

For a healthy life

でんつうはんぽ

2024. 冬. No.217



【特集】

- ◆理事長より新年のごあいさつ
- ◆令和5年度 健康保険組合全国大会が開催されました
- ◆こころとからだの健康相談（専用ダイヤル）
- ◆女性の健康トピックス



新年のごあいさつ

電通健康保険組合

理事長 林

信貴

あけましておめでとうござります

加入員の皆さまにおかれましては、穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃から電通健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の法律上の位置づけが変わり、各地でさまざまなイベントが再開され、社会経済活動は以前の活気を取り戻してきています。経済の明るい兆しに期待が高まります。

ワールド・ベースボール・クラシックでの世界一、大谷翔平選手が日本人初のメジャーリーグホームラン王、国内でも藤井聡太竜王・名人が史上初の8大タイトル独占。若い世代の活躍の目覚ましい一年でもありました。しかし一方で、高齢化が進み、支え手である現役世代は減少傾向にあります。令和7年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることで、さらなる納付金の急増が危惧されています。納付金の負担は、標準報酬総額が高い組合が多くなる仕組み（総報酬割）が導入されており、当組合は多く負担を強いられることが予想されます。

令和4年度決算は2年連続で黒字となりましたが、予断を許さない状況です。このような厳しい状況ではありますが、皆さまにご協力をいただき、引き続き健全な事業運営に取り組んでまいります。

本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。これまで以上に実効性の高い保健事業を推進し、皆さまの健康の保持増進に取り組んでまいります。また、企業（事業主）と積極的に連携し、コラボヘルスを推進してまいります。人生100年時代と言われる今、健康寿命の延伸に一緒に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましては、各種保健事業をぜひご活用の上、日々の健康管理にご留意いただくとともに、適正な受診行動、ジェネリック医薬品等のご利用など、医療費の節減にご協

CONTENTS

2 新年のごあいさつ

3 千支の話 辰

健康保険組合インフォメーション

4 令和5年度 健康保険組合全国大会が開催されました

将来世代が希望を持てる制度へ！
医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

5 一時的な収入増は被扶養者の資格確認の際に勤務先から事業主の証明書を提出してください

6 健診後の再検査・特定保健指導は必ず受けましょう！

7 こころとからだの健康相談（専用ダイヤル）

8 知って納得！健康保険
お財布にも医療現場にも優しい、
上手な医療のかかり方とは？

力くございますようお願い申し上げます。
末筆ながら、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますよう心から祈念申し上げます。
新年のごあいさつとさせていただきます。

千支の話

辰

たつ

「辰」の字の意味

「辰」という字は、二枚貝が足を伸ばして進む様子を表す象形文字です。「しん」とも読み、「振」（ふるう、ととのう）の意味も兼ね備え、物事を揺り動かして活気をもたらし、成長して整うことを表すとされます。過去の辰年には、東京スカイツリーの開業（2012年）、青函トンネル、瀬戸大橋の開通（1988年）、東海道新幹線の開業（1964年）など、国家レベルのプロジェクトが進みました。

権力や出世の象徴

十二支には動物が当てはめられますが、辰年には、十二支の中で唯一架空の生物である「龍（竜）」が当てられています。中国の古典によれば、その外見は、角は鹿、頭はラクダ、目はウサギ、うなじは蛇、腹は蟹、うろこはコイ、爪はタカ、手のひらは虎、耳は牛で、あらゆる生き物の頂点に君臨する存在としてあげられました。皇帝を象徴する模様にも用いられ、龍は特別で神聖なもの、あるいは権力の象徴として広く認識されてきました。また、龍は天に昇る力を持つとされること

から、立身出世の象徴としても用いられます。「登竜門」は中国の黄河中流にある「龍門」に激しい滝がある場所があり、その滝を登ったコイは龍になるという伝説からできた言葉です。

お寺と龍の深い関係

ところで、お寺を訪れると、天井に龍の絵が描かれていたり、手水場ちようずばに龍の彫刻があったりするのを見掛けませんか。これは、龍がお釈迦様を守る八人の守護神の一人とされていることから来ています。法堂や本堂などに龍の絵を描くことで、信仰を守り、修行を見守る意味が込められています。また龍は水に密接に関連し、雨をもたらす力があると信じられています。日本の寺院は木造建築物が多く、火事の危険があるため、火災よけの願いも込められています。

龍の絵をよく見ると、手には玉が握られています。これは「如意宝珠」と呼ばれ、「どんな願いでもかなえる宝珠」とされています。そのため龍は、幸運や成功を願う際の大切なモチーフとしても用いられます。

大きな夢を追求するにふさわしい年

このように辰年は、運氣上昇や立身出世、満願成就など、大きな夢を追求するにふさわしい年といえそうです。大志を抱きアクティブに動くには健康であることが大前提。適切な生活習慣を大切に、活力に満ちた一年にしたいものです。

健康と医療

10 女性の健康トピックス
「子宮頸がん」

11 ならない！悪化させない！
生活習慣病

沈黙の臓器が悲鳴を上げる！！
アルコール性肝障害

15 動画でも見られる
やる気をUP！3分ストレッチ
お尻のストレッチ

16 あしたの元気に
なぜマヨネーズを避けるのですか？

18 あなたの心は大丈夫？
ココロメンテ通信

19 今日も笑顔で
森迫永依さん（俳優）

暮らし

20 につぼんウォーキング旅
（沖縄県那覇市）

南国でひと足先に体感する
春の高揚感

22 おいしく食べて旅行気分
世界の健康レシピ

ケバプチェ ブルガリアのレシピ

24 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

令和5年度

健康保険組合全国大会が開催されました

将来世代が希望を持てる制度へ！ 医療DXを推進し、 改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

去る令和5年10月25日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和5年度健康保険組合全国大会が開催されました。4年ぶりに来場数制限を取り払った開催となり、全国約1300ある健保組合関係者ら約3000人が参加しました。また、大会の様子はオンラインでもライブ配信され、約1500人が視聴しました。

今年度は、「将来世代が希望を持てる制度へ！医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をタイトルに掲げ、少子化の課題を乗り越え、国民皆保険制度を将来へ確実につなぐとして、満場一致で決議を採択しました。

決 議

我が国では、経済社会に大きな混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症が、今年5月に5類感染症に引き下げられ、アフターコロナに向けて踏み出している。コロナ禍にあった約3年の間、国民の生活や意識は大きく変化し、ICTツールを活用した新たな行動様式も定着する一方で、旧来の慣習や制度に依拠した社会構造そのものの変革も求められている。

国民の安心の拠り所である社会保障制度も例外ではない。コロナ禍にあつては非常時における病床逼迫やかかりつけ医の不在など、医療提供体制の脆弱性が改めて浮き彫りとなった。加えて、医療費の伸びはコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続き、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費の負担が年々増大していく。出生数の急減による少子化の一層の加速も現実の脅威として明らかであり、このままでは、現役世代の負担はさらに厳しさを増し、極めて重大な難局に直面することが確実である。

今こそ、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を維持し、「将来世代が希望を持てる制度」へ、大きく転換しなければならない。

今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減に資する内容が盛り込まれたものの、まだまだ十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が急務となる。また、火急の課題である少子化対策は、我が国の最重要課題であればこそ国民の十分な理解のもと国全体で取り組むとともに、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得ることを前提として進めるべきである。

国民が安心して、より良質かつ効率的な医療サービスを受けられる体制を築くためには、医療の質を担保しつつ給付の伸びを抑制し、医療費にかかる負担の軽減を図ることも欠かせない。

特に医療DXは、急速な少子高齢化に直面する我が国において、限られた医療資源の適正化を推進するための重要なツールとなる。まずは、オンライン資格確認システムなどを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設等を確実に進め、医療DXを社会生活に浸透させていかなければならない。さらに医療DXの推進に不可欠であるマイナンバーカードと保険証の一体化は、現行の保険証では実現できない質の高い医療の提供や医療の効率化に寄与するものであり、健保組合の現場の負担に配慮しつつ着実に実現すべきである。

我々健保組合は、これまで労使と連携しながら、加入者の働き方やニーズを踏まえた保健事業を実践し、健康づくりや疾病予防など、健康寿命の延伸に貢献してきた。今後も、特定健診・特定保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどの推進、就業者の高齢化や女性の社会進出等の社会情勢の変化に合わせた取り組みにも注力して、これまで以上に優れた保険者機能を発揮し続けていく。

健保組合が国民の安心と健康の基盤である国民皆保険制度を支え、将来世代につないでいくために、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一、社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 一、医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一、保険者機能の推進による健保組合の価値向上

令和5年10月25日

令和5年度 健康保険組合全国大会

将来世代が希望を持てる制度へ！

医療DXを推進し、改革実現と
健保組合のさらなる機能強化を





一時的な収入増は 被扶養者の資格確認の際に勤務先から 事業主の証明書を提出してください

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、事業主からの証明書を提出すれば継続して被扶養者になることができます。

健康保険の被扶養者には年収の要件が定められています。この要件が「年収の壁」になり、仕事があるのに被扶養者の資格を維持するために働くことができないと指摘されています。

そこでこのような状況を解消するために、事業主が一時的な収入増であることを証明することで、引き続き被扶養者として認定される仕組みになりました。パート・アルバイト等で収入が被扶養者の収入要件を上回る場合には、人手不足で労働時間を延長して一時的に収入が増えたという証明書を事業主に作成してもらい、被扶養者資格の確認の際に提出してください。事業主の証明書に使用する書式は厚生労働省のWEBサイトに掲載されています。

ただし、この仕組みはあくまで一時的な収入増に対応するためのものですので、利用できるのは原則として連続2回（2年）までです。健保組合から事業主の証明書を求められたときは、雇用契約の内容が確認できる労働条件通知書もあわせてご提出ください。

被扶養者の収入要件

： 年収**130万円未満**
(60歳以上・障害年金受給者は180万円未満)

＜ 事業主の証明書を提出する流れ ＞

労働時間延長で 収入増



人手不足による労働時間の延長などで収入が被扶養者の要件を上回った。

事業主が証明書を 作成



被扶養者のパート・アルバイト先の事業主に依頼して証明書を作成してもらう。

資格確認の際に 提出



健康保険組合の行う被扶養者資格の確認の際に、事業主の証明書を提出する。

Q どのような収入増が対象ですか？

A 人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどのケースが該当します。基本給の増加や手当での新設などで継続的に収入が被扶養者の要件を上回るケースは該当しません。また、フリーランスや自営業の人は対象外です。

Q 一時的な収入増と認められる金額の上限はありますか？

A 収入増が著しく大きい場合などでは雇用契約書等も確認して総合的に判断します。

Q 複数の勤務先がある場合はどうしたらよいですか？

A 複数の勤務先がある場合は、収入増の主な要因となった勤務先の事業主から証明書を取得します。複数の勤務先がそれぞれ一時的な収入増に影響している場合は、それぞれの勤務先から事業主の証明書を取得してください。

健診後の再検査・特定保健指導は **必ず** 受けましょう!



健診後の再検査や特定保健指導は、健康を守るためにとても大切です。
放置せずに必ず受けてください。

再検査・精密検査は受けないと危険です

健診結果で「要再検査」「要精密検査」と指摘されている場合には、なぜ健診で悪い結果が出たかをより詳しく検査して確認する必要があります。「症状がないから」と放置しないで、必ず医療機関を受診しましょう。症状がないうちに病気の早期発見・早期治療を行うことが、あなたの未来を守ります。

再検査・精密検査は健康保険で受けられます。健診結果を持参し、保険証を提示して医療機関を受診してください。

再検査

健診結果の異常が一時的なものなのかを時間を置いて同じ検査で確認します。

病気リスク

- 血糖値が高い → **糖尿病**
- コレステロール・中性脂肪が高い → **動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞**
- 血圧が高い → **動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞**

精密検査

さまざまな検査を組み合わせ、異常の原因を突き止めます。

病気リスク

- X線検査で肺の画像に影があり、CTで精密検査を受けた。 → **肺がん、肺結核など**
- 便潜血検査に反応があり、大腸内視鏡検査を受けた。 → **大腸がん、直腸がんなど**
- 胃部X線検査で異常があり、胃の内視鏡検査を受けた。 → **胃がん、胃・十二指腸潰瘍、胃ポリープなど**

特定保健指導の案内が届いたら必ず申し込みましょう!

40歳以上で健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定されると、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では保健師や管理栄養士などの専門家によるサポートを受けられます。対象になった場合は必ず特定保健指導を受けて、生活習慣を見直しましょう。

特定保健指導の費用は全額健康保険組合が負担します。

特定保健指導にはリスクの程度に応じて中リスクの「**動機付け支援**」と高リスクの「**積極的支援**」があります。

ステップ1 (YES or NO)

【腹囲】

①
男性85cm以上
女性90cm以上

または

②
男性85cm未満
女性90cm未満で
BMI25以上

YES

NO
情報提供

ステップ2 (CHECK)

□【血圧】

収縮期(最高)血圧130mmHg以上または
拡張期(最低)血圧85mmHg以上

□【脂質】

中性脂肪150mg/dl以上 または
HDLコレステロール40mg/dl未満

□【血糖】

空腹時血糖100mg/dl以上 または
HbA1c5.6% (NGSP値) 以上

□【喫煙】

喫煙歴あり
(他のリスクが1つ以上ある場合にカウント)

①の場合

ステップ2のリスク数が

- 0個の人 → **情報提供**
- 1個の人 → **動機付け支援**
- 2個以上の人 → **積極的支援**

②の場合

ステップ2のリスク数が

- 0個の人 → **情報提供**
- 1～2個の人 → **動機付け支援**
- 3個以上の人 → **積極的支援**



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。海外からはコレクトコール（03-5524-8500）をご利用ください。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

知って納得!

健康保険

お財布にも医療現場
にも優しい、上手な
医療のかかり方とは?

夜間や休日に時間外受診をしたり、
紹介状もなしに大病院をいきなり受診すると、
医療費の自己負担が高くなってしまつ上に、
医療現場の逼迫^{ひっばく}を招いてしまうことを
ご存じですか?

自己負担や病院側の負担も
考慮して

上手に医療にかかる
ためのポイントを
確認しておきましょう。



なんだか調子が
悪いんです。

大学病院に
行ってくるので
早退しても
いいですか?

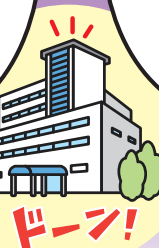
1

それは心配だね。

いつも行っている
かかりつけ医の
先生はいるのかい?

いるんですけど、
大きな病院で
診てもらった方が
安心できると思って。

2



ドーン!

4

翌日

おはようございます!
ダイエットのために
食事を抜いていたのが
原因と言われました。

だから今日からは
モリモリ食べる
ことにしました!

グッ!!

いきなり大きな
病院に行くと
診察料のほかに
全額自己負担で
特別料金が発生
してしまうよ。

特別料金

全額自己負担!

まずは
かかりつけ医の
先生に相談して
みたらどう?

えっ!?

3

診療所と大病院を 使い分けよう

医療機関には大きく分けて「診療所」と「大病院」とがあり、誰もが適切な治療をスムーズに受けられるよう、それぞれの機能に応じて次のように役割分担をしています。

診療所(中小病院やクリニックなど)

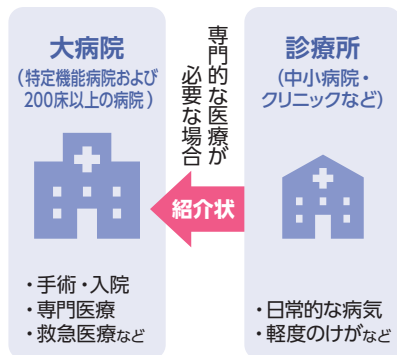
主に日常的な病気、軽度なけがの治療を行います。

大病院(特定機能病院および200床以上の病院)

手術や入院が必要な重いけがや病気の治療、緊急度や専門性の高い治療を行います。

体に不調を感じたら、緊急の場合を除いて、まずは身近な診療所を受診しましょう。手術や入院、専門的な検査や治療が必要と判断された場合は、診療所の医師から適切な治療が受けられる大病院への紹介状を書いてもらうことができます。

診療所と大病院の役割分担



「いきなり大病院」を避けて、 自己負担を抑えよう

軽い体調不良など緊急度の低い症状であるにもかかわらず「大きな病院の方が安心」「自宅や職場に近い」という理由で、いきなり大病院を受診しないようにしましょう。診療所の医師からの紹介状なしに大病院を受診すると、通常の医療費に加えて全額自己負担の「特別料金」が上乗せされます。また、大病院に軽度なけがや病気の方が集中すると、重篤な患者や救急医療への対応など大病院が本来担うべき役割に支障を来たしてしまいます。緊急時を除いていきなり大病院を受診するのは避け、まずは身近な診療所で医師の診察を受けましょう。

安易な時間外受診を避けて、 医療現場の負担を減らそう

「昼間は忙しいから」「平日は仕事が終わらないから」と、安易に時間外受診をすると、通常の医療費に「割増料金」が加算され、家計への負担が大きくなってしまいます。また、夜間や休日は少人数のスタッフで対応しているので、軽症の患者が増えると救急患者への対応が難しくなり、救急車がたらい回しになるなど、一刻を争う救急患者の治療に支障を来す恐れがあります。

診療時間外の割増料金

		診療時間外の場合		
		時間外加算 おおむね 8 時前 と 18 時以降 土曜日は 8 時前 と 正午以降	休日加算 日曜・祝日 年末年始の 休診日	深夜加算 22 時～6 時
医療機関	初診料	2,880 円	+ 850 円 (+2,300 円*)	+ 2,500 円
	再診料	730 円	+ 650 円 (+1,800 円*)	+ 1,900 円
				+ 4,800 円
				+ 4,200 円

* () 内は救急病院などの場合の金額です。
※上記の金額には健康保険が適用されます。

紹介状なしで診療所・大病院にかかったときの負担額

		診療所*1や 200床未満の病院	大病院 (特定機能病院および200床以上の病院)
総額の 負担額	初診料	2,880 円*2 紹介状がなくても 特別料金はかからない	初診料 2,880 円 + 特別料金 7,000 円以上
	患者負担額 (3割負担の場合)	860 円 健康保険適用	860 円 健康保険適用 + 特別料金 7,000 円以上 全額自己負担

*1 診療所は入院ベッド数が 20 床未満の医療機関。
*2 初診料機能強化加算として 800 円が加算される場合があります (健康保険適用)。

判断に迷ったときは…

夜間や休日などに急病や重傷で対処の仕方が分からず、救急外来にかかるべきか、救急車を呼ぶべきかの判断に迷った場合は、次のような救急の電話相談を利用できます。

こども医療
でんわ相談
#8000

実施時間帯は
都道府県によって
異なります

救急安心
センター事業
#7119

実施時間帯等は
都道府県によって
異なります



身近な「かかりつけ医」を 持つよう

かかりつけ医とは「健康に関する何を何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」のこと。持病や検診などで定期的に受診する機会がある場合は、その医師がかかりつけ医と考えてよいでしょう。定期的な通院がない方は、風邪や腹痛など軽度な体調不良の際に近所を受診したところのある診療所のうち「信頼できる」と感じるところがかかりつけ医の候補となるでしょう。いざというときに慌てずに済むよう、頼りになる医師を探しておくことをお勧めします。

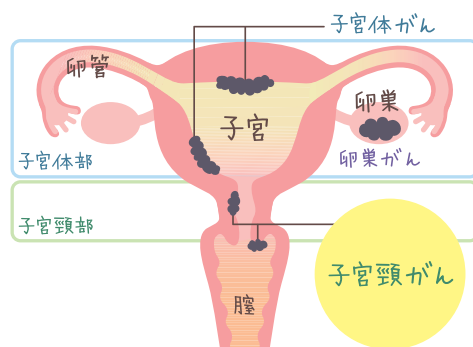
長い時間をかけて発症する 「子宮頸がん」 定期的な検診受診で早期発見を

「子宮頸がん」の原因はウイルス感染によるもの。初期には自覚症状がないため、定期的な検診の受診が大切です。予防にはワクチン接種という方法があります。

ウイルスが原因で発症します

子宮の入り口「頸部」にできるがんです。20代後半から発症が増え、生涯に1.3%の女性がかかります。

主な原因は性交渉によって感染するヒトパピローマウイルス（HPV）です。HPVは女性の約80%が感染するほどありふれたウイルスで、約90%の確率で自然に消えます。しかし、感染が続くと「異形成（前がん病変）」になることがあり、進行すると子宮頸がんになります。その割合はHPV持続感染者の1%程度です。



20歳を過ぎたら2年に1度は検診を

子宮頸がんの初期は無症状なので、定期的な子宮頸がん検診が大切です。20歳を過ぎたら2年に1度は受けましょう。がん発症まで数年～数十年と長期間になることが多いので、検診を受けていれば早期に発見できます。早期に発見されればほぼ100%の完治が期待できるとわれています。20～40代の若い方はもちろん、50代以降の方も罹患することがあるので、定期的な検診をお勧めします。

早期治療できれば その後の妊娠・出産も可能

ごく初期の子宮頸がんを早期に発見できた場合、円錐切除術（子宮の入り口を円錐状に切除する手術）で治療できます。その後の妊娠・出産は可能ですが、早産のリスクが高まります。

進行したがんが見つかった場合は、子宮摘出や放射線治療などが必要で、その後の妊娠・出産はできなくなります。将来の妊娠を希望している場合、一定の条件を満たせば、子宮を温存して治療することも選択肢になることがあります。



予防にはワクチン接種があります

子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種が有効です。性交渉未経験のうちに接種するのが最も効果的ですが、性交渉経験者でもある程度の効果があります。小学6年～高校1年相当の女子は定期接種として公費（無料）で受けられます。



ならない！悪化させない！

生活習慣病

沈黙の臓器が悲鳴を上げる!!

アルコール性 肝障害

肝臓は、人体にとって非常に重要な臓器ですが、アルコールやウイルス、薬品などの影響で傷つきやすいという弱点があります。それにもかかわらず、「沈黙の臓器」とも呼ばれるほど症状が現れにくいので、気付かないうちに機能低下が進んでしまうケースが少なくありません。冬は何かとお酒を飲む機会が増える季節。アルコール性肝障害について知識を深め、生活習慣を見直して発症予防や対策につなげましょう。

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

1つでも
当てはまる人は
肝臓にダメージ
があるかも？

- ☐ 健康診断で「ガンマγ-GT (γ-GTP)」「ALT (GPT)」「AST (GOT)」の数値が基準値より高い
- ☐ 適量を超えた量の飲酒をほぼ毎日している
- ☐ メタボリックシンドローム*である
- ☐ お菓子や果物など、甘い物をよく食べる
- ☐ 生または加熱が不十分なジビエ（野生鳥獣の肉）を食べたことがある
- ☐ 健康食品・サプリを常飲している

*ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れている。



自覚症状がないまま、**アルコール性脂肪肝**から
肝線維症、肝炎、肝硬変、肝臓がんに!

お酒に強くても肝機能が強いとは限らない！

静かに進行する アルコール性肝障害に要注意

●アルコールによる肝障害

肝臓は、たんぱく質の合成や分解、有害物質の解毒、エネルギーの貯蔵、止血機能など、さまざまな役割を担う重要な臓器です。しかし、アルコールや薬物、ウイルスに弱く、傷ついて炎症が生じることがあります。中でも、長期間の過剰な飲酒によって肝臓に炎症が生じる異常を総称して「アルコール性肝障害」といいます。肝障害を放置し飲酒を続けると、アルコール性脂肪肝からアルコール性肝線維症、アルコール性肝炎、そしてアルコール性肝硬変へと進み、最後は壊死^{えし}して機能を停止してしまうこともあります。また、肝硬変から肝臓がんを発症するリスクも高まります。一方で、肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、機能に異常が生じてても自覚症状がほとんどありません。そのため、日頃の予防

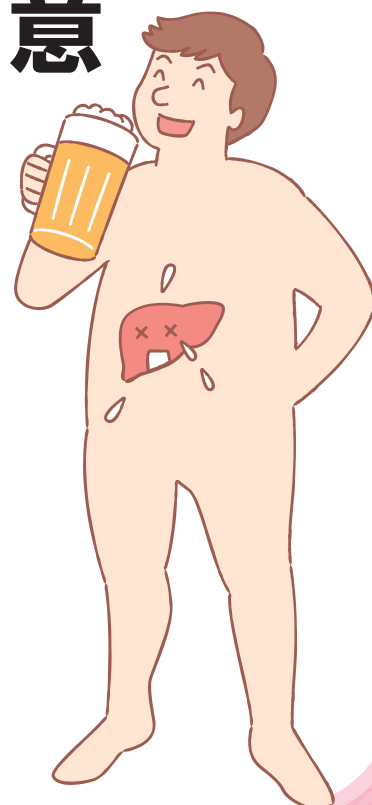
アルコール性肝障害の進行

段階	病状	概要
初期	アルコール性脂肪肝 	肝臓がアルコールの処理を優先して、脂肪の代謝を後回しにするため、代謝されない脂肪が肝細胞にたまった状態
中期	アルコール性肝線維症 	脂肪肝から進行した状態。肝細胞は損傷して、肝臓の周囲は線維化が始まる
後期	アルコール性肝炎 	炎症が進み、肝細胞がかなり傷んでいる状態
	アルコール性肝硬変 	重度の肝細胞の破壊が起こり、肝臓全体が線維に覆われ、硬くなった状態。こうなると元の肝臓に回復することはない

と早期対策が重要です。

●日本では40年間で 約4倍に増加

日本における肝障害のうち、アルコール性肝障害が占める割合は、1960年代から2000年代までで約4倍に増加しています。アルコールの総消費量自体は、減少傾向にあるものの、女性の飲酒率や大量の飲酒者数が増加したことが影響していると考えられます。アルコールの感受性には性差があり、女性は男性の3分の2程度の飲酒量でアルコール性肝障害を発症することがあります。また男女問わず、たくさんお酒を飲めるからといって、肝機能が強いとも限りません。自らのアルコール代謝能力を過信した結果、肝臓を患うケースも多々あります。アルコール性肝障害の治療では、入院が必要になることも少な



参考

アルコール性肝疾患で 入院治療した場合

●入院期間
13.3日

●医療費
48万4,700円

入院時の食事・生活療養費は含まれません。

*厚生労働省「令和2年度 医療給付実態調査報告」より算出。窓口負担額とは異なる。

●自覚症状が出る前に 健診結果をチェック

肝機能に異常があるかどうかは、健康診断の以下の項目を確認してみましょう。

AST(GOT)とALT(GPT)

どちらも肝酵素の数値です。肝

アルコールとは無関係な肝障害 肝障害は、アルコール以外の原因で発症することもあります。

- ☑ **ウイルス性肝炎** 肝炎ウイルスへの感染が原因。A型、E型肝炎ウイルスは主に食べ物を介して、B型、C型、D型肝炎ウイルスは主に血液を介して感染する。B型、C型肝炎ウイルスは、感染すると慢性の肝臓病を引き起こす原因にもなる。
- ☑ **NAFLD/NASH** お酒をあまり飲んでいないのに肝臓に脂肪がたまり、脂肪肝 (NAFL) や脂肪肝炎 (NASH) になった状態を含む、「非アルコール性脂肪性肝疾患」の総称。多くは、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を伴っている。
- ☑ **自己免疫性肝炎** なんらかの原因で、自らの肝細胞を自分の体内の免疫が破壊してしまう自己免疫疾患。詳しい原因は不明だが、ウイルスや薬物服用、妊娠・出産などが関係していると考えられている。中年以降の女性に多く見られるのが特徴。
- ☑ **原発性胆汁性肝硬変** 肝臓の中の細い胆管 (胆汁が流れる管) が壊れて、胆汁の流れが通常よりも滞る病気。治療をしなければ徐々に進行し、肝硬変になる。原因は不明だが、自己免疫疾患と見られており、中年以降の女性に多い傾向がある。
- ☑ **薬物性肝機能障害** 薬の服用により肝臓の機能が障害される病気。解熱消炎鎮痛薬、抗がん剤、抗真菌薬、漢方薬など、さまざまな医薬品で起こり、市販薬でも見られることがある。単独では肝障害を引き起こさなくても、複数の薬と一緒に飲むと生じる場合も。

臓に障害が起これば、これらの値が基準値より高くなります。アルコール性肝障害ではALTよりASTの値が大きくなります。

γ-GT (γ-GTP)

アルコールに敏感に反応し、肝障害を起こしていても数値が上昇します。ただし、健康な人は、すぐに元の数値に戻るため、再検査をすればアルコールの影響かどうか分かります。

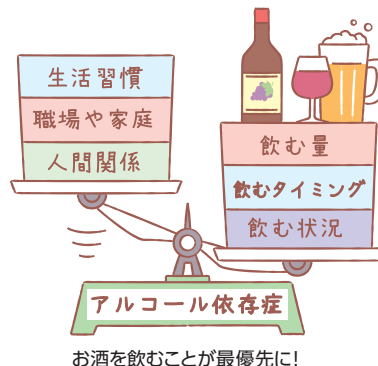
なお、これらの数値に異常がなくとも、アルコール性肝障害の可能性が否定されたわけではありません。血液検査のほか問診、超音波検査、CT、生体病理検査なども行い、肝障害の原因がアルコール以外にないことや飲酒歴などを確認した上で、アルコール性肝障害と診断されます。

アルコール性肝障害は、アルコール依存症による飲酒の影響が肝臓に現れた結果ともいえます。アルコール依存症とは、長期にわたり大量の飲酒を繰り返す、仕事、家庭、趣味などよりも飲酒を優先させてしまう状態を指します。

アルコール依存症は、本人の意志の弱さによって起きるものではなく、医療機関で治療が必要な病

傷ついた肝臓は、薬で改善させることができません。なぜなら肝臓は「解毒作用」を持つ臓器だからです。たとえ薬であっても人体にとっては異物であるため、肝臓はそれを代謝しようと働き、薬が効果を発揮することはできなくなります。また、肝臓の負担を増やすことにもつながります。したがってアルコール性肝障害の治療は、断酒が中心です。それに加えて、肝臓の状態に応じた治療法を付加します。

● **治療は「断酒」が基本**



気です。肝障害などの異常を悪化させないためにも、アルコール依存症の傾向が見られる場合、まずは依存症の治療を優先することもあります。

アルコール依存症を早期発見するスクリーニングテストが受けられます。

アルコール依存症治療ナビ.jp
<http://alcoholic-navi.jp/checksheet/>



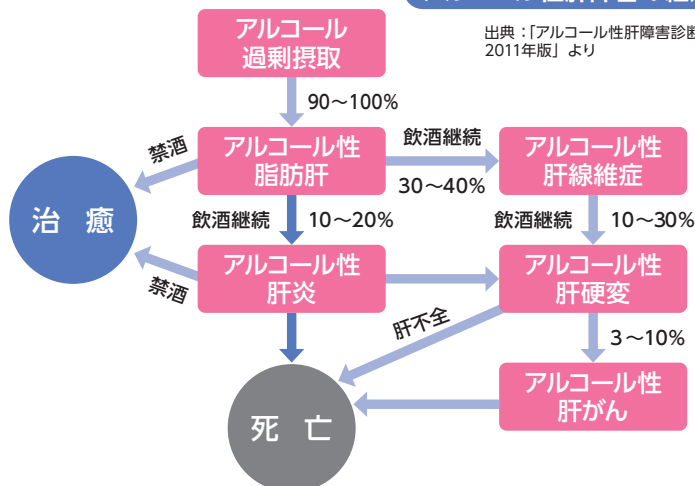
肝臓病全般のこと、検査・治療、相談先など詳細な情報が閲覧できます。

国立国際医療研究センター 肝炎情報センター
<https://www.kanen.ncgm.go.jp/index.html>



アルコール性肝障害の経過

出典：「アルコール性肝障害診断基準 2011年版」より



アルコール性肝障害予防のための生活習慣改善ポイント

アルコール性肝障害を予防するには、何はなくともアルコールとの付き合い方がポイントです。飲酒習慣のある人は、自分の飲酒量を自覚し、飲み過ぎを防ぎましょう。意識すべきは、飲酒の回数よりも「量」です。飲酒量が増える時期も多量の飲酒は避けましょう。



飲酒は適正量を

長期（通常は5年以上）および多量の飲酒が、アルコール性肝障害の主な原因といわれています。高血圧、心臓病、糖尿病などの生活習慣病、アルコール依存症などのリスクも高まります。適正飲酒量を守って、くれぐれも飲み過ぎないように。

お酒の上手な飲み方

■空腹で飲まない

空腹時にお酒を飲むと、アルコールの吸収が速く、すぐに酔いが回ります。また、アルコールが胃壁などを荒らしてしまうことも。飲酒の直前に乳製品を取ると、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和してアルコールの吸収のペースが緩やかになり、悪酔いを防げるといわれています。

■水と一緒に飲む

お酒を飲むときは、水の入ったグラスを用意して、時々飲みましょう。水を挟むことによって、口の中がリフレッシュされてお酒をよりおいしく味わえますし、水分が血中のアルコール濃度を薄め、悪酔いを防ぐ手助けにもなるでしょう。

■おつまみを食べる

お酒と一緒におつまみ、特にたんぱく質や脂質、ビタミンB₁を含む食べ物を食べると、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和し、胃腸障害を予防することができます。また、食べ物によって胃が活動すると、アルコールの腸への移動を遅らせる効果が期待できます。食べ物に含まれる水分も、血液中のアルコール濃度の上昇を防ぐ役割を果たします。

お勧めおつまみの例



大事なのは休肝日より総量

休肝日を週に1日以上設けることで飲酒量を減らし、肝障害が予防できる可能性があります。しかし、習慣的に飲酒を続けていると依存性と耐性が付き、休肝日の反動で飲酒する日の飲酒量が増えることも考えられます。大切なのは、何日飲むかではなく「どれだけ飲むか」です。飲酒の総量を減らすことを意識しましょう。



普段の飲酒量を確認してみましょう

「ドリンク」は、お酒に含まれる純アルコール量を量るための単位。

1ドリンクは純アルコール量 10g に相当します。

主なお酒の種類	飲酒量	ドリンク数
ビール/発泡酒 (5%)	中瓶または 500ml 缶1本	2
酎ハイ (7%)	350ml 1缶	2
日本酒 (15%)	1合 (180ml)	2.2
ワイン (12%)	ワイングラス1杯	1.2

例) ビール中瓶1本と日本酒1合を飲めば、4.2ドリンク（純アルコール量 42g）です。

詳しいドリンク換算表はこちら➡



2ドリンク未満 ▶ 適正飲酒量

お酒の弱い人、女性、病気のある方はこの半分の量が目安です

4ドリンク以上 ▶ 「生活習慣病の危険を高める飲酒量」

今の量を飲み続けると、生活習慣病になるリスクが高まります！

6ドリンク以上 ▶ 「多量飲酒（飲み過ぎ）」

アルコール依存症や病気になるリスクが高いため要注意！

お酒を飲まないのに肝機能の数値が高い人へ

肝臓には、エネルギーを貯蔵する役割があるため、食べ過ぎや運動不足などで、食事から摂取したカロリーが消費量を上回ると、肝臓に中性脂肪が蓄えられて脂肪肝になります。すると、あまりお酒を飲まない人でもALT、ASTなどの肝機能の検査数値が標準より高くなりがちです。

心当たりのある人は、

- 果物を含めた、甘い物の食べ過ぎ
- 脂質の多い食品の取り過ぎ
- 生または加熱が不十分なジビエ（野生鳥獣の肉）の摂取などに気を付けましょう。

また、健康食品やサプリメントの摂取により、まれに薬物性肝障害を発症することも覚えておきましょう。

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

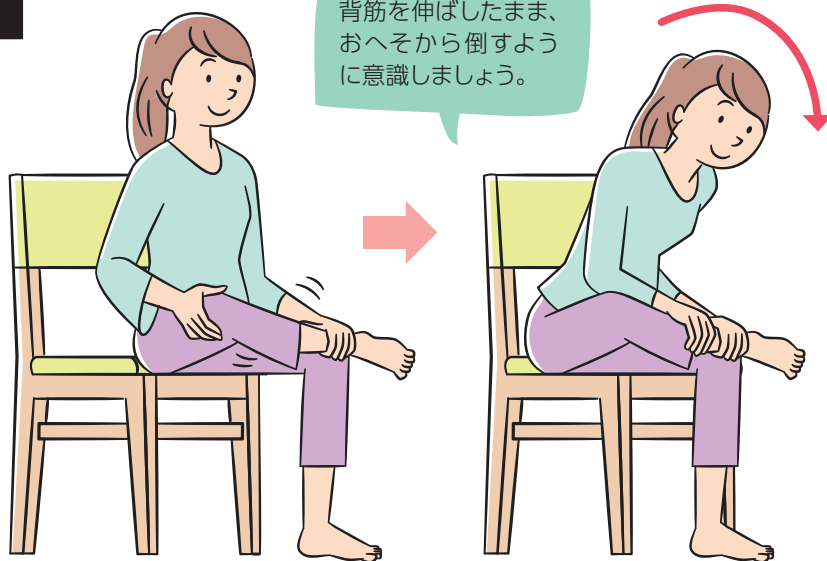
お尻のストレッチ

デスクワークなどで長時間座っていると、お尻の筋肉が圧を受けて凝り固まり、腰痛や冷え性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ほぐしましょう。

片足あぐらストレッチ

お尻の筋肉を片方ずつストレッチします。

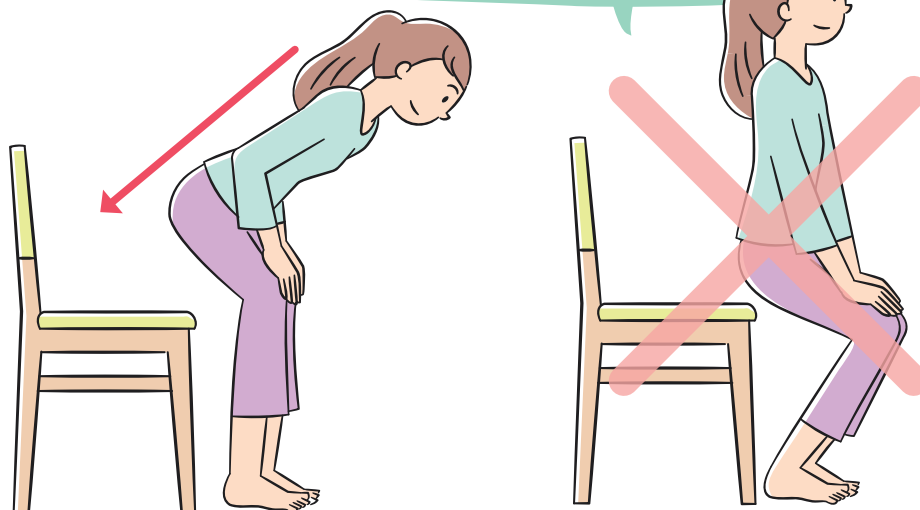
- 1 イスに座り、片方の足を反対の足のももに乗せます。
股関節が硬い人は、乗せる側の足首と膝を持って、足を少し揺らしてから上体を起こすと、安定しやすくなります。
- 2 おへそを前に出すように前傾していき、お尻の筋肉を伸ばし、呼吸を楽にしたまま、前傾の状態で10秒キープします。反対側も同様に行います。



お尻上げストレッチ

普段立ち上がる時の動作の中で、心掛けてほしいストレッチです。

- 1 イスから立つとき、股関節を折るように背筋を伸ばしたまま前傾して、お尻を上げて立ち上がります。
座るときは、股関節から前傾して、お尻を突き出すようにして座ります。



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。



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。



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

量と回数に気を付ける

マヨネーズはそのまま生野菜サラダに付けるだけでなく、ポテトサラダのように素材と混ぜ合わせてたっぷり使って料理の幅を広げてくれます。身近な料理によく使われるため、マヨネーズは家庭に欠かせない調味料ですが、うっかり使い過ぎると太ってしまつのがマヨネーズなのです。

マヨネーズはスーパーなどで手軽に買えますが、本来のマヨネーズは手作りされていたドレッシングの一種です。主な材料は「卵黄、酢、油」です。しかし、油の使用比率が高く、マヨネーズの約73%が脂肪なのです。そもそも脂肪というと、植物油や肉の脂身などを連想しますが、マヨネーズの脂肪は独特で、クリーミーで滑らかになっているのです（乳化

と呼びます）。この滑らかな脂肪はとても消化吸収が良い性質があります。つまり太りやすい脂肪なのです。

しかも困ったことに、マヨネーズはカロリーが高いのです。例えば和風ドレッシング（分離型・直前に振って使うタイプ）だと大さじ1杯で32kcal、脂肪量は2.5gです。フレンチドレッシング（同じく滑らかになっている、そのままかけるタイプ）は大きじ1杯56kcal、脂肪量は5.7gです。しかしマヨネーズ1さじ1杯は80kcal、脂肪量は8.7gもあります。ですからマヨネーズはコンパクトに高カロリー、高脂肪な調味料。適正な体重を維持するためには、マヨネーズは1回当たりの量と回数に気を付けたいところです。

カロリー3倍のサラダ

マヨネーズを使ったサラダには、ポテトサラダ、卵サラダ、ツナサラダ、ごぼうサラダなどがあります。これらの料理は、1人前でマヨネーズ大さじ1.5〜2.5杯程度は使っています。生野菜サラダなどではドレッシングの量が1人前大さじ1杯程度なので、マヨネーズの量が約2倍も入っています。つまり、生野菜サラダに比べてマヨネーズを使ったサラダは約3倍ものカロリーになっているのです。

マヨネーズをメインに料理を作るときもありますが、「マヨネーズを上からかけた料理」というものもあります。例えば「たこ焼き」「お好み焼き」「照り焼きバーガー」などがあります。特に照り焼きバーガーをはじめ、かなりの種類のハンバーガーは味にコクを出すためにマヨネーズを多く使っています。ファストフード店では写真付きのメニューがあるの



なぜマヨネーズを避けるのですか？

世界的に大人気の調味料であるマヨネーズ。子供の頃、苦味やえぐ味のある野菜が嫌いだったのに、マヨネーズを付けるとおいしく食べられるようになった、なのに今は太りそうだからと敬遠している、という人は多いのではないのでしょうか。今回はマヨネーズの上手な取り方について伝授します。



海藻類を食べるときにおいしさを追加してくれる優れたものです。特に子供の野菜嫌いを克服させるのに強力なサポーターにもなります。

しかし、マヨネーズはそのおいしさから1回に食べ過ぎてしまう特徴がありますので、料理にかけるときに、からしやワサビ、しょうゆを加えると、味に変化が付いてマヨネーズの量を減らすことができます。また、マヨネーズにはコレステロールが多く含まれているので避けてしまう人もいますが、同じ食卓に余計なコレステロールを外に出してくれる食物繊維を多く取っていれば安心です。海藻類やこんにゃく、ごぼう、かぼちゃ、モロヘイヤ、ブロッコリーなどがお勧め。カロリーハイフタイプやコレステロールが高めの人向けの特定保健用食品のマヨネーズもあります。体重だけでなく、日頃の健康を考えて使い分けるのもお勧めです。

でチェックしてみましょう。マヨネーズを食べているという意識がなくても、積み重なる結構な量になるのです。すると「脂肪と実感しないうちに消化吸収の良い脂肪をたくさん食べてしまっている」という状態になりますので、意識してマヨネーズは控えめにしておくのが良さそうです。

強力なサポーターにも

カロリーが気になるからといって、おいしいマヨネーズをやめてしまうのは味気ないですよ。マヨネーズは食べてはいけない禁止食品ではありません。しかも癖のある野菜や

column

万能調味料であるマヨネーズは、世界中で食べられています。日本のマヨネーズは海外の人たちからも「特別においしい」と人気なのです。これには秘密があります。まず、材料である卵が卵黄であることです(全卵タイプもあります)。ところが海外のマヨネーズは全卵を使っています。しかし、マヨネーズは卵黄だけで作った方がコクが出るのです。しかも材料の酢は日本なら米酢。海外のビネガー(酢)と違って酸味が少なくツンとこないのが、マヨネーズの味がマイルドになっています。だから海外の人に日本のマヨネーズは「割高でも食べたい」と思わせるほど人気なのです。

それほどおいしいマヨネーズは「おいしい」と脳にインプットされてしまうと「また食べたい」と思わせる魅力にあふれています。日頃マヨネーズは控えめにしても、マヨネーズとは「別もの」として食べてしまうのがタルタルソース。エビフライなどに添えてあるタルタルソースは、マヨネーズにみじん切りにしたピクルス(きゅうりの酢漬け)、たまねぎ、ゆで卵(さらに卵を追加!)を混ぜたものです。たっぷり食べると揚げ物とマヨネーズの脂肪のダブルパンチになることがあるので、たまのごちそうにしておきましょう。



質
問

若い頃から仕事が趣味の仕事人間。
気付けば独身のまま定年間近で
友人と呼べる人もおらず、
今さら趣味や友人をつくるのも…。

50代の山本さん（仮名）は仕事ばかりをしてきた結果、
休日を共に過ごせる相手がいないことに気が付きました。
定年後も楽しく暮らすにはどうすればいいでしょうか。



「ご相談者さまは、仕事に精を出してこれたんですね。定年を迎えると、仕事をはじめ、それに付随する人間関係も卒業することになります。心にぽっかりと穴があかないようにするために、今のうちから準備しておくのはとても良いことだと思います。」

「こういったご相談には、「趣味や友人をつくりましょう」というアドバイスが多く聞かれますよね。とはいえ、ご相談者さまはこれまで仕事一筋でやってこられているので、「今さら…」と思うのも無理もない気がします。」

あなたの心は大丈夫？

ココロ
メン
テ信
通

ただ、定年後を楽しく過ごすには、やはり人とのつながりは大切な要素になると思います。周りに興味を持つて、自分から声を掛けていくことで新しい扉が開きますよ。

いきなり「友人をつくらう！」と気負わなくて大丈夫です。で、まずは、困っている人がいたら「大丈夫ですか？」と声を掛けてみたり、職場の人に仕事以外の話題を振ってみるところから始めてみたりしてもいいかもしれませんね。

定年後も金銭面で不安がないのであれば、ボランティア活動をしてみるのもいいかもしれません。

せん。特に、災害復旧活動などから入ると、人の役に立つことで感謝され、達成感を味わえるようです。外国語が話せるなら、案内ボランティアなどでもいいですね。

「やってみたいな」と思っていたけれど、忙しくてできなかったことを学び直すのも一つの方法です。大学の社会人向け講座や聴講生制度などを活用してみたり、SNSで検索して社会人サークルを見つけて、自分を高めていくのもいいですね。

本屋の立ち読みや街の喫茶店、ジャズバー、寄席など、人のおいにする場所に行つてゆつたりと過ごしてみるのものが良いでしょう。

今回、幾つか案をご紹介しますでしたが、あまり構えずに「面白そうだなと思ったものをひとつずつ試してみる」というスタンスでいるのがお勧めです。いろいろ試していくうちに、ご相談者さまに合った定年後の過ごし方が見えてくるはずですよ。



心理カウンセラー **高見 綾** たかみ あや

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。
大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



今

日

も

笑

顔

で

料理に没頭すれば頭の中はスッキリ！
自炊にはメリットがたくさんあります！

2年ほど前、1人暮らしを始めた頃から自身の体調管理に関して意識するようになりました。大切なのは、やはり睡眠と食事だと思います。睡眠は「質」を良くしようと、自分に合う高さや形状の枕を探したり、マットレスの役割を調べたりして、効果的に疲れが取れてリフレッシュできる睡眠環境を整えました。

もりさこ えい／1997年生まれ。2002年から子役として多くの作品に出演。2006年には実写版「ちびまる子ちゃん」で主役のまる子役を演じて注目を集め、最近では連続ドラマ「紅さすらいフ」にレギュラー出演した。語学が堪能で、英語（英検1級）のほか、韓国語や中国語も。2023年10月から12月まで上演の舞台、タクフェス第11弾『晚餐』（<http://takufes.jp/bansan2023/>）に出演。バラエティー番組や情報番組などでも活躍中。

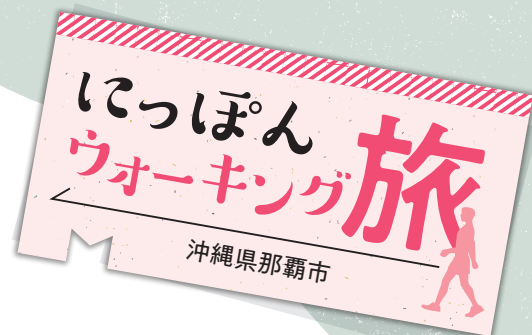
食事に関しては、ほぼ毎日自炊をしています。買い物をするときは、自分に足りない栄養を意識しながら食材を選んだり、最近食べていない野菜を優先的に手に取ったり…。自炊をすると、料理の中に何が入っていて、どんな栄養を摂取しているか、明確に分かる感じがいいですね。料理に手間を掛けることは苦になりませんが、たまにインターネットで見つけた「ズボラ飯」に挑戦してみたり、とにかく楽しみながらやっています。また、考え事をし過ぎて気分がモヤモヤしたときにも、料理に没頭することで頭の中がクリアになって、おなかは満足、気分はスッキリ！なんてことも（笑）。自炊には一石二鳥どころか、それよりも多くのメリットがありますね。

今、初めて舞台のお仕事に挑戦中です。テレビドラマや映画とはまた違った大変さに直面していますが、それでも前向きに、やりがいを感じながらできるのは、心身ともに健康であるからこそだと、しみじみと感じています。

森迫永依

さん
俳優

色んな
人々へ



南国でひと足先に体感する 春の高揚感

日本一早く咲く桜や南国らしい青い海を楽しみながら、
14世紀に中国や東南アジアなど周辺諸国と交易し、

「大交易時代」と呼ばれる一時代を築いた琉球王国の歴史も感じられるコース。
晴れた日はシャツ1枚でも汗ばむ陽気なので、厚着のし過ぎには注意を。

都市モノレール「ゆいレール」

の「奥武山公園駅」で降りて、駅からすぐの「奥武山公園」内を歩くと、多くの人でにぎわっている。

園内にある球場で、プロ野球チームの春季キャンプが行われているそうだ。日本で一番早く開花する桜「緋寒桜」が咲く中、園内に多く立てられたキャンプを歓迎するのぼりが、暖かさを感じる海風ではためく様子は、春の訪れを感じ、えも言われぬ高揚感に胸が躍る。

公園を出て明治橋を渡り、「三重城跡」へ。葛飾北斎の「琉球八景」にも描かれた三重城は、造成当時は那覇港から竜の尾のように延びた堤の先端にあったが、現在は埋め立てられている。しかし、今も残る石碑群から地元の人々の信仰を感じることができる。

ホテルが多く立ち並ぶ中を歩き、「波の上うみそら公園」に着

くと、那覇市唯一のビーチが眼前に広がる。オフシーズンのため人影は少ないが、その分澄んだ海をゆっくり眺めることができる。

美ら海に心が癒やされた後は、海岸沿いの断崖上に立つ琉球八社の1つ「波上宮」で、旅の安全を祈るための参拝を。沖縄で最も格式高い神社は、境内に植えられたヤシの木や本殿の赤瓦、こま犬代わりのシーサーが沖縄らしさ満点だ。

神社を出て旭ヶ丘公園を抜け、中国福州の名勝をイメージした庭園「福州園」へ。園併設の施設「クニンダテラス」の展示によると、約600年前に福建省福州市からの移住者が住む久米村がこの地にあり、その住民は通訳や航海術などの技術によって琉球王国の大交易時代の繁栄を支えたのだという。美しい景色とともに歴史の息吹に触れてみてはいかがだろうか。





1 奥武山公園

県内初の運動公園。敷地内には、プロ野球公式戦も開催可能な野球場「沖縄セルラースタジアム那覇」をはじめ、武道館、テニスコート、陸上競技場、プール、弓道場などの運動施設のほか、ジョギングコースや遊具広場もある市民の憩いの場。また、那覇まつりや産業まつり、那覇マラソンのメイン会場として多くのイベントが開催される。



1月後半から2月には、
園内の世持神社^{よもち}周辺
で緋寒桜を楽しむこ
とができる。



2 三重城跡

写真提供：那覇市

「ミークスク」とは沖縄の方言で「新城」を意味する。かつて朝鮮半島や中国大陸沿岸で活動していた海賊・倭寇から那覇港を防衛するためのとりでとして築かれた。また、地元の人々からは、港から旅立つ人の無事や帰国した人の無事を感謝する場所として親しまれてきたという。現在は史跡として残り、「水神」や「五臓神」などの石碑を見ることができる。



波の上うみそら公園

若狭・辻エリアの海岸線一帯を整備した複合型海浜公園。園内の「波の上ビーチ」は、那覇市唯一のビーチで、空港からも市街地も近く、利便性が高い。海に囲まれた開放的な空間でのバーベキューのほか、ダイビングなどのさまざまなマリナクティビティを楽しむこともできる。

DATA 電話:098-863-7300 (波の上ビーチ)



波の上ビーチからは、隆起した琉球石灰岩の上に鎮座する波上宮の社殿を見ることができる。



4 波上宮

琉球時代から信仰を集め、地元の人からは「なんみんさん」として知られる神社。海に向こうにあるといわれる神の国「ニライカナイ」へ祈りを向ける場所とされている。縁結び・安産のほか、家内安全、厄除、商売繁盛、合格祈願、海上安全、幸運長寿などに御利益があるとされている。

DATA 電話：098-868-3697



5 福州園

中国福建省福州市と那覇市の友好都市締結 10 周年の記念事業で建設された、異国情緒あふれる庭園。福州の素材を使い、福州式庭園を忠実に再現した園内は「春夏秋冬」をテーマとしており、左から時計回りに散策すると、1 年間の季節の移り変わりを楽しめる造りになっている。

DATA 時間: 9:00 ~ 21:00 / 休: 水曜 (祝日の場合は翌日)
/ 電話: 098-943-6078



園併設のレストランでは、緑広がる癒やし空間で本格中華を味わえる。



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、食べ応えあるのに爽やかな味わいのヨーグルトを使った料理です。

ケバプチェ



ブルガリアのレシピ

スマホでも見られる！



バルカン半島にある東欧の国ブルガリア。その食文化は、近隣のトルコやギリシャの影響が強く、ひき肉料理、煮込み料理、つぼ焼き料理が豊富で、牛や羊、ヤギの乳から作られるチーズ、ヨーグルトをいろいろな料理に使用することが特徴です。比較的温暖な気候と多様な地形から生産される、多様な素材を生かした素朴なおいしさが楽しめます。

ケバプチェ

■504kcal ■たんぱく質32.0g ■脂質35.8g
■炭水化物22.1g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

作り方 ① 調理時間20分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 Aを混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- 2 豚ひき肉に、パン粉、クミン、ナツメグ、塩、こしょうを加え、水を少しずつ加えながら、粘り気が出るまでこねる。
- 3 酢水(分量外)を手に付け、②を6本の棒状の細長い形にする。

POINT



手に酢水を付けて肉だねを成形すると、肉だねが手に付きづらくなります。

- 4 フライパン(あればグリルパン)にオリーブ油を引いて熱し、③の表面を転がしながら、肉に火が通るまでこんがり焼く。
- 5 皿に盛り、ミニトマト、ベビーリーフ、レモン、フェタチーズ、ピクルス、①を添える。

ブルガリアを代表するひき肉料理。スパイスが効いた肉のうま味と、さっぱりしたヨーグルトソースが相性ぴったりです。ブルガリアのソウルフードであるチーズ「シレネ」を付け合わせにするのが定番ですが、今回はギリシャのフェタチーズを使用しています。

材料 (2人分)

- A ヨーグルト(無糖) 100g(一晩水切りをしておく)
- オリーブ油 大さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1
- レモン汁 小さじ1
- はちみつ 小さじ1/2
- 塩 少々
- 豚ひき肉 250g
- パン粉 10g
- クミン、ナツメグ 各小さじ1
- 塩、こしょう 適量
- 水 大さじ2
- オリーブ油 小さじ1
- ミニトマト、ベビーリーフ、レモン(くし切り)、フェタチーズ、ピクルス(きゅうり) 各適量

ヘルシー食材 ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品で、腸内環境を整えてくれます。また、大腸がんを予防する効果が期待できるカルシウムが含まれています。また、食前に食べると血糖値の低下に効果的です。

ブルガリアのヨーグルトは、トルコからもたらされたもの。日本での「ブルガリア=ヨーグルトの国」というイメージは、1970年3月に開幕された大阪万博でブルガリアのヨーグルトが展示されたことがきっかけです。



スネジヤンカ

■220kcal ■たんぱく質8.3g ■脂質16.9g
■炭水化物11.5g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



ブルガリア語で「白雪姫のサラダ」という意味の、伝統的なヨーグルトサラダです。ヨーグルトの爽やかさとにんにくの風味がクセになるおいしさです。そのまま食べるのはもちろん、パンやクラッカーのディップソースとしてもおいしくいただけます。

材料 (2人分)

- きゅうり 1本
- ディル 適量
- くるみ 適量
- A ヨーグルト(無糖) 300g(一晩水切りをしておく)
- おろしにんにく 小さじ1
- オリーブ油 小さじ1
- 塩、こしょう 適量

ヘルシー食材 くるみ

オメガ3という不飽和脂肪酸の α -リノレン酸を、ナッツ類の中でも一番多く含みます。オメガ3には動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな効果が期待できます。またビタミンやミネラル、食物繊維など、健康維持・増進に必要な成分が豊富に含まれています。低糖質でコレステロールゼロなので、ダイエット中の間食にも最適です。



作り方 ① 調理時間10分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 きゅうりは飾り用に4枚ピーラーで薄くスライスし、残りは5mm角に切る。ディルは飾り用を取りおいて残りを刻む。
- 2 角切りのきゅうりと刻んだディル、Aを混ぜる。
- 3 アイスクリューディッシャー(または大きめのスプーン)で器に丸く盛り付け、くるみと飾り用のきゅうりとディルを添える。