

WEINS けんぽだより



Vol.11



CONTENTS

新年のご挨拶 2

みんなチャレ禁煙 3

令和 8 年度人間ドックについて 5

Pep Up 登録案内 15

当健保 HP は
コチラ



トヨタウエイズグループ健康保険組合

新年のご挨拶



トヨタウエイインググループ健康保険組合
理事長 宮原 郁生

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申しあげます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当健保の財政においては、非常に厳しい状況が続いております。少子高齢化が進む我が国では、昨年2025年に団塊の世代がすべて75歳以上となりました。2040年にかけてさらに高齢者人口が増え続けることが予想され、健保組合の支出の4割を占める高齢者医療拠出金は今後も増え続けることが見込まれています。

こうしたなか上部団体である健康保険組合連合会は、「ポスト2025」新提言をまとめ、「制度への理解」「自分の健康を自分で守る意識」「セルフメディケーションの心掛け」の「3つのお願い」を提示しました。健保組合としては「健診を受診しやすいような働きかけ」「丁寧な保健指導」「健康づくりに役立つ情報発信」「職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み」の「4つの約束」を掲げています。当健保といたしましても、これらの提言に沿って事業を進めてまいります。特に被扶養者の特

定健診（人間ドックを含む）の受診促進、禁煙の促進を進めていきます。被扶養者の特定健診については、病気の早期発見・早期治療のみならず、被保険者のみなさまが不安なく生活できるためにはご家族の健康も大事であるという観点からも、受診を促進してまいります。禁煙については、喫煙がご家族・同僚・お客様に及ぼす健康への悪影響を防ぐため、また、医療費全体の4%に相当すると言われる喫煙による医療費を削減し、保険料負担を抑制するためにも、強力に取り組みします。

昨年12月には、医療DX推進の一環として従来の健康保険証は使用できなくなり、マイナ保険証を基本としたしくみに移行しました。マイナ救急やスマホ搭載など便利で安心の医療が実現しつつありますので、ぜひともご活用をお願いいたします。

また2026年4月からは、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新たなしくみ「子ども・子育て支援金」が導入されます。みなさま方にはご理解、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、みなさまの本年の健康とご多幸を心よりご祈念申しあげて、新年のご挨拶とさせていただきます。



本年もどうぞよろしく願いいたします。

組合会理事・議員

選定議員

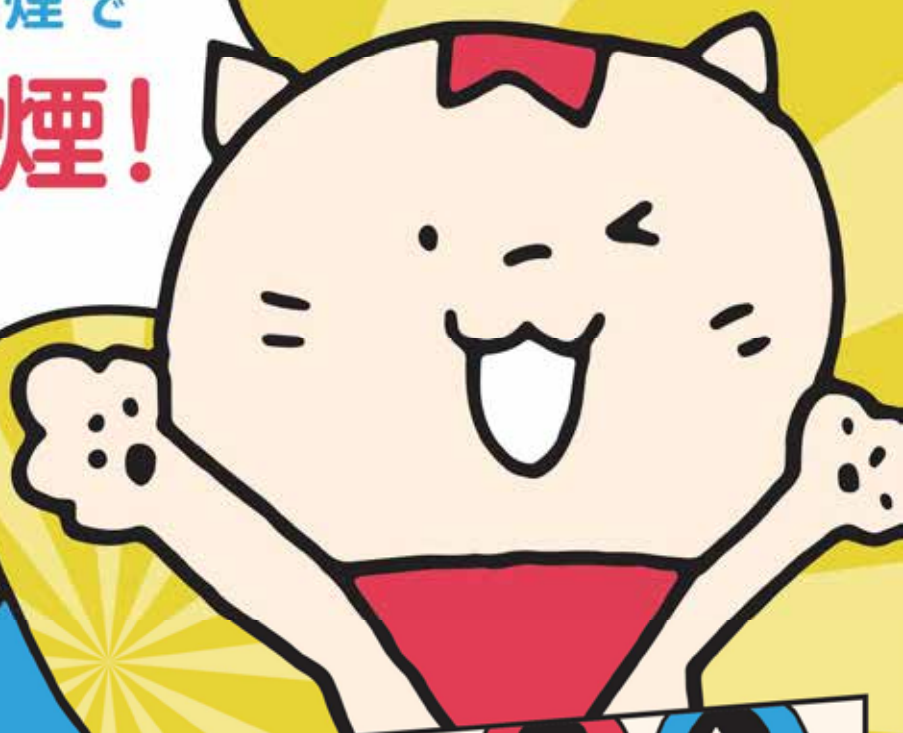
理事長	宮原 郁生
常務理事	早川 肇
理事	宮原 漢二
監事	矢島 一豊
議員	印出 和憲
議員	石田 浩士
議員	一井 誠二
議員	間島 努

互選議員

理事	角田 裕之
理事	佐藤 哲男
理事	松浦 良彦
監事	杉生 直樹
議員	光井 良
議員	新堂 智康
議員	松尾 悟
議員	佐藤 浩人

第3回禁煙プログラム参加者募集

 **みんちゃん** 禁煙で
新年こそ禁煙!



アプリと禁煙補助薬の
2つでアプローチ!



5人1組のチームで
情報交換を
しながら禁煙…!?



ニコチンパッチ・ガム
禁煙補助薬がお得に
買えるクーポンが
もらえる…!?



私が
監修しています

禁煙研究の第一人者
大和浩 教授!!



無料*
参加できる!?

(参加費33,000円を健保が負担)



申し込み期間: 2026年 1月 9日 ~ 2026年 1月 30日

*プログラム詳細、
お申し込みはこちら



早期発見・早期改善のチャンス！ だから健診結果は大事です

《《《《《《《《 忘れていませんか？「要再検査」「要精密検査」 《《《《《《《《

健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の項目があったのに、病院を受診せずに放置している方はいませんか？健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診結果で、「再検査」や「精密検査」を受けるよう指示があった場合は、忘れずに受けましょう。

再検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その異常が一時的なものか、継続的なものかを確認するために行う検査です。再検査の結果で異常がなければ、異常値は一時的なものだったと考えられます。

精密検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その原因を調べたり、治療の必要性を確認するための検査です。病気の有無を詳しく調べるために行う、より専門的な検査です。

《《《《《《《《 こんな方はいませんか？ 医療スタッフからのアドバイス 《《《《《《《《



前回再検査を受けただけで、とくに問題なかったよ。何の症状もないし、今回は再検査を受けなくても大丈夫だと思う。

前回の再検査の結果では問題なかったとしても、今回も問題ないかどうかはわかりません。現在不調を感じないからといって「大丈夫」と自己判断してしまうのも問題です。前回見逃された異常が今回は見つかるかもしれません。**早期発見のチャンスなので、この機会に受診してみましょ**う。



出張、会議、子どもの行事などで、再検査を受けに行く予定がたてられないの。さらに詳しい検査が必要だなんて言われたら困るので、そのうち時間ができたら受けに行きます。

仕事や家庭の用事などで多忙な方も少なくないと思いますが、もし病気の場合は、早期に対処するほど改善しやすくなります。放置していたために、治療に時間がかかってしまうことになると、余計に忙しくなってしまいます。**再検査や精密検査は後回しにせず、受診しましょ**う。



「要精密検査」があったんです。受診しなくちゃと思うんですが、なんだか怖い病気がありそうで、なかなか精密検査を受ける気になりません！

「要精密検査」と書かれるとドキッとしてしまいますが、**万一何かの病気があったとしても、今のうちなら早期発見で治りやすい可能性が考えられます。ぜひ精密検査を受けてください。**



《《《《《《《《《《《《 健診は受けたあとが大事です！ 《《《《《《《《《《《《



健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があったら、必ず受診しましょう。受診しにくいさまざまな事情や理由があるかもしれませんが、なによりあなたの健康が大切です。病気が見つかったも**「早期治療のチャンス！」「早期発見できてよかった！」**と思って改善に取り組みましょ

う！

それもそうだなー

早めに検査してみます



令和8年度

人間ドックについて

～2月2日 予約受付開始～



受診までの流れ

翌年3月末に

35歳以上である
被保険者
または
被扶養者の方

対象健診機関の
中から
受診健診機関
を選択

※1月下旬以降にPep Upでご案内
予定。
※Pep Upのご登録をお願いします。

各自、
受診日を決め、
直接健診機関へ
電話または
ネットで申し込む

受診日に
マイナ保険証等を
持参して
健診機関へ行く

Point

- 2月2日以降、いつでも予約が可能となります。
※胃カメラをご希望の方は、予約枠がありますので早めのご予約をおすすめします。
- 受診期間を4月～翌年3月の間の日程で決めていただき、**ご自身で直接健診機関へお申し込み**していただく方法です。
- 本人負担金額は従来どおり2万円（オプションは本人負担）となります。

	内 容
予約時期	2月2日以降であればいつでもOK ※健診機関によって予約時期が異なる場合があります。 ※健診機関の予約枠がありますので、早めのご予約をおすすめします。
予約方法	健診機関の電話またはホームページ
受診可能期間	4月～翌年3月（申し込みは12月まで）
対象者	年度末35歳以上の被保険者および被扶養者
本人負担額	2万円（オプションや検査変更部分の差額は本人負担）

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

脂質異常症を防ぐ

脂質異常は
さまざまな
病気の原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、**血液中のコレステロールや中性脂肪の値**が基準から外れている状態のことです。
動脈硬化を促進させ、健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

末梢動脈疾患（PAD）

（PAD:Peripheral Artery Disease）

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。

脂質異常症のめやす

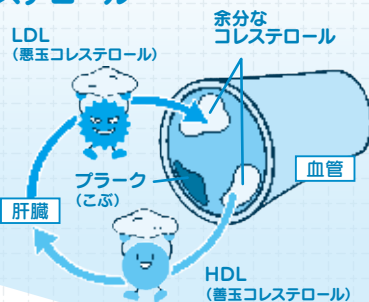
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	$\geq 150\text{mg/dL}$ (空腹時) $\geq 175\text{mg/dL}$ (随時)	$\geq 300\text{mg/dL}$
HDL コレステロール	$< 40\text{mg/dL}$	—
LDL コレステロール	$\geq 120\text{mg/dL}$	$\geq 140\text{mg/dL}$
Non-HDL コレステロール*	$\geq 150\text{mg/dL}$	$\geq 170\text{mg/dL}$

※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値
受診勧奨判定値に当てはまったら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

脂質まめ知識

● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまりと動脈硬化を引き起こします。



● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら(油、脂質)は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚(サバ、イワシ、サンマなど)に多く含まれる EPA や DHA*などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は「健康によい」といえます。

※ EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

さあ、できることから変えてみよう!

予防・改善
のために
できること

- 食事** 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。
- 運動** 生活に有酸素運動(ウォーキングやジョギング)をとりいれましょう。
- ストレス** ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら
健康に!

食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚(サバ、サンマ、イワシなど)を食べる



行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する(可能な範囲で)

行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび

ストレス

趣味や推し活でストレス発散!

運動

運動するとポイントが貯まるアプリやイベントを利用する



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

運動

職場の健康イベントに参加する



行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ

いまやるべき! Timely

食事

飲み会前に軽く食べてから参加する

旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



行動

健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。



碓氷峠 アプトの道

⑥ めがね橋（碓氷第三橋梁）

明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

JR

信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（一社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下りて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすくむ。遊歩道の階段で国道18号に下りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。

めがね橋を渡って、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまではひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろう。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

Information

アクセス



JR 信越本線
横川駅



上信越自動車道
松井田妙義IC

HPはコチラ



安中市
遊歩道アプトの道



一般社団法人
安中市観光機構



4 第1号トンネル

アプトの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり午前7時から午後6時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。

7 熊ノ平駅

熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所です。上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。

5 碓氷湖

中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がすばらしい。

3 丸山変電所

碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに充電し、列車の登坂時に放電して電力を補った。国の重要文化財。

2 碓氷関所跡

1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。

8 天然温泉 峠の湯

霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりくつろげる。ログハウスコテージ、スパオートキャンプ場も併設されている。

10:00～21:00(最終受付20:30)
毎月第2・第4火曜日
大人700円、4歳～小学生500円(3時間利用)

1 アプトの道 (起点)

秋間梅林

秋間川上流の丘陵地に広がる広大な梅林で「ぐんま三大梅林」のひとつ。梅林内は散策できる遊歩道があり、開園期間中は売店も開店している。2月中旬～3月末頃の秋間梅林祭ではイベントもある。

※例年見頃は3月上旬～中旬頃



碓氷峠鉄道文化むら



見て、触れて、体験できる、碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車『EF63』の運転体験^{※1}ができ、また展示してある『EF62』や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触れることもできる。子どもから大人まで楽しめる。



トロッコ列車^{※2}

- ① 11月～2月9:00～16:30、3月～10月9:00～17:00(入園は閉園30分前まで)
- ② 毎週火曜日(8月を除く)・12/29～1/4(火曜日が祝日の場合は翌日休園)
- ③ 中学生以上700円、小学生400円、小学生未満 無料(保護者同伴)
- ④ <https://www.usuitouge.com/bunkamura/>
- ※1 事前に講習受講が必要。詳細はHPでご確認ください。
- ※2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月～11月の土日祝とお盆時期、イベント時などに、ぶんかむら駅とうげのゆ駅の間を運行。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



荻野屋の峠の釜めし



荻野屋の峠の釜めしは昭和33年に信越本線横川駅で発売が開始された人気の駅弁。保温性を考慮して陶器の器が使われている。

- ③ 1,400円(税込)
- ④ <https://www.oginoya.co.jp/>

花粉症のセルフケア

花粉症の有病率は年々増加しており、この20年で約2.2倍、約43%に達しています※。つらい鼻水やくしゃみなどの症状は、睡眠や仕事・勉強など日常生活にも悪影響を及ぼします。日頃からセルフケアを心掛けましょう。

※出典：「花粉症環境保健マニュアル2022」

日常生活で行う花粉症対策

1 花粉症情報をこまめにチェック

花粉のシーズンにはテレビやインターネットで飛散量が報じられます。飛散量が多い日は外出を控えるなど、事前の確認を習慣にしましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」

※2026年1月頃情報提供開始



2 服装は花粉がつきにくい素材を

花粉はふわふわザラザラした素材（例：ウール）につきやすく、さらさらツルツルした素材（例：ナイロンなどの化学繊維）にはつきにくいのでおすすめです。

また花粉は静電気が発生するとつきやすくなるため、帯電しにくい素材（例：綿）もおすすめ。化繊でもポリエステル素材（例：フリース）とナイロン素材（例：ダウンジャケット）を重ね着すると静電気が発生しやすくなるので、避けたほうがよいでしょう。



3 外出時はマスクを着用

マスクの使用で吸い込む花粉量は約3分の1～6分の1に減り、鼻の症状を和らげる効果があります。隙間ができないよう、顔にしっかりフィットさせましょう。



4 眼は花粉症用メガネで守る

メガネを使用しない場合に比べて、防御カバー付きの花粉症用メガネ（ゴーグル状）では花粉量を約65%、通常のメガネでも約40%減らせます。人工涙液の点眼で眼を洗うのも効果的です。



5 ワセリンを鼻の穴の周りなどに塗るのも効果的

ワセリン※を塗った状態で花粉が鼻に入ると、花粉がワセリンにくっついて中のアレルギー物質が鼻の中に飛び散りにくくなります。帰宅後は鼻をかんてワセリンをふき取りましょう。

※純度の高い白色ワセリンを使用



OTC医薬品を活用すれば、受診の手間を減らせる！

花粉症のつらい症状には、市販のOTC医薬品が便利です。病院に行かなくてもドラッグストアで購入できるため、忙しくても自分の好きなタイミングで対処できます。抗ヒスタミン薬や点鼻薬、点眼薬など、症状に合わせて選べるのも安心。受診や待ち時間の手間を減らしながらセルフケアが可能です。ただし副作用や体質に合わない場合もあるため、薬剤師に相談し、改善がみられないときは受診しましょう。

POINT

セルフメディケーション税制を活用すれば節税もできる

対象のOTC医薬品を年間12,000円を超えて購入した場合、「セルフメディケーション税制」により所得控除を受けられます。確定申告で忘れずに申請しましょう。

※医療費控除との併用はできません。

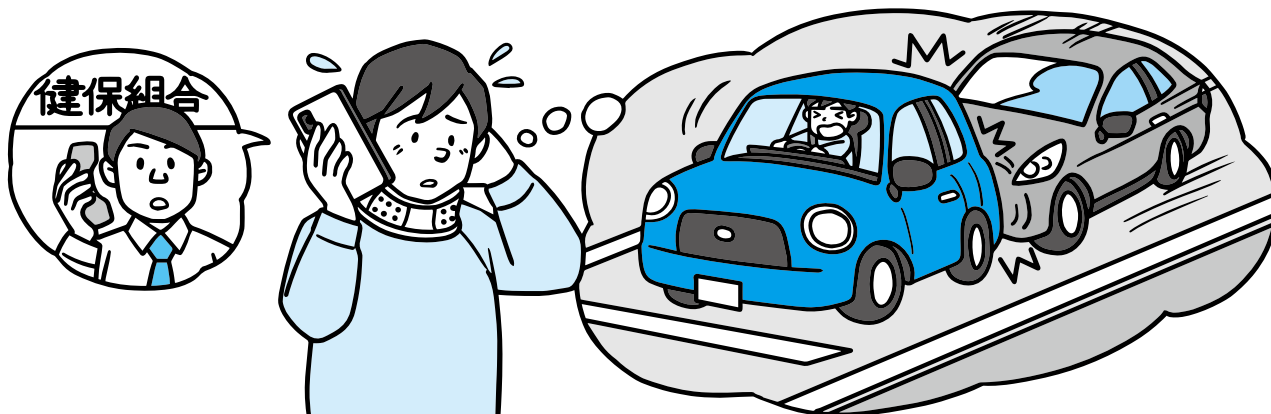
このマークをチェック！▶

セルフメディケーション
税 控除 対象



交通事故でも健康保険は使えます

▶ **ただし、健保組合に届出をお願いします**



交通事故など他人の行為（第三者行為）でけがをした場合の治療費は、本来加害者が支払うべきものですが、話し合いの前にまずは治療が必要です。その際、自分の健康保険を使って治療を受けることができます。ただし、後で健保組合から加害者に請求することになりますので、**すみやかに健保組合へ連絡のうえ「第三者行為による傷病届」等を提出**してください。

※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

・・・交通事故にあってしまったら・・・

・・・① 負傷状況を確認・・・

双方の負傷状況を確認してください。必要な場合は救急車を。



・・・② 警察に連絡・・・

小さな事故でも必ず警察に連絡してください。

※自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。



・・・③ 加害者を確認・・・

加害者の氏名、住所、連絡先、車のナンバー、加入している保険会社、加害者が業務中であれば勤務先情報などを確認してください。



・・・④ 医療機関を受診・・・

一見無傷でも、後で症状が出る場合があります。すみやかに医師の診断を。



・・・⑤ 健保組合へ連絡・・・

健康保険を使って治療を受ける場合は健保組合へ連絡してください。その後、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出してください。



交通事故以外にも、他人のペットに噛まれてけがをしたとき、暴力行為を受けてけがをしたとき、外食して食中毒になったときなどが第三者行為に該当します。なお、仕事や通勤中に第三者行為によるけがをした場合は、健康保険でなく労災保険の対象となります。ご注意ください。

〈示談の前に健保組合へ相談を！〉

健康保険で治療を受けた場合、健保組合への相談なしに加害者と示談を結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求すべき費用を請求できなくなることがあります。**示談をする場合は、事前に健保組合へご相談ください。**

脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



体もぽかぽか
満足感しっかり

海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g
(汁を残した場合)

材料〈2人分〉

えび(殻付き)..... 6尾
たら(切り身)..... 2切れ
白菜..... 1/8株
にら..... 1/3束
しめじ..... 1/2株
はたて(生)..... 大4個

A 水..... 600mL
コチュジャン..... 大さじ2
みそ..... 大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)..... 大さじ1/2
砂糖..... 小さじ1/2
すりおろしにんにく..... 小さじ1/2

作り方

- ① えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、はたてを入れて2〜3分煮たら、白菜としめじを加えて1〜2分煮る。
- ③ にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



材料(2人分)

しらたき.....100g
きゅうり.....1/2本
にんじん.....1/6本
スライスハム.....2枚
A しょうゆ.....大さじ1/2
酢.....小さじ2
砂糖.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ1/2

作り方

- ① しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g

材料(2人分)

みかん.....2個 はちみつ.....大さじ2
ヨーグルト(無脂肪).....50g ミント.....適量

作り方

- ① みかんは皮をむいて小房に分ける。
- ② フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ③ 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- ④ 器に盛り、ミントを飾る。



Point

冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、**余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれる**のが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、**余分なコレステロールの排出を助けます**。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。**カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫**が、脂質異常予防に効果的です。



実は深い関係にある

「口内環境とメンタルヘルス」

ストレスは口内環境の悪化につながり、口腔機能の低下は幸福感の低下をもたらします。関係ないように思われる口内環境とメンタルヘルスですが、実は双方向で影響し合っています。つまり、ストレスを解消することで口内環境が改善し、口腔機能を維持することで幸福感も維持できることになります。

ストレス→口内環境の悪化

ストレスを感じると交感神経が優位になり、唾液の分泌が低下します。唾液が減ると防御機能が低下するため口内環境の悪化につながります。

また、噛みしめや歯ぎしりなどは、歯や歯ぐきの物理的なダメージとなります。



口腔機能の低下→幸福感の低下

歯の欠損など口腔機能が低下すると、食べたいものが食べられなくなったり、人前で笑うことに抵抗を感じるようになります。

食事やコミュニケーションなどの不自由が、生きる楽しみを損なうことにつながります。



HEALTH INFORMATION



その不調、**睡眠不足**のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

睡眠不足はメンタル不調をもたらします

なぜ？

睡眠は脳と心のメンテナンス時間だから

睡眠中、とくにレム睡眠（いわゆる夢を見ている浅い睡眠）中は、日中に経験した出来事や感情を整理したり、ストレスを処理する大切な時間です。十分な睡眠をとってれば、怒りや悲しみ、焦りといったネガティブな感情を和らげることができますが、睡眠が不足している状態では脳内の処理機能が低下し、ネガティブな感情が強まりやすくなります。



また、睡眠不足によりホルモンバランスが崩れることも原因です。心の安定につながるセロトニン、やる気に関わるドーパミンの分泌が減少し、ストレスホルモンのコルチゾールが増加することで、気分が落ち込みやすくなったり、ストレスに弱くなったりします。

悪循環に陥る前に

メンタル不調は、不眠の原因になります。睡眠不足からメンタル不調、メンタル不調から睡眠不足と悪循環に陥る前に、毎日の睡眠を大切にしましょう。**不眠が続く場合は専門機関への相談をためらわないでください。**



PepUp. もう登録しましたか？

初回登録で

500 Pepポイント進呈

ご登録方法：以前お送りしている
初回登録案内をご覧ください。



アプリが
おすすめ！

▼ アプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの方



Androidの方



ポイントは
好きな商品に交換！

amazon gift card

R POINT P ポイント



※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。
※本サービスは株式会社JMDCによる提供・運営です。



PepUp. とは

- ・ご自身の健康状態が見える化し、健康を維持改善するためのポータルサイト。
- ・健保マイポータル同様、医療費通知や健診結果・ジェネリック医薬品の確認ができる他、健保からのお知らせをタイムリーに受信することができます。

Pep Upで参加！

体重測定
チャレンジ



期間中14日以上体重を記録すると **300** Pepポイント

2026.1.5(月)～1.31(土)

Pep Upで応募！

読者
プレゼント

抽選で10名様に
「麒麟おいしい免疫ケア」
6本セット×3種類をプレゼント！



※ 応募期間：**1月16日(金)～1月31日(土)**

>>> 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える「張力フレックストレーニング」は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“踏み込む” 張トレ

フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。



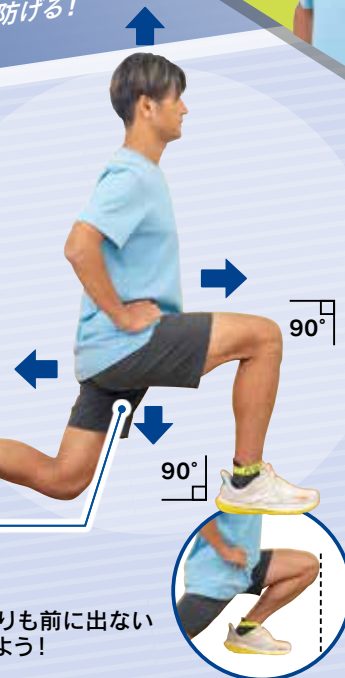
STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら
左右交互に5往復 行う



膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう！



応用編 さらに動ける体に！

ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。
(フロントランジ参照)

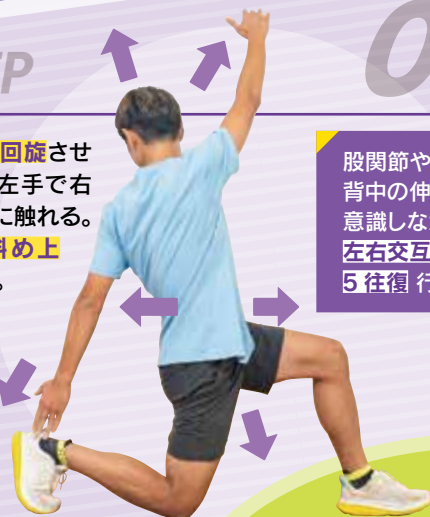
右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP 02

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。
右手は斜め上に伸ばす。

股関節や背中の伸びを意識しながら
左右交互に5秒×5往復 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25winter01.html>



Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう！

人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力＝張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= 張力