

アントレ 家族で楽しく健康づくり

けんぽ広報誌  
No.92  
2016/SUMMER

# Entrée

三菱電機健康保険組合



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

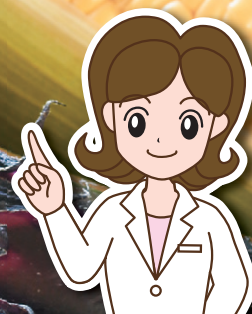
三菱電機健康保険組合ホームページ

<http://www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/>

三菱電機健康保険組合

検索

アントレのバックナンバーもご覧いただけます



さっぱり夏野菜で  
夏バテ解消しましょう!!

理事長就任あいさつ	P2
2015年度 MHP21健康調査発表	P4
2016年度 MHP21ポスター発表	P6
<b>大好評!</b> 野菜のチカラ	P8
毎日体重を計ろうキャンペーン!	P14

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

Entrée: フランス語で「入口」という意味。本誌「アントレ」を健康づくりの入口としてご活用ください。





## 皆さんのそのポイント 賞品と交換しなくていいの??

昨年7月からスタートしたMHP21ポイント制度により、昨年度から全体キャンペーンなどの健康づくり活動に参加(達成)すると、**ポイントが付与**されているって知っていますか?  
貯まったポイントが**豪華賞品と交換**できる魅力的な制度です!

※ 3,000ポイントから賞品交換が行えます

<p>5,000 ポイント</p> <p>銀座ラスク&amp;銀座珈琲ギフトセット</p>	<p>10,000 ポイント</p> <p>タニタ活動量計カロリズム</p>	<p>14,000 ポイント</p> <p>佐賀牛モモステーキ 70g×4枚</p>
---	--	--



### 制度がスタートして最初の賞品交換申請がありました!

<交換するまでの取組と感想>

日頃から体重を計ることが習慣です。スポーツクラブにも通っており、週2,3日の運動も欠かしません。ウォーキングも通勤だけで7,000歩は超えているため、あとは期間中に記録して達成報告を提出すればポイントもすぐ貯まると思います、無理せず参加してきました。

本当はたくさん貯めて豪華賞品と交換する予定でしたが、思い切って交換することにしました。

三菱電機 中津川製作所 Sさん 58歳男性

3月末時点で3,000ポイント以上保有されている方は**115名**

最高保有ポイントは**4,700ポイント**になります。

職場の方や周りの方々と一緒に、対象メニューに参加してポイントを獲得しましょう!

## >>> 対象メニューと保有ポイントの確認はWEBから!! <<<

ゆとライフドットコム (<https://www.yutolife.com>) ▶ ログイン ▶ 「MHP21ポイントWeb」

Step1 ログインをクリック



Step2 Melco e club トップ画面



Step3 MHP21ポイントWeb



ログイン・登録で  
700PGet!!  
是非登録を!

## 就任あいさつ



三菱電機健康保険組合  
理事長 原田 真治

このたび大隈前理事長の後任として、三菱電機健康保険組合の理事長に就任いたしましたので、一言ごあいさつ申し上げます。

昨今の健康保険組合を取り巻く環境は、皆様ご承知のとおり益々厳しいものとなっております。高齢化の進展や医療の高度化により国民医療費が増加基調にあることに加えて、2008年度から施行された現行の高齢者医療制度による過大な国への支援金・納付金により、健保財政は危機的な状況にあり、2016年度の予算では、支援金・納付金の保険料収入に対する割合が約43%になるなど、その負担が健康保険組合の財政を圧迫しており、全国の6割超の健康保険組合が赤字を見込んでいます。

当健保においても同様に厳しい財政状況が続いていたため、2014年度と2015年度に2年連続して保険料率を0.5%引き上げ保険料率を8.8%としました。その結果、2015年度決算については、5年ぶりに経常黒字となり、2016年度の保険料率も8.8%に据え置くことになりました。一方で、2016年度の予算編成については、増加傾向にある保険給付費や高齢者医療制度を支えるための国への支援金・納付金の影響により、再び経常赤字を見込んだものとなっています。

このような状況下で、健保組合を健全で安定的に運営するためには、事業運営の効率化に一層努めることはもちろん、事業主および加入者の皆さまとともに、健康増進や疾病予防の施策を通じた医療費の適正化を一段と推進する必要があります。

三菱電機グループでは、会社・労組・健保の3者協働事業としてMHP21活動に取り組み、保険給付費(医療費)の増加抑制等に一定の成果を上げ、社会的にも高い評価を受けています。今年度は、5か年計画で取り組んできた「三菱電機グループヘルスプラン21(MHP21)ステージII」の最終年度となります。ステージIIでは、健康づくりを更に楽しく行っていただくためのMHP21ポイント制度の導入や、特定健診・保健指導との相乗効果を発揮させることを目的に、若年層に対する保健指導などの新規施策を実施してきました。今後もスローガンである「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」の実現のために、様々な施策を展開していきます。

被保険者の皆さまやご家族の皆さまも今まで以上に「自分の健康は自分で守る」意識を持って楽しみながら健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

このような時期に理事長に就任し、その責任の重大さを強く感じておりますが、三菱電機グループの各事業所がより質の高い健康企業となることを目指して、健全で安定した健康保険組合の運営に尽力してまいりますので、皆さまのご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 特例退職被保険者の方の保険料の払込方法について

現在の保険料の払込方法については、右表に該当する特例退職被保険者の方のみ、払込方法の変更を受付いたします。

つきましては、7月末までにお手続きが完了できるよう、お早めに適用課 特例退職担当までご連絡をお願いいたします。

現在の保険料 払込方法	変更後の 払込方法	お手続き 完了期限
月払い	半年払い (10月~翌年3月)	7月末
半年払い (4月~9月)	月払い (10月以降)	

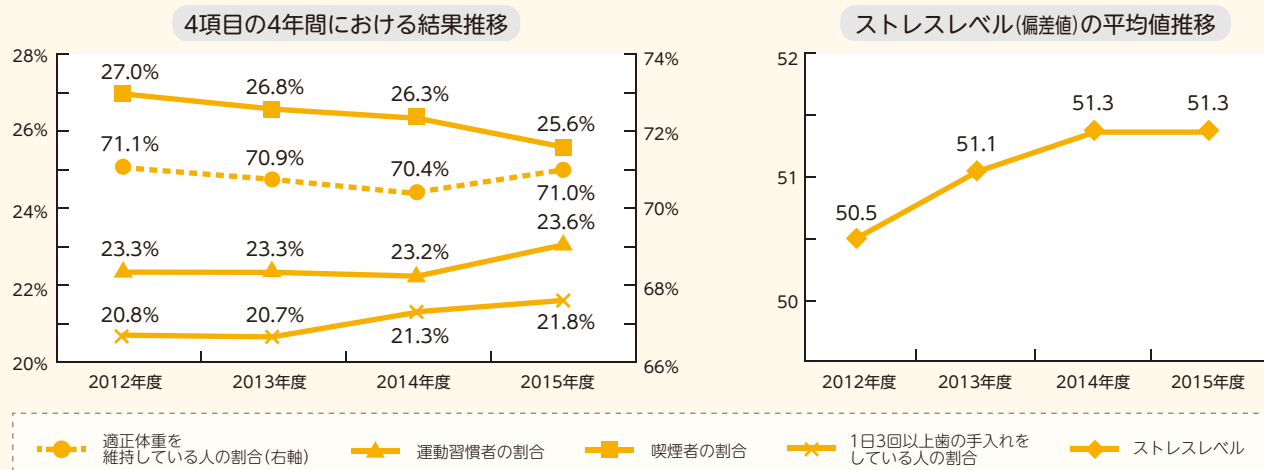


# 特集 MHP21活動 2015年度健康調査 結果レポート

## 2014年度結果に比べ 2015年度は 4項目改善!!

2015年5月から9月にかけて、現役従業員の皆様を対象に実施しましたMHP21健康調査結果をお伝えいたします。回答率は毎年伸びており、2015年度は96.2%と過去最高の回答率でした。ご協力ありがとうございました。

### ステージIIにおける結果推移



ステージIIの4年間(2012年度開始~2015年度)は、●適正体重は変化なし、▲運動、■喫煙、×歯の手入れは緩やかな改善傾向、◆ストレスレベルは悪化傾向でしたが、横ばいでの推移となっています。

## 各項目の目標達成状況を見てみよう!

今回も目標を達成している事業所数をご紹介します。(回答人数50名以上)

**適正体重** MHP21 ステージII目標 **73.0%**以上 15年度調査結果 (14年度70.4%) **71.0%**

BMI(体格指数)が18.5以上25.0未満に入る体重を維持している人の割合

※BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

**目標達成事業所数**

三菱電機 21/40 事業所達成率52.5%(14年度40.0%)  
関係会社 17/105 事業所達成率16.2%(14年度11.7%)

目標を達成している事業所は、電機、関係会社とも前回より増加しました。電機は、半数以上の事業所が達成しています。関係会社は、達成した事業所は増えていますが、16.2%と改善の余地が大きいです。

過去2年は低下しましたが、2015年度は改善

**<おすすめ対策>**

P.14の「毎日体重を計ろうキャンペーン!」も利用して適正体重を維持しましょう!

**運動習慣** MHP21 ステージII目標 **39.0%**以上 15年度調査結果 (14年度23.2%) **23.6%**

1回30分以上の運動を週2回以上実施し継続している人、または、1日平均1万歩以上歩行している人の割合

**目標達成事業所数**

三菱電機 0/40 事業所達成率0%(14年度2.5%)  
関係会社 0/105 事業所達成率0%(14年度1.9%)

全体では、ステージII開始以来、はじめて運動習慣がある方の割合が上昇しました。しかし事業所単位で見ると、残念ながら目標達成事業所はありませんでした。また、「歩数不明」の割合が、全体で30.4%もあります。歩数確認は歩数計だけでなく携帯電話、腕時計などでも可能です。歩数は自己判断ではわかりません。きちんと計りましょう。

昨年に比べて上昇

**<おすすめ対策>**

・スポーツクラブの補助制度で運動習慣づくり!  
・秋のウォーキングキャンペーンにぜひご参加を!(詳細は秋号)

## 喫煙習慣



MHP21 ステージII目標 **20.0%**以下 15年度調査結果 (14年度26.3%) **25.6%**

喫煙している人の割合

**目標達成事業所数**

三菱電機 10/40 事業所達成率25.0%(14年度25.0%)  
関係会社 14/105 事業所達成率13.3%(14年度10.7%)

喫煙習慣は、毎年改善傾向ですが、減少率が緩やかになってきています。もっとも喫煙率が高い事業所では45.3%、最も低い事業所では5%と、事業所間の格差が最も大きな項目になっています。

昨年に比べて改善

**<おすすめ対策>**

昨年開始の禁煙マラソンにぜひ参加を! 禁煙外来との併用で、成功率もアップします。

## 歯の手入れ習慣



MHP21 ステージII目標 **25.0%**以上 15年度調査結果 (14年度21.3%) **21.8%**

1日3回以上歯の手入れをしている人の割合

※歯の手入れ:歯みがきだけを意味せず、ブラッシング・歯間ブラシによる手入れ・口腔リンス等を含む

**目標達成事業所数**

三菱電機 14/40 事業所達成率35.0%(14年度28.2%)  
関係会社 30/105 事業所達成率28.6%(14年度32.5%)

歯の手入れ習慣は、毎年増加傾向です。電機は3割以上が達成し、関係会社も3割近い達成率になっています。しかし、歯の手入れ回数で見ると、1日1回以下の方は、男性27.2%と依然として約1/4を占めています。

昨年に比べて上昇

**<おすすめ対策>**

歯のお手入れ方法を変えていない方は、見直しが必要かもしれません。アントレ90、91号に特集を組んでいますので、再確認してみましょう。

## ストレス



MHP21 ステージII目標 **50**未満 15年度調査結果 (14年度51.3) **51.3**

ストレスレベル「全体・個人ともに50未満」

**目標達成事業所数**

三菱電機 13/40 事業所達成率32.5%(14年度30.0%)  
関係会社 13/105 事業所達成率12.4%(14年度13.6%)

ストレスレベルは、昨年度と同様の結果でした。

個人のストレスレベルは、健康調査後に「ココロの健康診断eMe(ストレス)結果」にてご確認ください。

昨年に比べて変化なし

**<おすすめ対策>**

web、電話で相談できる「心とからだの健康相談」も利用ください。

## 心とからだの健康相談

- 保健師、看護師、臨床心理士など、実務経験豊富な専門スタッフが対応します。
- 相談内容などが会社に通知されることはありません。

三菱電機健保専用番号にお電話ください。

それぞれのサービス窓口にお繋がります!

フリーダイヤル コールは みつびし  
**0120-568-324**

電話健康相談<無料>(24時間相談可能)

相談内容 健康増進、健康情報の取得、気になる症状、受診後の心配、医療機関の案内 等

電話メンタルヘルス相談<年間5回まで無料>

相談内容 臨床心理士によるメンタルヘルス相談(予約が必要、予約受付は24時間可能)

メンタルヘルスカウンセリング(面接)<有料>

相談内容 全国各地で臨床心理士との面接による相談(面接費用は個人負担)

●WEB健康・メンタルヘルス相談

WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。  
<http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html>

●海外ヘルスサポート

海外からは、コレクトコールをご利用いただけます。まずKDDIジャパンダイレクトにお電話いただき、以下の電話番号にお申込みください。**0422-70-1379**(KDDI専用回線)



# 優秀作品発表!

厳正なる審査の結果、下記3点が入賞作品に選ばれました。アイデアが詰まった作品の数々、ありがとうございました。

最優秀賞



受賞コメント

自分の制作したポスターが受賞したと聞いて、大変驚き  
気恥ずかしい気持ちになりましたが、とても嬉しく思います。  
今回のポスターは「生活習慣を変えた後の自分を想像し  
よう」というテーマで制作しました。「生活習慣改善」と聞  
くと何かを我慢をしなければいけないという印象がありま  
すが、楽しみながらできる方法を探して、私も日々努力を続  
けていきたいと思っています。



三菱電機(株) 名古屋製作所  
渡邊 有希 様

優秀賞



三菱電機インフォメーション  
ネットワーク(株)  
阿久津 美緒 様



三菱電機(株)  
姫路製作所  
西元 暢絵 様

佳作



三菱電機(株)  
姫路製作所  
黒田 英子 様

三菱電機(株)  
名古屋製作所  
永谷 有賀里 様

三菱電機メカトロニクス  
エンジニアリング(株)  
渡邊 美有 様

その他ご応募いただいた皆様です。ありがとうございました。来年はより多くの皆様のご応募、お待ちしております。

- |         |                    |          |                       |          |                             |
|---------|--------------------|----------|-----------------------|----------|-----------------------------|
| 栗原 麻子 様 | 三菱電機(株)中国支社        | 山田 知里 様  | 三菱電機(株)名古屋製作所         | 國友 愛子 様  | メルコパワーデバイス(株)               |
| 笠松 美優 様 | 三菱電機(株)情報技術総合研究所   | 原田 直美 様  | メルコセミコンダクタエンジニアリング(株) | 高木 聡美 様  | 中山機械(株)                     |
| 遠藤 聡 様  | 三菱電機(株)住環境研究開発センター | 鳥海 藍梨紗 様 | 洛菱テクニカ(株)             | 阿部 世菜 様  | 中山機械(株)                     |
| 中野 裕梨 様 | 三菱電機(株)住環境研究開発センター | 鳥海 将尊 様  | 洛菱テクニカ(株)             | 氏家 奈麻子 様 | 三菱電機システムサービス(株)千葉サービスステーション |
| 木谷 朱里 様 | 三菱電機(株)姫路製作所       | 坂口 静香 様  | メルコパワー・システムズ(株)       | 前永 敏郎 様  | 三菱電機ライフサービス(株)神戸支店          |

※被扶養者

## 毎年恒例「和太鼓体験講座」と

## 新登場「ヘルシーランチ」で心身ともにリフレッシュ

### 太鼓の正しいリズムを体に覚えこませた後は、 課題曲『大地』をお揃いのハッピーで披露

MELONDIAあざみ野で、ここ数年の恒例イベントである「和太鼓体験講座」に、本年度から新しくヘルシーランチの提供を開始。見て、食べて、運動して、心から楽しむことでリフレッシュしました。

実施日  
2016年2月7日

参加者  
15名

Time Schedule  
10:00~12:00

#### 太鼓のリズムを感じて学ぶ

講師実演の後、縦列ごとの4班に分け、4つのリズムを体に覚え込ませます。横列が打つ異なったリズムを聞きながら、自分のリズムを正しく打ち込めるように繰り返し練習しました。



隣の人のリズムにつられないようにするのが難しい!

#### 本年度新企画 特別ヘルシーランチ

油と塩を極力使わず、食材の味を楽しめるよう工夫したヘルシーランチ。美容効果を狙ったコラーゲンたっぷりのスプーンのお吸い物や、油分を落としたフィレステーキ、さらにはデザートも付いて、参加者に大好評でした。



Time Schedule  
12:10~14:40  
(昼食時間含む)

#### リズムを守って、 体は自由に

課題曲『大地』について、班ごとに割り当てられたリズム練習を行いました。リズムを守りながら、体は自由に動かすのがカッコいい太鼓の打ち方です。



皆さん、思い思いに体でリズムをとっていました。

Time Schedule  
14:40~15:00

#### ハッピーに着替えて、 練習の成果を披露

講座の最後は、練習してきた課題曲『大地』の発表です。お揃いのハッピーに着替え、気持ちよく演奏できました。



ハッピーは講師を務めた横浜都筑太鼓さんが用意してくれました。

## 体の芯に響く太鼓の音になりました!

しっかり練習をした人の太鼓の音は体の芯に響いてきます。午前中の練習では大人数で叩いていても、芯に響くことはなかったのですが、組太鼓練習の中頃から響き始めたように思います。

最後の組太鼓発表では体の芯まで響きわたり、皆さんの上達が身をもって感じられました。





# 野菜のチカラ in Summer

夏バテなどで食欲が落ちやすい夏ですが、トマトなど色鮮やかな野菜はビタミンなどの栄養はもちろん、元気が出たり、食欲アップにもつながります。夏こそしっかり野菜をとりましょう！

## Q&A 野菜のチカラ クイズ

- Q1. トマトやナスなど色鮮やかな夏野菜。野菜の色は美しさのため？
- Q2. 野菜のビタミンは強いので、どんな料理でも栄養は変わらない。
- Q3. 夏にさわやかなレタス。しんなりしたレタスは冷たい水につける程シャキットする。

Q1. トマトやナスなど色鮮やかな夏野菜。野菜の色は美しさのため？

A1. 野菜にはビタミンや食物繊維のほか、ファイト(フィット)ケミカルと呼ばれる「色素・香り成分・アク」などの成分が含まれ、細胞の酸化を防ぐ「抗酸化作用」や免疫力アップが期待されています。

※「ファイト」はギリシャ語で「植物」、「ケミカル」は「化合物」で、強い紫外線や雨風にさらされても自分で移動できない植物が、紫外線の害などから自らを守るために作り出した物質

ファイトケミカルは、ポリフェノールや大豆イソフラボンなど約1万種類あると言われていますが、主に野菜に含まれる5色の色素を紹介します。食事の際には、5色を意識して取り入れてみましょう！

### 野菜・果物色素



野菜の色には、色素によっていろいろな働きが期待されていますが、毎日5色をそろえるのは難しいものです。食事の際に昨日食べていない色を選ぶよう意識するところから始めてみましょう！



Q2. 野菜のビタミンは強いので、どんな料理でも栄養は変わらない。  
A2. 野菜に含まれるビタミンは、「脂溶性」と「水溶性」があり、調理方法によって変わります。それぞれの特徴をうまく利用して、効率よくビタミンを取り入れましょう！

油に溶けやすい 脂溶性ビタミン	水に溶けやすい 水溶性ビタミン
<p>ビタミンA・E・Kなど</p> <p>色の濃い緑黄色野菜には、脂溶性ビタミンが多く含まれます。</p> <p>油と一緒に吸収率UP</p> <p>Good! ビタミンAEK</p> <p>熱に強く油と仲良し</p> <p>巻末の満腹野菜シリーズ「夏野菜のサラダ風パスタ」は、トマト+オリーブオイルでビタミンやリコピンの吸収率UP!</p>	<p>ビタミンB群・C・葉酸など</p> <p>色の薄い淡色野菜には、水溶性ビタミンが多く含まれます。</p> <p>水分や熱が苦手</p> <p>水につけると溶け出してしまう</p> <p>生食がおすすめですが、加熱する場合は短時間で！栄養素が野菜にとどまりやすく、調理方法は、「蒸す」「焼く」「電子レンジ加熱」がおすすめ!</p>

Q3. 夏にさわやかなレタス。しんなりしたレタスは冷たい水につける程シャキットする。

A3. レタスは冷蔵庫に入れてもしんなりしてしまうのが難点。冷水につけてもなかなか元のシャキット感は戻りません…。

point 冷水ではなく、「温かいお湯」!?

- 50°C程度のお湯に2分程度つけます。
  - 低温より高温の方が水分子が活性がよくなる ⇒ 吸水率UP!
  - レタスから失われた水分が補給 ⇒ 元のシャキット感が戻る!
- ぜひお試しを! 栄養価もほとんど変わりません。



レタスの栄養	レタスの栄養
β-カロテン	緑黄色野菜に多く含まれ、体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。夜間の視力の維持、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
葉酸	ビタミンB群の仲間で、身体の細胞が作られるときになくてはならない栄養素。貧血防止や胎児の成長を助けます。

～ 野菜の特徴を知って、おいしく楽しく食べましょう～







# 聴き上手は得をする!

～ 傾聴力を高めよう ～

話すのが苦手で普通の会話にストレスを感じている人もいるかもしれません。コミュニケーションにおいて、上手に話すことが重要だと思われがちですが、実は人の話を聴くこともすごく重要なのです。傾聴力を高めると人間関係力も高まります。

今までお伝えした傾聴の基本的事項が頭に入っている、思いがけない相手の対応にどう反応すれば良いか困ってしまうこともあると思います。よくある事例にもとづいて良い対応、悪い対応をご紹介します。

(前号を詳しく確認したい方は、三菱電機健康保険組合HPのアントレのバックナンバーを参照ください)



三菱電機 名古屋製作所  
健康増進センター  
保健師 永谷 有賀里

『傾聴力』とは相手との会話の中で感情を受け止め相手を理解するコミュニケーションスキルです

## 上司と部下との日常会話での良い対応、悪い対応を比べてみましょう

### 悪い対応

上司「どうしたんだ、元気がないね、何かあったのかな？」  
部下「いや、別に…何もありません」  
上司「じゃあ仕事が終わってから一杯やるか」  
部下「すみません、色々あって疲れていますので」  
上司「色々って何があったんだ？」  
部下「いいんです、別に」  
上司「別になんか！ 疲れているのは君だけじゃないんだからね、俺だって疲れてるんだ！」  
部下「…すみません」  
上司「何か言いなよ、相談にのるから」  
部下「別に良いです、失礼します」  
上司「とにかく…元気出せよ！」

相手の気持ちを無視して、自分のペースで話をすすめていっていますね。結果的に相手は心を閉ざして話してもらえず、信頼関係の構築は難しくなっています。

### 良い対応

上司「どうしたんだ、元気がないね、何かあったのかな？」  
部下「いや、別に…何もありません」  
上司「最近元気がないので心配しているよ、もし私でよければ話を聴かせてくれたらありがたいんだけど」  
部下「…ええ…」  
上司「話づらそうだね、ここだけの話にするから安心して話してくれて良いよ」  
部下「仕事にやりがいを感じられないんです」  
上司「そうか…やりがいを感じられないのか、もう少し具体的に聴かせてもらえるかな？」

相手の話づらいという気持ちをくんで、相談に乗り、仕事にやりがいを感じられないという気持ちを否定せず受け止めることで、相手は安心して話をすることができます。

思いがけない相手の反応にどう対応したらよいか困ることがありませんか？よくある事例についてその心理と対応のしかたについて説明いたします。

## 事例① 話そうとしない人の話を聴く場合

話し手の心理 ● 放っておいてほしい  
● 正直に話したら何か言われるのではないかと

POINT 聴き手への警戒心と、その心の底にある痛みを理解しよう

### 悪い対応

● 「自分のことを話すのは大切なことだよ」  
▶ 「心を開け」と要求  
▶ 話し手にとっては脅威になり、心をより閉じる

● 「実はさ、僕も人見知りなんだよ」  
人を深い意味で支え、傾聴する対話ではこの受け答えは不適切です。

### 良い対応

● 「最近どうですか？」などと優しく尋ねてみると、少し話す気持ちになることがあります。

● 「緊張しているのかな？」「何か言われそうで話す気にならないかな？」など、あなたを責める気持ちはないですよ、ということ言葉を示すのも方法の1つです。



## 事例② 怒っている人の話を聴く場合

話し手の心理 ● 人から認められたい、自分の価値を感じたい  
● 自分のせいだと思いたくない  
● 孤独感が強くさみしい

POINT 相手の気持ちに共感的理解を示しながら、非があれば謝ろう



### 悪い対応

● 「まあまあそんなに怒らないで冷静になってください」  
▶ 「自分の当然の感情を否定された」  
▶ 「自分は理解されていない」と感じる  
▶ さらに怒る

感情に寄り添うことができれば、怒りの刃の先は思いやりで包まれ、少しずつ角がとれていくものなんです。



### 良い対応

● 怒り、つらさ、心配などの感情を一旦受け止める  
「本当に嫌な思いをされてつらかったですね」など、怒りを理解し、共感する  
▶ 不満がやわらぐ

● 非がある場合、認めて真摯に受け止める  
「たしかに私の対応には非がありました。申し訳ありません。」  
▶ 感情に寄り添う  
▶ 怒りがやわらいでいく

● 怒り…攻撃という行動となって現れる  
● 攻撃行動の根底…不安や傷つきなどろい痛みの感情

## 事例③ 泣き出してしまった人の話を聴く場合

話し手の心理 ● つらいときには涙を流し、あふれた感情を浄化して心のバランスを保つ

POINT 苦しさを理解し、落ち着いて受け止めよう



### 悪い対応

● 「泣いてばかりじゃよくわかりません、何があったのかわかるように話してください」  
▶ わかるように話そうとするとつらい感情があふれて泣いてしまう  
※泣くことはストレスを発散する作用もあるので、無理に心の状態を変える必要はありません。

● ストレス発散になるからと泣くことを促す  
▶ 話し手が泣くことへの抵抗感を持つ

### 良い対応

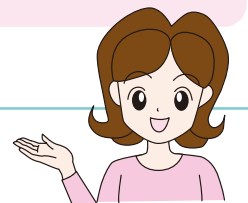
● 「つらかったね」など落ち着いた共感的態度で返すことは適切な受け答えの一つです。

● また、話し手はいくつもの矛盾する感情や考えを同時に持っており、考えが整理できていないことが多いので、質問は控えたほうが良いです。相手が途中で泣き出してしまっても慌てず寄り添いながら話を聴くことが大切です。

## 最後に 聴き上手は“本当に”得をする!

『傾聴力を高めよう』は、全5回シリーズでお伝えしてきましたが、今回で終了となります。傾聴の良いところは、人の気持ちや考えなどを理解することで信頼関係が構築され、人間関係力が高まるという点です。

また、傾聴する人自身の成長にもつながっています。自身が一生のうちにできる経験を超えて、傾聴を通じて他人の経験からもたくさん学ぶことができるからです。日常の様々な機会の中で、人間性が豊かになる「傾聴力を高め」、ライフワークでご活用いただけたら幸いです。









美味しく野菜を食べよう!

# 満腹野菜

## シリーズ

めざせ1日摂取目標

350g!



茎やつるにふらりと下がって実をつける「ふらり野菜」は、夏野菜に多くみられます。カラフルな色合いのふらり野菜は、湿度・気温の高くなる季節にとりたいたいカリウムやビタミンが豊富に含まれています。

レシピ考案：三菱電機ライフサービス(株)  
管理栄養士 小池 悦子

1人当たり  
エネルギー  
**254kcal**  
塩分……0.4g  
脂質……4.7g  
タンパク質……12.1g  
野菜摂取量  
**250g**



**Point!**

色とりどりの夏野菜入りパスタを  
レタスの上に飾ると綺麗に見えます

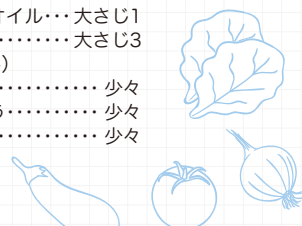
野菜のうまみたっぷりの、冷やしてもおいしいパスタです。

## 夏野菜のサラダ風パスタ

調理時間  
**10分**

### 材料(4人分)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| レタス……………4枚    | オリーブオイル…大さじ1  |
| ●なす……………2本    | めんつゆ……………大さじ3 |
| ●ズッキーニ……………1本 | (ストレート)       |
| ●ズッキーニ(黄色)…1本 | ▲塩……………少々     |
| ●玉ねぎ……………1玉   | ▲こしょう……………少々  |
| トマト……………1個    | ▲砂糖……………少々    |
| ノンオイルツナ缶…1缶   |               |
| パスタ……………320g  |               |



### 作り方

- ①レタスはまるくむいておく。●野菜は食べやすい大きさに切る。
  - ②オリーブオイルで●を炒める。仕上げにトマトざく切り、ツナを入れる。
  - ③②にめんつゆを混ぜておく。
  - ④パスタをゆで、湯切りした後③と和え、レタスに盛りつける。
- ※味の足りない方は、▲を加えても良いですが、塩分量は変わります。

アボカドは栄養価たっぷりの森のバターと呼ばれている果実です。野菜との相性も抜群です。

## きゅうりとコーンのアボカド詰め

調理時間  
**7分**

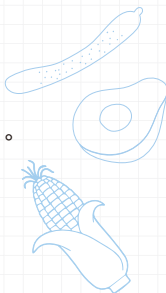
### 材料(4人分)

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| きゅうり……………1本    | ●マヨネーズ……………大さじ3 |
| コーン(ほぐし粒)…大さじ8 | ●しょうゆ……………小さじ1  |
| アボカド……………2個    | ●レモン……………1/4個   |
| かに缶……………1/2缶   | イタリアンパセリ……………適宜 |

※コーンをゆでる時間省く

### 作り方

- ①きゅうりは角切りに、コーンはゆでてほぐしておく。
- ②アボカドは半分に切り、種をとり中をくりぬく。
- ③アボカドの中身をざく切りにしレモンをしぼっておく。
- ④①、③、かに缶と●をあえて、②に盛る。
- ⑤イタリアンパセリがあれば、盛り付け後にのせる。



1人当たり  
エネルギー  
**142kcal**  
塩分……0.3g  
脂質……11.9g  
タンパク質……2.4g  
野菜摂取量  
**50g**



**Point!**

アボカドを崩さないように盛り付けます

## 編集後記

寝苦しい日々が続いていますね…。前号より山本先生の「快眠のススメ」を連載しています。情報社会が拡大している今だからこそ、工夫して効果的な睡眠を取り入れたいですね。さて、今回を最後にアントレ編集委員を離れることになりました。これからもアントレの編集に携わったメンバーとして自覚を持ち、健康保持・増進への行動をしていきます。今までどうもありがとうございました!(鈴木 晋太郎)