

アントレ 家族で楽しく健康づくり 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

創刊

1000号



アントレ創刊
100号特別企画 — 02

新連載 レジリエンスを鍛えよう — 14

大募集 あなたの健康レシピを教えてください — 19

けんぽ広報誌

No. **100**
2018 / SUMMER



アントレと三菱電機健保の約四半世紀を一挙ご紹介!

おかげさまで、アントレは100号を迎えました。創刊時の1991年から27年間、およそ四半世紀にわたり、皆様には“健康づくりの入り口”としてのアントレを定着させ、健保体制維持、財政健全化を目的として、楽しく読んでいただけの誌面作りを進めてまいりました。今回は特別企画として、今までのアントレの歴史を振り返り、健康について新たな興味を持っていただければ幸いです。

since 1991

アントレ100号の歴史をふりかえろう!

アントレに掲載された、過去の記事と世の中の流れをピックアップしました。ページ下部にある、当健保のキャラクター「メルポ(MELPO)ちゃん」と一緒に、27年の歴史をお楽しみください。

時流に合わせて サイズはB5からA4へ

前身の「健保だより」を引きつぎ、創刊当初はB5でしたが、1998年21号から現状のA4に。この頃はビジネス用品の主流サイズがB判からA判に変わった時代でした。



健康増進キャンペーンで 健康づくりをサポート!

健保主導で多彩な健康づくりキャンペーンを実施。なわとびコンクール結果発表(3号)、「歯の作文」と「虫歯予防 川柳」の優秀作品紹介(11号/15号)など、誌面でも展開をサポート。

歯をいため
使った金の
阿茶らしさ
川柳の一例

特例退職被保険者制度スタート、 成人病は「生活習慣病」に

後期高齢者医療制度に加入するまで退職者の医療保険をバックアップする「特例退職被保険者制度」が1995年に発足。成人病を生活習慣病と呼び換えるようになったのは翌年です。健保組合は18支部から5支部に統廃合されました(1999年)。

1991年アントレ創刊号はこんな内容!

巻頭は“ミスタープロ野球” 長嶋茂雄さんが登場!

現役引退から11年。世界のトップアスリートたちと交流を深めてきた長嶋さんが21世紀への夢を語ってくれています。「スポーツで世界を一つに」、「ボランティア活動でファンに恩返し」、「子どもたちに夢と希望を」など、ミスターらしい思いやりにあふれたコメントが印象的。



創刊号は 内容盛りだくさん!



全国各支部から 元気なレポートが満載

『支部だより』コーナーには、長崎支部と鎌倉支部が登場。長崎は「長電所内駅伝大会」、鎌倉は今でも行われている「鎌倉まつり」を取り上げ、支部から参加した“女みこし”が大注目を浴びたそう。はっぴ姿で、約300kgの神輿を担ぐ女性たちは確かにカッコイイですね。



今も昔も変わらない!? 「ストレス」は永遠の悩み

1991年といえば、いわゆる「バブル景気」最後の年。この年の3月がバブル崩壊のスタートと言われているので、ストレスを感じている方が多かったのかも?2ページ目にメンタルヘルス・アドバイスが載っています。今も昔もストレスとの付き合い方は難しいですね。



「アントレ」とはフランス語で「入口」という意味。“健康づくりの入口になる!”そんな強い意気込みが感じられる、情報満載の創刊号でした。

こんな内容
だったのね~!



マンガの多様、イラストのテイストに 時代の流れを感じます

誌面に多数登場するイラストやマンガ。今見ると何とも言えないあじわいがあります。中でも、「マンガ・けんぼ講座」では、保険証の解説や健保組合の予算報告にマンガを活用しています。ちなみに、当時の健保組合予算は約319億円だったので、現在はほぼ2倍以上(2018年度は約670億円)ということになります。マンガのタッチが時代にあわせて変わるように、健保組合も時代にあった運営努力を続けていきます。



さまざまな企画とキャラクターの 登場で“アントレらしさ”を形成

現在も好評の「クッキングレシピ」を初掲載(2号)。恒例となった「理事長インタビュー」初掲載は14号です。健保オリジナルキャラのメルポが誕生し(10号)、やがてメル太も登場します(22号)。珍しい企画では、「海外で病気になったら」をテーマにした英会話レッスンもありました(10号)。



保養所の魅力をどう伝えるか アイデア勝負!

1995年7月にオープンした湯布郷館(写真)は当初から人気。なかなか当選しないという声も多く、雰囲気だけでもお伝えしようと館内や料理を誌面で紹介しました(13号)。体験ルポ型の保養所訪問企画は、夢科天望館からスタート(18号)。創刊2号・3号には、今は閉鎖された白馬山荘や阿蘇山荘の記事も。



湯布郷館

写真や文章の投稿が増え、 読者の「顔が見える」誌面に

誌面に読者からの投稿写真を初掲載(14号)。保養所周辺を投稿写真で紹介するコーナーや、お子さんのスナップ写真を載せる「元気な子供」がスタートしました(15号/18号)。1999年25号からは「お手並み拝見」も連載開始。読者が「シーバス釣り」や「居合道」「陶芸」など、自身の趣味や特技を紹介する、読みごたえのあるページでした。



理事長のご挨拶



三菱電機健康保険組合 理事長
三菱電機株式会社 常務執行役員 人事部長

原田 真治

アントレは三菱電機健康保険組合の被保険者及び家族の皆様の「健康の入口(アントレはフランス語で“入口”の意味)」として資するべく「健保だより」から1991年6月にリニューアルされた広報誌ですが、当号を以って創刊第100号目を迎えました。これもひとえに事業主・被保険者の皆様のご理解・ご協力の賜物と心から感謝申し上げます。創刊から今に至る歴史を振り返ってみますと、主なトピックといたしましては、1995年に保養所「湯布郷館」の竣工、2000年に介護保険制度、2002年から「MHP21活動」、2008年から特定健康診査・特定保健指導の取り組み等々がスタートしたことが挙げられます。今後も皆様の健康寿命の延伸を目指し、医療保険制度や健康意識向上につながる健康情報の提供を継続して紹介していきたいと思っております。引き続きアントレをご愛読いただければ幸いです。

介護保険制度がスタート、健康保険料は総報酬制導入へ

2000年から介護保険制度が始まり、27号の健保広報ページで解説。さらに、2001年には「健康日本21」が策定されたため、33号でキーワードとして紹介しました。

2003年4月には健康保険法の大幅改正があり、健康保険料の徴収に総報酬制を導入。本件は同月発行の39号ではもちろん、前年秋の37号でも解説し、周知を図りました。

三菱電機グループヘルスプラン21 (MHP21)2002年にスタート!

20世紀最後のアントレは29号。健康増進キャンペーンの一環として「歩け歩けカード」を添付し、ウォーキングの効用も掲載しました。

21世紀に入ると、2002年の35号で「MHP21キックオフ」、36号で「MHP21健康大会開催」を特集。読者の健康に関する意識づけと「生活習慣 変えてのばそう健康寿命」を掲げるMHP21の浸透を図りました。



MHP21 シンボルマーク

メルポにファミリー登場! 役割増大と増殖の予感…

健保オリジナルキャラのメルポに、おじいちゃんが登場(27号)し、すぐにメルポパパも登場(28号)。メルポ自身も容姿をガラリとチェンジ!(30号)、大人っぽい雰囲気。このあと、メルポはますます重要な役割を担うようになります。

28号には「健保のオジサン」も登場し、保養所の申し込み方法をご案内しました。



アントレの紙質が変わり、メルポは3代目にバトンタッチ

2006年の52号からアントレの紙質が現在と同じマットタイプに変わり、シックな雰囲気になりました。

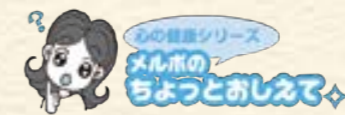
同時に、健保オリジナルキャラのメルポも漫画的なタッチの3代目に交替。やや劇画調だった2代目に比べてよりフレンドリーな印象に。



さまざまな新企画が登場。メンタル関連の連載もスタート

52号で初めて「睡眠」を取り上げ、「ゼロからのウォーキング」(69号～)、「悩み別食生活アドバイス」(71号～)など、新たな観点での記事が増えました。

産業医による「心の健康シリーズ」(64号～)、予防医学の専門家による「自分の健康を考える」(66号～)など、メンタル関連の連載も開始。



おいしそうな料理の写真に目がクギづけ!の表紙です

世界遺産に代わって67号からの表紙を飾ったのは「ヘルシークッキングシリーズ」。初回メニューはアクアパッツァと茸のマリネ(写真)でした。



75号からは世界に舞台を広げ、北欧などのヘルシーレシピを紹介。料理のレシピは、創刊以来、約9割の号に何らかの形で掲載されている人気ネタです。



読者投稿の間口が広がり、表紙では新しい試みも

アントレでOBの方からの投稿企画がスタートしたのは2000年の29号。2003年の41号からは、事業所周辺の名所・旧跡をイラストで紹介する表紙シリーズとなりました。

個人情報保護の取り組み記事なども掲載され(47号)、珍しいところではお菓子作りのレシピ掲載もありました(43号)。



リサイクルペーパーで地球環境負荷を抑えよう

2003年、健保のホームページ「めるぼWEB」がスタート。40号の誌面でも開設を紹介しました。41号からアントレは現在と同じ左開き※になり、同時にページ数削減や再生紙使用などで地球環境負荷の低減も図りました。用紙の古紙含有率は次号で70%から100%に変更となりました。

現在の「めるぼWEB」

※右から左へページをめくるスタイル

より具体的で役に立つ医療情報の提供へ

健保では2003年から医療情報の提供サービス「医療情報プラットフォーム」を開始し、39号で紹介しました。このころから誌面でも徐々に、生活習慣病関連の記事のウエイトが増えていきます。また、41号で事業所の診療所(現在の健康増進センター)紹介がスタートし、「心とからだの健康相談」は47号から掲載開始に。



(当号P.15に掲載)

“メタボ”元年は2008年。10年経ったいま、成果は…?

2008年4月から生活習慣病の予防を図る「特定健康診査・特定保健指導」が導入されました。誌面では前年57号での導入告知に続いて、新春58号でメタボリックシンドロームの考え方を含めた解説を掲載。

61号からは「メルポパパのメタボ日記」がスタートし、連載の中で特定保健指導の現場紹介も行いました。



MHP21、2012年度からステージⅡへ。トップインタビューも開始!

MHP21活動ステージⅠの節目となる5年目の2007年、55号にそれまでの結果と新たな5年間の計画を掲載。このステージⅠの成果は74号の特集で紹介。75号では2012年度からのステージⅡ開始を宣言しました。

また、健康づくりはまず組織のトップから、ということで三菱電機や関係会社各社の「トップインタビュー」が59号からスタート。



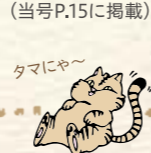
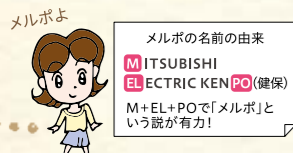
第1回は伊丹製作所



祝・健保設立50周年! これからも健康企業をめざします

2010年4月に三菱電機健保組合は設立50周年を迎えました。この50年で被保険者数は3万6千人から11万人になり、大規模な健保組合に。

50周年を記念した特集号(67号)では、健保50年の歩みを振り返りました。記念品の「健康ハンドブック」には健康づくりに役立つヒントが満載。



ステージⅡは5年間。ポイント制度も始まりました

2012年度から始まったMHP21活動ステージⅡ。活動の一環として、2012年7月に「三菱電機グループ安全・健康大会」が開催されました。77号でその模様をメルポがレポート。

また、健康づくりへの参加意欲を高めるため、MHP21ポイント制度が2015年7月にスタート。誌面では88号で紹介しました。



受けとめ方を変えれば人間関係もラクになる

83号から傾聴力やアンガーマネジメントを解説する「人間関係が楽になるコミュニケーション術」の連載を開始。読者アンケートでも「毎回楽しみ」という方が多い人気シリーズです。考え方や態度を変えるきっかけになるかもしれません。また、同じ号から読者に実際に旅行してもらった「保養所から行くツアーシリーズ」もスタートしました。



特定保健指導を活かして適正体重とするには？

79号から連載した「特定保健指導体験記」は読者の健康づくりを約1年追って、詳しく減量ノウハウを紹介したものの。同じノウハウを活用したアイデアも掲載したので、参考にされた方も多いのでは？



食生活は健康のもと、野菜のチカラに大注目

好評の料理企画では「3ステップヘルシークッキング」の連載を開始(79号)。91号からは「野菜」に注目したシリーズが表紙・レシピ連載ともに始まりました。改めて野菜のチカラに気づいた方も多はず。



95号からの表紙は、毎日朝食をとってほしいという思いをこめて「世界の朝ごはん」シリーズに。



1日1万歩!



体重をはかる!



今年も開催します!

健康レシピコンテスト



健康づくりにデータ分析を! データヘルス事業開始

2013年に閣議決定された「日本再興戦略」に基づき、すべての健保に「データ分析に基づく健康づくり事業の計画作成と実施」が義務づけられました。当健保もこのデータヘルス事業を推進し、86号で紹介。また、「2015年度は禁煙元年に」と、87号では禁煙応援マークを作り記事に力を入れ、「禁煙マラソン」の予告などを行いました。



いよいよステージⅢへ! 健康レシピコンテストも開催

MHP21は2017年度からステージⅢへ。初年度の重点項目「適正体重」の実現に向けて「体重を計ろう!&ウォーキングキャンペーン」や「健康レシピコンテスト」を開催しました。ステージⅢの開始宣言は95号。健康大会で読み上げた「健康宣言」*の全文を97号で掲載しました。



健康大会の様子

※会社・労組・健保連名による



世界の朝食シリーズスタート!



アントレ100号分の表紙の歴史です!

見覚えのあるものはありますか?



初期の表紙はイラストが続きます



No.67からヘルシークッキングの写真に!



アントレは少しでも多くの方に手に取って読んでいただこうと、表紙の工夫をしまりました。

Entrée
創刊
100号
 特別企画
 Part.2

感謝の気持ちを込めて
 アントレ編集委員より

改めて アントレを ご紹介します!

現在年4回発行しているアントレは、さまざまな製作所、関係会社の方々のご協力を得て、「アントレ編集委員会」として組織し、制作にあたっています。ここでは、アントレができるまでどのような工程で作られているのか改めてご紹介いたします。

START!

編集会議
 企画検討
 ページ構成
 作成

表紙の写真は
 毎回吟味して
 選びます!



発行6ヶ月前

アントレは1年に4回発行。アントレ編集会議も年4回開催しています。1年先まで大まかな計画を立てます。発行6ヶ月前では、掲載する記事を具体的に検討し、担当者を決定します。

各場所の意見を
 吸い上げて
 活発な議論をします



原稿案
 作成

編集会議
 ディス
 カッション

発行3ヶ月前

編集会議開催。記事の担当者が原稿を持ち寄って、より皆様が見やすい、興味を持ってくださる表現などについて意見を出し合って検討します。また、アントレは毎号約20名のモニターにアンケートをお願いしています。会議では、委員全員で前号の結果の一つひとつ目を通し次号制作に活かします。



読者の立場に立って
 真剣に議論します

発行2ヶ月前

編集会議で検討した内容に基づいて、各担当は原稿をブラッシュアップします。

皆様にとって
 読みやすい誌面を作るよう
 努力しています



デザイン
 制作

なるほど~



制作
 会社

デザイン
 チェック

編集
 委員



何度もやり取りをして、
 皆様にわかりやすく
 納得のいくものを作ります!

いって
 らっしゃ~い!

発行当日

皆様の元へお届けします。編集委員が心を込めて作ったアントレをぜひお読みください。

全国へ
 発送

GOAL!

Column 数字で語るアントレ徹底解剖!

アントレの
 累積総ページ **1,634**
 ページ!

広げてみると...
約30坪分!

メルポちゃん一家の
 おうちくらいかも...?!

アントレ掲載の
 総レシピ数 **177**皿!

アントレ
 最長連載コラム
 ご紹介! **12**回!

50号から

メルポのちよと注目

臨床心理士の先生による、捉え方で感情がかわる認知・感情心理学、トップアスリートに学ぶストレス対処法、わが子を非行化させる逆説的子育て論など、広く心理学を活用した連載コラムが評判が良く人気の連載でした。

発行2ヶ月前

原稿をもとに、デザイン会社からあがってきたデザイン原稿をチェック。さらに読者が読みやすいように編集委員が工夫します。

発行1ヶ月前

最終チェックをして印刷できる状態になったらいよいよ印刷会社へデザインデータを入稿! 色校正では印刷見本を見て、色合いが良く出ているか確認します。

ホッとする
 瞬間



最終の段階。
 くまなくチェック!

色校正



段ボール箱の数に
 圧倒されます!



データ
 入稿

発行1ヶ月前

印刷部数は約**12万部!**段ボール箱が何箱も積み重なって、全国へ発送される準備に移ります。

印刷

Message おわりに皆様へ

アントレはこれからも、皆様の健康づくりに役立つ情報を、現場の意見を集約しながら楽しい誌面でお届けしたいと思います。これからもご愛読、よろしくお願いいたします。



編集委員
 舛田 統一 三菱電機(株)情報技術総合研究所
 山野 えり佳 三菱電機(株)神戸製作所
 永谷 有賀里 三菱電機(株)名古屋製作所
 谷村 遼子 三菱電機ライフサービス(株)
 奥野 英納 三菱電機ライフサービス(株)

アントレ事務局(三菱電機健康保険組合)
 宇治野 進 健保常務理事
 大森 義文 健保事務局長
 越桐 一統 健保業務課長・アントレ編集委員長
 松浦 みのり
 小松 友子



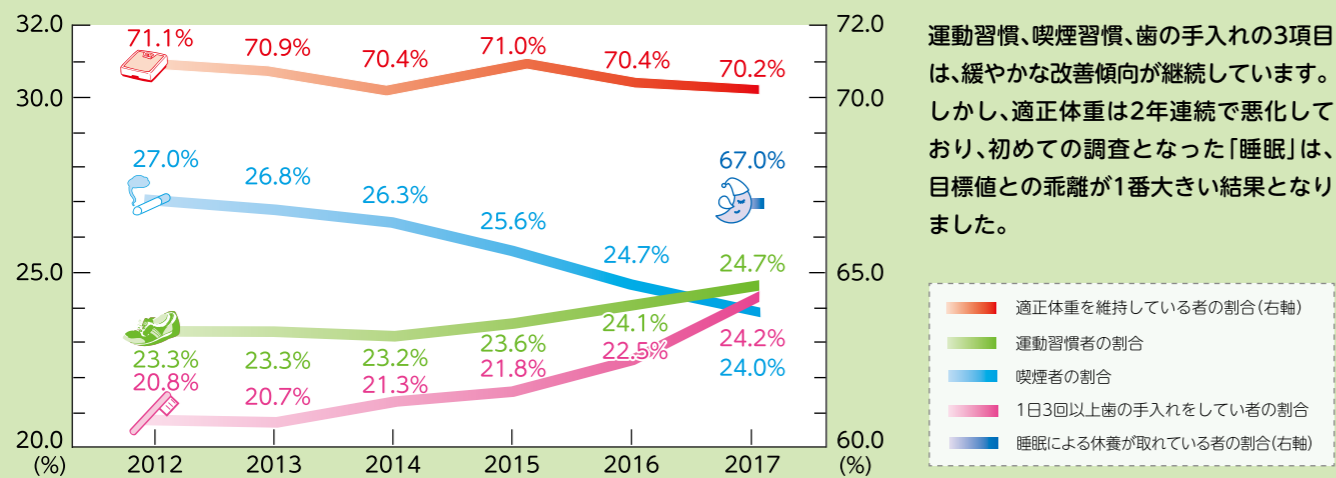
MHP21 ステージⅢ初年度(2017年度)の健康調査結果

2016年度に比べ **3項目改善!!**

現役従業員の皆様を対象に実施したMHP21ステージⅢ初年度の健康調査結果をご報告いたします。17年度の回答率も**95.2%**と高い回答率を維持しています。毎年ご協力いただきありがとうございます。MHP21ステージⅢ初年度は、最重点項目を「適正体重」として、活動を展開いただきました。MHP21活動は、本調査結果に基づいて活動方針や施策立案を行っていますので、引き続き調査へのご協力をよろしくお願いいたします。



2012から2017年度の達成率推移



運動習慣、喫煙習慣、歯の手入れの3項目は、緩やかな改善傾向が継続しています。しかし、適正体重は2年連続で悪化しており、初めての調査となった「睡眠」は、目標値との乖離が1番大きい結果となりました。

各項目の目標達成状況を見よう

目標を達成している事業所数を、三菱電機と関係会社別にご紹介します。(回答人数50名以上)



適正体重



MHP21 ステージⅢ目標 **73.0%** 以上 17年度結果 **70.2%** (16年度70.4%)

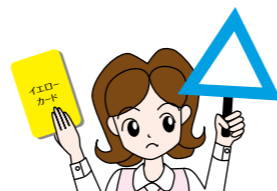
BMI(体格指数)が18.5以上25.0未満に入る体重を維持している者の割合

※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 15/40 事業所達成率 37.5%(16年度40.0%)
関係会社 9/104 事業所達成率 8.7%(16年度14.6%)

2017年度の結果も2016年度同様、40代から50代男性の3人に1人は肥満となっています。

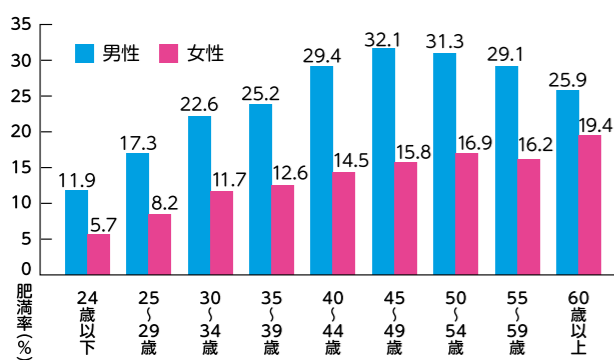


2年連続悪化でイエローカード! 2017年度に引き続き最重点項目

達成事業所数も減少です。特に関係会社は前回より6事業所も減っています。

対策: 適正体重を維持していくことは、健康と栄養状態の目安として大切です。誰でも簡単に出来る体重測定は、健康管理の第一歩としておすすめ。年2回の「**毎日体重を計ろうキャンペーン**」を利用して、体重測定を習慣にしましょう。巻末の「健康レシピコンテスト」の受賞作品も参考に、健康的な食生活をめざしましょう。

2017年度 年代別 男女別 肥満割合



運動習慣



MHP21 ステージⅢ目標 **39.0%** 以上 17年度結果 **24.7%** (16年度24.1%)

1回30分以上の運動を週2回以上実施、または、1日平均1万歩(1時間)歩行している者の割合

15年度より3年連続改善! 歩くことで得られる健康効果はいっぱい



目標達成事業所数

三菱電機 0/40 事業所達成率 0%(16年度0%)
関係会社 4/104 事業所達成率 3.8%(16年度1.9%)

対策: まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、「歩く」ことは毎日行っている動作です。「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができますので、忙しくて運動する余裕がない方は、まずは今より歩くことを心掛けましょう。

喫煙習慣



MHP21 ステージⅢ目標 **20.0%** 以下 17年度結果 **24.0%** (16年度24.7%)

喫煙者の割合

目標達成事業所数

三菱電機 14/40 事業所達成率 35.0%(16年度30.0%)
関係会社 18/104 事業所達成率 17.3%(16年度14.6%)

「電子タバコ」「加熱式タバコ」でも有害です! 受動喫煙も生じます。



毎年着実に改善!

対策: 東京五輪に向けて、受動喫煙対策が進んでいる中、「禁煙する気がある」と回答している方が約6,100名います。失敗を恐れずチャレンジすることが禁煙への第一歩! まずは禁煙マラソンに参加をおすすめします。

歯の手入れ習慣



MHP21 ステージⅢ目標 **25.0%** 以上 17年度結果 **24.2%** (16年度22.5%)

1日3回以上歯の手入れをしている者の割合

※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・口腔リンスなどを含む

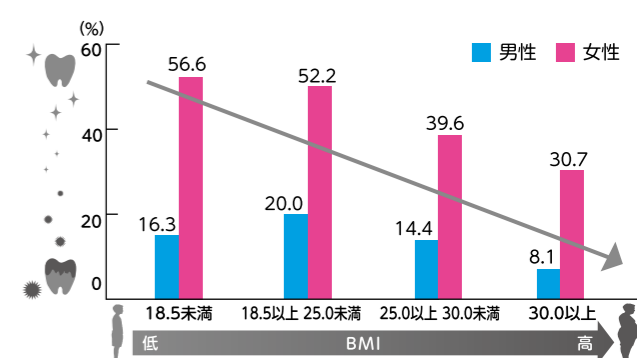
男女ともに、BMIの増加に伴い、歯の手入れ回数が減る傾向です。(グラフ参照)



目標達成事業所数

三菱電機 26/40 事業所達成率 65.0%(16年度47.5%)
関係会社 39/104 事業所達成率 37.5%(16年度31.1%)

男女・BMI区分別 1日3回以上歯の手入れをしている者の割合



着実に改善から、

さらにジャンプアップの**1.7%改善!**

対策: 「食べたら磨く」の習慣化は、健康意識が高くなる傾向があります。秋には「**1日3回歯の手入れをしようキャンペーン**」を実施します。ぜひ参加ください。

睡眠



MHP21 ステージⅢ目標 **85.0%** 以上 17年度結果 **67.0%** (16年度67.0%)

睡眠による休養が取れている者の割合

目標達成事業所数

三菱電機・関係会社ともに達成事業所ゼロ!

睡眠でゆっくり休めていると感じている人は少ないようです。



初めての調査:

目標値との乖離が**18%**

対策: 「休養」は、健康づくりの基本であり、睡眠は皆様の関心の高いテーマです。必要な睡眠時間には個人差がありますので、睡眠による休養が取れていない方は、良質な睡眠が取れるよう、ご自身の生活(睡眠)習慣について見直しましょう。寝る前のカフェインやアルコールは良質な睡眠の妨げになるので控えましょう。

推進ポスター
募集
キャンペーン

2018年度 MHP21ステージⅢ活動

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。



三菱電機
ライフサービス(株)
柴山 卓也 様



(株)ダイヤモンド
パーソナル
川口 真由美 様

三菱電機(株) 神戸製作所
長谷川 花歩 様



受賞コメント

まさか賞をいただけるとは思ってなかったので、大変驚きました。なかなかない機会ですのでとてもうれしく思っています。MHPの重点項目は、どれも大切なことだと認識していても、なかなか普段の生活で意識できていませんでした。この機会に積極的に意識し、自身の健康増進に努めていきたいと感じています。



三菱電機(株) 姫路製作所
西元 暢絵 様



三菱電機(株) 姫路製作所
黒田 英子 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。

- | | | | |
|----------|------------------------|----------|-----------------------|
| 高木 宏 様 | 三菱電機(株) IS本 | 山野 昌範 様 | 三菱電機インフォメーションシステムズ(株) |
| 瀧見 明花 様 | 三菱電機(株) 通信機製作所 | 中村 敦子 様 | 洛菱テクニカ(株) |
| 遠藤 あかね 様 | 三菱電機(株) 関西支社 | 武井 宏 様 | 三菱電機プラントエンジニアリング(株) |
| 阪野 亜希子 様 | 三菱電機メカトロニクスエンジニアリング(株) | 辻元 聖子 様 | 三菱電機ライフサービス(株) |
| 渡邊 美有 様 | 三菱電機メカトロニクスエンジニアリング(株) | 那須 トモ子 様 | 三菱電機ライフサービス(株) |
| 石田 睦乃 様 | メルコセミコンダクタエンジニアリング(株) | 田川 俊隆 様 | 三菱電機ライフサービス(株) |

Thank you!
※被扶養者

“バランスの良い食事”は健康づくりの基本!



前号では、食事は栄養バランス良く食べることが大切であることを、5大栄養素とともにお伝えしました。今号では、1食のなかに5大栄養素が入るように、「バランスのよい食事」をとるポイントをご紹介します。

理想は和食の定食! 4つをそろえることを意識して選びましょう!



注意!! 主食、主菜は1食に1つが原則!

ラーメンチャーハンセット、お好み焼き定食(お好み焼き+ごはん)など、主食の重ね食べはとりすぎです。どうしても一緒に食べたい場合は、半分ずつにしてバランスをとります。

定食にできないときの、3つの工夫ポイント!

麺類・丼物など単品を食べる場合は、野菜や卵をトッピングしたり、サラダを追加するなど、定食の4つがそろるように下記の3つのポイントを参考に工夫してみましょう。

<p>1 具たくさんものを選ぶ</p> <p>野菜たっぷりラーメン ミックスサンドイッチ</p>	<p>2 トッピングや、サラダ、汁物を追加</p> <p>牛丼 サラダ 味噌汁</p> <p>かけうどん 山菜 卵</p>	<p>3 手軽に食べられる野菜、果物、飲料を常備して、足りない時はちょっと追加!</p> <p>ミニトマト きゅうり バナナ 牛乳 豆乳</p>
--	---	--

記念すべき100号の巻末に掲載の「健康レシピコンテスト」レシピは、通常は野菜が不足しがちで炭水化物に偏りやすいパスタに、野菜や海老を追加することで栄養バランスがアップした、これからの季節にもピッタリのワンプレートレシピです。ご家庭の新メニューとして、作ってみてください!

ぷりぷり海老とプラムの冷製カルボナーラ@酢橘ソース添え

主食…パスタ(炭水化物)
主菜…海老・卵(たんぱく質・脂質)
副菜&もう一品…野菜・プラム(ビタミン・ミネラル)

食感もGOOD!

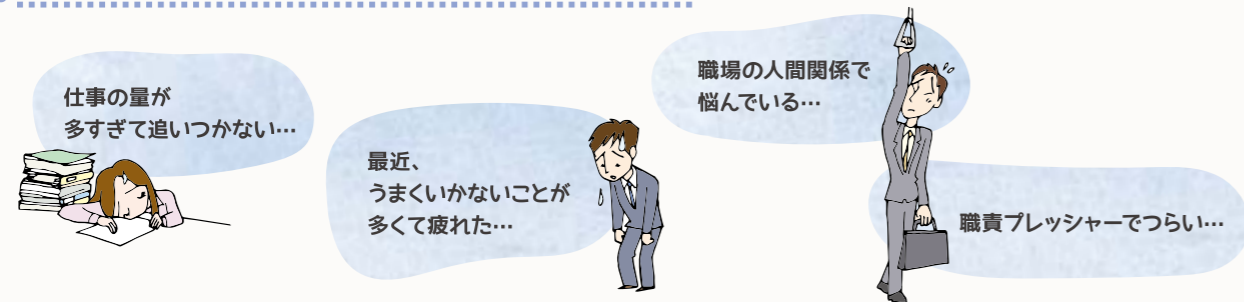
レジリエンスを鍛えよう

ストレスに負けない折れない心を身につける



三菱電機 名古屋製作所
健康増進センター
保健師
(認定レジリエンストレーニング講師)
永谷 有賀里

最近こんなことはありませんか？



こんな心の叫びにフタをして1人で悩んで無理をし、頑張っていないですか？
厚生労働省の調査によると、就業者の約6割が仕事で強いストレスを抱えており、その割合は年々増加しています。

ストレスの
原因

1位

仕事の質・量

2位

仕事の失敗・責任の発生など

3位

職場の人間関係

厚生労働省平成28年労働安全衛生調査(実態調査)

職場でストレスを感じる状況は誰にでも訪れ、いつも強いストレスやプレッシャーを感じて心が折れてしまうリスクと隣り合わせにいます。また、心が折れてしまうと、メンタルヘルスの問題にも影響を与えてしまうことも…。でも大丈夫です。ストレスやプレッシャーと上手に付き合う方法、それが「レジリエンス」です。今回から新企画として連載をしていきます。

レジリエンスとは、立ち直る力

「レジリエンス」とは逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセスであり、「再起力」「立ち直る力」「精神的復元力」のことを言います。「レジリエンス」は折れない心を日々どう育てていくかを考えていく対策です。折れない心といっても、固い棒のようなものではありません。例えば、竹のように強い風が吹いてもしなやかに受け流し、打たれても立ち上がる逆境に強い心を育てることです。

レジリエンスを鍛えることによる効果

Before
失敗体験や不運な出来事を大げさに捉え、自分ではどうにもできないと頑固になりあきらめてしまう



After
現実を正確に理解し、創造的にしなやかに対策を考え、合理的な思考を持って行動できる

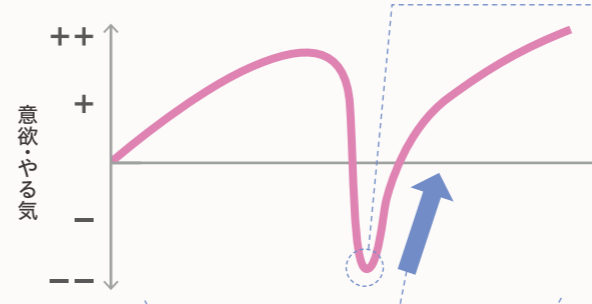


主な3つの効果

- ストレス耐性アップ
- 変化への適応力アップ
- 目標・課題達成力アップ

レジリエンスを鍛える3ステップ

逆境から立ち直る体験は次の3つのステップから成り立ちます。これらのステップを踏むことでレジリエンスを鍛えていくことができます。



図：逆境グラフ

step 1

ネガティブ感情の底打ち

困難や失敗に直面すると、心が疲れ精神的に落ち込みやすくなり、意欲・やる気が急激に下がります。その原因は不安や憂鬱感、罪悪感などのネガティブ感情ですが、その感情の連鎖を断ち切り、心の落ち込みを底打ちすることが最初のステップです。

step 2

レジリエンス・マッスルを鍛える

失敗やミスをして一度精神的に落ち込むと、元の状態に戻るだけでも困難です。「困難に立ち向かう力」こそ、逆境を乗り越えて再起するために重要であり、この力を「レジリエンス・マッスル」と呼びます。ステップ2では、レジリエンス・マッスルを鍛えることで意欲・やる気が回復します。

step 3

逆境体験の教訓化

困難を克服した後に、過去の逆境体験を振り返り、次につながる意味を見出す最終ステップです。実施する時期は、心の痛みが薄れ、気持ちに余裕ができてから行います。

技術を習得するのは遅すぎることも早すぎることもありません。子どもでも学ぶことができ、大人になってからでも有用なスキルでもあるのです。次回からレジリエンスを鍛える3ステップの中での7つの技術を詳しくお伝えしていきます。



参考文献：The School of Positive Psychology

心とからだの健康相談

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 現役従業員対象
WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。 ※被扶養者・任意継続者・特例退職者は電話相談をご利用ください。
<http://www.a.eap-net.com/mhp21/>

● 海外ヘルスサポート
海外からのご相談は、下記の電話番号にお申込ください。
0422-70-1379

100円フィットネス!

～時間・ツールの有効活用～ vol.3

三菱電機ライフサービス(株)東海ウェルネスセンター
健康運動指導士・介護予防運動指導員
佐藤 元



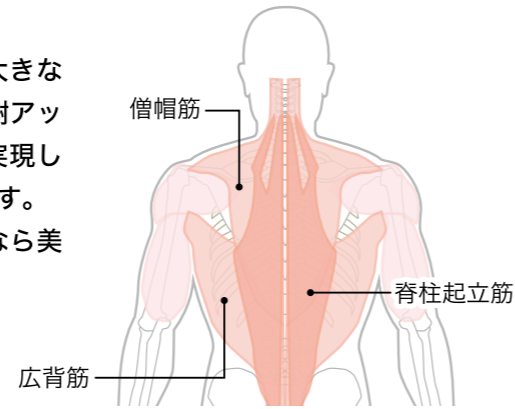
できる人は“背中”で語る!!

～すきま時間で背筋エクササイズ～

私たちの身体には大小さまざまな筋肉が数多くありますが、大きな筋肉の代表が、“背中”の筋肉です。背中を鍛えることで代謝アップにつながり、“脂肪が燃えやすい＝太りにくい身体(体質)”を実現します。さらに背中には姿勢を正す(保持する)役割もあります。

姿勢すっきり、引き締まった背中は男性ならカッコよく、女性なら美しい…。その後ろ姿は頼れる大人を感じさせます。

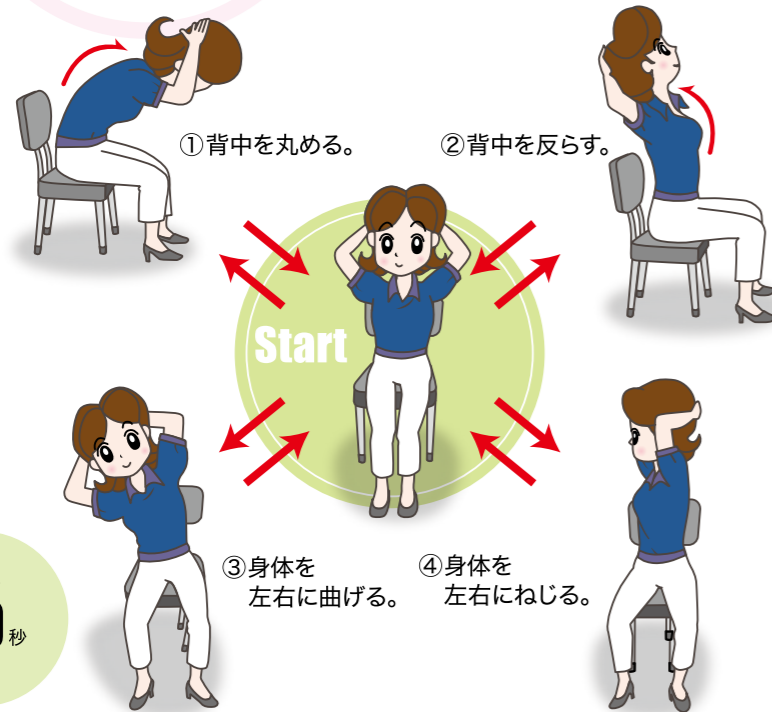
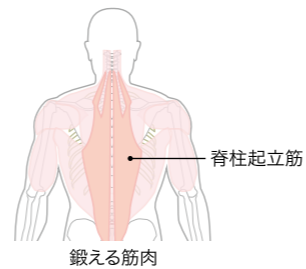
すきまトレーニングであなたも“できる人(背中)”をめざしませんか!!



たった1分でオッケー! 職場でエクササイズ

お気軽度 ★★★★★

デスクワークのような同姿勢が続く仕事をしていると、つい正しい姿勢が前屈みとなり、肩こりや腰痛を引き起こす原因となります。正しい姿勢を維持するために、背中筋の“脊柱起立筋”を刺激してあげましょう。



姿勢を正し、椅子にもたれないようにして実施しましょう。

- ①首に負担がかからないように、両手は軽くそえるようにする。
- ②視線は自然に、斜め上に向ける。
- ③身体を曲げる際、お尻が浮かないように注意する。
- ④身体をねじる際、視線は肩越しに向ける。また、腰から下は動かさないように注意する。

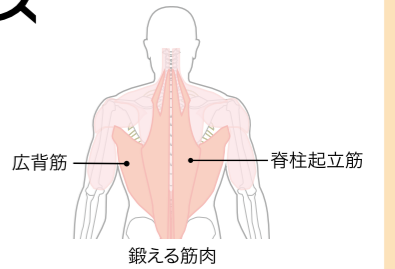
POINT!
呼吸をとめずに、リラックスした気持ちで行いましょう!

目安
各 10 秒

自宅で簡単! 日用品エクササイズ

お気軽度 ★★★★★

入浴、荷造り、仰向け姿勢…。何気ない日常動作や姿勢に運動の機会はたくさん潜んでいます。背中を逆三角形に形成する“広背筋”を中心に、背中全体を鍛えていきましょう。



目安
15 回
使用部位:
広背筋

- ①タオルの両端を持ち、バンザイするように腕を上げる。
- ②肩甲骨を寄せながら、肘を斜め後ろに下げていく。

目安
15 回
使用部位:
広背筋

- ①中腰姿勢でかばんを両手で持つ。
- ②膝を伸ばしつつ、背中を意識してかばんを持ち上げる。

※背中中は常にまっすぐに!

目安
30 秒
使用部位:
脊柱起立筋

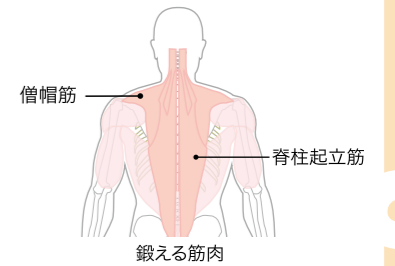
- ①逆四つん這いの姿勢をつくる。
- ②水を入れたペットボトルを腹の上に乗せる。

※身体はまっすぐ、床と平行になるように!

体力自慢のあなたへ! ちょっと本気でエクササイズ

お気軽度 ★★☆☆☆

「まだまだできる!」「もっと鍛えたい!」…上級者向けのよりハードなエクササイズ。“脊柱起立筋”は背骨の谷を作り、“僧帽筋”は背中を分厚くしてくれます。これができればあなたも“できる人(背中)”の仲間入り?!



目安
10 秒 × **3** セット
使用部位:
脊柱起立筋

- ①椅子の座面にお腹を乗せる。
- ②スカイダイビングのイメージで腕と脚を上げて10秒キープ。

※膝は自然に曲げる
※腰の反り返りに注意!

目安
10 回
使用部位:
僧帽筋

- ①上体を倒し、両腕を垂らしたまま片脚で立つ。
- ②両肘を90°まで引き上げる。
- ③肘を支点に前腕を肩の高さまで上げて、①に戻す。

※常に頭から足までが一直線になるように!

➤ 呼吸をとめずに、一つひとつの動作をゆっくり丁寧にいきましょう。
➤ 背中エクササイズは腰に負担をかけることがあります。無理をせず、痛みが生じた際は運動を中止しましょう。

減塩で適正体重を維持しよう!

今年度のMHP21重点活動項目は昨年から引き続き、「適正体重の維持」です。適正体重を維持するには食事管理も大切なことから、新たに「食習慣」に着目した施策を展開しています。

そこで、昨年度好評だった『健康レシピコンテスト』を今年も開催します!

今年のテーマは減塩。減塩と適正体重維持の関係と、減塩のための調理の工夫ポイントについてご紹介します。

「適正体重の維持」なのに、なぜ減塩?

実は、減塩と適正体重の維持には深い関係があります!

米国の大学による最近の研究で、塩分の過剰摂取には食欲を増進する作用がある*1ことが明らかになりました。

食欲増進は肥満につながり、適正体重の維持がしづらくなります。

日本人の健康的な成人の一日当たりの食塩の目標量は、男性8g、女性7g未満ですが、実際は約10g*2と、とりすぎが現状です。

*1 参考文献: Vanderbilt-led study shows high-salt diet decreases thirst, increases hunger (ヴァンダービルト大学 2017年)
*2 平成28年国民健康・栄養調査

塩分をとりすぎると、どうなる?

塩分をとりすぎると、高血圧になる可能性があります。高血圧は動脈硬化を引き起こし、それが進むと、脳卒中、心筋梗塞、腎不全になる恐れがあります。

三菱電機健保加入者の生活習慣病で最も多いのが高血圧です。

日頃から塩分をとりすぎないように意識しましょう!



減塩料理は、おいしくない!?

人の味覚は甘味、酸味、塩味、苦味、うま味、辛味、渋味などが舌から脳に伝わっておいしいと感じます。

いきなり塩味だけ大幅な減塩をすると、味気ないと感じてしまうかもしれません。

しかし、レモンをしばって酸味を足したり、だしをとってうま味をプラスするなどの工夫で

塩分を減らしてもおいしく感じられる減塩料理ができます。

減塩調理の工夫ポイント

1 調味料として塩を使わない!

下味や汁物など、本来塩以外で味つけするものに、つい塩を使っていますか? 食材の塩味を活用し、塩以外の他の味でおいしいと思える工夫をしてみましょう。

塩味を活用できる食材の例

- ベーコンの塩味
- チーズの塩味
- かつお節のうま味

2 塩以外の調味料で味をプラス!

- 甘味 …… はちみつ、フルーツなど
※砂糖類はカロリーが上がるので使い過ぎに注意!
- 酸味 …… 酢、レモン、ゆずなどの柑橘類、トマトなど
- 苦味 …… コーヒー、ゴーヤ、抹茶、ビールなど
- うま味 …… 昆布、削り節、にぼし、干しいたけ、きのこ、などのだし、ごま、酒粕、バルサミコ酢、オイスターソースなど
- 辛味 …… こしょう、からし・唐辛子などの香辛料

3 調理方法や食材を工夫!

香ばしく焼いたり、香味野菜などを使って香りづけするのも良いでしょう。

香味を活用できる食材の例

- しそ ● ねぎ ● セロリ ● パクチー
- にんにく ● みょうが ● 生姜

2018年度重点活動項目
「適正体重の維持」
あと少し動いて目指そう 適正体重

大募集!! あなたの健康レシピを教えてください

昨年実施した『健康レシピコンテスト』は好評のため、今年も実施します。

今年のテーマは塩分に着目しました。アイデアあふれる“減塩レシピ”をお待ちしています!

募集要項

- 対象者 …… 三菱電機健康保険組合加入者全員(一般・特退*1・任継*2の被扶養者含む) *1 特例退職被保険者 *2 任意継続被保険者
- 2018年度テーマ …… 「食塩を使わない減塩工夫レシピ」
- 作成単位 …… 主菜(おかず)1品 ※1プレートでも可 ※炭水化物(ご飯、パン、麺類)を使用していない場合は、共通してご飯又はパンが付くと仮定
- 応募方法 …… 下記必要項目についてももちろんご記入いただき、料理写真(写真裏面にお名前をご記入ください)を同封のうえ、ご応募ください。※書式は問いません。

応募者

- ① 保険証記号・番号
- ② 氏名
- ③ 連絡先(住所・電話番号)
- ④ アントレ紙面への氏名掲載の可否(可・不可)

レシピ

- ① レシピ名
- ② 減塩調理の工夫ポイント(左ページ参照) 1~3(1は必須・その他あれば記入)
- ③ 材料と分量
- ④ 作り方

郵送の場合の送付先

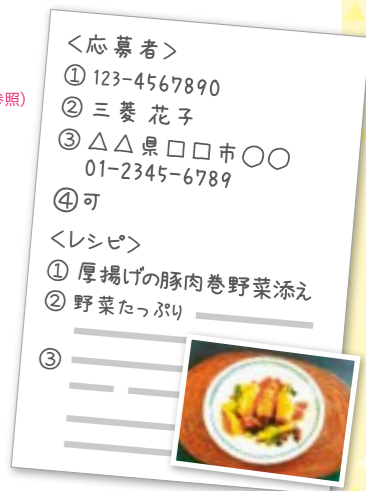
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3
三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 宛
TEL: 03-3218-3122

社内便(私送)の場合の送付先

本社気付 三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 宛

- 応募締切 …… 2018年8月17日(金)

サンプル▶



審査基準

次の6つのポイントについて一次(書類)審査を行い、レシピをもとに再現し入賞作品を決定します。

- ① オリジナルレシピであること
- ② 減塩のために調味料として食塩を使用しないレシピであること
※減塩醤油、低ナトリウム塩などの調味料のみ変更しての減塩レシピは不可
※塩分量については、当健保にて計算した値で審査します
- ③ 見た目
- ④ 作りやすさ
- ⑤ おいしさ(試食)
- ⑥ 手に入りやすい食材を使用していること

発表&副賞

- [応募者全員] ● 500ポイント贈呈
- [入賞者] ● 「Entrée」(アントレ)へのレシピ掲載 ● MHP21ポイント10,000ポイント贈呈

スケジュール

- 2018年8月 応募締切
- 2019年1月 アントレ冬号受賞者の紹介
- 2019年4月 アントレ春号 受賞レシピ紹介(春号から4回掲載予定)

- <注意事項>
- 応募レシピの著作権は三菱電機健康保険組合に帰属します。
 - 掲載時には、応募レシピをもとに事務局で撮影した画像を使用いたしますので、ご了承ください。
 - 応募にあたり使用した食材費などについては自己負担となります。

ご応募
お待ちしております!



健保からのお知らせ

重要

保険料の払込方法を変更したい方へ
任意継続被保険者・特例退職被保険者の方の保険料の払込方法の変更について

現在の保険料の払込方法の変更を受け付けいたします。
つきましては、7月31日までにお手続きが完了できるよう、お早めにご連絡をお願いいたします。

[ご連絡先]

健保組合 適用課 任意継続・特例退職担当
03-3218-3115 (平日 9:00~12:00 / 12:45~17:30)

現在の保険料払込方法	変更後の払込方法	受付期限日
月払い	半年払い(10月~翌年3月)	2018年7月31日
半年払い(4月~9月)	月払い(10月以降)	

健康レシピコンテスト受賞作品紹介! vol.2

2017年に受賞された4作品のレシピ紹介、第二弾です!

あなたの健康レシピを教えてください

栄養バランスアップ賞

ぷりぷり海老とプラムの冷製カルボナーラ
@酢橘ソース添え

【材料】1人分

プラム(湯むきする):1個 / トマト:2切れ /
たまねぎ:適量 / ペビーリーフ:1/5袋 /

●酢橘ソース

マヨネーズ : 大さじ2
エバミルク* : 小さじ1
卵黄 : 1個
酢橘(しぼり汁) : 1/2個

海老(パナメイエビ):4本 /

卵白:1個 / オリーブオイル:適量 /

市販の冷凍カルボナーラ:1パック /

フライドオニオン:適量 /

*エバミルク=無糖練乳

【作り方】



- 市販の冷凍カルボナーラを袋の記載どおり加熱後、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
- 海老の殻をむき、背ワタをとって卵白でもみこみ、寝かせておく。(10分程度)
- 湯むきしたプラムを一口大にカットし冷やしておく。
- トマトはくし形切り、たまねぎはスライスし水にさらしてから水気を取る。ペビーリーフは水洗いする。

- 酢橘ソースの材料●を混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やす。(写真A)
- 下ごしらえした海老をオリーブオイルで揚げる。(弱火)(写真B)
- 冷やしておいたパスタに具材を盛り付け、仕上げにフライドオニオンをのせる。(写真C)
- 酢橘ソースは海老にかけて、パスタに絡める。

受賞者

三菱電機ライフサービス株式会社
姫路支店
食品安全衛生管理室

後藤 秀 様



ここがポイント!

- 暑い夏でもさっぱり食べられる。
- 野菜と果物を摂取でき、家庭でも簡単に彩りよく作れる。海老の食感もポイント。

三菱電機ライフサービス(株)
管理栄養士より評価コメント

冷製にすることでサラダ感覚で野菜などを追加し、栄養バランスがアップできる一品です。

1人当たり

エネルギー たんぱく質 …… 30.3g
脂質 …… 39.7g
753 kcal 炭水化物 …… 69.3g
塩分 …… 4.0g

調理時間

約30分

通常のレシピと栄養素を比較!

たんぱく質(g)

市販の冷凍カルボナーラ 12.1g

市販の冷凍カルボナーラ + 海老、野菜など 26.2g

2倍

成人の1日の推奨摂取量 約60g

参照:日本人の食事摂取基準 2015年版

市販のカルボナーラに海老や卵を入れることで、たんぱく質が約2倍にアップします。また、野菜や果物を入れるので、カリウムが632mg、カルシウムが130mgアップするなど、ビタミン・ミネラルアップにつながります。

材料チェンジで簡単アレンジ!

酢橘ソースをレモンだけにし、以下の材料にチェンジすると…

プラム …… 60g
海老 …… 4本
卵白 …… 1個

もも …… 60g
シーフードミックス …… 120g

カロリー 200kcal
脂質 20g ダウンします!

