣は、歯周病菌の活動を活発にする要因となります。

こうした生活習慣は、肥満や糖尿病などの生活習慣病を悪化させるリスクとも共通しています。さらに健康状態が悪く、抵抗力（免疫力）が低下していることも歯周病の悪化につながります。これらのことから歯周病は単なる口内のトラブルではなく、生活習慣病の一つに数えられているのです。

全身の健康にも影響

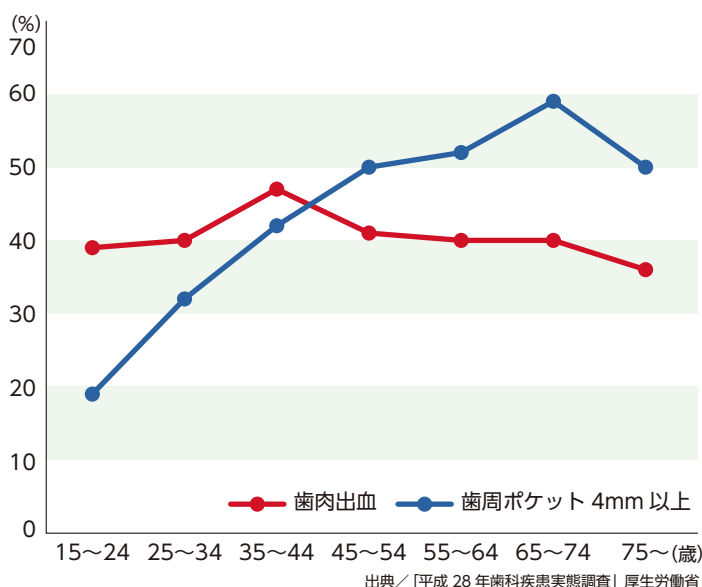
最近の研究では、歯周病と全身疾患との関係が分かってきています。特に、糖尿病患者には歯周病患者が多く、また歯周病が治りにくいという報告があります。他にも歯周病は、心臓病・肺炎・低体重児出産・骨粗しょう症などの関連も指摘されています。つまり、歯周病の改善により歯の寿命を延ばすことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

女性は歯周病になりやすい!?

女性ホルモンには歯周病菌の増殖を促したり、歯肉の炎症を起こしやすくする作用があることが分かっています。生理（月経）の開始や妊娠・出産、閉経といったライフステージの変化に伴い、ホルモンの分泌量にも変化が生じる女性は、生涯を通じて歯周病への注意が必要です。特に喫煙習慣は、歯周病の悪化に大きな影響を与えます。病気の予防や妊娠に備えるためにも、できるだけ禁煙を心掛けましょう。

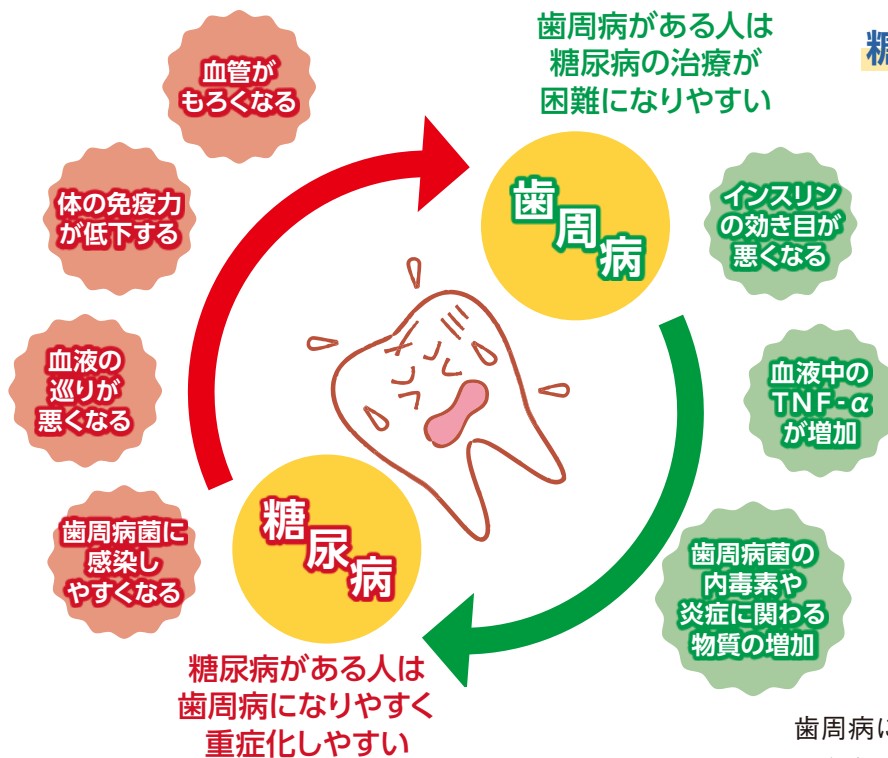


● 歯周ポケット(4mm以上)保有者と歯肉出血「あり」の割合 ●



「歯周病は中高齢の人がかかる病気」というイメージがあるかもしれませんが、15～24歳でも歯茎からの出血（歯肉出血）がある人が4割近く、4mm以上の歯周ポケットのある人が2割近くいるなど、若い人でも身近な問題です。歯周病は歯を失う大きな原因となっています。若いうちから注意が必要です。

糖尿病の予防・治療をすることで 歯周病のリスクも減らせます！



糖尿病と歯周病の相関関係

歯周病は糖尿病の合併症の一つですが、近年は二つの病気が互いに影響し合っていることが分かってきました。糖尿病が歯周病を引き起こし、悪化させるだけでなく、歯周病による慢性的な炎症が糖尿病の原因となったり、症状を悪化させたりすることもあるようです。これはつまり、糖尿病の予防・治療をすれば歯周病の進行を抑えることにつながり、歯周病の予防・治療をすれば糖尿病のリスクを減らせるともいえます。

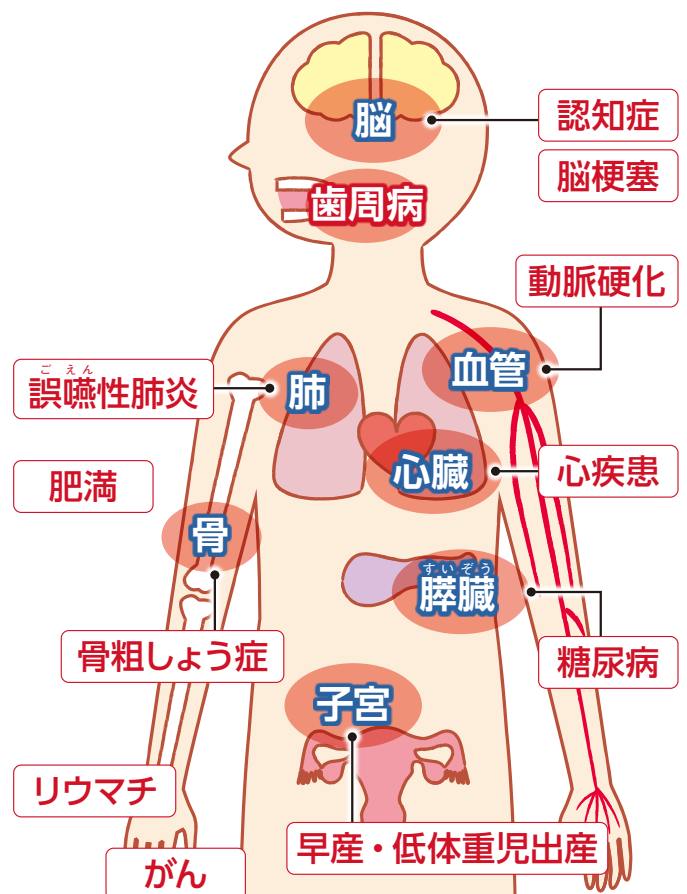
歯周病による口内の炎症によって出る毒性物質が全身を巡り、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させる原因となります。

合併症が怖い糖尿病

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血糖（血液中のブドウ糖）が増えてしまう病気です。この高血糖の状態が長く続くと、全身の血管障害が進みます。網膜症、腎症、神経障害などの合併症を引き起こしたり、動脈硬化が進行して、心臓病や脳卒中等など命に関わる病気の原因にもなります。

ウィズ・コロナ時代、 糖尿病患者の歯周病対策 は重要に

糖尿病の人は、免疫力が低下していて感染症にもかかりやすいといわれます。中でも血糖コントロールがうまくできてない人は、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクが高いので、特に注意が必要です。コロナ禍においては、マスク着用、手洗い等の日常の感染予防対策とともに、歯周病の予防と治療がますます重要となっています。



歯周病の予防方法は次のページへ！



セルフケア+ プロによるケアで しっかり歯周病予防を!

今すぐスタート

産業医からの アドバイス

口内を清潔にして、 口呼吸を避ける

歯周病菌は歯に付着した歯垢（プラーク）の中に潜んでいます。1日2回は歯を磨いて口内を清潔に保つことは、歯周病予防のセルフケアの基本です。下記を参考に、正しい歯磨きを心掛けましょう。そのほか、口の中の乾燥を防ぐことも大切です。口呼吸を避け、食事の際は唾液の分泌を促すために、よくかんで食べることを心掛けましょう。特にマスクをしていると、無意識に口呼吸になりがちなので、要注意です。

定期的に歯科医院で健診を

どんなに丁寧に歯のセルフケアをしても、取り切れない汚れは出てきます。年に1〜2回は歯科医院を受診し、自分では取り除けない歯周ポケットの歯垢、歯石などの除去や、口内の状態のチェックをしてもらっておくと安心です。日常のセルフケアに加えて、専門家によるプロフェッショナルなケアも上手に取り入れていきましょう。

近年は、歯の保有状況が良好になってきたことに伴い、歯周病にかかるリスクを持つ歯が増えていっているといわれています。若いうちから口内のケアだけでなく、食生活の改善や禁煙などに注意しておくことが、生涯にわたる全身の健康維持にもつながっていくと考えられます。

歯周病を予防する生活習慣

食生活

●バランスの良い食事を 規則正しく取る

肥満や糖尿病の予防・改善にもつながります。

●間食を減らす

食べかすが歯に付く機会が減ります。夏場は甘い飲料にも要注意。

●よくかんで食べる

かむことで満腹感を得やすくなり、食べ過ぎ防止に。唾液の分泌も促されます。

運動

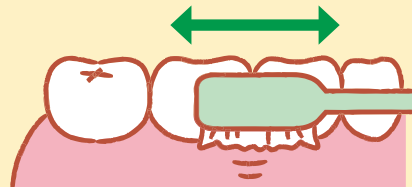
歯周病悪化の要因となる糖尿病の改善に効果的です。有酸素運動により筋肉への血流が増えたり、筋力トレーニングによって筋肉が増えることでインスリンの効果が高まり、血糖値が下がりやすくなります。また、ストレス解消の効果も期待できます。ただし、急な激しい運動は、思わぬ不調の原因に。最初は軽い運動から始め、少しずつ強度を上げていきましょう。

禁煙

喫煙は歯周病の最大のリスクともいわれています。ニコチンなどの有害物質が歯茎の血液循环を悪くしたり、タールが歯にこびりついて歯垢が付きやすい口内環境になったり、歯周病のリスクが高まります。

正しい歯磨きのポイント

歯ブラシを45°くらいの角度で当てて軽い力で小さく前後に振動させるように20回ほど動かします。歯ブラシのほか、デンタルフロス、歯間ブラシ、マウスウォッシュなどの併用も効果的です。



ワタシのために

アナタのために

新型コロナウイルス感染症を 予防する

新型コロナウイルス感染症が世界中にまん延して、すでに1年半を超えました。しかし、ほとんどの国で収束の気配を見せていません。

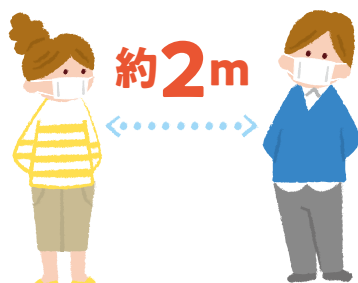
私たちにできることは、予防を徹底して感染しないことです。

いまワクチン接種*が進められていますが、ワクチンで感染を100%予防することはできないことが分かっています。接種が済んでも、現在のように感染予防を続ける必要があります。

***ワクチン接種は
任意です。
強制されるもの
ではありません。**

毎日の生活で予防をルーチンに

人との間隔は、
できるだけ
2m(最低1m)
空ける



会話をする際には
マスクをして、
可能な限り
真正面を避ける



まめに手洗い
手指消毒



小まめに
換気

「密」になることを避ける

これまで、予防のためには、「3密」を避けることが重要だとされてきました。

ところが、変異種の感染拡大で、3つの「密」が重なった場合だけでなく、1つの「密」でも感染要因になることが分かってきました。さらなる注意が必要です。

3 密

- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多数が集まる密集場所
- ③ 間近で会話する密接場面

熱中症に注意!

暑い夏、マスクの着用は熱中症のリスクが高まります。
次の点に、十分注意をしましょう。

暑さを避ける

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 換気扇や窓を開けて換気を確保
- 涼しい服装にする
- 暑い日や時間帯は無理をしない

適宜マスクをはずす

- 気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 周りに人がいないときは、マスクをはずす

小まめに水分補給を

- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた後は塩分の補給も忘れずに

日頃から健康管理を

- 日頃から体温や血圧を測定して健康チェック

暑さに負けない体づくりを

- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を

がんを防ぐ6つの原則

がんと食生活の関係についての研究は、世界中で行われています。しかし、海外の研究結果がそっくり私たち日本人に当てはまるかという点、そうでもありません。人種によって遺伝子レベルで体質が違ったり、食生活がまったく異なったりするためです。つまり、「国立がん研究センター がん情報サービス」のサイトで公表されている「科学的根拠に基づいたがん予防」が最も日本人にマッチした研究結果といえます。

その内容を簡単にまとめると①禁煙 ②節酒 ③減塩 ④野菜・果物を取る ⑤体を動かす ⑥適正体重にする（肥満にならない・痩せ過ぎない）、という内容です。これはがんの再発予防にも同じことがいえます。せっかく治療をしても、この6つを守らなければ、再発でなくても他の臓器で再び発がんしてしまふ可能性が出てくるからです。

発がんにはさまざまな原因があり、「これ一つ」とは決められません。ただし、喫煙は確実にがんを呼び込むので、まずは今すぐ禁煙が必要です。

減塩と野菜・果物

特に積極的に心掛けたいのが減塩と野菜・果物を取る点。「漬物をやめる」「麺類のスープは2/3を残す」「料理の上からしょうゆ

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

あした 元気に



管理栄養士・健康運動指導士

菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー

がんになりにくい、
再発しにくい、
食事と生活習慣



を「かけない」といったことで、ある程度は減塩が可能。塩分の過剰摂取が引き起こす病気といえば高血圧が連想されるかもしれませんが、胃がんの原因にもなるので気を付けたいところです。

野菜・果物の1日の目標摂取量は、350g以上が推奨されています。野菜の中にはきのこ・海藻類を入れて計算してもOKです。生であれば、両手3杯、そのうち1杯は緑黄色野菜がおおまかな摂取量の目安です。

野菜は約90%が水分です。よって、炒めたり、煮たりして、加熱すると水分が飛んでカサが減ります。その場合は1日両手1杯半、つまり、加熱した野菜は生野菜の半分のカサが摂取量の目安です。緑黄色野菜を簡単に見分けるポイントは、「外側の皮の色が濃く切った断面も色が濃い野菜」または「緑色の濃い葉物野菜」です。果物の摂取量の目安は、両手の親指と人さし指で輪をつくったぐらいの大きさです。



日本人の死亡原因の1位を占める「がん」。近年の食生活の変化や高齢化の進展により、罹患数、死亡数ともに増え続けています。少しでもがんを避けるための方法として、食事や運動による生活習慣のポイントをまとめてみました。

加えて、野菜類は食事の最初に食べるのを勧めます。食べ過ぎを防ぎ、体の有害物質を外に出す食物繊維をたくさん取れるからです。

運動も積極的に

食事に気を付けると同時に、運動をすることで、体重を適正値に近づけやすくなります。コロナ禍で外出を控えている人も多いと思いますが、自宅でも運動はできます。DVDやオンラインの動画などでストレッチやヨガ、ダンス、筋トレなどをするのがお勧めです。いきなり激しい運動をしようと、たいてい長続きしません。自分に合った体の動かし方を見つけて、習慣付けていくことが大事です。

これらのポイントを守ることが、発がんのリスクはほぼ半減するとされています。また、がんの治療後は、再発させないためにも、安静にすることがばかりではなく、食生活の見直しと運動を積極的に取り入れて、体力づくりをしましょう。

column

アメリカで発表された「デザイナーフーズピラミッド（計画）」は、発がんを予防する食事リストとして大きな反響を呼びました。しかし、これは1990年代の話で、今は取り下げられています。ネットで検索するとまだまだ引用して解説しているサイトもありますが、古い情報なので「参考程度」にして鵜呑みにしないことです。

現在注目されているのはアブラナ科の野菜です。キャベツ、ダイコン、小松菜、ブロッコリー、白菜、チンゲンサイなどがあります。抗発がん・抗炎症作用などが期待される成分が多く含まれています。しかし「大腸がんのリスクには関連がなかった」「喫煙しない男性ではアブラナ科野菜の摂取が多いほど肺がんになりにくい」など、研究結果がまちまちです。アブラナ科の野菜にすべてのがん予防全般に役立つかどうかには疑問符が出ています。特定の野菜にこだわることなく、食品数のバラエティーを持たせることの方が、がん予防・再発予防に良さそうです。

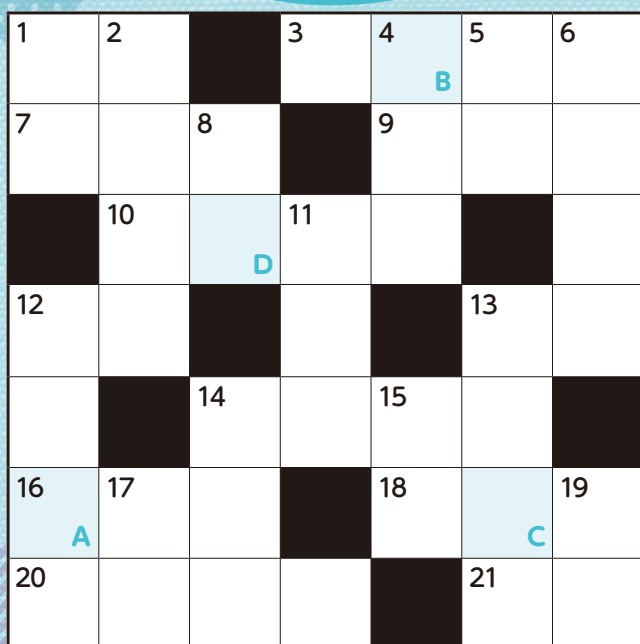


脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A~Dに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

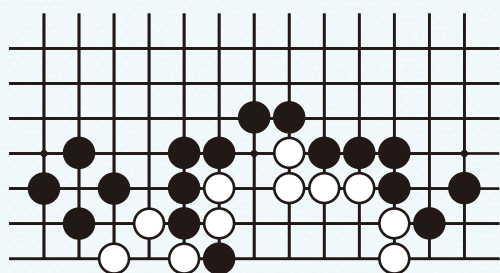


タテのカギ

- 1 夏にミーンミーンと鳴く
- 2 新たに加えたメンバー
- 4 海やプールで着る
- 5 おばあちゃんのこと
- 6 隣のルーム
- 8 夏休み=〇〇休暇
- 11 相手の〇〇〇を聞いてスケジュールを組む
- 12 まったく深みのない〇〇〇〇な考え
- 13 2枚のイラストを見比べるパズルは〇〇〇〇探し
- 14 英語ではリングと呼ぶアクセサリー
- 15 度の入っていないレンズの〇〇眼鏡
- 17 サーフィンで乗るもの(板ではない)
- 19 左と反対の方向

ヨコのカギ

- 1 記号「℃」で表すのは〇〇温度
- 3 漢字で「剃刀」と書く刃物
- 7 人が住む家のこと
- 9 スラックスやパンタロンはこの一種
- 10 管楽器の演奏や水泳で行うブレス
- 12 砂糖に群がるイメージがある昆虫
- 13 しょうちくばいの「しょう」
- 14 夏の午後から夕方にかけて激しく降る雨
- 16 夏の夜空にドーン
- 18 郵便配達人が届けるもの
- 20 人間離れた超絶テクニック
- 21 オリンピックは参加することに〇〇がある

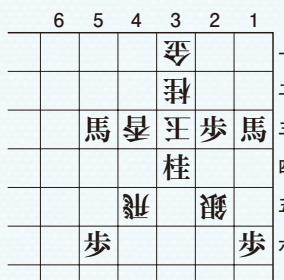


出題/五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 初手が肝心です。

(10分で初段)

詰基



出題/五段 山下カズ子

持駒 銀、桂、桂
ヒント 二枚の馬をうまく使う。

(10分で三段)

詰将棋

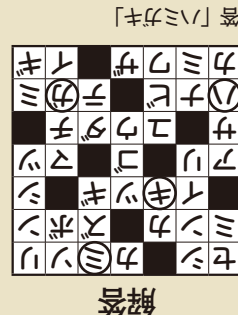


【詰将棋】
《正解》▲二銀△同金▲同馬△
2四玉▲3六桂△同銀▲3五金△
2四玉▲3六桂△同銀▲3五金△
同飛▲4二馬△2五玉▲1五馬△
3四玉▲2六桂△4五玉▲5五馬
まで15手詰め。
《解説》今回は「大」の字からの入
タートです。初手は▲2二銀が正
しく、4手目▲3四玉は▲4六桂
からの詰みがあり△2四玉ですが、
▲3六桂から▲3五金が上部脱出
阻止の好手で、▲4二馬から二枚
の馬を使い解決します。



黒15(4の所)
白14(6の所)
黒13(4の所)
白12(4の所)
黒11(6の所)
白10(6の所)
黒9(4の所)
白8(4の所)
黒7(4の所)
白6(4の所)
黒5(4の所)
白4(4の所)
黒3(4の所)
白2(4の所)
黒1(4の所)

【詰基】
《正解》黒1がこの形の急所です。
白は2から10が最強の抵抗で、コ
ウやセキ生を狙ってきませんが、
白10のとき、黒は11と外タメを
詰める手が好手です(黒4と取る
のは白2の下に打たれてコウになつてしまします)。
白は12から14で同じ形に戻つたように見えますが、今度
は黒15と打たれて、白はタメツツアリで打つ手がありません。
白10で4と打つのは、黒6と打たれて五目中手で白
死です。



【詰基】

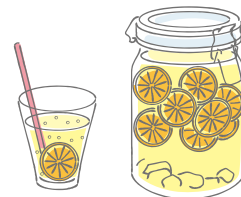
生活にちょっと
プラスになる情報を
プロの方に教えてもらいます。

くらしに プラス+

フルーツビネガーで夏を元気に

今回の先生 飯田 順子さん お菓子研究家、フランス菓子教室「Atelier Feve」主催

疲労回復や食欲増進などの効果が期待できる酢は夏にぴったりの食材。フルーツを使ったフルーツビネガーなら、おいしく手軽に楽しむことができます。



基本の作り方

容器に砂糖とフルーツを交互に入れたら酢を入れます。1日1回容器を振って混ぜて、1〜2週間ほど漬けておきましょう。フルーツ：酢：砂糖の割合は1：1：1が基本です。



容器の選び方、消毒方法

密閉できるガラスの保存瓶が最適です。作る量に合わせたサイズを選びましょう。

また、雑菌の繁殖を防ぐため、事前に清潔に洗って乾燥させ、食品消毒用のアルコールスプレーを内部全体に吹き付けておきましょう。ふたの消毒も忘れずに。

酢の選び方

フルーツビネガーのベースとなる酢には、いろいろな種類があります。それぞれの特性を知れば、より好みに合ったフルーツビネガーが作れます。

■穀物酢

麦やとうもろこし、米、酒かすなどが原料。クセがないので初心者向き。

■米酢

酢1ℓ当たり40g以上の米を使って作られる酢。酸味が強く、コクや甘みも強い。

■果実酢

酢1ℓ当たり300g以上の果実を使って作られる酢。りんご酢やぶどう酢、ワインビネガーなどが代表的。フルーティーで飲みやすく仕上がります。

■黒酢

玄米や大麦を原料にした褐色の酢。他の酢と比べて強いまみと香りが特徴。

砂糖の選び方

フルーツビネガーに加える砂糖（糖分）も、種類と特徴を知って、好みに合わせて使い分けてみましょう。

■氷砂糖

純度が高く大きな結晶のため、ゆっくり溶け、梅などにシワが寄らず、おいしく仕上がります。

■グラニュー糖

純度が高く、比較的早く溶けます。

■三温糖

加熱によって茶色みがかかった砂糖。わずかにカラメルのような風味があります。

■白砂糖（上白糖）

クセがなく扱いやすく、価格も手頃です。

■蜂蜜

味わい深く、香りも豊か。砂糖と置き換えるなら、砂糖100g＝蜂蜜100ml（140g）に。

■黒糖

サトウキビの搾り汁を煮詰めた砂糖。独特の風味があり、素朴な味わいです。

POINT

好みによってレシピより砂糖の量を減らしても大丈夫。
ただし、砂糖の量を減らすと抽出に時間がかかり、保存性もやや低くなります。

夏にお薦めのフルーツビネガー

夏のフルーツを使ったお薦めの組み合わせをご紹介します！



梅サワー

梅と酢のダブルの酸で元気になる、爽やかな味わい。水や炭酸水で4〜5倍に割って飲むのがお薦め。好みでレモン果汁をプラスすると、さらに爽やかな味わいに。

【材料】

●完熟梅…500g ●氷砂糖…500g ●酢…500ml

【作り方】

- ①梅を洗って水気を拭き、竹串でへたを取る。
- ②容器に①、氷砂糖、酢を入れ、冷暗所に3週間ほど置く。
- ③飲み頃は1ヵ月後から。保存は冷暗所で1年。



パイナップル黒酢

健康効果の高い黒酢にパイナップルのビタミンや酵素が加わった健康ドリンク。水や炭酸水で4〜5倍に割って飲むのがお薦め。実や酢は酢豚に利用してもおいしく仕上がります。

【材料】

●パイナップル…500g ●砂糖…150g ●黒酢…500ml

【作り方】

- ①パイナップルは縦4等分に切ってから皮をむき、芯を落として1cmの厚さに切る。
- ②容器に①、砂糖、黒酢を入れ、冷暗所に置く。
- ③1週間くらいで実を取り出す。保存は冷暗所で1年。



ドクターが
ズバリ
答える！

目の前に黒いものがチラチラ……。 飛蚊症かなと思ったときの対処法

40代で自覚する人が多数
近視の強い人は要注意

目の前に虫や糸くずのような浮遊物がチラつく症状が生じる飛蚊症は、加齢が要因であることが多いが、中には重い病気のサインとなってしまうこともある。富田実アイクリニック銀座の富田実院長に話を伺った。

「40代を過ぎると飛蚊症を自覚する方が増えてきます。特に近視の強い方は飛蚊症になりやすいといわれています」と富田院長は話す。「白い背景や青空を見上げたときなどに、目の前にゴミのようなものが浮遊しているように見えます。実際はゴミが付いているわけではないので、目の表面を洗っても改善しません」。

飛蚊症は原因によって、大きく二つに分けられる。一つは硝子体という眼球組織の変化が原因となって発症する、「生理的飛蚊症」だ。加齢などの影響で硝子体に生じたシワや濁り、硝子体そのものの萎縮などに

より、網膜に黒い影が映り、視野に黒い点ができる。また、硝子体内の血管の影響で、生まれつき飛蚊症の症状を感じるケースもある。これらの生理的飛蚊症の場合、視力に影響があつたり、症状が進行したりしない限り、治療を急がないことが多い。

放置すると失明のリスクも
速やかな受診がカギ

ただし、速やかに治療が必要なケースもある。網膜剥離、硝子体出血、ぶどう膜炎といった重い病気が関係している「病的飛蚊症」の場合、放置しておくとう失明のリスクもある。「飛蚊症の症状を自覚したら、眼科を受診して原因を知っておくことが大切です」と富田先生。

なお、早急な治療が必要でない飛蚊症でも、日常生活に不都合があれば、症状を緩和させるレーザー飛蚊症治療という選択肢も登場している。まずは眼科できちんと診察を受け、原因や症状に応じた対処をしていきたい。

飛蚊症の分類と要因

生理的飛蚊症

- 生まれつき
- 後部硝子体剥離

(レーザー飛蚊症治療が可能)

病的飛蚊症

- 強度近視
- 硝子体出血
- 網膜剥離
- ぶどう膜炎

(レーザー飛蚊症治療は不可)



飛蚊症の症状 よくある見え方のパターン

ワンポイント アドバイス

生理的飛蚊症の場合、飛蚊症の原因となる硝子体内のシワや濁りをレーザーによって破碎・分散させることで、症状を軽減させる方法もあります。必要に応じて検討してみるのもよいでしょう。



ゴマ状



虫状



気泡状



カエルの卵状



糸くず状



タバコの煙状



監修 / 富田 実

富田実アイクリニック銀座院長。海外の大学で眼科客員教授を歴任し、世界で数多くの賞を獲得するなどグローバルに活躍する。



かい 快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたいくない！
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

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

腹筋も体幹も鍛えられる

イス腹筋

目安 10回

1 イスに浅く腰掛け、だらんと背もたれにもたれます。

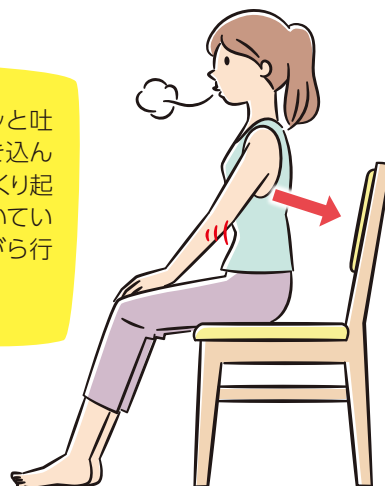
手はももの上に置きます。



2 口から息を吐きながら、背もたれから背を離し、そのままゆっくり上半身を起こします。



息を口からフーッと吐きながら体を巻き込んでいくようにゆっくり起こし、腹筋に効いていることを感じながら行いましょう。



3 口から息を吐きながら、おへそを引っ込めるようにして1の状態に戻ります。これを繰り返します。

筋トレ後は

腹筋のストレッチ

目安 30秒～1分

うつぶせになり、肘を曲げて床につき、上半身を起こしておなかを伸ばします。楽に呼吸をしながら、この姿勢をキープします。



鍛えられる場所と効果

☑腹筋

腹筋は、表面から順に「腹直筋」「外腹斜筋」「内腹斜筋」「腹横筋」の四層構造をしています。体幹を支える大事な筋肉であるため、鍛えると姿勢が良くなり、腰痛予防やウエストを引き締める効果があります。中でもインナーマッスルと呼ばれる「腹横筋」を鍛えると、ポッコリ出た下腹を引き締め、内臓を支え、尿漏れ予防にも効果的です。

快トレコラム

「全集中」で筋トレ効果がUP！

筋力トレーニングには「意識性の原則」というものがあります。これは、「このトレーニングがどんな意味を持っていて、どこが鍛えられるのか」を意識しながら行くと、トレーニングの効果が高まるという原則です。単に運動をしてカロリーを消費したい場合は「ながら運動」でも問題ありませんが、筋力を付けたい場合は、正しいフォームで、鍛えたい場所を意識し「全集中」して行うようにしましょう。



「両国川開きの花火」を起源とする「隅田川花火大会」は例年7月最終土曜日に行われ、国内最大級2万発の花火が東京の夏の夜空を彩る。

※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、変動の可能性があります。



両国にも発着場がある水上バスを利用すれば、気軽に隅田川・東京湾のクルージングを楽しめる。

パリのセーヌ川、ロンドンのテムズ川といったように、大都市には必ずその街のシンボルであり、文化を育んできた川がある。江戸（現在の東京）にとってのそれは隅田川だろう。

江戸では、1657年に「振袖火事」とも呼ばれる明暦の大火が発生し、街の6割が焼失した。約10万人が犠牲になったとされるこの火事では、逃げた人々が隅田川に行く手を阻まれて命を落とした。その反省から、幕府は大規模



近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐります。

今回の浮世絵スポット



五雲亭（橋本）貞秀／

「東都両国ばし夏景色」で描かれた

両国川開きの花火（東京都墨田区）

安政6（1859）年作の3枚続の大判錦絵。夏の夜空に花火が上がる隅田川の光景を、鳥瞰的な構図で描いている。誇張された両国橋の上や川面の混雑ぶりは、江戸の町人文化の活気を感じさせる迫力だ。



江戸東京博物館では、江戸・東京の歴史や文化、生活を体感しながら楽しく学べる。

両国のシンボルでもある両国国技館では、年3回大相撲東京場所が開催される。



隅田川の涼風渡る 江戸文化の発祥地



ちゃんこ鍋は相撲部屋での力士の食事の代表格。相撲の聖地らしく、部屋の特徴を生かしたちゃんこ鍋も味わえる。



国技館通りでは計6体の力士像が出迎えてくれる。

回向院境内に建立された力塚。今でも新弟子たちが力を授かるよう祈願する場だ。



な都市改造を行い、その一環として東側の下総国と西側の武蔵国を結ぶ「両国橋」が架橋されたのだ。この橋の開通により江戸の都市圏が拡大し、18世紀には人口100万人を超える世界最大の都市へと発展した。

両国橋を地名の由来とする両国の街も江戸有数の盛り場としてにぎわいを見せ、両国橋の東西に火よけ地として設けられた広小路には、水茶屋、芝居小屋などが建ち並んだという。また、明暦の大火の犠牲者を供養するために建立された寺院・回向院では、諸国の神社による出開帳や、勧進相撲の定場所が開催された。さらに、夏は川開きとともに花火が打ち上げられ、舟遊びなどの納涼地として多くの人々が訪れた。

その後、関東大震災、東京大空襲と二度にわたり両国周辺は焦土と化した。また、高度成長時代には隅田川が深刻な汚染によって悪臭を放つほどの状態に見舞われる。しかし、技術の進歩によって川の水質は大幅に改善され、現在の両国は、水上バスや屋形船が行き交い、粋な歴史と文化を感じられる街としてにぎわっている。大火を契機に生まれた街は、江戸・東京の人々の知恵とたくましさの象徴なのかもしれない。

旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修／清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。
今回は、夏野菜を使った
暑い日も箸が進むメニューです。

これで
**たんぱく質
19.8g**摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

26.4%

女性57g

34.7%

Main

高野豆腐のチーズカツ
夏野菜ヨーグルトソース

たんぱく質
15.8g

Side

ゴーヤーの
冷製スープ

たんぱく質
4g

※すべて1人分

作り方

● 所要時間25分

- 1 高野豆腐はひたひたの水（分量外）で10分ほど戻したら、両手で挟んで軽く水気を絞り、長辺にポケット状の切り込みを入れる。

POINT



高野豆腐は、戻し過ぎるとやわらかくなってしまいうので注意しましょう。

- 2 トマトときゅうりをみじん切りし、Aと混ぜる。
- 3 スライスチーズ、バジルを①の切り込みに挟んで、小麦粉と同量の水で溶いたものを付けパン粉をまぶす。
- 4 フライパンに多めの油を熱して、きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- 5 ベビーリーフと一緒に盛り付け、②をかけた後、くし形に切ったレモンを添える。

Main

高野豆腐のチーズカツ 夏野菜ヨーグルトソース

■405kcal ■塩分相当量2.3g ※すべて1人分

衣を付けて揚げた高野豆腐は、カロリー控えめながら、ボリューム満点で食べ応えがあります。ヨーグルトと夏野菜のソースが、夏らしい爽やかな味わいです。

高たんぱく食材

高野豆腐



豆腐を凍らせ、低温熟成させた後乾燥させた日本の伝統的な保存食。全体の50%を占めるほどたんぱく質が豊富で、高野豆腐100g分のたんぱく質は豆腐4丁分に相当します。低カロリーでミネラル豊富な健康食材です。

材料 (2人分)

●高野豆腐	2枚	●トマト、きゅうり	各15g
●スライスチーズ	2枚	●A [ヨーグルト	大さじ2
●バジル	3～4枚	●塩、こしょう	少々
●小麦粉、パン粉	適量	●油	適量
		●ベビーリーフ、レモン	適量

Side

ゴーヤーの 冷製スープ

■131kcal ■塩分相当量1.7g ※すべて1人分

食欲が落ちる夏でもさっぱり食べられる冷製スープ。ゴーヤーの苦味が苦手な人は、ゴーヤーに塩をふりかけてしばらく置き、水にさらすと苦みが減らせます。

高たんぱく食材

牛乳



必須アミノ酸を含む19種類のアミノ酸がバランスよく構成された、卵と並ぶ高たんぱく食品の代表です。牛乳のたんぱく質成分の8割はカゼインで、カルシウムの吸収を助け、免疫力を高める効果などもあります。

材料 (2人分)

●ゴーヤー	1/2本 (正味100g)
●じゃがいも	1個
●A [水	150ml
●コンソメ	1個
●牛乳	100ml (1/2カップ)
●塩、こしょう	少々
●オリーブ油	大さじ1/2



作り方

● 所要時間7分 (冷やす時間は除く)

- 1 ゴーヤーのワタと種を取り、スライスする。じゃがいもは皮をむき角切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、①を炒めて野菜に油が回ったらAを入れ、ふたをしてじゃがいもがやわらかくなるまで5分程度煮る。
- 3 ②から飾り用のゴーヤーを除いてミキサーにかけ、牛乳と塩を加える。
- 4 ③を冷蔵庫で冷やしたら、器によそい、ゴーヤーとこしょうを飾る。