

健保だより

春
2025



相野原観音堂 ●新潟県

デスクワークの後に



ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がってけがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終わったときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。

1 ひじから下の腕の疲れに

ひじより少し下を片方の手で強く握ったまま、手首を内側、外側に回す。反対の腕も同様に行う。

◇ぞうきん絞りをイメージしましょう。



2 肩の疲れに

いすに横向きで座り、わきの下を背もたれに乗せる。

腕の力を抜き、腕を前後に大きく・ゆっくりと振る。左右の肩でそれぞれ10秒行う。



3 下半身の血行を良くしよう

いすをデスクから引いて、ひざの上に反対の脚のふくらはぎを乗せる。

乗せた脚を前後左右に動かして、ふくらはぎをほぐす。反対の脚も同様に行う。

◇両手で座面をつかむと体が安定してやりやすくなります。



POINT!

カチコチ体になる前にストレッチを

デスクワークに集中していると、同じ姿勢のままになりがちです。長時間同じ姿勢でいると、筋肉が固まって血行が悪くなり、疲れ・だるさの原因になります。1時間に一度はストレッチをして、疲れを予防しましょう。

Illustration / 関 祐子

今日もお仕事お疲れさまです。ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体をいたわってあげましょう。今回は、デスクワーク後にできるストレッチをご紹介します。デスクワークでたまった肩・腕の疲れや脚のむくみをストレッチで解消しましょう。

2025年度 予算と事業計画が決まりました

みなさまの健康づくりのために、
さまざまな事業を実施していきます

当健保組合の2025年度予算が、先日開催された組合会において、
審議のうえ可決・承認されましたのでご報告します。

健保組合を取り巻く情勢

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和5年度健康保険組合決算見込」によると、経常収支で1,367億円の赤字となりました。これは新型コロナウイルスほか呼吸器系疾患の流行により保険給付費が大きく増加したことと、75歳に達する団塊の世代の増加により後期高齢者支援金的大幅に増加したことなどによるものです。

今後、高齢者医療への拠出金はさらに増え続けることが予想されています。一方で支え手となる現役世代が減少することから、国民皆保険制度の持続性を確保するためにも、全世代が能力に応じて支えあう、全世代型社会保障制度の早急な構築が望まれます。

こうした状況のなか、国では社会全体で子育てを支えるという理念のもと、「子ども・子育て支援制度」を創設し、子育て世帯への支援が拡充されます。健康保険証については新規の発行を終了し、マイナ保険証へと移行さ

れました。質のよい医療が受けられ、高額な医療費の支払いの際も、医療機関等での窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットが備わっています。

当健保組合の予算の内訳

収入面では、事業主とみなさまに納めていただく保険料が主要科目です。2025年度は、前年度比1,878万円減の3億5,519万4千円を見込みました。

支出面では、みなさまの医療費や各種給付金をまかなう保険給付費に前年度比1,829万円増の2億3,986万円、高齢者医療費のために拠出する納付金に同比1,632万8千円減の1億2,187万6千円を計上しました。

予算総額は前年度に比べて99万4千円増の4億6,248万6千円となりました。保険給付費と納付金の保険料収入に対する割合は101:8%となり、経常収支で6,275万

1千円の赤字となります。各種健診や特定保健指導等にあてる保健事業費は2,291万2千円とし、みなさまの健康づくりに役立つ事業に使用します。

当組合としては引き続きみなさまの健康の保持・増進と健康寿命の延伸を図るため

の事業に取り組んでまいります。各種検診やICT（情報通信技術）の活用による医療の適正化、重症化予防などの保健事業を積極的に進めていきます。みなさまにおかれましては日ごろの健康づくりに努めていただきますようお願いいたします。

病気の早期発見・予防

- 生活習慣病予防検診の実施（5月～）
35歳以上の被保険者が対象
- 婦人科検査（6月～）
40歳以上の女性被保険者が対象
- 家族健診の実施（6月～）
40歳以上の被扶養者が対象
- 生活習慣病受診サポート（9月～）
高血糖等の希望者を対象に受診サポートを実施
- 歯科保健指導（11月～）

体育奨励

- ウォーキングコンテストの実施（4月～）
3ヵ月間のウォーキングを年4回実施
- 夏季厚生施設の利用補助（7月～8月）
- 職場レク活動等の補助（随時）
- ウォーキングレースの実施（11月）
2人以上1チームで1ヵ月間のウォーキングレースをKencomサイト内で実施

心身の保養

- 紀州鉄道オーナーズビラの利用契約（年間）
国内直営施設および提携施設等の会員料金での利用
- 近畿日本ツーリスト(株)等との契約保養所利用補助（年間）
提携施設利用につき宿泊費補助を実施

その他

- 高額医療費貸付（随時）
- 出産費貸付（随時）

2025年度 保健事業ガイド

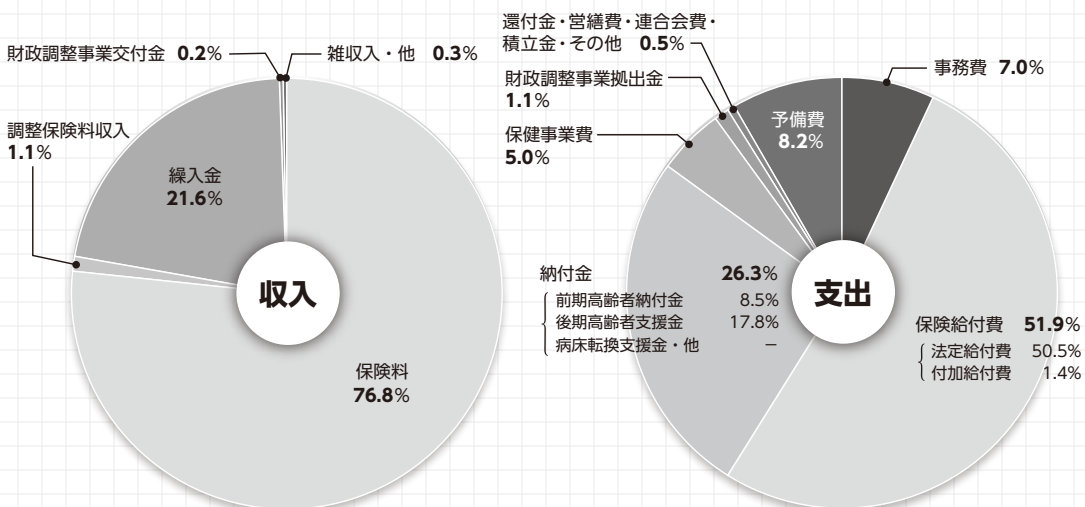
メタボリックシンドロームの予防

- 特定健診の実施（5月～）
40歳以上の本人と家族が対象
- 特定保健指導の実施（9月～）
健診結果により階層化し、動機付け支援と積極的支援に分けて実施

健康知識のPR等

- 機関誌『健保だより』発行（年4回）
- 電話健康相談の実施（随時）
(株)保健同人フロンティアへの委託
フリーダイヤル 0120-112-576へ
- 出産家庭へ育児図書の配付（随時）
月刊誌『赤ちゃんとい!』等を自宅へ送付
- 医療費のお知らせ（毎月）
加入者に対してはKencomサイト上で毎月お知らせ
- ジェネリック差額通知（随時）
先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をKencom上にて毎月お知らせ
- 健康者表彰の実施（7月）
前年度1年間受診皆無かつ健診異常なしの被保険者に記念品を贈呈
- 公式ホームページの運営
- LINE公式アカウントの運営
- 個別的情報提供の実施（年間）
Web上（Kencom）で健康情報等を提供

収支の割合 一般勘定



2025年度収入支出予算概要表

一般勘定

収入

科目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
保険料	355,194	514,774
国庫負担金収入・他	101	146
調整保険料収入	5,085	7,370
繰入金	100,000	144,928
国庫補助金収入	355	514
出産育児交付金	44	64
財政調整事業交付金	1,000	1,449
雑収入	707	1,025
合計	462,486	670,270
経常収入合計	356,398	516,520

支出

科目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	32,544	47,165
保険給付費	239,860	347,623
法定給付費	233,644	338,614
付加給付費	6,216	9,009
納付金	121,876	176,632
前期高齢者納付金	39,516	57,270
後期高齢者支援金	82,358	119,359
病床転換支援金	1	1
流行初期医療確保拠出金	1	1
保健事業費	22,912	33,206
財政調整事業拠出金	5,085	7,370
連合会費	402	583
積立金	1,454	2,107
還付金・営繕費・その他	302	436
予備費	38,051	55,146
合計	462,486	670,270
経常支出合計	419,149	607,461

予算編成の基礎となった数値

被保険者数	合計690人	男535人	女155人
平均標準報酬月額	平均380,000円	男415,965円	女257,082円
被扶養者数	539人		
保険料率(調整保険料率含む)	1000分の93		
	(事業主1000分の55.8)		
	被保険者1000分の37.2		

*四捨五入しているため一部数値があわない箇所があります。

「忙しくて時間がない」というあなた

指導といわれても時間がないから受けられない、と嘆くのではなく、時間ができるように調整するか、もしくは時間を取れるように職場に相談してみてもはどうでしょう？



「家事が大変」というあなた



特定健診といっても実際にかかる時間は半日からせいぜい1日がいいところ。「年に一度、1日」都合をつけられるよう、ご家族とも相談して時間を作ってみませんか？

「通院しているから」というあなた

治療や経過観察での受診と、特定健診は別物です。健診受診の要否がわからない場合はかかりつけ医に相談し、健診の際には通院中であることを伝えるとよいでしょう。



「知らず知らずのうちに発生している「病気の芽」を見つけ出すためのものです！」

健保組合などの医療保険者には、法律により特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられています。

特定健診は40～74歳の人を対象に実施される健診で、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防と早期発見が目的です。生活習慣病は、食生活の偏りや運動不足、ストレス、過剰な飲酒・喫煙など、日常生活における毎日の「好ましくない生活習慣」により知らず知らずのうちに発症したり、進行する病気を指します。

ですが、その名が示すように、生活習慣を改善することで予防することも十分に可能。そのきっかけにしたいのが特定健診です。年に一度、定期的に**イマ**の体のチェックを行うことで、お腹周りが大きくなっていないか、どんな数値が悪くなっているのかを確認し、日常生活の改善につなげるというサイクルができるのです。

特定健診で リスクが発見された場合には、 生活習慣などを改善する 特定保健指導へ

「特定保健指導」では、保健師や管理栄養士などがあなたの生活習慣見直しをサポートします。対象者は特定健診の結果から判定されますが、「指導」といっても叱られるようなことはなく、対象者に寄り添って、体の**ミライ**のために実行できることを模索していく面談のようなものと理解してください。特定保健指導の案内が届いたら、放置せずに必ず受けるようお願いします。



特定健診？ それって受ける意味あるの？

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。健康管理にとくに気をつけたい40歳以上のおみなさんにおすすめしたいのが特定健診・特定保健指導です。

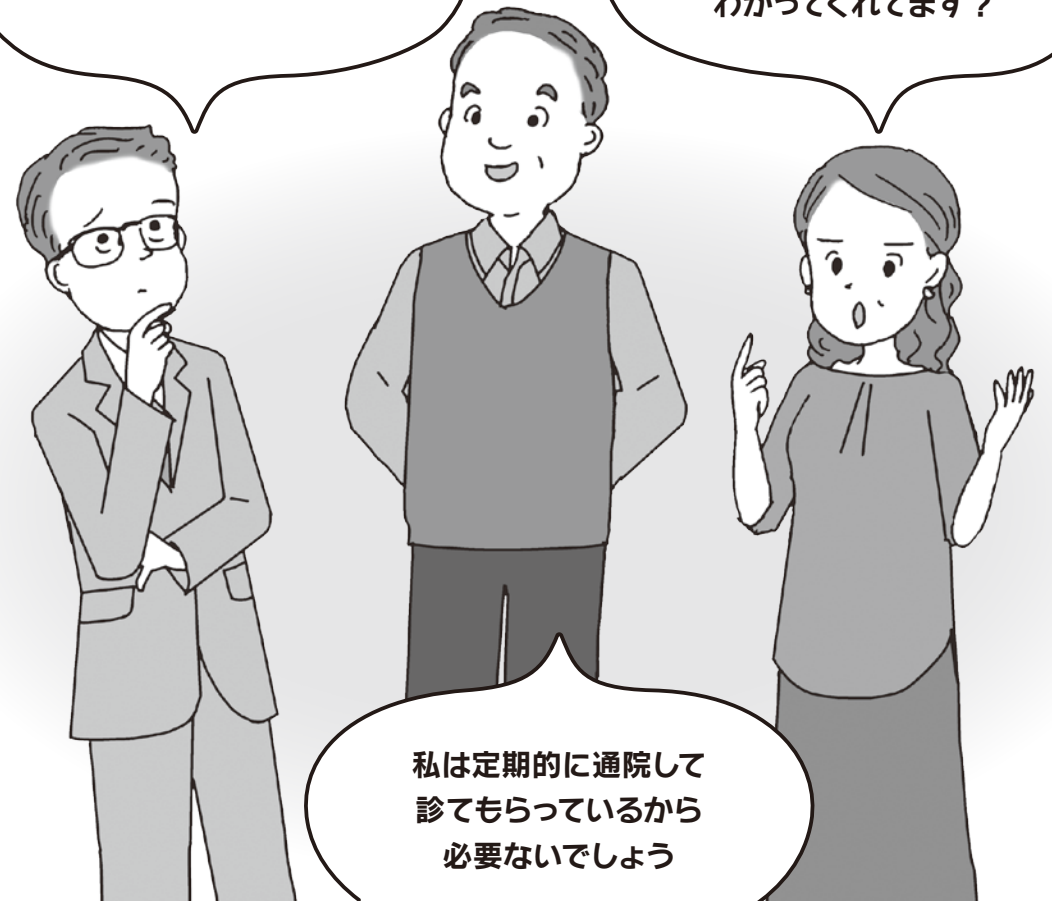
特定健診・特定保健指導の対象年齢は40～74歳。

まさに「働き盛り」のための健診なのですが

「それって受ける意味あるの？」と否定的な意見をもつ人もいます。

仕事が忙しいんですよー
どこにそんな時間があるんだか…

子どもの世話に親の介護、
想像以上にタイヘンなの
わかってきてます？



私は定期的に通院して
診てもらっているから
必要ないでしょう

「多様な働き方」とメンタルヘルスの不調

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授 医師 医学博士)

ワーク・ライフ・バランスなどによる「働き方改革」やコロナ対策を契機に、働き方が多様化してきました。このような変化は一方で、働く人のメンタルヘルスに少なからず影響を及ぼしているようです。

在宅ワーク・テレワークでの不調

- 仕事の進捗、さらには毎日の生活が「これでよいのか」という不安感
- 身近に仕事関連の話し相手がない孤立感



そういえば、あるかも…!

- 通勤で体を動かし、さまざまなものを見聞きすることによるストレス発散の機会を失う
- 身近に仕事を頼める相手もおらず、ひとりで仕事を抱え込み追い詰められる



- 直接顔を合わせることなく仕事が完結し、会社への帰属意識や同僚との一体感が薄れる
- リアルな体験で得られる情報が減り、通信による情報が中心になることによる考え方の偏り



時短ワークでの不調

- 他の従業員より早めに退社することと、育児・介護が十分にできていないのではないかという両面からの後ろめたさ
- 時短にしても仕事の質も量も落とさないようがんばりすぎる
- 男性の時短勤務に対する社会的な障壁



フレックスタイム制での不調

- 勤務時間のズレによる同僚とのコミュニケーション不足
- 始業・終業時刻の管理の煩わしさ



快適ワーク指南

在宅ワークなどでつい乱れがちなのが「生活のリズム」。就寝時間や就業時間に乱れが出ないように、なるべく一定にするよう心がけましょう。朝起きたら日光を浴びる、定期的に運動する時間を取り入れるといった習慣も大切です。また、個人差はありますが「人と話すこと」はストレス解消の手段の一つでもあります。家族でも友人でも、人によってはインターネットでのライブ配信等でも構いません。自身の性格や嗜好に合った相手とのコミュニケーションは、メンタル面の不調を補ってくれる大事な存在になりうる可能性があります。

「整える」



食塩とりすぎのワタシたち



目標 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

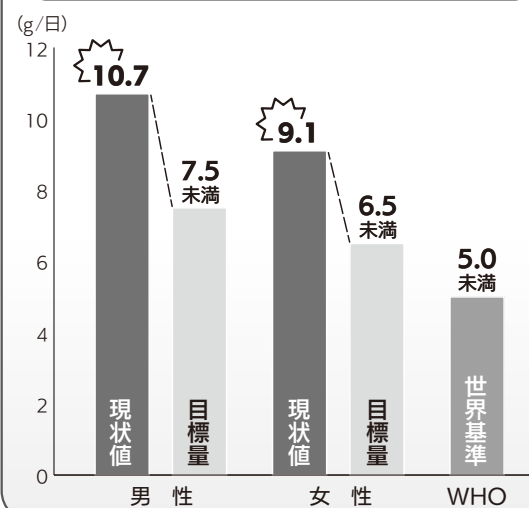
※血圧が高めの人1日6g未満を目標

日本人の食塩摂取量は世界基準の約2倍!

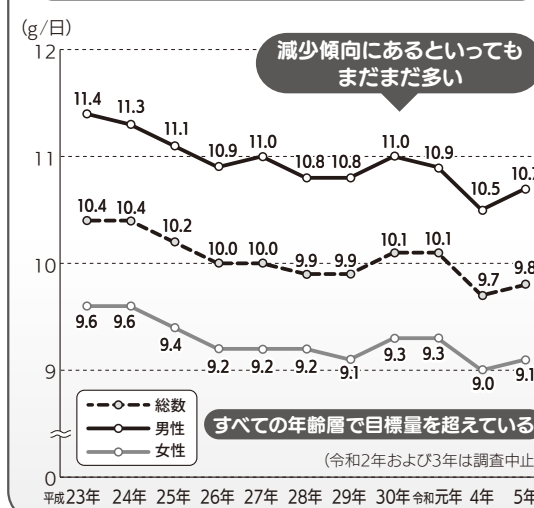
監修 ■ 女子栄養大学 栄養学部准教授 林 芙美

世界保健機関 (WHO) が推奨している1日当たりの食塩摂取量は5g未満とされていますが、日本人はその約2倍をとっています。日本人の食塩摂取量は昔に比べて減少しているものの、依然としてとりすぎであるのが実情です。

食塩摂取量の目標量と実際にとっている量 (20歳以上)



日本人の食塩摂取量の平均値の年次推移 (20歳以上)



参考: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2025年版)」、厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」

運動の後は食塩を多くとったほうがいいのか?

運動すると、発汗により塩分もある程度失われますが、日本人は一般的に推奨される摂取量を大幅に超えているため、食塩を積極的にとる必要はありません。ただし、夏場のスポーツや炎天下での作業など、大量に汗をかく場合は、状況に応じて少量の塩分補給が必要となります。目安として、1時間以上屋外で大量に汗をかく運動をするなどの場合は、こまめな水分補給とともに、スポーツドリンクなどで塩分補給を行ってください。

通常の食事で十分



減塩は全世代が取り組む必要アリ! 「食塩のとりすぎ」というと高血圧の人や高齢者の健康課題と考えられがちですが、日本では全世代で取り組むべき課題であり、子どもも例外ではありません。食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こし、動脈硬化、やがては脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因につながるものがわかっていきます。普段から、減塩を意識することで病気の発症や重症化を予防しましょう。

腸に超イッ!

は
お
な
し

善玉菌を増やす発酵食品

私たちの腸内にはたくさんの細菌がいて、これらのバランスを整えることが「腸活」の一つです。体に悪影響を及ぼす悪玉菌よりも、体に良い働きをする善玉菌の方が多い状態が、良好な腸内環境といえます。

チーズや納豆などの発酵食品には善玉菌が多く含まれており、これらの食品を積極的に食べることで、腸内細菌のバランス改善や整腸作用、健康維持に役立つ働きをします。なお、加熱してもこの成分は腸内でしっかり働きます。



1人分
エネルギー 345kcal
食塩相当量 1.9g

豊かな香りと食感が楽しめる 納豆とたけのこの鶏つくね

材料(2人分)

- 納豆(たれ含む) …… 1パック(50g)
- たけのこ水煮 …… 50g
- 卵 …… 1個
- 鶏ひき肉(もも*) …… 150g
- 【A】片栗粉 …… 大さじ1と1/2
- 【A】おろししょうが …… 小さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- 【B】しょうゆ・みりん・酒 …… 各大さじ1
- 【B】砂糖 …… 小さじ1
- 小ねぎ …… 適量
- 白いりごま(お好みで) …… 適量

※ 鶏ひき肉はむね肉を使用してもかまいません。

作り方 (調理時間: 15分)

- ① 納豆は添付のたれを加えて混ぜ、たけのこは粗みじん切りにする。卵は卵白と卵黄に分ける。
- ② ボウルに鶏ひき肉と【A】、卵白を入れて練り混ぜ、納豆とたけのこを加えてさっと混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を1/8量ずつスプーンですくい入れて小判型に焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中弱火で3〜4分焼く。
- ④ 【B】を混ぜ合わせて③のフライパンに入れ、中火でとろみがつくまで返しながらかめる。
- ⑤ 器に盛り付け、刻んだ小ねぎをのせて白いりごまをふり、卵黄を添える。

調理のポイント

- ☞ 納豆のたれを使わない場合は、しょうゆ小さじ1弱を加えて混ぜてください。
- ☞ 白いりごまの他、七味唐辛子や粉山椒をふってもおいしくいただけます。

旬の食材で腸活! 簡単おかずレシピ

腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、春が旬のキャベツ・たけのこを使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル

スタイリング ■ 白井 千尋



1人分
エネルギー 330kcal
食塩相当量 1.7g

たっぷりのキャベツで食べ応え抜群! イワシとキャベツのチーズオムレツ

材料(2人分)

- イワシ水煮缶 …… 1缶(150g)
- キャベツ …… 100g
- 【A】卵 …… 3個
- 【A】カレー粉 …… 小さじ1
- 【A】おろしにんにく …… 小さじ1/2
- 【A】塩・こしょう …… 各少々
- ピザ用チーズ …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1
- パセリ(お好みで) …… 適量
- ケチャップ …… 適量

※ 18〜20cmのフライパン使用

作り方 (調理時間: 15分)

- ① イワシは汁気を切り、軽くほぐす。キャベツは太めの千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ② ボウルに【A】を入れてよく混ぜ、①とピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を流し入れる。ふたをして弱火で10分ほど蒸し焼きにし、表面が固まったら火を止める。
- ④ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けてパセリをふり、ケチャップを添える。

調理のポイント

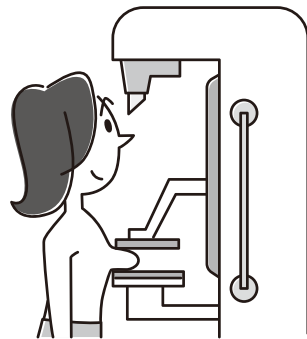
- ☞ キャベツはレンジで加熱してから加えるのがポイントです。量が減り、オムレツにたっぷり入れられます。
- ☞ カレー粉やにんにくを加えることでイワシの臭みが和らぎ、よりおいしくいただけます。カレー粉の代わりに、乾燥パセリを使ってもよいでしょう。

検診

乳がん検診は以下の2種類

※2種類を併用する場合もあります。

マンモグラフィ



乳房専用のX線検査で、2枚の板の間に乳房を挟んで圧迫し、平たく伸ばして撮影します。視診・触診で発見しにくい微細な病変を見つけることができますが、乳腺の密度が高い「高濃度乳房」では、病変が見つかりにくいことがあります。なお、少量ながら放射線による被ばくがあるため、原則として妊娠中は検査できません。

超音波（エコー）検査



超音波を発生する超音波プローブ（探触子）を乳房の表面にあてて、超音波の反射の様子を画像で確認します。超音波検査では乳腺は白く、乳がんの多くは黒く写ることから、高濃度乳房でマンモグラフィが難しい場合、超音波検査のほうが乳がんの発見に役立つことがあります。放射線による被ばくがないため、妊娠中の検査も可能です。

早期発見なら治りやすく、
そのために欠かせないのは
何といても**検診**です！

乳がん検診は
40歳以上なら2年に1回の
受診が勧められます！



ワクチン接種で子宮頸がんの予防も忘れずに！

乳がんのほか、婦人科系のがんで若い世代にも多い子宮頸がんは、主に性交渉によってHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することが原因とされ、ワクチンで予防できる稀有ながんです。初めての性交渉の前に接種するのが望ましいと考えられていますが、それ以上の年齢で接種しても、ある程度の効果はあるとされています。また、接種費用の公費負担制度がありますので、詳しくは以下のWebページをご参照ください。



ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん（子宮けいがん）とHPVワクチン～（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/index.html>

なお、ワクチン接種ですべてのHPVの感染を予防できるわけではないため、ワクチン接種を受けたとしても、定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

生涯累積罹患リスク ▶ 一生のうちにがんにかかるリスク

乳がんにかかるリスクは他のがんよりも高いです。また、データ採取の対象が女性のみのため男性のデータはありませんが、男性が乳がんにかかる例もごくまれ（1,000人に1人程度）ですが存在します。

男性	部位	女性
2人に1人 → 62.1%	がん全体	48.9% → 2人に1人
—	乳がん	10.6% → 9人に1人
8.9%	胃がん	4.2%
9.7%	大腸がん	7.8%
9.6%	肺がん	4.7%
—	子宮がん	3.4%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2020年データに基づく）

生涯累積死亡リスク ▶ 一生のうちにがんで死亡するリスク

乳がんの死亡リスクは、乳がんにかかるリスクと比べると低いといえます。早期発見の増加や、治療技術の向上などで治るケースが大きく増えているためと考えられます。

男性	部位	女性
4人に1人 → 24.7%	がん全体	17.2% → 6人に1人
—	乳がん	1.7% → 58人に1人
2.8%	胃がん	1.4%
3.1%	大腸がん	2.7%
5.9%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2023年データに基づく）

ステージ別 10年生存率 ▶ 診断から10年経過後の生存率

乳がんの10年生存率は他のがんに比べて高く、早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は100%近くです。しかし、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合、10年生存率は約17%にとどまります。

病期（ステージ）	10年生存率（女性）
乳がん全体	82.9%
ステージⅠ	94.1% → 早期ならほぼ100%
ステージⅡ	86.6%
ステージⅢ	62.7%
ステージⅣ	16.9% → 末期だと大きく減少

●データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター「院内がん登録2011年10年生存率集計」

乳がん

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここではがんの統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」についてご紹介します。



起雲閣

大正時代に築かれた別荘を、現在は熱海市の文化財として公開。緑豊かな庭園や日本の伝統的建築の和館、中国やヨーロッパの装飾・建築様式が随所に見られる洋館があります。

熱海サンビーチ

南国を思わせるヤシの木と青い海が広がるビーチは、夏は海水浴場としてにぎわいます。熱海の代表的イベント「熱海海上花火大会」の観覧も楽しめるスポット。



海幸楽膳 釜つる

江戸時代から続く干物店が営業する和食処で、地元の魚を中心に取り揃えています。干物はもちろんのこと、刺身や海鮮丼のセットメニューも豊富。

熱海温泉 湯宿 みかんの木

日帰り入浴が可能な源泉かけ流し（加水あり）温泉。肌触りの良いお湯は「美人の湯」とも呼ばれており、美肌成分が豊富に入っています。要事前問い合わせ。



※営業時間・曜日や、利用料金などは各施設ホームページなどで確認してください。



歩いて感じる
日本の四季

自然やレトロな街並みも魅力の温泉地

熱海 [静岡県]

古き良き時代を感じさせる熱海の温泉街。
ゆっくりと散策も楽しんでみませんか。

静岡 岡県の東部に位置し、日本有数の温泉地として知られる熱海。源泉は500を超え、多くの温泉旅館やリゾートホテルを擁しています。熱海の魅力は温泉だけにとどまらず、海と山に囲まれた風光明媚な地であること。海側には青い海と海水浴が楽しめるビーチ、山側からは熱海湾や熱海市街を眼下に望めます。海沿いには整備されたデッキもあり、潮風を受けながらウォーキングができます。

古い歴史をもつ熱海の温泉街は、美術館や記念館などの施設が点在するだけでなく、最近では、昭和の面影を感じられる街並みに人気が高まっています。こうした名所は、比較的小規模な範囲にまとまっているため、徒歩やバスで巡ることができるのもポイントです。

そして、熱海に来たなら外せないのが海の幸グルメ。温泉街では、刺身やすしなどの海産物を提供する飲食店も多く、また、熱海駅前にある2つの商店街では干物を取り扱う店が軒を並べ、土産物を求める人々にぎわっています。

海と山の豊かな自然に囲まれた地で、昼間は街歩きやグルメを存分に楽しめ、夜はのんびりと温泉につかって疲れを癒す、そんな旅に出かけてみませんか？

春野菜の選び方

春の訪れとともに、さまざまな野菜が市場に出回るようになります。山菜やアスパラガスといったいわゆる「春野菜」は冬の寒さを乗り越えて育っているものが多く、みずみずしさや特有の甘さといった特徴があります。また、栄養素も豊富なので、体調を整えたりするのにも効果的。含まれる栄養素自体は野菜によって違いますが、ビタミンやミネラル、食物繊維といった「健康効果が見込まれる」ものを旬の時期に積極的にとることで、栄養価も最大限に引き出されるのではないのでしょうか。

そんな春野菜は、見た目が鮮やかで香りが豊かなものを選ぶこと。具体的には、色が濃く、葉や茎にハリやツヤがあるものがよいでしょう。



また、手にとってその感触を確かめることも大切です。切り口の湿り具合や持った際に感じるしなやかさに、鮮度が高いものならではの独特な生命感を感じることができるはずです。

「1日のスイッチ」朝食をとろう

あなたはちゃんと朝食をとっていますか？朝食は1日を活動的に過ごすためのスイッチです。起きたばかりのときは食欲もあまりないかもしれませんが、朝食を抜くということは「体内に前夜から12時間以上も栄養が補給されない」という状態を生み出しかねません。

人間の脳は、ブドウ糖をエネルギー源として使っています。いわゆる「寝起きでボーっとしてしまう」という状態は、寝ている間にブドウ糖が使われて不足してしまうから。ここで朝食をとらないと、午前中は体こそ動いていても頭がすっきりしないということになりがちです。

「時間がないから」とつい朝食を抜いて家を出る…というのはよく

ある話ですが、充実した日常生活のためには、しっかりと朝食をとって頭と体を目覚めさせましょう。前夜の残り物を活用したり、冷凍しておいたごはんを使うといった「タイパ朝食」を工夫してみても？



ジェネリック医薬品を選ぶのは不安？

ジェネリック医薬品は、先発医薬品に比べて価格が安いのが最大のメリットです。しかし、「安いから効果や安全性が不安」と感じる方も多いのではないのでしょうか？ 実は、ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使用しており、効果や安全性を厚生労働省が承認したお薬です。賢い選択をするための一歩として、ぜひジェネリック医薬品を利用しましょう。



もっとおしえて！
けんぽこぼん

ジェネリック医薬品のメリットは、安価なだけではなくありません。ジェネリック医薬品を製造する際に、錠剤の大きさを小さくしたり、のみやすい味に変更したりなど改良されているものがあります。

