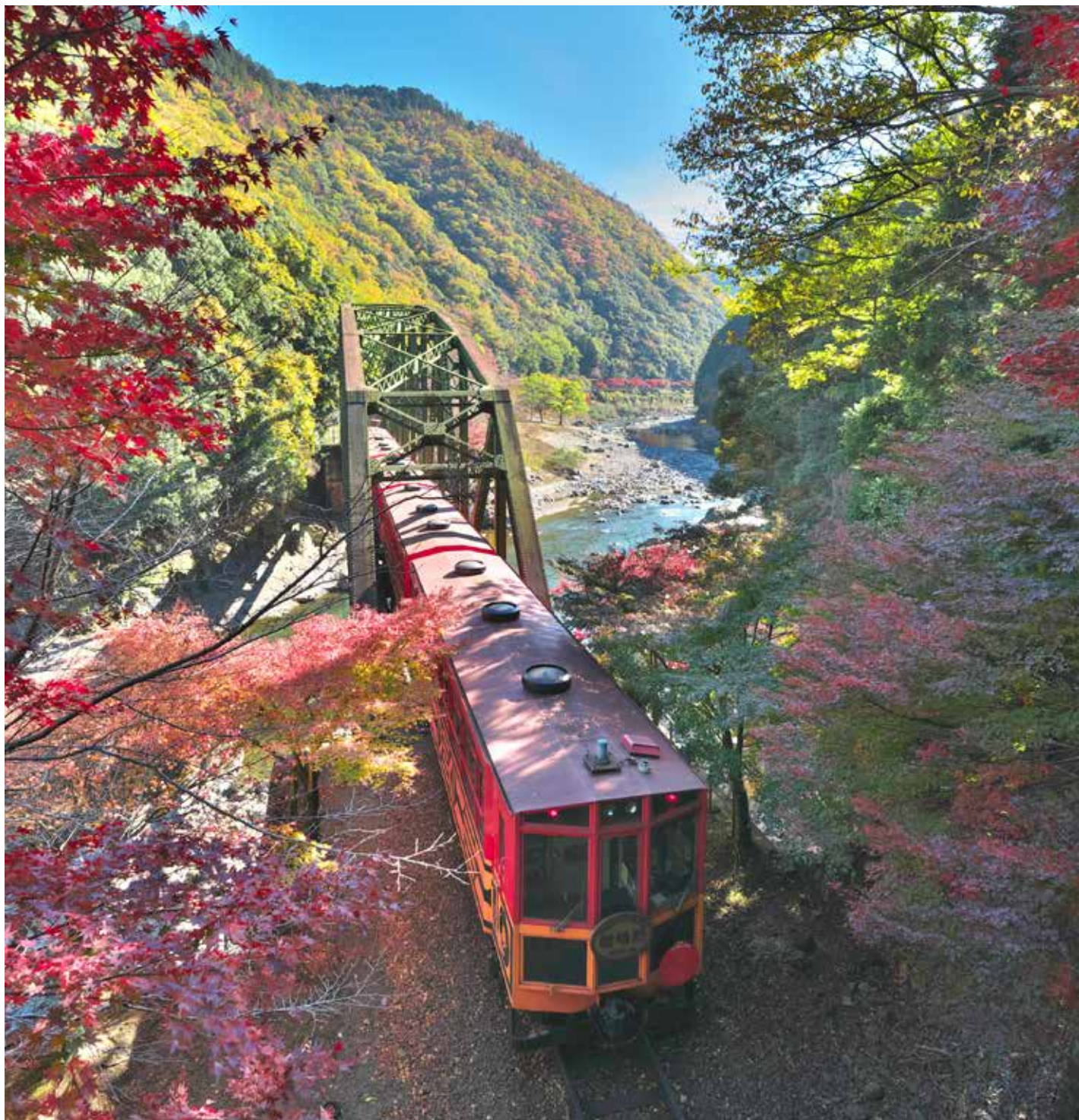


For a healthy life

でんつうはんぽ

2023. 秋. No.216



【特集】

- ◆2022年度 収入支出決算のお知らせ
- ◆2022年度 電通健保のデータヘルスの状況
- ◆インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内
- ◆こころとからだの健康相談

今

日

も

笑

顔

で



岡崎 朋美

岡崎 朋美さん

元スピードスケート選手

おかざき ともみ / 1971年、北海道清里町生まれ。小学3年からスケートを始め、高校卒業後、富士急行株式会社に入社してスケート部に所属。1994年リレハンメル五輪から2010年バンクーバー五輪まで、5大会連続で冬季五輪に出場した。1998年長野五輪では日本女子短距離として初の銅メダルを獲得。結婚、出産後もアスリートとして活躍し、2013年に現役を引退した。

CONTENTS

- 2 **今日も笑顔で** —————
時には療養することが
あってもよし！
適度な運動が
心身の健康につながります！
岡崎 朋美さん（元スピードスケート選手）

- 4 令和4年度 収入支出決算のお知らせ
- 6 令和4年度 電通健保のデータヘルスの状況
- 10 ジェネリック医薬品の使用状況
- 11 インフルエンザ予防接種
助成金申請のご案内
- 12 こころとからだの健康相談
- 13 **動画でも見られる やる気up! 3分ストレッチ** —————
目と首の疲れをとるストレッチ

- 14 **知って納得！ 健康保険** —————
仕事中や通勤中のけがや病気は
「労災保険」での受診を

- 16 **ならない！ 悪化させない！ 生活習慣病** —————
糖尿病は全身の血管病
- 20 **あした元気に** —————
12時間断食ダイエットとは
- 22 **にっぽんウォーキング旅** —————
港に臨む秋の城下町で
「一步一景」の景観に魅せられる

- 24 **おいしく食べて旅行気分 世界の健康レシピ** —————
ハリラ モロッコのレシピ

- 26 ホームページをご利用ください
Web版医療費と給付金のお知らせ

時には療養することが
あってもよし！
適度な運動が
心身の健康に
つながります！

中

学、高校と目立った選
手ではありませんでし
たが、名門の実業団に
入ったことで環境にも人にも恵ま
れて、次第にいい結果を出せるよ
うになりました。オリンピックに
5度も出場できて思い出はたくさ
んありますが、2000年に椎間
板ヘルニアの手術を受けたことは
忘れられません。3ヵ月ほど休ん
で、マイナスからの再スタートに
なりましたが、この時に食事の取
り方や、アスリートとしての体づ

くりの方法を学び直し、実践した
ことで、衰えた筋力を戻すことが
できました。「人間の体ってすご
いな！」と驚くほどの回復ぶりだ、
選手としての自信にもつながりま
した。人生、時には療養すること
があっても悪くないと思います。
この体験があつたので、現役選
手として出産することにも迷いは
ありませんでした。出産後にアス
リートを続けているのは、誰も
やつたことがないと聞いたので、
それなら私がチャレンジしてみよ

う、と。マイペースで、自分の限
界を考えず、樂觀的な性格だから
できたのかもしれないね（笑）。
今も体を動かすのが好きで、
ジョギングやジムなどでよく汗を
かいています。汗をかくと体が
スッキリとして睡眠もとやす
くなり、精神的にも安定して過
ぎるようになると思います。心の健
康のためにも、自分に合った運動
を取り入れて汗をかくことをお勧
めしたいですね。

2022年度

収入支出決算のお知らせ

去る7月25日の第162回組合会において、2022年度の事業状況報告および収入支出決算が承認されました。
2022年度決算は2年連続の黒字となりました。

一般勘定

●収入

収入総額は、141億4、745万円で、前年度に比べ5億6、745万円の増収となりました。

主な内訳としては、健康保険料収入が128億9、199万円、納付金等の負担の多い健保組合への国からの補助金等が2億4、458万円となっています。

2022年度は、電通グループ会社の新規編入や吸収合併による加入者の増加で保険料収入が増額しています。

●支出

支出総額は、121億6、368万円で、前年度に比べ1億909万円の増額となりました。

主な内訳としては、医療費、傷病手当金、出産育児一時金等の保険給付費が53億2、060万円で、前年度に比べ4億5、778万円の増額となりました。事業所編入等による加入者の増加や、医療機関への受診率がコロナ禍前の水準に戻ったことにより

医療費が増加しています。

納付金については49億4、408万円で、支出全体の約40%を占める割合となっています。

●収支差

収支差は、収支残額が19億8、377万円、経常収支は16億1、753万円の黒字という結果になりました。

●今後の財政運営

当健保組合においては、2021年度からの保険料率引き上げ等により、中期的にも財政収支は黒字見込みとなっています。しかしながら、高齢化や医療技術の進歩等による医療費の増加、団塊世代が後期高齢者に突入する2025年度からの納付金の急増の影響が不透明なため、予断を許さない状況です。

介護勘定

介護勘定は、介護が必要な高齢者を社会全体で支える介護保険制度に基づき、健康保険組合が介護保険料を徴収して、国に介護納付金として納めるもの

です。

国から示された2022年度の介護納付金は16億5、393万円で、対前年度比1億4、908万円の増額となりました。

介護保険料収入額は、16億777万円で、対前年度比5、444万円の増額、繰越金の2億3、447万円と合わせて、収入合計額は18億4、224万円となっています。

この結果、収支残は1億8、663万円となりました。



2022年度決算概要

()は前年度比

一般勘定

収入合計

14,147,453千円(104.2%)

※国からの補助金

財政調整事業交付金

115,824千円(97.6%)

高齢者医療支援金等
負担金助成事業費等

244,583千円(107.4%)

健康保険料収入

12,891,988千円
(103.9%)

病院診療所収入

32,859千円(95.5%)

雑収入・その他

862,199千円(108.3%)

支出合計

12,163,680千円(100.9%)

事務所費

164,628千円(99.8%)

病院診療所費

750,446千円(107.8%)

保険給付費

5,320,602千円
(109.4%)

納付金

4,944,082千円
(92.4%)

保健事業費

681,826千円(100.8%)

財政調整事業拠出金

218,490千円(101.4%)

雑支出・その他

83,606千円(94.8%)

介護勘定

収入合計 1,842,241千円(104.3%)

介護保険収入

1,607,766千円
(103.5%)

繰越金

234,475千円(109.9%)

支出合計 1,655,615千円(110.0%)

介護納付金

1,653,926千円
(109.9%)

還付金

1,689千円(283.9%)

2022年度 電通健保のデータヘルスの状況

I 健康診断の分析結果

電通健康保険組合では、2018(平成30)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て、組合員の皆さまの健康状態や疾病構成、医療費の現状等を把握し健康課題を明確にして、保健事業を実施しています。さらに、加入事業所とは積極的に連携(コラボヘルス)して、社員に対して効果的かつ効率的な健康推進事業を実施しています。



1 特定健診の受診率は、当健保組合全体で81.5% ※国の目標:90%以上

特定健診は40歳以上の加入員を対象とするメタボリックシンドロームに着目した健診です。

特定健診受診率	被保険者	被扶養者	計	健保組合
一般	95.2%	56.8%	84.8%	81.5%
特退	64.8%	53.5%	60.6%	

ココがポイント!

- 特定健診の受診率は、一般の被保険者は95.2%で国の目標をクリアしていますが、一般の被扶養者は56.8%、特退の被保険者は64.8%、特退の被扶養者は53.5%にとどまっています。このため、健保組合全体の受診率は81.5%で国の目標に達していません。

2 特定保健指導の実施率は、当健保組合全体で37.8% ※国の目標:55%以上

特定保健指導の対象者(生活習慣病のリスク保有者)のうち、保健師や管理栄養士等から特定保健指導を最後まで受けた人の割合です。

特定保健指導実施率	被保険者	被扶養者	計	健保組合
一般	38.6%	44.7%	38.9%	37.8%
特退	24.2%	21.4%	21.1%	

ココがポイント!

- 特定保健指導の実施率は、国の目標を大幅に下回っています。
- 特定保健指導を終了した人は対象者の半数にも達していません。
- 電通健保ではオンラインで初回面談を受けられる特定保健指導プログラムを提供しています。ご案内が届いた方は必ずご参加ください。

3 特定保健指導は、効果があります！

2021年度の健診結果で特定保健指導の積極的支援の対象となった人の健診結果について、積極的支援を修了した人と積極的支援を受けなかった人の2022年度の健診結果を比較すると「積極的支援」を修了した人は未実施者に比べると体重やBMIも減少しており、また、減少者率も高く効果があることがわかります。特定保健指導のご案内があった方はお申込みください。

2022年健診結果		体重(kg)	BMI	腹囲(実測)(%)	収縮期血圧(その他)(mmHg)	拡張期血圧(その他)(mmHg)	LDLコレステロール(mg/dl)	空腹時血糖(mg/dl)
積極的支援を受けなかった人	A 2021年対比	1.0	0.3	0.5	4.6	3.5	▲ 1.4	3.4
	B 減少者率	34.9%	31.7%	30.7%	18.0%	16.4%	51.3%	33.2%
積極的支援を修了した人	C 2021年対比	▲ 0.7	▲ 0.2	▲ 0.5	2.1	2.3	▲ 4.2	0.7
	D 減少率	54.1%	53.0%	44.2%	25.4%	21.0%	59.7%	43.6%
積極的支援を受けなかった人と修了した人の差	A-C 2021年対比	1.7	0.5	1.0	2.5	1.2	2.8	2.7
	D-B 減少率の差	19.2	21.3	13.5	7.4	4.6	8.4	10.4

4 特定健診受診者数の48.7%(2人に1人)が医療機関の受診が必要

● 特定健診結果による国の基準値の該当者数

関連疾病	健診結果項目	生活習慣改善の基準値			受診勧奨の判定値		
		基準値	該当者数(人)		基準値	うち該当者数(人)	
			被保険者	被扶養者		被保険者	被扶養者
高血圧症	収縮期血圧(mmHg)	140以上	1,267	233	180以上	44	7
	拡張期血圧(mmHg)	90以上			110以上		
脂質異常症	LDLコレステロール(mg/dl)	140以上	2,842	554	180以上	462	78
	Non-HDLコレステロール(mg/dl)	170以上			210以上		
糖尿病	空腹時血糖(mg/dl)	110以上	1,872	320	126以上	633	52
	HbA1c(NGSP)(%)	6.0以上			6.5以上		
該当者実人数(人)			4,652	896		1,086	136
			5,548(48.7%)*			1,222(10.7%)*	

注1) 生活習慣改善の基準値は、日本人間ドック学会の判定区分で「C(要生活習慣改善)」に該当する値です。

注2) 受診勧奨の判定値は、日本人間ドック学会の判定区分で「D(要精密検査・治療)」に該当する値です。

注3) 高血圧症の健診結果項目の基準値は、日本高血圧学会の「Ⅲ度高血圧」に該当する値です。

* () は特定健診受診者数11,390人に対する割合です。

5 生活習慣病重症化予防(受診勧奨)の未受診者の割合は75.9%

当健保組合では、2022年度の特定健診の受診結果から、**すぐに受診が必要な生活習慣病ハイリスク者で、医療機関未受診の方332人**に受診勧奨のお手紙を送付しましたが、**受診が確認できない方が252人(約75.9%)**もいます。

お手紙を受け取った方は、必ず医療機関を受診してください。

関連疾病	受診勧奨者数(人)		2023年6月現在の未受診者数(人)		未受診者率(%)	
	被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者
高血圧症	19	2	13	1	68.4	50.0
脂質異常症	205	29	162	22	79.0	75.8
糖尿病	90	4	64	3	71.1	75.0
受診勧奨	297	35	226	26	76.0	74.2
対象者実数	332		252		75.9	

ココがポイント!

● 医療機関で受診が必要で、未受診となっている方が、252人います。

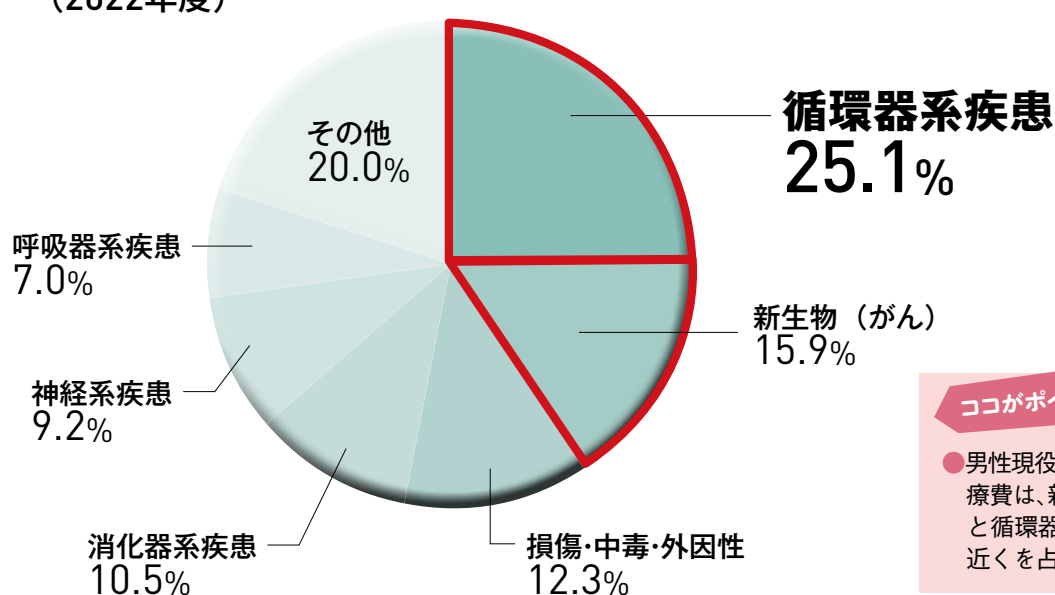
2022年度 電通健保のデータヘルスの状況

Ⅱ 医療費の分析結果

[現役男性社員]

1 入院医療費の1位は循環器系疾患

● 疾病大分類別の入院医療費の割合（現役男性社員）
（2022年度）



ココがポイント！

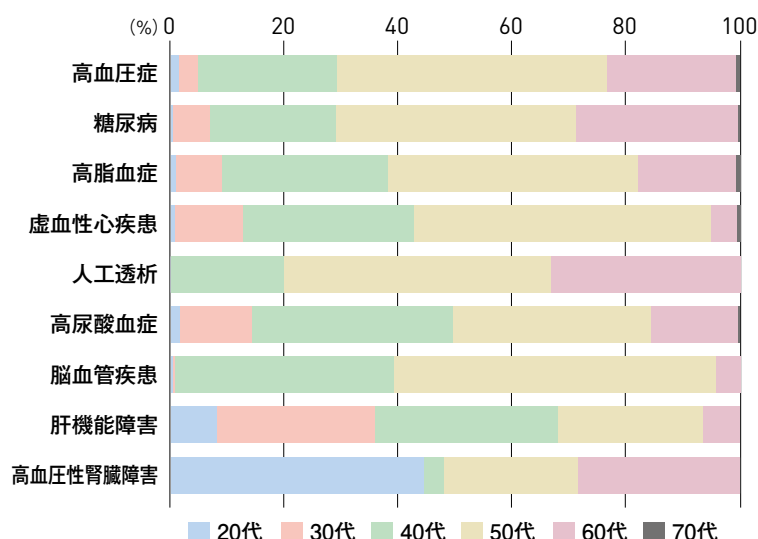
● 男性現役社員の入院医療費は、新生物（がん）と循環器系疾患で4割近くを占めています。

2 2022年度も生活習慣病医療費の多くを50代が占めています

ココがポイント！

- 生活習慣病の各疾患で50代が4割を占めています。特に「脳血管疾患」では56%を超えています。
- 「高尿酸血症」「肝機能障害」では40代の割合が最も大きくなっています。
- 30代、40代から健康意識を高め、生活習慣改善を行いましょう！
- 健保組合から保健指導や生活習慣改善についてのご案内が届いた方は、ぜひ実践してください。

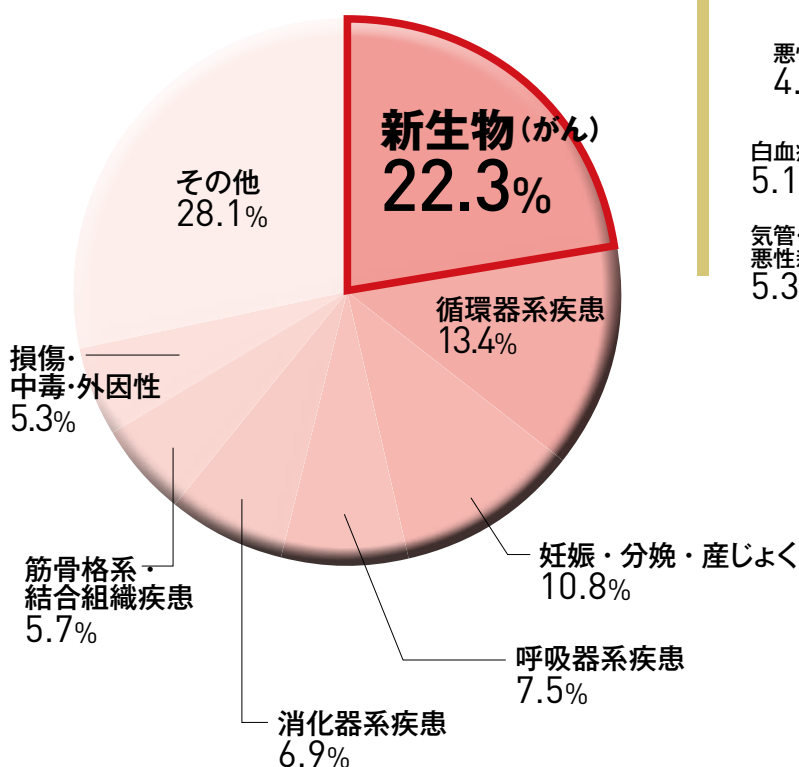
● 生活習慣関連疾患別の年齢階層別割合



[女性]

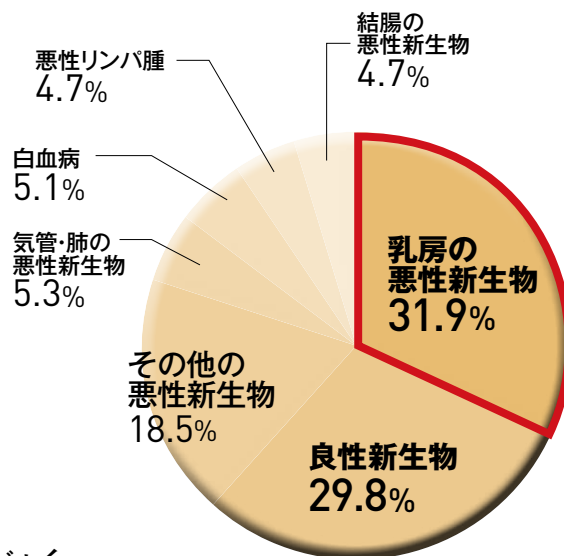
1 入院医療費の1位は2021年度と変わらず新生物(がん)

● 疾病大分類別の入院医療費の割合(2022年度)



2 新生物(がん)医療費の3割は乳がん

● 新生物に関わる医療費(入院・外来合計)の割合(疾病119分類別)



半分以上が未受診です

2022年度女性検診受診状況

早期にがんを発見できる期間は、たったの1~2年です。

1つのがん細胞が1cmのがんになるまで、15年かかりますが、1cmのがんが2cmになるには、たったの1年半しかないのをご存じですか？

早期がんは2cmまでを指すので、毎年、女性検診を受けることがとても重要です。

ココがポイント！

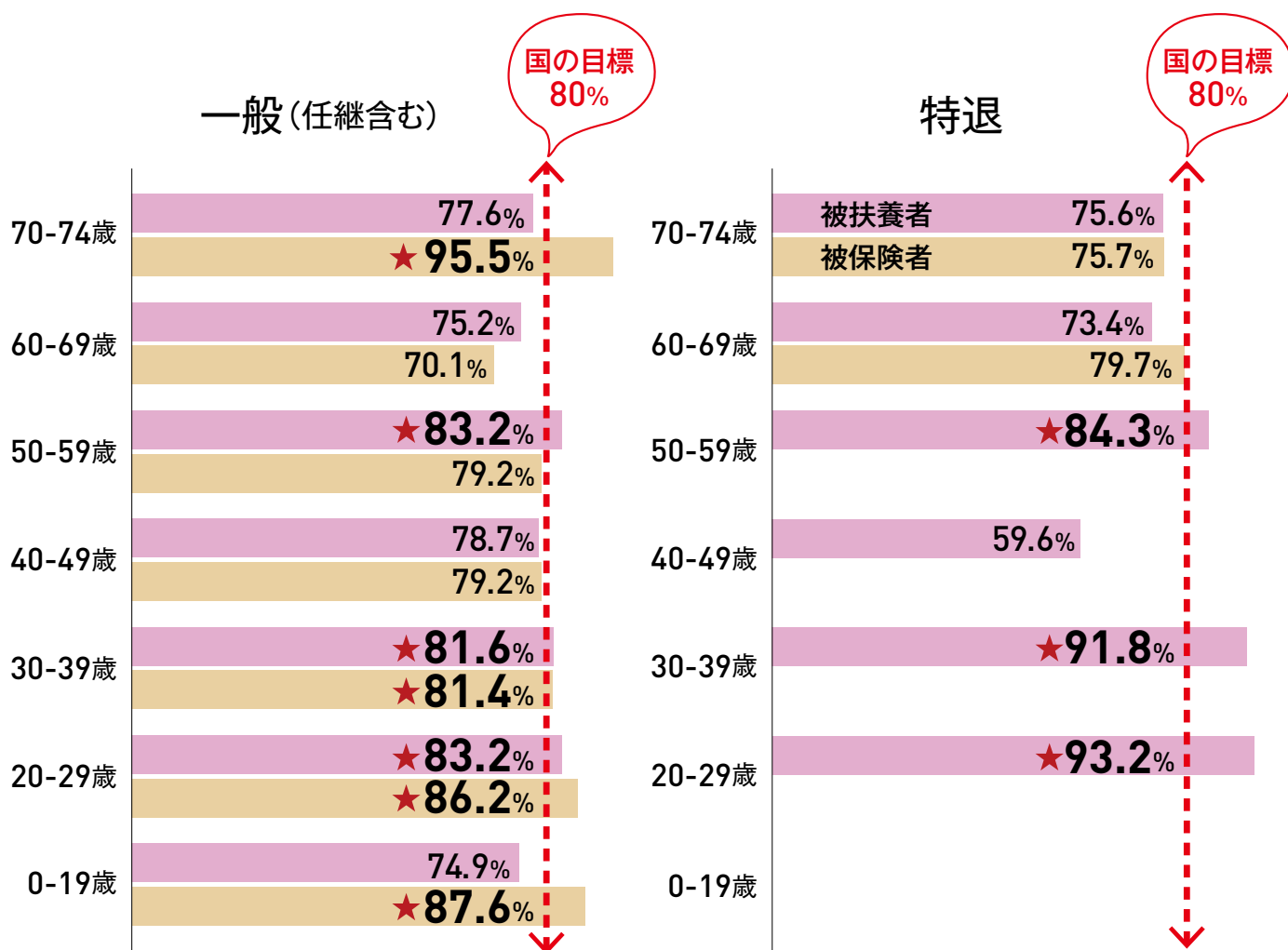
- 入院医療費では2割超を新生物が占めています。
- 新生物の医療費(入院・外来合計)のうち約3割は乳房の悪性新生物です。
- 健診は病気の早期発見のチャンスです。年に1度の健診に合わせて、女性のがん検診も必ず受けましょう。

	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率
本人	4,460	3,682	82.6%
家族	4,687	2,221	47.4%
合計	9,147	5,903	64.5%

ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用状況

電通健保のジェネリック医薬品の使用割合は、被保険者が79.95%、被扶養者が76.49%、合計**78.32%**となっています。

一般（任継含む）と特退の使用状況は以下の通りです。



注1) ジェネリック医薬品の使用割合（数量シェア）＝「後発医薬品の数量」÷（「後発医薬品のある先発医薬品の数量」＋「後発医薬品の数量」）

注2) 使用割合は2023年5月診療分にかかる後発医薬品の使用割合である

注3) 「★印」は、国の目標（80%）を上回っていることを表す

ココがポイント！

- 当健保組合のジェネリック医薬品使用割合（合計）は78.32%で、国の目標（80%）を下回っています。
- 後発医薬品の使用割合を100%とした場合は、年間の医療費を約3,371万円程度削減できるため、当健保組合の財政に大きな効果が期待できます。
- 当健保組合では、現在使用しているお薬代（新薬）を後発医薬品に切り替えた場合に、どの程度お薬代を削減できるかを確認できる「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りしています（2023年10月中に発送予定です）。

「ジェネリック医薬品」の利用と普及にご協力をお願いします。

助成金申請のご案内



2023年度インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内です。助成の対象となる方は、2023年10月1日～同年12月31日の間に予防接種を受けた被保険者と被扶養者の方です。助成の金額は、1人当たり4,000円(税込の上限)です。

なお、社員の方で、事業所(会社)内で接種した方については、助成金の申請はできませんのでご注意ください。

インフルエンザ予防接種と助成金申請・支給の手順

社員(被扶養者も含む)の方 会社からのご案内をご確認ください。

特例退職・任意継続の方 ご自宅に届いたご案内をご確認ください。

1 予防接種希望者は直接医療機関等へ接種の申込を行ってください

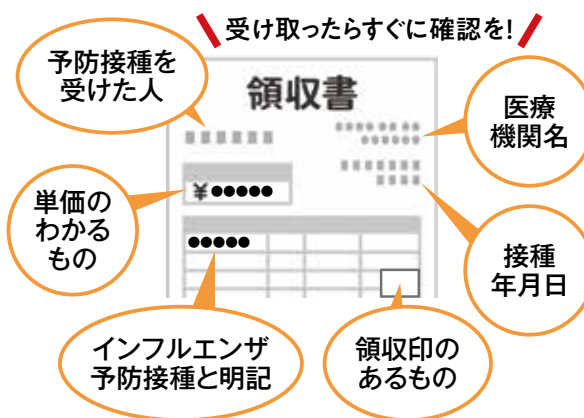
※対象者は、電通健康保険組合(以下、健保組合)の被保険者とその被扶養者です。

2 2023年10月1日～同年12月31日(厳守)までに接種を受けてください

3 インフルエンザ予防接種費用を全額支払い、明細のある領収書をもらってください

1. 領収書は必ず原本を添付してください。(コピー不可)
2. 発行された領収書に、予防接種を受けた人(以下、被接種者)・接種年月日・医療機関名・接種代金(1人当たりの単価がわかるもの)が記載してあるかを確認してください。

記載内容に不備がある領収書や、「インフルエンザ予防接種代」として判断できない領収書は助成金対象外です(例:×注射代×予防接種代)。医療機関から領収書を発行されたらすぐに「インフルエンザ予防接種代」の記載があるかを必ず確認し、万が一記載されていない場合はその場で医療機関に対応してもらってください。



4 助成金申請書に「領収書(原本)」を添えて提出してください

社員(被扶養者も含む)の方 各事業所の担当窓口へご提出ください。

締切日は各事業所へ確認してください。締切日が過ぎた場合は、支給できません。

特例退職・任意継続の方 直接、健保組合へご提出ください。

締切日は2024年1月31日(水)(健保組合必着)です。締切日を過ぎた場合は、支給できません。

5 健保組合から助成金を被保険者本人へ支給(振込)します

毎月15日で締め、翌月20日をめどに支給(振込)

社員(被扶養者も含む)の方 給与と併せて健保給付金として支給

医療費通知Webサービス(<https://kosmoweb.jp>)で、ご確認ください。

特例退職・任意継続の方 すでに登録してある口座へ直接振込

医療費通知Webサービスの詳細については最終ページをご覧ください。

助成金申請書は電通健保ホームページからもダウンロードいただけますのでご利用ください。

こころとからだの 健康相談

電通健康保険組合では、外部の専門機関に委託して、各種相談サービス、カウンセリングサービスを加入者の皆さまにご提供しています。海外からも、全国どこからでもご利用いただけます。メンタルヘルスカウンセリングや健康相談はもちろん、被扶養者の方でもご自身の相談をすることができます（相談内容が会社に伝わることはありません）。お気軽にご相談ください。

専用ダイヤル **0120-911-198**（通話料無料）

自動音声ガイドで下記の各サービスにつながります。

1 ファミリー健康相談

保健師、看護師などが健康に関するあらゆる相談にお答えします。Web でも 24 時間相談を受け付けます。
<https://family.care.sociohealth.co.jp/>
専用ダイヤルの電話番号下 6 ケタを入力してログインしてください。

※電通健保の加入者および（被扶養者に限らず）そのご家族の健康相談も受け付けています。

受付時間 年中無休・24時間サービス

2 メンタルヘルスカウンセリング（面接）

東京カウンセリングセンターおよび提携する全国主要都市のカウンセリングルームで「臨床心理士」の有資格者が対応します。「zoom」でのオンライン面接も可能です。②の窓口でご希望をお伝えください。
まず電話でご予約をお取りください（年度中 1 人 5 回まで無料／6 回目から有料）。

※電通健保の加入者であればご家族でも面接でのカウンセリングを受けられます。

予約受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～20時

3 電話によるカウンセリング

4 電話カウンセリングの予約

気軽に使える、電話でのカウンセリングです。翌日以降の予約も可能です。

※電通健保の加入者であればご家族でも電話でのカウンセリングを受けられます。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～22時

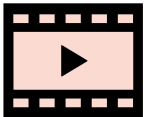
5 ベストドクターズ®・サービス

Best Doctors®およびベストドクターズ®は、Best Doctors, inc. の商標です。

被保険者・被扶養者が三大疾病などのサービス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医をご案内するサービスです。

※電通健保の加入者であればご家族でもカウンセリングを受けられます。

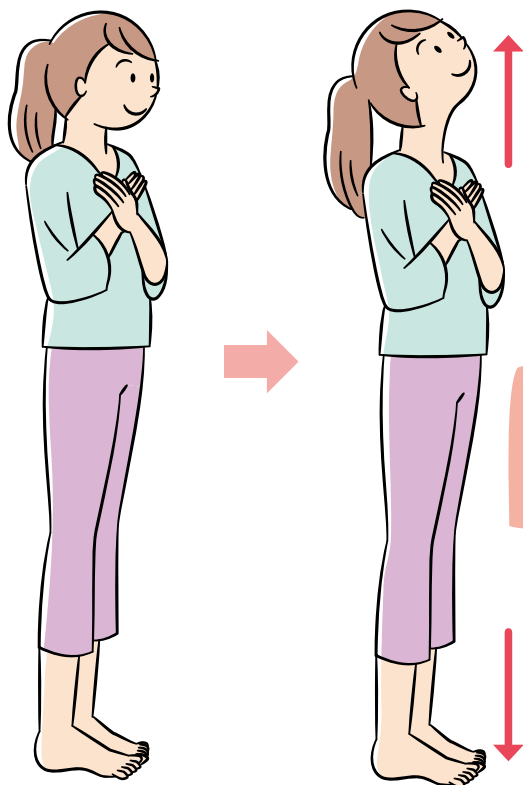
受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～21時

動画でも  見られる

3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

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



首に負担を掛けな
いため、肘は上げ
ずに、しっかり下
ろしましょう。

上向きストレッチ

目や首の前側をストレッチします。

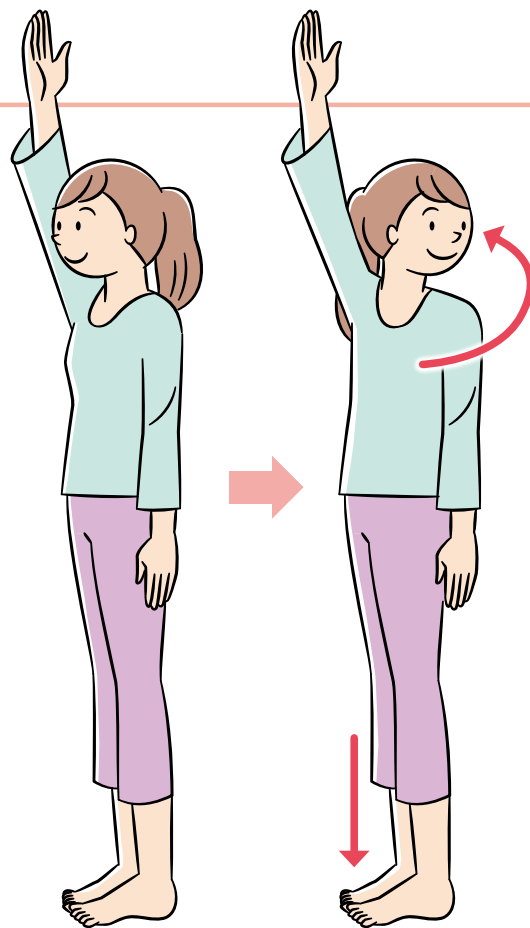
- 1 両手を胸の前で重ねます。
- 2 膝を伸ばし、足の指に力を入れて地面を押すようにしながら顔を上に向けます。
顎を少し上げ、目はしっかり上を見るようにし、首の前側を伸ばして息を楽にしながら10秒キープします。これを1～2回行います。

ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。

目と首の疲れをとるストレッチ

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が長くなると、目や首が疲れ、蓄積すると肩凝りや頭痛の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れを解消しましょう。



目と体ひねりストレッチ

目と首を横に動かすときの筋肉のストレッチです。

- 1 左手は体の横に下ろし、右手を上には伸ばして立ちます。
- 2 顔を左に向けながら、伸ばした手と同じ右側の足の指で地面を押します。
目で後ろを見るようにして呼吸を楽にしながら10秒キープします。これを左右1～2回ずつ行います。



動画でチェック!

アクセスはこちらから

※動画は予告なしに終了する場合があります。

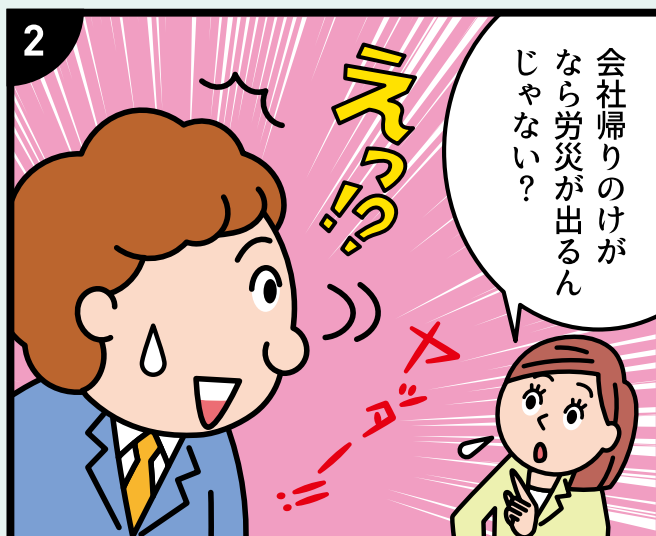
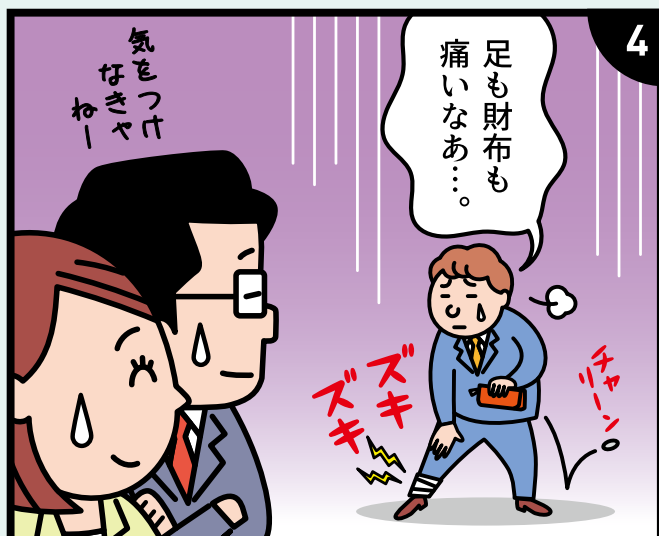


知って納得!

健康保険

仕事中や通勤中の
けがや病気は
「労災保険」での受診を

仕事の原因でけがや病気になった場合、
または通勤中にけがをした場合などは
健康保険ではなく労災保険が
適用されます。
労災保険と
健康保険の違い、
労災保険の受け方
などを改めて
確認しておきましょう。



労災保険とは？

労働者が仕事や通勤中の出来事が原因でけがをしたり病気になるたり、死亡に至ることを「労働災害（労働災害）」と呼びます。労災保険（労働者災害補償保険）は、この労働災害に対して保険給付を行う制度です。労災保険は正社員だけでなく、日雇、パート、派遣、契約等の雇用形態や勤務形態に関係なくすべての労働者に適用されます。労災保険の保険料は原則として事業主が全額負担します。労災保険が適用される場合、労働者は原則、自己負担なしで治療や補償を受けられます。

一方、「健康保険」は仕事や通勤に関係のないけがや病気、出産や死亡の際に補償をするための保険です。したがって、労災保険が適用される場合は、健康保険で医療機関を受診することはできませんのでご注意ください。なお、そのけがや病気が労災保険の対象になるかどうかの判断は管轄の労働基準監督署が行い、労働者本人が労災保険か健康保険かを選ぶことはできません。

労災保険には「業務災害」と「通勤災害」の2種類がある

労災保険が適用される労働災害に

労災保険が適用される例

業務災害の例

- 仕事や仕事の準備・後始末中のけが
- 出張中や得意先訪問途中のけが
- 車を利用したの営業や出張の途中、交通事故によるけが
- 仕事と病気に相当の因果関係が認められる場合

など

通勤災害の例

- 通勤中の交通事故、転倒や階段を踏み外したことなどによるけが
- 電車やバスなど公共交通機関でのけが
- 日常生活に必要な行為（子供の送迎、通院など）の後、通常の通勤経路に戻ってからのけが

など

は仕事に起因するけがや病気などが対象の「業務災害」と通勤中のけがなどが対象の「通勤災害」の2種類があります。

ただし、会社帰りの個人的な飲食や習い事など「日常生活に必要な行為」とは認められない場合のけがなどについては、たとえ通勤経路上で起こった場合でも労災保険の対象にはなりません。労災保険の対象となるかの判断が難しい場合は、管轄の労働基準監督署に相談しましょう。

労災保険を受けるには？

労災保険の対象となるけがや病気の場合、労災保険が指定する医療機関（「労災指定病院」）を受診すれば、原則、自己負担なしで治療を受けることができます。労災指定病院以外の一般の医療機関で治療を受ける場合は、受付で労災であることを申し出て、いったん治療費を全額立

労災指定病院を受診

労災であることを申し出て受診すると、原則として自己負担なしで治療を受けることができます。

※通勤災害では原則、一部負担金200円。
※療養の給付請求書の提出が必要。

立て替え

一般の医療機関を受診

受付で労災であることを申し出て、治療費をいったん全額立て替え払いし、後から事業主と医師の証明を受け、本人が労働基準監督署に請求します。



て替え払いし、後から事業主と医師の証明を受け、本人が労働基準監督署に請求して払い戻しを受けることになります。労災保険の対象であるけがや病気の治療に健康保険を使ってしまった場合は、速やかに勤務先の健康保険の担当者に出して労災保険に切り替える手続きをすると同時に、加入している医療保険者（健康保険組合や協会けんぽなど）にも必ず連絡するようにしてください。

ならない！悪化させない！

生活習慣病

未受診・治療中断が重症化を招く！

糖尿病は 全身の血管病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続く病気です。

その数は予備群を含めると日本国内で約2,000万人、世界中で4億人以上と推測されていて、世界的にも大きな問題となっています。中でも、生活習慣が発症に深く関わる2型糖尿病は、

初期には自覚症状がほとんどなく、放置したままにすると重症化し、

失明など生活に大きく影響する重い合併症を抱えたりすることが少なくありません。

今こそ糖尿病の正しい知識を身に付けて、発症や重症化を予防しましょう。

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

こんな人は
要注意！

- ☐ 55歳以上
- ☐ 腹囲が男性85cm以上
／女性90cm以上
- ☐ 血縁者に糖尿病の人がいる
- ☐ 食物繊維の摂取量が少ない
- ☐ 運動をあまりしない
- ☐ 健康診断で高血圧と診断された
- ☐ 健康診断で脂質異常症と
診断された
- ☐ 喫煙者である
- ☐ 20歳から5kg以上体重が増えた



糖尿病の合併症は

透析の原因^{*1}の第1位！ 失明の原因^{*2}の第2位！
ひとたび進行すると元には戻れず、悪化の一途をたどることに……

*1：一般社団法人 日本透析医学会 統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現況（2021年12月31日現在）」 *2：日本眼科学会雑誌 118：495-501,2014

2型糖尿病は血管を傷つけ、 全身に悪影響が……！！

● ひそかに進行する 2型糖尿病

糖尿病は、血糖値を下げる働きを持つ「インスリン」というホルモンが不足したり十分に働かず、血液中にブドウ糖（血糖）が増えてしまい、血糖値の高い状態が続く病気です。原因の違いによって1型と2型の大きく2つに分けられます。中でも、生活習慣が発症原因に深く関わる「2型糖尿病」は、日本人の糖尿病患者の95%を占めます。初期段階では自覚症状がまったくないことが多く、症状が出てからでも非常にゆっくり、少しずつ進行するというやっかいな特徴があります。

一方、「1型糖尿病」は生まれつきの免疫系の異常などにより膵臓からインスリンが十分に分泌されないのが原因であり、生活習慣とは無関係に発症します。

● 高血糖状態が 血管を傷つける

糖尿病の怖さは、糖尿病を放置し高血糖状態が長く続くことで全身の血管が傷つけられること、そして、その影響が全身に及び、合併症などの重大な病気を招くことにあります。中でも目や腎臓、神経の細い血管が傷ついて生じる「網膜症」「腎症」「神経障害」は三大合併症と呼ばれ、最悪の場合、それぞれ失明、透析、足の指などの切断にまで至ります。

さらに、太い血管が傷つくと動脈硬化を進めて、脳梗塞や心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こす原因になります。また、最近では糖尿病と歯周病が相互に悪い影響を及ぼすことや、糖尿病の人はがんや認知症を発症するリスクが高いことも分かっています。

● 2型糖尿病の 発症リスクとは

ふくよかな体形でも2型糖尿病の発症リスクの低い人がいる一方、痩せていてもリスクが高い人もいます。その違いには、遺伝と生活習慣の組み合わせが影響しているといわれています。

まず、血縁者に糖尿病患者がいる人は要注意です。インスリンが分泌しにくい体質の可能性があり、糖尿病の発症リスクが高いことが考えられます。

糖尿病の血縁者がいなくても、喫煙、高血圧、肥満、過食、運動不足などの生活習慣に心当たりがある人は注意しましょう。特に喫煙は、2型糖尿病の発症リスクを非喫煙者の約1.4倍高めるといわれています。

また、高血圧の人はそうでない人に比べて2.5倍、糖尿病のリスクが

糖尿病の慢性合併症

細い血管の障害

三大合併症

糖尿病性網膜症

→ 失明

糖尿病性腎症

→ 透析・腎移植

糖尿病性神経障害

→ 足の壊死・切断

太い血管の障害

動脈硬化性疾患

脳梗塞

狭心症、心筋梗塞

閉塞性動脈硬化症

後遺障害・死亡

歯周病

がん

認知症

スクが高く、中性脂肪が高い人はインスリン抵抗性が上がるため、糖尿病にかかった場合、悪化しやすいという傾向もあります。

体重については、20歳の時からの変化も重要です。痩せていても20歳の時から5kg以上体重が増えている場合は、糖尿病のリスクが

高まることが分かっています。

● 慢性的に 高血糖状態がどうか

糖尿病の診断では、まず採血をして、血糖値またはHbA1c（糖とくっついたヘモグロビンの割合）を調べ、基準値以上の場合「糖尿病型」とされます。

血糖値とHbA1c、2つの指標が共に糖尿病型の場合は、その時点で確実な糖尿病と診断されます。ただし、一方の基準のみが糖尿病型の場合は、必要に応じて詳しい再検査を行います。なぜなら、検査時に血糖値が糖尿病型であっても、それは一時的なものである可能性があります。また、HbA1cはおよそ2カ月間の平均的な値を反映するといわれているため、数カ月たてば数値が下がることも考えられます。そこで、再検査でも糖尿病型が確認できるなど、確

糖尿病型

血糖値（以下のいずれか）

- 空腹時血糖値
126mg/dl以上
- 随時血糖値
200mg/dl以上
- 75gOGTT2時間値
200mg/dl以上

HbA1c 6.5%以上

実に糖尿病の診断ができるよう、基準が細かく設定されています。

● 治療は血糖コントロール の継続

糖尿病治療の基本は、血糖値を適切な範囲に維持することです。血糖をコントロールする方法には、食事・運動・薬物治療があります。いずれの方法でも大切なのは、糖尿病による合併症を起こさないようにすること、合併症のある人はそれを今より悪くしないことです。

血糖を正常型にするにはHbA1cを6・0%未満、合併症を予防するには7・0%未満を目標にコントロールすることが推奨されています。

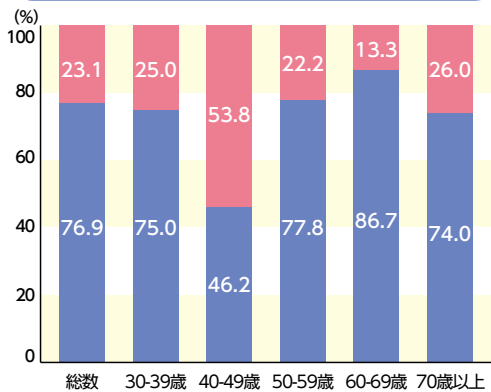
● 働き盛りの 半数近くが放置

「国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる人」（HbA1cが糖尿病型）のうち、治療を受けているのは全体の76・9%で、残りの23・1%の人は治療を受けていないことが分かっています。つまり、ほぼ4人に1人が、糖尿病が強く疑われるにもかかわらず受診していないが、糖尿病と

診断されたにもかかわらず治療をやめてしまったということです。特に働き盛りの40歳代では、他の年代に比べて未治療者の割合が高く、ほぼ2人に1人が治療を受けていないという状況です。若い世代での未治療や治療中断は、将来的に糖尿病の合併症の発症が懸念されます。糖尿病の疑いがある人は、必ず受診をし、早めに血糖コントロールをして改善を目指しましょう。

糖尿病の診断を受けても、血糖のコントロールさえできれば、糖尿病がない人と変わらない生活を送ることができます。糖尿病に対して前向きな気持ちで、治療を継続していくことが大切です。

「糖尿病が強く疑われる人」の治療の有無



出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」

糖尿病のことを正しく理解するために

糖尿病の未受診・治療中断の原因として、糖尿病に対する偏見や差別（スティグマ）の存在も指摘されています。糖尿病への理解をより深めるために、糖尿病の専門情報サイトも参考にしてください。

「公益社団法人 日本糖尿病協会」
<https://www.nittokyo.or.jp>

糖尿病情報センター
（国立国際医療研究センター）
<https://dmic.ncgm.go.jp>



参考 糖尿病の医療費

重症化するほど身体的にも経済的にも大きな負担が!!

- 外来での糖尿病治療の場合
食事・運動療法、投薬など

12万8,343円(外来)

重症化すると

- 腎症が進行して透析治療
が必要になった場合

456万8,431円(外来)～
583万1,770円(入院)

※上記の金額は、受診者1人当たりの年間医療費の平均額。
窓口負担は、高額療養費制度等の適用により軽減されます。



資料：「令和2年度 生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健康保険組合連合会

糖尿病予防のための生活習慣改善ポイント

2型糖尿病の予防・改善の基本は、食事と運動、そして適切な体重の管理による血糖のコントロールです。それに加えて血管にダメージを与えるタバコをやめたり、歯周病の治療や口腔のケアを行ったりすることも大切です。早めの対策で重症化や合併症の発症を予防しましょう。



食事



「ゆっくり、よくかんで食べる」「1日3食を規則正しく食べる」「栄養バランスの良い食事を腹八分目」「深夜や寝前には食べない」といった食事の基本をしっかり守りましょう。また、食べるときには野菜を最初に食べる「ベジファースト」を実行することで、血糖値の急激な上昇を防げます。さらに、よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。

過剰な糖質制限はNG！

糖質摂取量の制限は、血糖コントロールの重要なポイントです。しかし、糖質をゼロまたは、それに近いくらい極端に制限することは、効果や安全性が証明されていない上、エネルギー不足によるだるさや低血糖、筋力低下を引き起こす場合があります。脂質やたんぱく質の取り過ぎにもつながり、脂質異常症の発症や悪化、腎臓への負担過多にもなります。日本糖尿病学会では、炭水化物の摂取比率を総エネルギー量の50～60%とすることを推奨しています。糖質は極端に制限するのではなく、目安を守った適切な制限を心掛けましょう。

運動



運動にはインスリンの効果を高め、血糖値を低下させる働きがあります。ただし、激しすぎる運動は、アドレナリンなどの血糖値を上げるホルモンの分泌を増やし、一時的に血糖値を高めてしまいます。お勧めは、有酸素運動と軽い筋力トレーニングの組み合わせです。運動による血糖値を下げる効果は3日程度で失われていくため、有酸素運動を中心とした程よい強度の運動を定期的に続けていきましょう。

肥満



肥満の人は標準体重の人に比べて、2型糖尿病の発症リスクを6倍以上に高めることが明らかになっています。大幅な体重減少でなくても、体重の5～10%（80kgの人なら4～8kg）を減らせば効果はあるといわれています。食事の改善と運動習慣を毎日コツコツ続けて、少しずつでよいので適正体重に近づけていくことが大切です。

タバコ



喫煙は、血管への影響が大きいため、全身の血管を傷つける2型糖尿病では、その影響が一気に増大します。特に心血管合併症のリスクの増加は顕著で、虚血性心疾患で3倍、脳梗塞では2.5倍も発症リスクが高くなるといわれています。糖尿病もしくは予備群の人でタバコを吸っている人は禁煙に努めて、リスクの低減を目指しましょう。

歯周病



糖尿病と歯周病は相互に影響をもたらすといわれています。具体的には、歯周病（重度の歯周炎）は2型糖尿病のリスクを約1.5倍増加させ、2型糖尿病は歯周病のリスクを約1.3倍増加させるといわれています。また、最近の研究では、歯周病の治療をきちんと行うと血糖値が改善するという報告もあります。適切なケアで血管と口腔、両方の健康を維持しましょう。

女性の皆さんへ

2型糖尿病の患者数を男女で比べると、男性の方が多いです。これは、女性ホルモンの一種、エストロゲンに血糖値を下げる作用があることが関係しています。しかし、40歳くらいからはエストロゲンの分泌量が徐々に低下し、更年期を過ぎたころからはほとんど分泌されなくなり、女性も糖尿病になるリスクが高くなることが分かっています。近年は20～30代の若年層や痩せ型の女性にも2型糖尿病が増えています。生活習慣には十分に注意しましょう。

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
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子



12時間水以外取らない

12時間断食ダイエットでは、例えば、朝7時に朝食を食べた場合、夕食は午後7時に完了させます。1日3食の朝食・昼食・夕食を7時〜19時までの12時間のうちに済ませるのです。朝食以降の12時間は、食事内容に制限なく、自由に食べられるので、気軽にチャレンジしやすいのがメリットです。時間帯のみの制限なので、カロリー（エネルギー）などを計算する必要はありません。

1日は24時間ですので、この場合残りの12時間は何も食べないようにするので「12時間断食」と呼ばれています。断食の時間帯は水などノンカロリーの食品しか飲食はしないようにするのが基本です。時間帯を守ることによって、太る原因になる「遅い夕食」や「寝

る前の間食」などを防ぐことができます。

もともと日本人は夕食を豪華にする習慣があるので、遅い時間帯のごちそうは高カロリー・高脂肪・高糖質になりやすいものです。寝るまでにだらだらとスナック菓子などを食べると食塩や砂糖を無自覚に食べ過ぎてしまいます。

夜に絶食することで、太りやすい時間帯に深酒や高カロリー食を避けることができるので、ダイエット効果のほかメタボリックシンドロームを改善してくれます。特に食欲や血糖値のコントロールに効果が見られています。夜遅い時間帯の飲食は体脂肪の合成が上がりつつあるので、体脂肪率の低下の効果も期待できます。

時間栄養学にお勧め

このダイエットの良さは朝食・昼食・夕食をしっかりと食えることにつながる点です。特に朝食を必ず食えることによって、体内時計がリセットされて1日の食欲が落ち着くので、1日の代謝が活発になり太りにくい体にしてくれるのです。もちろん、無駄な食欲が湧かずに済むので、何かを我慢するつらさも軽減できます。慣れるまでは多少の我慢は必要かもしれませんが、今までのさまざまなダイエット方法で成果を感じられなかった方はチャレンジしてみてもいいでしょう。

適切な時間に朝食を食べる習慣は、体重の減少だけでなく、メタボ予防・改善やメンタルを整えるのにも効果的です。朝食をしっかり食べるために、さかのぼって「夕食を早めの時間帯に取って、朝食まで12時間空ける」というのは時間栄養学でも勧められている食べ方です。

12時間断食 ダイエットとは

今、ダイエット方法のトレンドの一つに「12時間断食」というものがあります。毎日の食事の時間帯を12時間に限定し、この時間帯以外は何も食べない、という方法です。体脂肪率の低下が期待でき、時間栄養学でも勧められている食べ方を見てみましょう。



です。そして、3食のボリュームは朝3:昼3:夕4です。朝食の比率が高いのですが、朝食がお粗末だと、体内時計の調整がうまくいかずに太りにくい体になりません。

もう一つは、食べる内容で毎食不可欠なのが「糖質」と「たんぱく質」です。ご飯やパン、肉や魚、卵などを毎食食べることです。糖質という抵抗があるかもしれませんが、毎食お茶わん3分の2杯(100g)ぐらいいは食べておくと、体内時計や内臓の働きが活発になってかえって痩せやすくなるのです。たんぱく質は食事のカロリーを体温として発散させるだけでなく、体内時計の調節、脳の働きを良くし、精神的な落ち着きをもたらします。きちんと食べることで無駄な食欲を抑えることができます。

ダイエットは毎日実践してこそ効果が出ますが、今までの食事リズムもあります。まずは休日からトライしてみるとよいですね。

まずは休日からトライ

一方、このダイエット方法には大きな注意点が2つあります。一つは「食事の開始時間を午前8時ぐらいまでにおくこと」です。仮に「夕食が22時になるので朝食を10時にしよう」としてしまくと、朝食が遅くなり過ぎて効果が出ません。また、食べてよい時間帯が12時間ですので、朝と夕食といった2食にしてしまう場合がありますが、まったくお勧めできません。食事を抜くほど体脂肪が上がるデータはたくさんあります。食べなければ食べないほど痩せる、というわけではない

column

たまには夜の夕食や豪華なディナーを取ることだってあります。そうすると、プチ断食の時間帯から外れて飲食することになってしまいますが、時たまのことなのでぜひおいしく食べて満喫してください。やはり食事は楽しくいただきたいもの。

といっても、前日に食べ過ぎたから朝食を抜いて、とカロリーの帳尻を合わせようとする逆にと太ります。朝食の「痩せ効果」を逃してしまって太りやすくなるからです。カロリーを調節するのなら、翌日の3食全体のカロリーを抑えるようにし、朝・昼・夕食のリズムは守りましょう。カロリーを抑えるには、いつもの8割ぐらいの食事量、つまり「あともうちょっと食べたいな」というところで抑えるのです。これを3日ぐらい続けると食べ過ぎた分を帳消しにしてくれます。「食べないで調節」ではなく、「食べる量だけを調節」に切り替えてください。

また、断食(ファスティング)で期待されている効果が、ネット上にあふれています。中には「血液がきれいになる」「免疫力が上がる」「寿命が延びる」「認知症予防」「便秘解消」などありますが、どれも事実関係が不明です。むしろ、食物繊維を食べた方が効果あるのでは?と考えられるようなものもあります。食物繊維が豊富な野菜・きのこ・海藻類はほとんどカロリーがないので、食べ過ぎた後のカロリー調節にもお勧めです。





にっぽんウォーキング旅

香川県高松市

港に臨む秋の城下町で「二歩一景」の景観に魅せられる

古来、海上交通の要所として発展した高松は、

江戸時代には松平家が治める12万石の城下町として栄えた。

現在も、香川県の県庁所在地であり、陸・海・空の交通手段を備えた「四国の玄関口」だ。歴史と文化に彩られた高松の多彩な魅力を感じながら歩こう。

昭和町駅から少し歩くと、ガラスの外壁で囲まれた建物「サンクリスタル高松」が見えてくる。その3階には、高松市出身の作家・菊池寛の功績と、その生涯を紹介する「菊池寛記念館」がある。なお、高松駅周辺には記念館以外にも、碑石、銅像など、氏ゆかりのスポットが点在している。

香川大学をはじめ教育施設が多い閑静な文教地区を南下していくと、国の特別名勝「栗林公園」にたどり着く。紫雲山を背景とした江戸初期の回遊式大名庭園は、一歩ごとに異なる景色が楽しめる「二歩一景」と称されている。中でも、鮮やかに色づいた紅葉が湖面に映る秋の景色は格別だ。

栗林公園を出たら、日本最長のアーケード街を有する「高松市中央商店街」を歩く。どこか懐かしさを感じるローカルな街並みが、

高松駅に近づくほど徐々に都会的な雰囲気になっていくのが楽しい。

商店街の中には、「香川のソウルフード」といわれる骨付鳥を食べられる店もあるので、ぜひ食べておきたい。ジュシーな「若どり」と、歯応えとうま味たっぷりの「親どり」、どちらも熱々の状態で食べるのが香川の流儀だ。

商店街には「高松市美術館」が隣接している。開放感あるエントランスホールは、開館中は自由に通り抜けることができ、しばしばコンサートやパフォーマンスも行われる。

駅前の近代的な都会の街並みを抜けて進むと、かつて松平家の居城であった高松城の跡を整備した「史跡高松城跡・玉藻公園」がある。瀬戸内海の海水をお堀に引き入れた城は、日本三大水城として知られている。





3 高松市中央商店街

高松城の城下町がそのまま発展した高松駅前商店街で、アーケードを中心に8つの商店街が基盤の目のように存在する。日本最長を誇る総延長約2.7kmのアーケード街には、都会的な大型商業施設からローカルで懐かしい雰囲気の商店までが軒を連ね、ショッピングや飲食が一日中楽しめる。

骨付鳥は、骨付きの鶏のもも肉を丸ごとジュースに焼き上げた、香川県丸亀市発祥のご当地グルメ。



1 菊池寛記念館

文藝春秋社の設立、芥川賞・直木賞の創設など近代文壇発展の礎を築いた高松市出身の作家・菊池寛の記念館。生前の写真や直筆の原稿、遺品をはじめ、東京の自宅にあった書斎を再現したコーナーのほか、著書や大衆文学作品を閲覧できる研究閲覧室も併設している。

DATA 時間：9:00～17:00（入館は閉館30分前まで）／休：月曜（祝日の場合は翌平日）、年末年始／電話：087-861-4502

2 特別名勝 栗林公園

高松藩歴代藩主が100年余りの年月をかけて完成させた大名庭園。国の特別名勝に指定されている庭園の中でも、最大の広さを持つ。春の梅・桜、夏のハナショウブ・ハス、秋のカエデ、そして冬のツバキと四季折々の景色が楽しめる。紅葉の見頃は、例年11月下旬～12月上旬。

DATA 時間：月により異なる／休：無休／電話：087-833-7411（栗林公園観光事務所）



園の池の畔にたたずむ茶屋「掬月亭」では、抹茶が楽しめる。



5 史跡高松城跡・玉藻公園

讃岐国領主・生駒家、高松藩主・松平家の居城だった高松城跡を整備した公園。園内には、国の重要文化財に指定されている建築が多数保存されている。

DATA 時間：月によって異なる／休：年末／電話：087-851-1521（玉藻公園管理事務所）



4 高松市美術館

「戦後日本の現代美術」「20世紀以降の世界の美術（版画）」「香川の美術（漆芸・金工）」を3つの柱として系統的に収集を行っており、現在1,700点以上の作品を収蔵している。特に現代美術のコレクションは質・量ともに充実している。

DATA 時間：9:30～17:00（特別展会期中の金・土曜は～19:00。展示室への入室は閉館30分前まで）／休：月曜（祝日の場合は翌平日）／電話：087-823-1711



開放感あるエントランスホール。



おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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

世界各国で食べられている
健康的なレシピをご紹介します。
今回は、スパイスと羊肉を使った
胃腸に優しいエキゾチックな料理です。

ハリラ

☆

モロッコのレシピ

スマホでも見られる!



アフリカ大陸北西部に位置するモロッコは、古くから多文化が交差する地であり、海と平野、山岳地帯、砂漠という多様な地形と気候を有し、食材も豊富。オリーブオイルやハーブ、スパイスをふんだんに使った、ヨーロッパとアラブ、アフリカが融合した豊かな食文化が育まれています。日本でブームになったタジン(=鍋)はモロッコ発祥です。また、食事時や休憩時にはミントティーを飲む習慣があります。

ハリラ

■378kcal ■たんぱく質21.3g ■脂質13.6g
■炭水化物41.7g ■塩分相当量2.1g ※すべて1人分

モロッコで日常的に食べられている、野菜と豆がたっぷり溶け込んだ伝統的なスープ。特に、イスラム教のラマダン（断食）明けの夕食には欠かせない料理で、空腹の胃にも優しい味わいです。今回は、極細のパスタであるバーミセリの代わりにカップペリーニを使用しています。

作り方

🕒 調理時間50分

1 羊肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。しょうがはすりおろす。パクチーとイタリアンパセリは、刻んで飾り用分を別にしておく。

2 トマトはへたを取り、湯むきをしてすりおろす。

POINT



トマトをすりおろすことで、トマトに含まれるうま味成分であるグルタミン酸がスープに流れ出しやすくなって、味にコクが出ます。

3 鍋にオリーブ油、しょうがを熱し、羊肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、パクチー、イタリアンパセリを加え、さらに炒める。

4 水、トマト、レンズ豆を入れ、沸騰したら弱火にして、レンズ豆が煮崩れるまで20分ほど煮る。

5 ひよこ豆と短く折ったカップペリーニを加えてさらに10分ほど煮たら、水大さじ3（分量外）で溶かした小麦粉を加え、とろりとするまで5分ほど煮る。

6 塩、こしょうで調味し、器に盛って飾り用のパクチー、イタリアンパセリを散らす。

材料 (2人分)

●羊肉	100g	●トマト	中1個
●塩、こしょう、小麦粉	適量	●レンズ豆（乾燥）	50g
●玉ねぎ	1/4個	●ひよこ豆（水煮）	50g
●セロリ	1/4本	●カップペリーニ	15g
●しょうが	1片	●小麦粉	大さじ1
●パクチー、イタリアンパセリ		●オリーブ油	大さじ1
…… 各大さじ3（各大さじ1は飾り用）		●水	750ml

ヘルシー食材

羊肉

牛・豚・鶏肉と比べて、低脂肪・低コレステロール・低カロリー・高たんぱく。加えて、脂肪の燃焼を促進させるL-カルニチンが豊富なので、ダイエットの強い味方です。鉄分、亜鉛のほか、必須アミノ酸などもバランスよく含まれています。日本では、生後1年未満の羊肉を「ラム」、生後2年以上の羊肉を「マトン」と呼びます。ラムの方が羊特有の臭いとクセが少なくやわらかいので、初心者にはお勧めです。



ザアルーク

スマホでも見られる！



■235kcal ■たんぱく質4.7g ■脂質13.6g
■炭水化物26.0g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

香ばしく焼いたなすを、トマトやスパイス、ハーブと一緒にペースト状にしたホットサラダ。幾つもの風味が混ざり合う複雑な味わいが後を引きまします。モロッコでは、ホブスというパンにたっぷりのせて食べるのが定番ですが、今回はフォカッチャで代用しています。

材料 (2人分)

●なす	3本	●A	にんにく	1片
●トマト	中1個		パクチー、イタリアンパセリ	…… 各大さじ1/2
●オリーブ油	大さじ2		クミンパウダー	小さじ1
●フォカッチャ	2個		パプリカパウダー	小さじ1/2
●レモン（くし切り）	2切		レモン汁	大さじ1
			塩	小さじ1/2

ヘルシー食材

パクチー

地中海沿岸原産の香味野菜で「香菜」「コリアンダー」とも呼ばれ、中国、東南アジア、南アジア、中近東、南米などで、スパイスの効いた料理に多く利用されます。β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄が含まれているほか、独特の強い香りには鎮静効果や消化を助ける作用があります。この香りが苦手な場合は、加熱することで抑えられます。



作り方

🕒 調理時間20分

1 なすは直火で中心がやわらかくなるまで焼いてへたを取り、皮をむき1cm角に切る。トマトは角切りにし、種を取り除く。パクチー、イタリアンパセリは刻む。にんにくはすりおろす。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でトマトを炒め、水分が飛んだら、Aを加え全体になじませる。

3 なすを加え、とろりとするまで中火で7～8分ほど炒める。

4 器に盛り、フォカッチャとレモンを添える。