

アントレ 家族で楽しく健康づくり Entrée

けんぽ広報誌
No. **108**
2020 / SUMMER
三菱電機健康保険組合

三菱電機健康保険組合設立60周年を記念して、健康語録を毎号15個、年間計60個掲載していきます！

●：運動 ●：食事 ●：その他の健康づくり

1

朝起きたら
1杯の
水を飲む

2

夏でも
湯船に
つかろう

3

大またで
歩く

4

冷たい食事
ばかり
とらない

5

毎日
デンタルフロス

6

週に1日は
しっかり休む

7

お酒は飲んでも
決めた量

8

禁煙マラソンに
参加する

9

毎日
ラジオ体操

10

肉は
野菜とセットで
食べる

11

外から帰ったら
必ず手洗い
うがい

kencomの
インストールも
忘れずに！



12

「いつも元気」
じゃない
自分を認める

13

早寝早起き

14

飲み物の
カロリーを
チェック

15

アントレを読んで
健康意識を
アップ



生活習慣 変えてのぼそう 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

大好評

三菱電機 トップアスリートインタビュー — 4
快適睡眠メソッド — 12
手間OFFレシピ — 巻末

MHP21ステージⅢ 健康調査結果 — 2
MHP21ポイント制度 — 6
長引く痛みで悩んでいませんか？ — 10

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。



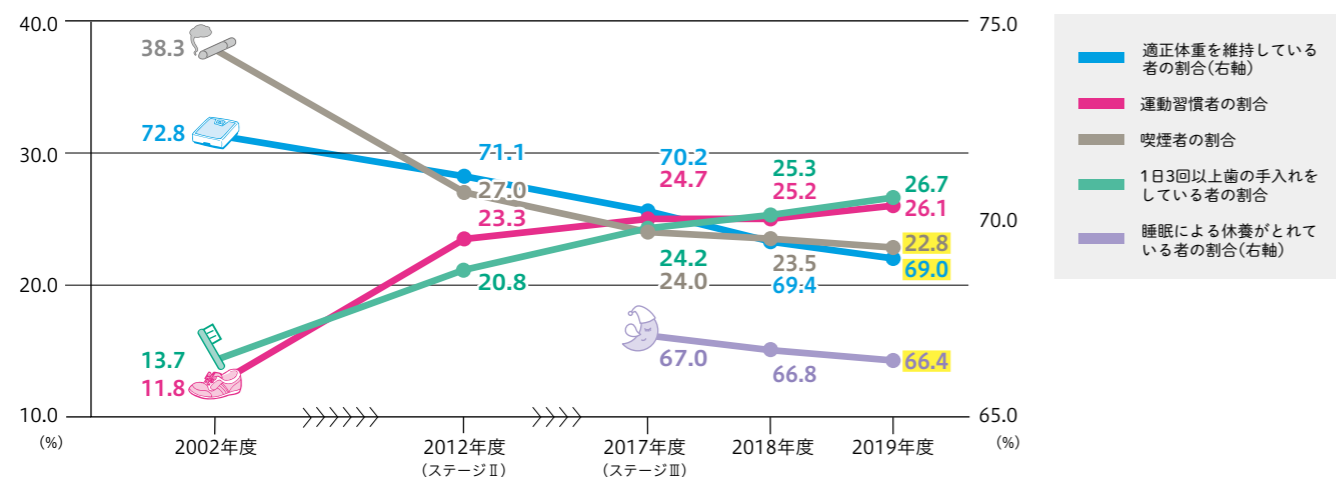
MHP21ステージⅢ (2019年度) 健康調査結果

2018年度結果に比べ 3項目改善!

現役従業員の皆様を対象に実施した2019年度のMHP21健康調査結果をご報告いたします。2019年度の回答率も、**96.4%**と高い回答率を維持することができました。毎年ご協力をいただき、ありがとうございます。MHP21健康調査は、三菱電機グループ全体の生活習慣状況を知る大切な調査です。引き続き、ご協力をお願いいたします。



MHP21健康調査結果の推移 (健保全体)



ステージⅡの開始(2012年度)からの推移をみると、**運動習慣、喫煙率、歯の手入れの3項目は順調に改善**しています。しかし、2017・2018年度に最重点項目として活動強化を図った「**適正体重**」は、**2019年度も悪化に歯止めはかかりませんでした**。悪化傾向が続く「**適正体重**」と「**睡眠**」をウォッチしながら、2019年度に引き続き2020年度も「**運動習慣**」を最重点項目に掲げ活動を展開いたします。

各項目の目標達成状況を見てみよう!

2019・2020年度 最重点項目 /

運動習慣

MHP21ステージⅢ 目標 **39.0%** 以上 >>> 2019年度 結果 **26.1%**

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

<歩数の達成状況> (健保全体)



手軽に一人でも始められるウォーキングを毎日の生活動線に「ちょい足し」して、各自ワンランクアップの歩数(運動習慣)を目指しましょう!

5年連続で改善!
2020年度の目標値は33.0%です



運動習慣づくりのきっかけおよび活性化の一助として、年1回のウォーキングキャンペーンに加え、kencomウォーキングイベント「みんなで歩活」を開催します。一人で、仲間と、楽しく参加できる機会として活用し、ウォーキングを普段の生活に取り入れましょう。また、毎日の歩数がわからない方は、ヘルスケアアプリ「kencom」のライフログ(歩数・体重・血圧など)管理機能を活用した健康管理もお勧めです。

適正体重

MHP21ステージⅢ 目標 **73.0%** 以上 >>> 2019年度 結果 **69.0%**

BMI(体格指数)が18.5以上25未満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)]

Challenge チャレンジ

健康調査によると、約34%の方は体重測定の実験がないと回答しています。適正体重を維持するには定期的な体重測定が有効です。年に2回実施する「毎日体重を計ろう!キャンペーン」やヘルスケアアプリ「kencom」なども活用し、体重を計る習慣を持ちましょう。

体重計が自宅にない方!
MHP21ポイント(10,000P)で
体重組成計と交換できます!

4年連続で悪化



喫煙習慣

MHP21ステージⅢ 目標 **20.0%** 以下 >>> 2019年度 結果 **22.8%**

喫煙している人の割合

受動喫煙防止は「マナー」から「ルール」へ。

Challenge チャレンジ

2020年4月から改正健康増進法が全面施行され、「原則屋内禁煙」となりました。三菱電機では、2021年より原則就業時間内禁煙となります。紙巻タバコから「新型(電子・加熱式)タバコ」に切り替えても禁煙になりません。また、「受動喫煙の危険がない」「紙巻タバコより健康リスクが少ない」は誤認で、健康リスクが報告されています。今こそ「禁煙」にトライしましょう。

調査開始から着実に改善!



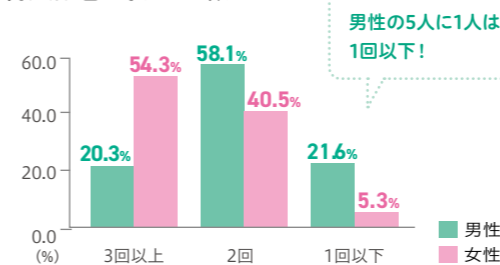
歯の手入れ

MHP21ステージⅢ 目標 **25.0%** 以上 >>> 2019年度 結果 **26.7%**

1日3回以上歯の手入れをしている人の割合

*歯みがきだけでなく、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

男女別 歯の手入れ回数



男性の5人に1人は1回以下!

Challenge チャレンジ

日頃から歯の手入れで口の中を清潔に保つことは、虫歯(むし歯)や歯周病の予防のみならず、生活習慣病やさまざまな感染症の予防にもつながります。特に菌の温床となるプラーク(歯垢)を除去しておくことは、とても大切です。疾病予防の観点からも歯の手入れを習慣化し、口の中を清潔に保ちましょう。

昨年度の初の目標達成から、さらに改善!



睡眠

MHP21ステージⅢ 目標 **85.0%** 以上 >>> 2019年度 結果 **66.4%**

睡眠による休養がとれている人の割合

Challenge チャレンジ

日本睡眠学会と睡眠健康推進機構が9月3日を「睡眠の日」、その前後1週間を「睡眠健康週間」と制定していることにあわせ、今年度から新規で睡眠施策を展開する予定です。毎日の睡眠環境を整える機会としてご活用ください。またアントレでは、質の良い睡眠をとるための「快適睡眠メソッド」を連載しています(本号12~13ページ)。ぜひ参考にしてください!

調査開始から連続して悪化



「MHP21の日」には、生活習慣を見直そう!

2019年度から毎月21日を「MHP21の日」として制定し、生活習慣を振り返り、一人ひとりが自らの意志によって健康度がアップする取り組みや、不摂生な生活を見直すことを推奨する日としています。

2020年度はアントレ表紙にて「健康語録」を掲載していきます。参考にいただき、日常生活に取り入れ楽しく健康づくりに取り組みましょう。



三菱電機の**トップアスリート**たちの、アントレでしか聞けない日頃の運動習慣や健康づくりのポイントをご紹介します特別企画! 第6回は、伊丹製作所 総務部所属の**上山選手**にお話をうかがいました。

「グローバル環境先進企業」を目指す三菱電機は、多様な価値観や経験を有する人材として**トップアスリート**を採用しています。安定した生活基盤の中で競技活動に打ち込んでもらうとともに、三菱電機の一員として事業の中でも活躍してもらうことで、三菱電機グループの連帯感を一層高めてくれることを期待しています。

伊丹製作所 総務部

アーチェリー リカーブ

上山 友裕 さん
UEYAMA TOMOHIRO



【三菱電機でのお仕事】

総務部人事課所属。アスリートとしてテレビやラジオなど各種メディアに出演、伊丹製作所のみならず三菱電機の広報活動を幅広く行っている。

【アーチェリー リカーブってこんな競技】

アーチェリーは70m先にある的を射る競技で、オリ・パラともに同様のルールにて行われる。弓を引くときの力は48ポンド、ボーリングの大玉3個分(約20kg超)の重さに相当する。合計25本の矢を射る。



突然の発症から競技人生へ

社会人になってから両下肢機能障害を発症しました。原因不明で戸惑いましたが、学生時代から続けていたアーチェリーは諦めたくなくて、障害者手帳の取得を機にパラアーチェリー大会に出場しました。2年後に世界選手権出場、その3年後にはパラリンピックリオ大会で7位入賞し、2019年10月に世界ランキング2位、ついに東京大会代表の座を射止めました!

仲間と競い合いながら

練習は朝9時から夕方まで。その後はチューブを使った体幹トレーニング。普段は、個人の専用練習スペースで行っています。ただ、1人で黙々と練習していると時間が長く感じるので、スピーカーフォンにした電話でアスリート仲間とつながり、競い合っています。東京パラリンピックでメダルを狙うのはもちろん、その後もさらに活躍していけるよう、先を見据えて練習に取り組んでいます。

障害者でもやれる、できる

伊丹製作所の新入社員や中高生への講演活動もしています。“障害者だから何もできない”とみられることも少なくないし、自信を失ってしまう人もいますが、障害があってもいろいろな成果をあげられるよ、皆にもできることがあるよと、これからは周囲に前向きなメッセージを伝え続けていきたいと思っています。

上山選手の**健康維持法**

- 有酸素運動を継続
- 健診結果を
チェックして
今の自分を知る
- 食べるときは
野菜から



三菱電機 上山選手

上山選手のことをもっと知りたい方はこちら

1987年8月28日生まれ
大阪府出身

主な
戦績

2019年10月 パラアーチェリーアジア選手権大会 男子リカーブ7位、リカーブMIX 準優勝
2019年 9月 第5回JPAF杯トーナメント大会 男子リカーブ 優勝
2019年 4月 第5回Fazzaパラアーチェリー世界ランキングトーナメント大会 リカーブミックス 3位

重要 被扶養者の認定要件が追加されました

2020年4月1日より健康保険法等の一部が改正され、被扶養者の認定要件に「**日本国内に住所を有するもの**」であること(国内居住要件)が追加されました。

■ 追加される要件: 「**日本国内に住所を有するもの**」であること

「日本国内に住所を有するもの」であることは、住民基本台帳に住民登録されている(住民票がある)かどうかで判断します。住民票が日本国内にある場合、原則として国内居住要件を満たすものとします。ただし下記のような**例外**があります。

例 外: 日本国内に住民票がない場合でも例外的に被扶養者として認められる人

- ① 外国において留学をする学生
- ② 外国に赴任する被保険者に同行するもの
- ③ 観光、保養またはボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航するもの
- ④ 被保険者が外国に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じたものであって、②と同等と認められるもの
- ⑤ ①から④以外で、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められるもの

■ 取り扱いについて

この追加要件は新たに扶養申請する場合だけでなく、すでに被扶養者となっている方にも適用される追加要件となります。そのため、現在、被扶養者が国内居住要件に該当していない場合は、扶養削除手続きをすることになります。

退職者(任意継続・特例退職被保険者)の方の国内居住要件に係るお手続きについて

日本国内に住民票を有しない被扶養者がいる場合は、お手続きが必要となりますので、下記までご連絡をお願いいたします(日本国内に住民票がある方はお手続き不要です)。

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 11:00~12:00/12:45~15:00*
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴いお取扱時間を通常時より短縮しております

重要 退職者(任意継続・特例退職被保険者)の方へ

保険料の払込方法について、変更を承ります

払込方法を変更されたい方は**7月27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(払込方法の変更を希望されない方はご連絡不要です)。

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)	2020年 7月27日
半年払い (4月~9月)	月払い (10月以降)	

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 11:00~12:00/12:45~15:00*
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴いお取扱時間を通常時より短縮しております

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つなぎします!

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・対面メンタルヘルス相談 <電話・対面あわせて年間5回まで無料> 相談内容 全国各地で臨床心理士との電話または対面による相談(要予約、予約受付は24時間可能)

● WEB健康・メンタルヘルス相談 現役従業員対象 ● 海外ヘルスサポート
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。 海外からのご相談は、下記の電話番号にお申込ください。
<http://www.a.eap-net.com/mhp21/> **0422-70-1379**



健康になって豪華賞品もGET!

MHP21ポイント制度

MHP21ポイント制度は、健保が実施するMHP21キャンペーンなどの健康づくり活動に参加(達成)することでポイントがたまり、ポイント数に応じて豪華賞品と交換できる制度です。



2020年5月時点で、52,048名(42.9%)の方が、「MHP21ポイントWeb」に登録されています。

「期間限定おすすめ賞品」はWeb申し込み限定賞品となっていますので、ぜひ「MHP21ポイントWeb」にご登録ください。

交換賞品の一例

※賞品は予告なく終了する場合があります

3,000ポイント	5,000ポイント	8,000ポイント	10,000ポイント	12,000ポイント	14,000ポイント
-----------	-----------	-----------	------------	------------	------------

期間限定おすすめ賞品 (2020/3/1~6月頃迄)



神戸ビーフのカレー



徳島地鶏 阿波尾鶏焼肉&ステーキ

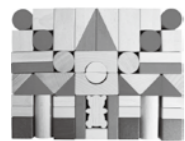


国産ふくちりセット



「祇園さ・木」親子丼と牛すき煮丼

定番賞品



つみき (57ピース)



7種の具材を使った海鮮松前漬 (300g)



ビーチテント (日よけ用)



神奈川県「横浜ロイヤルパークホテル」監修 3種のソースで味わう煮込みハンバーグ



MHP21ポイントWebに登録しよう!



STEP 1

ゆとライフドットコム www.yutolife.com にログイン
スマホ対応!



入会はこちら

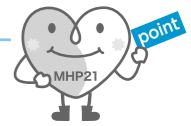
STEP 2

ログイン後、「福祉情報」から「MHP21ポイントWeb」へ



STEP 3

「MHP21ポイントWeb」に登録して保有ポイントを確認! 賞品と交換!
ログインして「メール配信」を「受信」に設定すると、最大700ポイントプレゼント!



ポイントをとめる 【対象者】被保険者のみが対象ですが、メニューによっては被扶養者の協力によって得られるポイントもあります。

ポイント対象メニュー	付与ポイント		達成基準
	現役従業員	特例退職任意継続	
活動参加ポイント	毎日体重を計ろう!キャンペーン(上期)	400	25日以上計測
	毎日体重を計ろう!キャンペーン(下期)	400	25日以上計測
	ウォーキングキャンペーン	400	平均10,000歩以上達成
	1日3回歯の手入れをしよう!キャンペーン	400	25日以上実施
制度利用ポイント	スポーツクラブ費用補助制度	200	法人会員(月会員) 個人会員(月会員・年会員) BRIO会員(パス券利用者)
	保養所宿泊(紀望館、湯布郷館、湖西荘、MELONDIAあざみ野)	300	宿泊(利用1回につき300ポイント)
	被保険者健診	1,000	受診(健保が受診結果を確認)
	被扶養者健診	500	受診(健保が受診結果を確認)
	禁煙マラソン	300	登録
	システム初回ログイン	500	MHP21ポイントWebに初回ログイン
ボーナスポイント	メール配信受信設定	200	初回ログイン時に受信設定
	活動参加ポイント1つだけ未達成	1,200	活動参加ポイント1つだけ未達成
	活動参加ポイント全メニュー達成	1,700	活動参加ポイント全メニュー達成

MHP21ポイント窓口



☎ 0120-910-556 平日10:00~18:00(三菱電機本社地区のカレンダーによる)

✉ mhp21point@mdlife.co.jp

🌐 <https://www.yutolife.com>

レジリエンスを鍛えよう



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

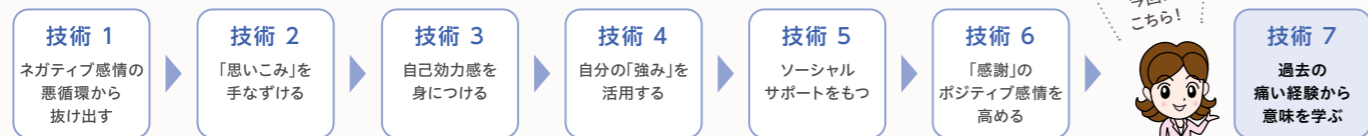
ストレスに負けない折れない心を身につける

100号からストレスやプレッシャーと上手につき合う方法として「レジリエンス」を連載中です。レジリエンスを鍛える7つの技術を順に紹介しています。

(100号～107号の内容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)

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のプロセスであり、「再起力」「立ち直る力」「精神的復元力」のこと。打たれても立ち上がる逆境に強い心を育てること。



逆境のあとの成長

人は、心の痛みを感じるようなつらい経験を乗り越えたとき、大きく成長していることがあります。これをPTG(ポスト・トラウマティック・グロース:トラウマ後の成長)と呼びます。精神的な痛みを伴う体験のあとに訪れる自己成長です。たとえば仕事で大きなミスをしたとき、強いショックで一時的に落ち込んだとしても、のちに失敗の原因を探ることで、同じミスを繰り返さないよう対処できるようになります。人間関係でつらい経験をしたのであれば、今後どのように付き合っていけばいいかが見えてくるようになります。

逆境の経験から意味を学ぶためには、自己認識力を高めることが重要です。次の2点を活用してみましょう。

1) リトリートを活用して自身と向き合おう

リトリートとは、余暇を利用して仕事や家庭などの日常生活を離れ、自分だけの時間に浸ることで、心身をリフレッシュしてリセットし、新しい自分で再スタートするポジティブな効果が期待できます。忙しい毎日でも、このような時間を確保して少し立ち止まり、自分自身を振り返ることが重要です。

うまくいったことや失敗したこと、苦勞したことを客観的に捉える

自分自身と向き合い、自身の本質を理解する

内面にある自分らしさに気づく



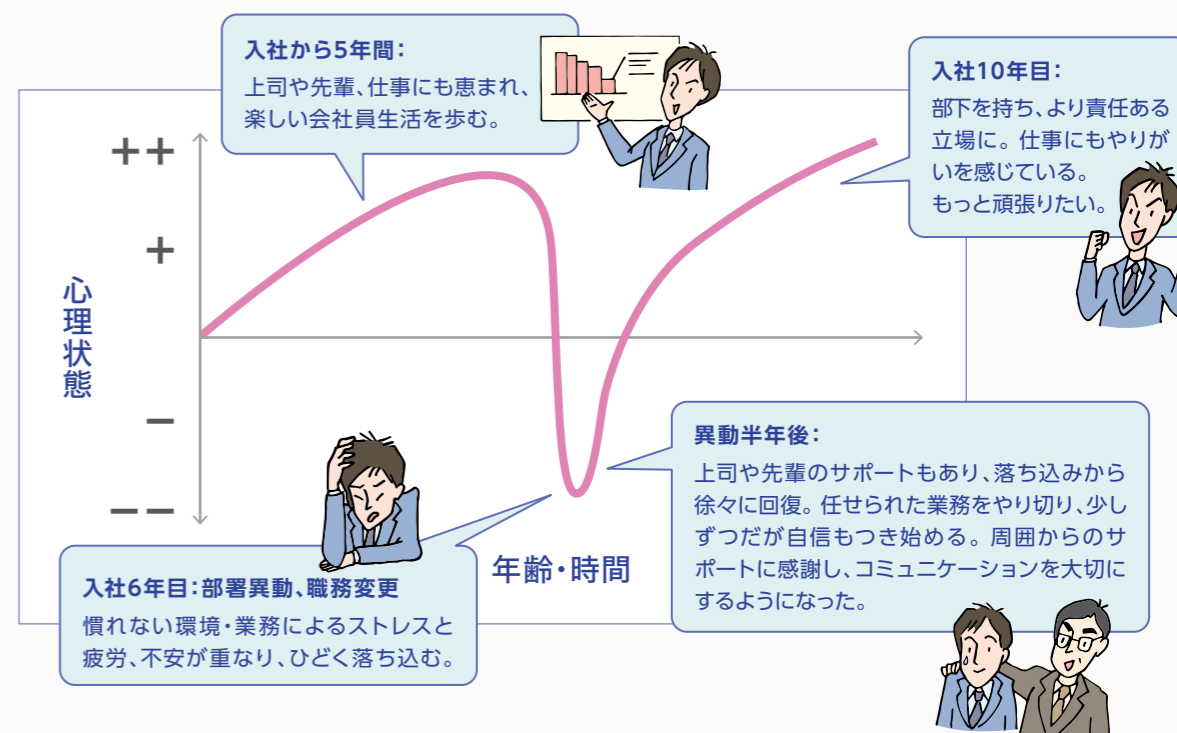
2) 逆境グラフを描いて「経験」の意味を知ろう

過去の逆境体験から意味を学ぶには、その体験を「見える化」して客観的に捉えるプロセスが必要となります。そのツールとして、逆境グラフを描くことをおすすめします。

【注意】この作業は必ず「逆境を乗り越えたあと」に行いましょう。立ち直っている最中だと、ネガティブな気持ちを思い出して逆効果になる場合もあります。



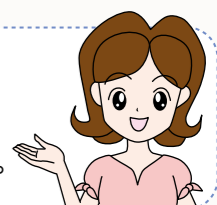
メル田くんの入社後10年間の振り返った例を参考にしてみましょう。



- 縦軸に心理状態、横軸に年齢や時間を設定します。
- 会社で任された大きな仕事や人との出会い、トラブルやピンチなど、そのときの具体的なシーンや気持ちを書き込んでみましょう。
- 逆境を乗り越えたときの感情や行動を思い返してみてください。これらの経験はのちにどんな意味を持ったかを振り返ることも重要です。

あなたはいくつもの逆境を何らかの方法で乗り越えてきています。あなたには乗り越える力があるということを、まずは認識してください。逆境に直面したとき、あなたは何を考え、何がきっかけでその状況は好転したのでしょうか。客観的に捉えることで、今直面している逆境を乗り越えるためのヒントが得られるかもしれません。

これまでは個人における技術の高め方を中心にお伝えしてきました。今回は職場全体で活用できる「援助希求行動」についてご紹介します。助け上手、助けられ上手になって、お互いに支え合う職場風土の醸成にも目を向けていきましょう。



参考文献：The School of Positive Psychology
久世浩司(2016)「[図解]なぜ超一流の人は打たれ強いのか レジリエンス-折れない心の育て方」株式会社PHP研究所

長引く痛みで 悩んでいませんか？



三菱電機
名古屋製作所
健康増進センター
産業医
大倉 暁

日本人の約30%が何らかの「痛み」を抱えて生活しているといわれています。
「痛み」は、からだに損傷が起こったとき、あるいは起こりそうなきに生じる不快感ですが、
本来はからだへの危険を察知し回避するための感覚で、**生命を守る重要な役割**を担っています。
しかし、必要以上に長く続く場合や、原因がわからない場合は**大きなストレス**となります。
「痛み」を知り、適切に対処することが大切です。

こんな痛みはありませんか？

立っていると腰が重くなる、歩き続けると膝がズキズキする、
長く座っているとお尻から脚にかけてシクシク痛む……こんな症状に悩まされたことはないでしょうか。
「しかたがない」「いつものことだから」と我慢していると、ストレスがたまり、
からだを動かすこと自体が億劫になり、**生活の質(QOL)**も下がってしまいます。



医師に「痛み」を伝える6つのポイント

病院を受診しても、診察時にうまく言葉で伝えられなかったという経験を持つ人も多いのではないのでしょうか。
適切な治療を受けるには、**主観的な感覚である「痛み」を的確に伝え、客観的に評価してもらう**必要があります。
6つのポイントを押さえて「痛み」を上手に伝えましょう。



- 1) **発症時期** …… いつから痛むか？
- 2) **部位** …… どこが痛むか？
- 3) **強さ** …… 痛みなしを0、想像できる最大の痛みを10とすると、今の痛みはどれくらいか？
- 4) **痛みのパターン** …… 「1日中ずっと痛む / 午後になると症状が和らぐ」
「起床時に特に痛みが強い」
「からだを動かすと痛む / 安静時でも痛む」
- 5) **痛み方の表現** …… 「脈打つような、ズキズキするような」
「針で刺されるような、電気が走るような、しびれ痛のような」
「恐ろしい、気分が悪くなるような」など
- 6) **日常生活への支障** …… 日常のどんな活動に支障があるか？

「痛み」は原因によって3つに大別されます

「痛み」のことを医学用語では「**疼痛**」と表し、その原因によって3種類に分類されます。

1 ケガや病気による痛み（侵害受容性疼痛）

ケガや病気などにより、皮膚や組織に直接的な刺激（炎症）が加わることによって生じます。
からだに危険が及んでいるサインであり、人間にとって必要な痛みといえます。
多くは急性で、原因となるケガや病気が治ることで痛みも消えていきます。
市販の鎮痛薬が比較的効きやすいのも特徴です。



例 火傷、打撲、骨折、関節リウマチ、変形性関節症、肩関節周囲炎（五十肩）など

2 神経に起因する痛み（神経障害性疼痛）

何らかの原因で神経が圧迫されたり傷がついたりすると、その神経が支配する部位に
痛みが生じます。ケガや病気が治った後も長く痛みが続く場合（慢性化）や、
鎮痛剤が効きにくい場合（難治性）が多いため、大きなストレスとなります。



例 坐骨神経痛、頸椎症、脊柱管狭窄症、帯状疱疹後神経痛、糖尿病性神経障害など

3 心因性の痛み（心因性疼痛）

1や2に当てはまらない原因不明の痛みを指します。詳しい原因やメカニズムは
解明されていませんが、心（精神機能）の問題ではなく、脳（認知機能）に何らかの異常が
生じるために痛みを感じてしまいます。こちらも慢性・難治性で、大きなストレスとなります。



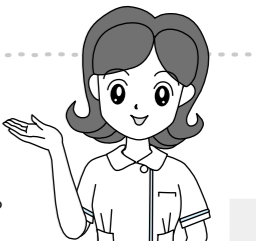
例 線維筋痛症、身体表現性障害など

慢性痛について



原因となるケガや病気がすでに治癒したにもかかわらず、長期にわたって持続する痛みのことを「**慢性痛**」といいます。
慢性痛の多くは外傷などの急性痛をきっかけに起こるとされ、初期の段階で放っておくと痛みが慢性化してしまいます。
慢性痛は、**診察や検査では原因がわからないことが多く、痛みを理解してもらえない状況**が生じます。
すると**不安・抑うつ状態・意欲低下・不眠**などの症状が加わり、ますます治療が難しくなるという悪循環に陥ります。

慢性痛は、生活の質(QOL)を著しく低下させ、働けなくなる場合もあります。
慢性化を防ぐには、痛みを把握し、的確に伝え、早期に適切な治療を受けることが重要です。
痛みを我慢せず、かかりつけ医や整形外科、ペインクリニックなどの専門医に相談しましょう。



快適睡眠

メソッド vol.2



三菱電機ライフサービス(株)
ウェルネス事業部
公認心理師/臨床心理士
睡眠健康指導士(上級)
比良 美由希

いざ実践！睡眠の質を上げるエトセトラ！

1つでも当てはまる方は必読！
睡眠にまつわる小ワザを
試してみましょう♪

前号では、「眠りのリズム」や「睡眠時間」に着目した
快眠メソッドをお伝えしました。
今回はさらなる快眠のために、行動習慣の工夫をご紹介します。
できることから試して、より良い睡眠を目指しましょう。

- 朝食を抜くことが多い
- 昼過ぎの眠気がつらい
- 寝ても疲れがとれない
- 眠るためにお酒を飲む習慣がある

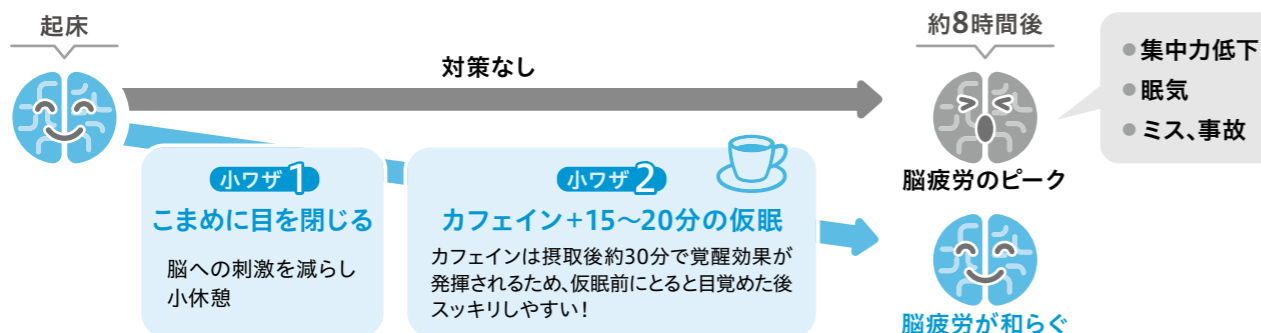
朝食の「トリプトファン」で 眠気のホルモンづくりをサポート！

必須アミノ酸の一つである「トリプトファン」は、眠気のホルモン「メラトニン」の材料になり、
快眠をサポートしてくれます！できるだけ朝食に取り入れてみましょう。



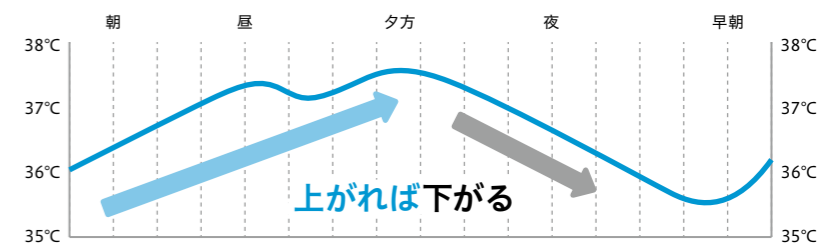
午後の眠気に先手対策！ 目を閉じる＆仮眠で脳にこまめな休憩を

常に情報処理を行っている脳は疲れやすい臓器の一つ。起床から約8時間後は、脳疲労のピーク！
居眠りや集中力低下を防ぐには、目を閉じたり仮眠をとるなどの先手の対策が必要です。
夜更かしにつながる夕方以降のうたた寝対策としても有効です。



深部体温の上下幅を大きくすることが 質の良い睡眠のカギ！

日中、内臓や筋肉など体内部の温度(深部体温)を上げれば、睡眠中は下がります。
深部体温を十分に下げることが、疲れをとる質の良い睡眠の条件です。



小ワザ1

簡単エクササイズ

- 1 両手を肩の上に置く
- 2 肘を前方・後方へ大きく回転
- 3 クロールや背泳ぎのように左右交互に回旋

深部体温が高い夕方(起床から約11時間後)にからだを動かすと効果的！

小ワザ2

快眠入浴法

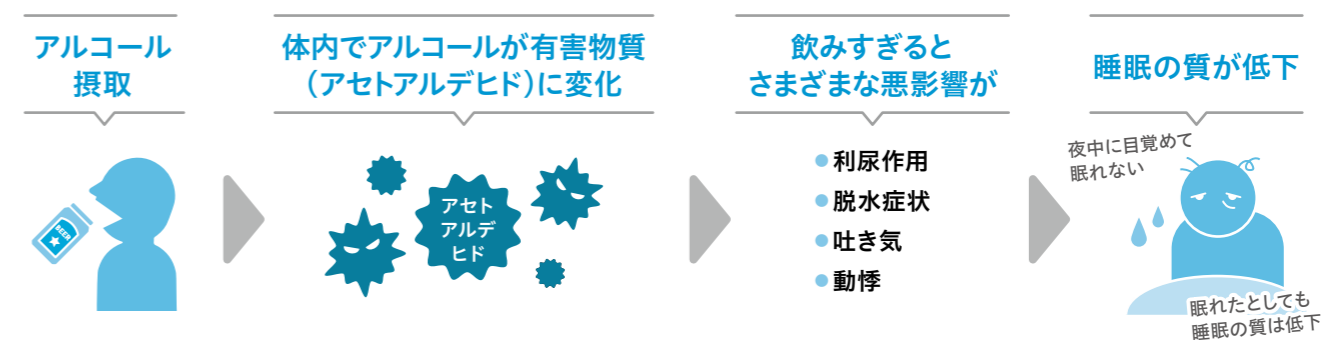
- 1 就寝1時間前までに
- 2 40度までのぬるめのお湯に
- 3 15~20分程度つかる

からだがりラックスモードになるぬるめのお湯(38~40°C)がおすすめ！

入る時間と
温度に注意！

お酒を飲むなら工夫、 ただし「眠るため」の飲酒はNG！

アルコールは睡眠の質を低下させます。飲むときは、時間と飲み方に注意して。
また「眠るため」の飲酒は控えましょう。



要注意！寝酒

眠る目的での飲酒習慣は、睡眠の質が低下するだけでなく、アルコール依存症のリスクも高まります。

早めに保健スタッフや専門家に相談しましょう！

飲む機会が多い方は――

小ワザ1

時間

有害物質の分解を考慮し、寝る3時間前までに飲み終える

小ワザ2

飲み方

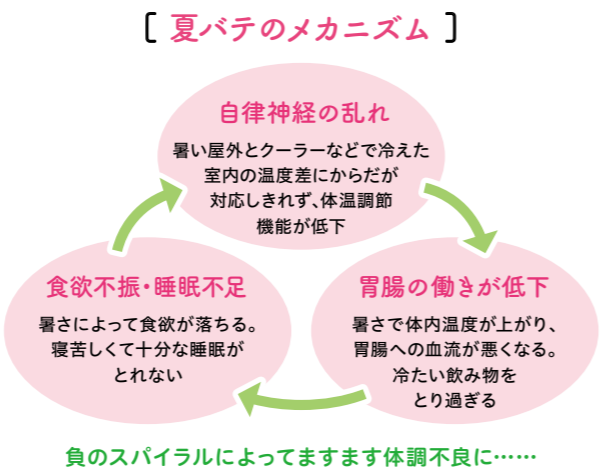
水と一緒に飲む。有害物質の分解・排出を促し、酒量減にもつながる

毎日の食事で夏を乗り切ろう!

夏場になると、からだに無理が生じて体調を崩しやすくなります。
 からだのだるい、なんとなく食欲がない……。こうした症状は夏バテのサイン。
 毎日の食事を見直し、からだの抵抗力・免疫力をアップさせ、この夏を元気に乗り切りましょう。

1 夏バテはなぜ起こる?

食欲や睡眠、発汗作用などをコントロールしている自律神経は、夏になると体温調節機能が繰り返し酷使されるため、機能が低下してしまいます。それに伴う食欲不振や胃腸の不調、不眠などが、夏バテの原因と考えられています。また、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足、食生活の偏りも夏バテを引き起こす一因とされています。



2 夏に意識したい栄養素

ビタミンB₁

糖質からエネルギーへの変換に使われるため、疲労感の解消(疲労回復)につながります。また、糖質を主なエネルギー源としている脳神経系の伝達物質の合成に必要です。

ポイント 水溶性ビタミンのため、調理方法は「茹でる・煮る」より「蒸す・炒める」の方がおすすめです。また、からだに留めておくことができないので、毎日とりましょう。



クエン酸

クエン酸は、唾液や胃液の分泌を促し、食欲増進やミネラルの吸収率アップに役立ちます。また体内のエネルギーを効率よく燃焼させ、疲労回復の効果が期待できます。



注意! 夏バテ改善には、スタミナ焼肉、スパイスカレーというイメージがありますが、暑さで疲れた胃腸には、脂や香辛料の刺激が強すぎます。消化不良などを引き起こし、食欲不振の原因になることもありますので、注意しましょう。



3 バランスの良い食事で抵抗力・免疫力をアップ!

バランスの良い食事は、からだの抵抗力・免疫力を高め、夏バテの予防や改善につながります。なかでも良質なたんぱく質やビタミン類は、からだの抵抗力・免疫力を高めるのに欠かせない栄養素です。

- 抵抗力・免疫力低下のサイン
- 疲れがとれない、眠りが浅い
 - 風邪をよくひく
 - 食欲の低下
 - 口内炎がよくできる
 - 肌荒れしている



たんぱく質

骨や筋肉のほか、ホルモンや免疫細胞など、私たちのからだを構成するあらゆるものがたんぱく質から合成されています。不足すると皮膚や粘膜が弱くなってしまいます。

ポイント 1回の食事で大量のたんぱく質をとっても、消化・吸収には限度があります。毎食取り入れるようにしましょう!



ビタミンA(β-カロテン)

皮膚や粘膜(特に鼻や喉)は、からだを守るバリア機能を担っています。その皮膚や粘膜を強化し、さらに白血球の増殖を促進し免疫力を高めます。



ビタミンA・Eは脂溶性ビタミンのため、油を使った料理で吸収力アップ!



ビタミンC

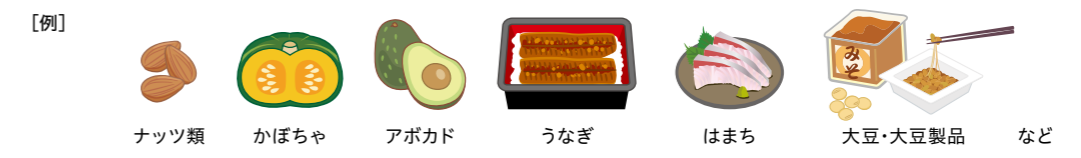
コラーゲンの合成と維持に必要です。皮膚や粘膜を強化し、白血球の働きを助けます。

ポイント 水溶性ビタミンのため、体内に蓄えることができません。野菜や果物から毎日摂取を! 調理中に壊れやすいので生で摂取できる果物や、調理しても壊れにくいイモ類がおすすめ!



ビタミンE

免疫細胞を活性化させます。また抗酸化力があり、活性酸素による細胞の破壊を防ぎます。



特定の食材に偏るのではなく、バランスの良い食事を1日3食、きちんと食べることが夏バテ予防のカギ。特に朝食は頭とからだにスイッチを入れてくれます。しっかり食べて夏を乗り切りましょう!



らくうま!

手間OFFレシピ

前号から始まった、「手間OFFレシピ」。コンビニなどで気軽に手に入る食材で、できる限り手間を省き、忙しい平日でもしっかり作れるレシピをお届けします!

vol.2

鯖缶



たんぱく質とDHA・EPAがたっぷり含まれている鯖は夏バテ予防にぴったり。ツナ缶やイワシ缶、コンビーフ缶でも代用できます♪

Entée No.108

トマトと鯖缶で
旨味の
相乗効果!

鯖缶とトマトのサッパリ丼

たんぱく質:15g 脂質:8g 炭水化物:60g
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー
1人あたり
380
kcal

調理時間
約 **10**
分

【材料】2人分

鯖の水煮(缶詰)	100g
ごはん	300g(丼ぶり1杯分)
玉ねぎ	40g
トマト	中1/2個
大葉	2枚
かいわれ大根	適量
★ 醤油、オリーブ油	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
おろしニンニク	ごく少々

【作り方】

- 1 玉ねぎは薄切り、トマトは粗みじん切り、大葉は千切りにし、かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。
- 2 丼ぶりに温かいごはんを盛り、玉ねぎを散らし、水気を切った鯖をほぐしてのせる。
- 3 トマトと★の材料をよく混ぜ合わせ、鯖の上にかける。大葉とかいわれ大根をのせてできあがり。



週末 ちょっぴり手間ONレシピ

我が家がビストロに大変身♪

鯖缶のヘルシーリエット

【材料】2人分

鯖の水煮(缶詰)	70g	オリーブ油	小さじ1
玉ねぎ	30g	塩	ふたつまみ
バター	10g	乾燥パセリ	適量
ニンニク	1/2片	コショウ	適量
レモン(くし切り)	1/12個	パゲット	6枚

【作り方】

- 1 ニンニクと玉ねぎをみじん切りにする。鯖は水気をよく切っておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクと玉ねぎを炒める。火が通ったら取り出して冷ましておく。
- 3 ボウルに鯖、バター、2を加え、レモンをしぼり、塩、コショウで味をととのえてよく混ぜる。冷蔵庫で冷やす。
- 4 お皿に3を盛りつけ、乾燥パセリを散らし、パゲットを添えてできあがり。



たんぱく質:15g 脂質:10g 炭水化物:40g
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー
1人あたり
330
kcal

調理時間
約 **10**
分

栄養価は、材料の商品によって変動するため、参考栄養価としています。

編集/発行 三菱電機健康保険組合 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3
Entée: フランス語で「入口」という意味。本誌「フロント」を健康づくりの入口としてご活用ください。

TEL: 03-3218-2214

2020年7月1日発行

編集
後記

暑い時期になってきました。特にこの数年、猛暑が続く熱中症の危険性も年々高くなっています。熱中症の発生は、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。日頃の睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食を抜くといったことは、熱中症の発症をまねくおそれがあります。こまめな水分補給とともに、バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとることで、熱中症にかかりにくいからだづくりをしていきましょう。(名電 永谷 有賀里)