


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

MHP  いきいきワクワクACTION
三菱電機グループ健康経営プラン2022-2026

三菱電機健康保険組合ホームページ
<https://www.mitsubishielectric-kenpo.or.jp/>
アントレのバックナンバーもご覧いただけます

三菱電機健康保険組合 検索 



謹賀新年

あけまして
おめでとう
ございます!



今年もみんなで
いきいきワクワク
するのじゃ!



MHP  いきいきワクワク
ACTION

©DLE

新春特別企画 三菱電機健康保険組合 理事長×秘密結社 鷹の爪 新春対談
これからの「いきいきワクワク」の話をしよう

特集 Viva!! 快便 腸内環境を整えて、“気持ちよくスッキリ”出そう!

健康レシピコンテスト 結果発表

交通事故で健康保険は使える? 使えない?

けんぽ広報誌

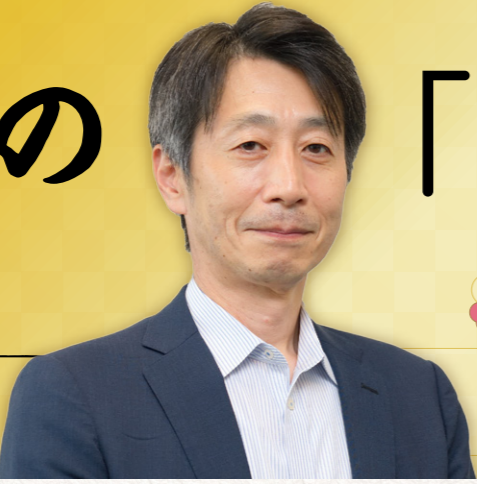
No. **118**

2023 / WINTER

これからの「いきいきワクワク」の話をしよう

阿部 恵成

三菱電機健康保険組合 理事長
(三菱電機株式会社 人事部長)



吉田 “ジャスティス” カツヲ

秘密結社 鷹の爪
戦闘主任・怪人製造主任



2023年を迎えました。新たなスタートにあたり、鷹の爪団を代表して、吉田くんが阿部理事長に健康保険組合の役割や仕組み、これからの抱負についてインタビューしています。

阿部 恵成 あけましておめでとうございます。今年も皆様にとって良い1年となりますようお祈り申し上げます。

吉田 “ジャスティス” カツヲ あと、これも大きな意味での支え合いになるんですが、世代間の支援ということで、高齢者の加入する医療保険制度を支援するためのお金も国に納めています。この金額がけっこう増えていて大変なんです。

健康保険の仕組みは「支え合い」

はじめまして！鷹の爪で総統よりはるかに活躍している吉田です。ところで、健康保険組って何をしているところなんですか？みんなからお金を集めて何か良からぬことでも企んでいるんじゃないですか？



阿部 恵成 し、失礼じゃろ、吉田くん！
いえいえ、良い質問です。健康保険の仕組みは「支え合い」です。皆さんが医療機関に受診したとき、医療費の3割をご自身で払いますよね。残りの7割は健康保険組合から、つまり皆さんから徴収している保険料から支払われます。病気や怪我をした人を皆で支え合うということです。

いざというときの備えで安心を

吉田 “ジャスティス” カツヲ なるほど。でも3割と言っても大きな病気をしたら結構なお金もかかるんじゃないですか。

阿部 恵成 そういった備えも整えています。法律で決められた仕組みのほか、当健保独自の制度も作って、大きな怪我や病気をしても自己負担が月25,000円におさまるようにしています。

吉田 “ジャスティス” カツヲ それはめちゃくちゃ安心じゃないですか。うちみたいな悪の秘密結社にも導入してくれないかなあ。

阿部 恵成 吉田くんのは全額7シが立て替えとるじゃないか！

「健康づくり」のための取り組み

阿部 恵成 そしてもう1つ、健保には大きな仕事があるんです。

吉田 “ジャスティス” カツヲ なんですか!?

阿部 恵成 それは「健康づくり」です。健康診断やkencomの「みんなで歩活」、健康チャレンジキャンペーンなどを三菱電機グループで取り組んでいます。その他にも健康づくりのためのいろいろな活動を、会社・労働組合・健保が力を合わせて取り組んでいます。その活動はほら、吉田くんもよく知っている…。

吉田 “ジャスティス” カツヲ 鳥根県のあのキャンペーンですね！僕がしまねSuper大使を務めています！

阿部 恵成 違うよ！「MHPいきいきワクワクACTION」じゃよ！我々もPR動画に出演しているじゃろ！

毎日をいきいきワクワクと過ごそう

阿部 恵成 私は毎朝5時に愛犬の散歩をしています。休日のジム通いはもう15年以上続けています。からだを動かすと気持ちもすっきりしますよね。

健康保険組合では、これからも皆さんにいきいきワクワクとした毎日を過ごしていただけるよう、健康づくりのためのさまざまな活動を推進していきます。鷹の爪団の皆さん、これからもMHPの活動をどんどん盛り上げてください。よろしくお願いします。



愛犬のアルトちゃん▶



『kencom』で健診結果が確認できます。

[ひさま元予報]

ひさま元予報



- 無料で使える！
- 健康状態の変化がわかる！
- リスクの高い疾患がわかる！

自分自身の「現在」の健診結果をもとに、「将来」の生活習慣病の発症リスクのシミュレーションを確認することができます。健康状態に合わせた健康情報もお届けしています。

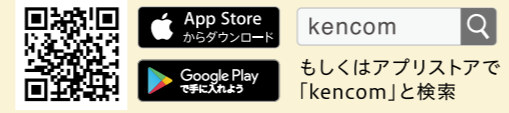
結果を見るには健診閲覧コードが必要です

ゆとライフドットコム

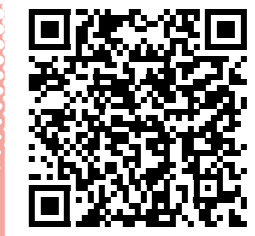
<https://www.yutolife.com>
「MHP21ポイントWeb」にアクセスして「健診閲覧コード」を確認してください。

kencomアプリのダウンロードはこちらから

スマートフォンで2次元コードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。



いきいきワクワクACTIONの全貌がわかる！ かもしれないコラボムービー公開中！



PCの場合は三菱電機健保サイトから飛んでくださいーい…

レオナルド博士

フィリップ

腸内環境を整えて、 “気持ちよくスッキリ”出そう



吉田くん、
理事長との対談は
どうだったかな？

とても有意義な時間でしたよ！
けどかなり緊張しましたね。
母親の呼び方を「ママ」から
「母さん」に変えるときくらい
緊張してお腹が痛くなりました

出し過ぎじゃよ！
「毎日便が出る＝快便」とは必ずしも言えないんじゃ。
排便の回数や量は人それぞれ異なっており、誰も
毎日出すことが良いとは限らないんじゃよ

なるほど。
快便も奥が深そうですね。
快便になるにはどうしたら
いいんですかね

そんなにかね…？
緊張でお腹が痛くなるのは**ストレスが腸に
負担をかけておるから**なんじゃ。
いきいきワクワクACTIONの1つ「**快便**」で
腸をいたわることも大切じゃ！

要するに
うんちの話ですよ、
ちょう
腸興味あります！

大きな便りと書いて大便というように
**排便は、からだの健康状態を知らせる
大事なメッセンジャーの役割**をしてる。
食事、運動、睡眠、ストレスなどさまざまな
生活習慣が影響しているから、**良い生活習慣や
健康づくりの結果**と言えるんじゃ！

快便とは
**「便通が良く、お腹がすっきりと
している」**ことなんじゃ。
便の色や硬さも大事なポイントじゃが、
一番大切なのは**気持ちよく出すこと**
と言われておる

便通なら自信がありますよ！
毎日トイレの合間に生活して
るぐらいの勢いで出してます。

これまで話してきた快食や
快眠とも深い関わりが
ありそうですね

その通りじゃ！
吉田くんもようやく理解してきたようじゃな。
それでは次のページで腸の役割・はたらきと
快便につながる生活習慣について
見ていこう！

見れば
運がつくぞ！

快便につながる
キーワードはこれじゃ!



気持ちよく出す 健康のバロメータ

ドドン

腸のご機嫌を
取るんですね!



三菱電機ライフサービス(株)
管理栄養士が
解説してくれたぞ!



腸=生活習慣の結果、体調を知らせるバロメータ!

腸は超重要! 腸の役割、はたらき

1 消化吸収し便をつくる!

「腸」は、主に小腸と大腸から成っています。

- 小腸** 食べ物を消化し、栄養分や水分を体内へ吸収する
- 大腸** 食べ物の残りカスから水分を吸収し便をつくる

2 病原体から、からだを守る!

腸内細菌と免疫細胞が、食べ物と一緒に外から入ってきた病原体から、からだを守ります。

3 腸の健康状態が心やからだをコントロールする!

腸の調子が良いと、
こんな健康実感があります!

- トイレがスムーズ ● おならが臭くない
- 体重調整ができています
- 快腸だと血流が良く、脂肪を燃焼しやすく、太りにくくなるメリットも。
- お肌の調子がいい ● ぐっすり眠れる
- 風邪をひきにくい ● 体臭や口臭が改善する



1億個以上の神経細胞が存在し、自らの意思ではたらくことができる腸は「第2の脳」と呼ばれてるんだ。スゲーだろ!

じゃあ第1の脳は何なんですか?



脳に決まってるじゃろ!

腸はNO...



不規則な生活習慣が腸内環境を悪化させる!

日々の生活習慣の積み重ねは、腸やからだの健康状態に反映され、「便」の色・形や頻度である程度把握できます。不規則な生活習慣は、腸内環境のバランスを崩し、「快便」にも影響を及ぼしています。

色・形や頻度だけでなく「気持ちよく出す」ことも大切だぞ!



腸内環境を整える生活リズム



- 朝食を食べる
- 腹八分目にする
- 食物繊維を取り入れる
- 水分をとる



- 散歩・ウォーキング
- ジョギング
- スポーツをする



- 質の良い睡眠
- 早寝早起き



- ゆったりとした入浴
- 深呼吸
- 趣味に没頭
- 大笑い

知っていますか?

【腸脳相関】 腸の状態は生活習慣だけでなく、ストレスにも関係する!

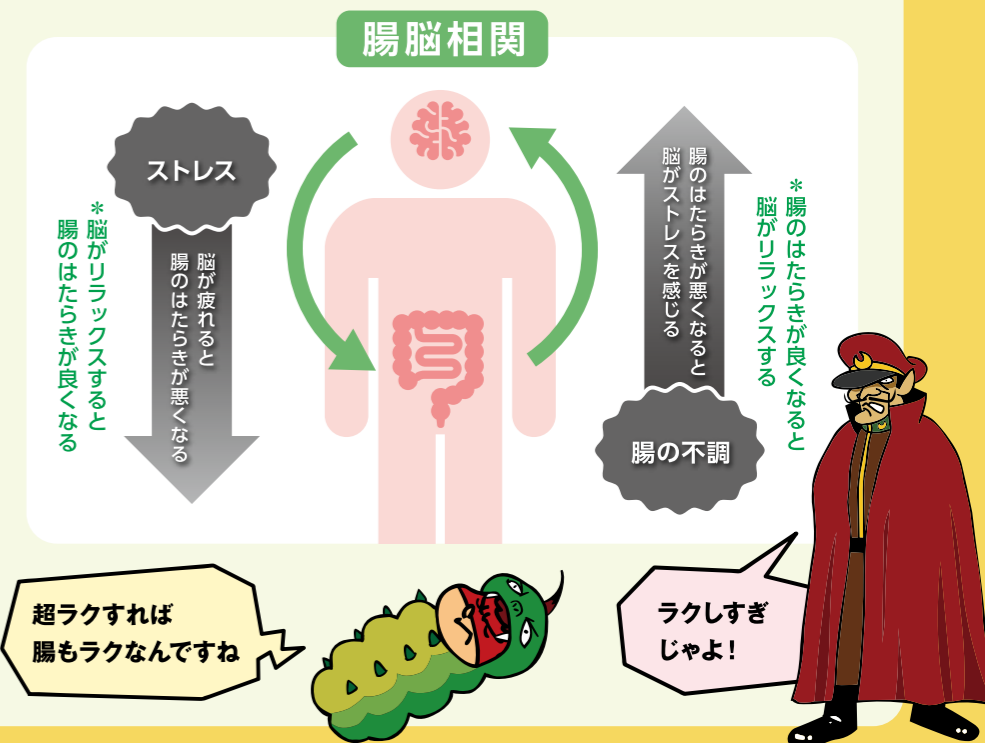
腸と脳は、自律神経や血管を介して情報伝達をしています。脳から腸へ、腸から脳への情報伝達が双方向的に行われており、気分や感情、体調、活動に影響を及ぼします。

こんな経験はありませんか?

- ストレスで便秘になる
- お腹の調子が悪いと憂うつ
- 緊張するとトイレに行きたくなくなる
- 外出時はトイレが心配

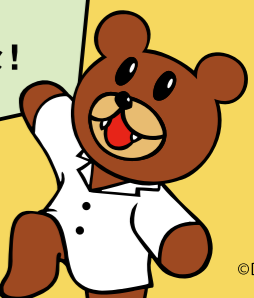
腸はストレスに敏感な臓器!

過敏性腸症候群は、腸に異常がないのに、腹痛や腹部の不快感など引き起こすストレス性疾患で、日本人の10~20%に見られます。これも腸脳相関の悪循環によって起こると言われています。



我々は食べて出す、つまり「栄養素を体内に取り込み、エネルギーを生み出し、老廃物を排泄する」を生涯繰り返す。だからこのサイクルを整えることが、健やかに生きることにつながるんじゃ

腸の調子をアゲていけば、快食・快眠・快便につながるってことだな!



楽ラク コミュニケーション対話力



三菱電機(株)名古屋製作所
健康増進センター
保健師
公認心理師
認定:レジリエンストレーニング講師
認定:エフェクティブ(うつ専門)コーチ
永谷 有賀里

もっと会話が楽しくなる! 対人関係によるストレスを軽減させよう

私たちが日ごろから無意識のうちに使っている言葉。対話には不可欠な要素ですが、じつは、言葉には階層があるのをご存じでしょうか。その階層を意識すると、誤解を招かず、さらにスムーズなコミュニケーションをとることができます。

今号では、知っているようで知らない「言葉の構造」を一緒に見ていきましょう!

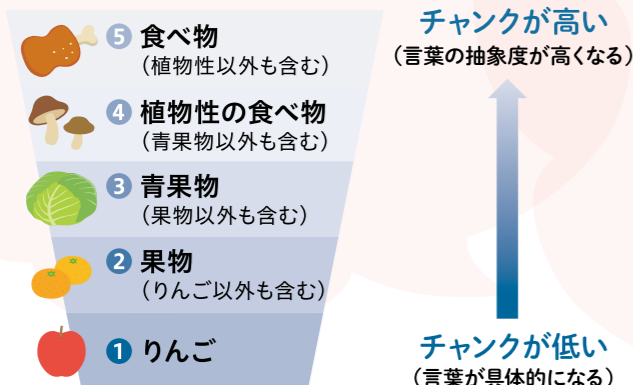
1 具体的? 抽象的? 言葉には階層がある!

たとえば「りんご」を階層別に表してみましょう。

下図の中の①はりんごそのものを指しますが、②～⑤にもりんごは含まれています。

そのときの状況によって、私たちは階層を使い分けています。

こうした情報の塊を「チャンク*」といい、「高い」「低い」で表されます。



チャンクが高い
(言葉の抽象度が高くなる)

チャンクが低い
(言葉が具体的になる)

「チャンクが高い」というのは、言葉の抽象度が高いこと。「チャンクが低い」というのは、言葉が具体的であることを意味するの

りんごを1つ上のチャンクで表現すると「果物」になり、僕と同じになるということだね

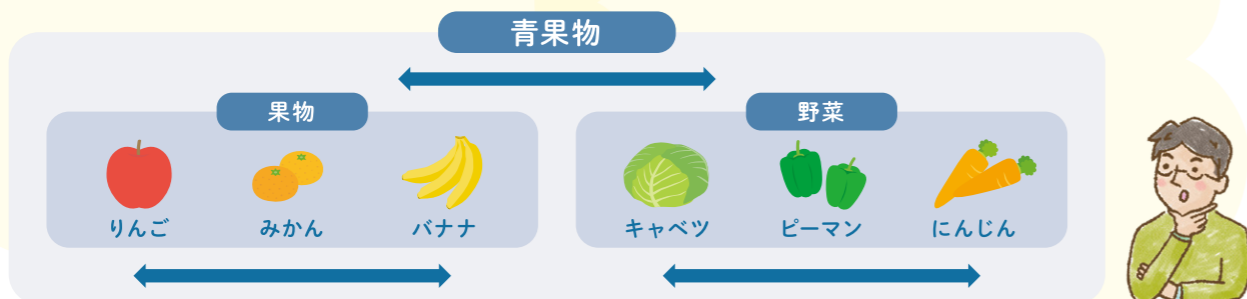
*チャンク:
認知心理学用語であり、情報の塊の意味。
NLP(神経言語プログラミング)でも使用される。

水平チャンク

チャンクには、「水平」も存在します。下の図で見てみましょう。

りんごやキャベツの1つ上のチャンクは「果物」「野菜」になり、さらに1つ上のチャンクは「青果物」になります。

りんごから見て、みかんやバナナは同じ「果物」のチャンクにあり、キャベツから見ると、ピーマンやにんじんも「野菜」のチャンクにあります。このように同じチャンク内で横移動することを「水平チャンク」といいます。



2 チャンクを活用して、 スムーズなコミュニケーションをとろう!

言葉の階層やチャンクについておわかりいただけましたでしょうか。

次は、チャンクを活用したスムーズなコミュニケーションの例を見ていきましょう。



1 チャンクの「高い」「低い」を使った例

●「お昼ごはんを買ってきて」とお願いする場合

- | | | |
|--|--|--|
| <p>チャンクが高い</p> <p>▼</p> <p>チャンクが低い</p> | <p>①「お昼ごはんに何か買ってきて」</p> <p>②「お昼ごはんにお弁当を買ってきて」</p> <p>③「お昼ごはんは唐揚げ弁当を買ってきて」</p> <p>④「お昼ごはん、隣のコンビニで500円の唐揚げ弁当を買ってきてくれない?」</p> | <p>▶ 幅が広すぎて何を買いえばいいかわからない…。</p> <p>▶ 弁当かあ、何弁当がいいのかな…。</p> <p>▶ 唐揚げ弁当だな、どこの店のがいいのかな…。</p> <p>▶ とりのコンビニだね! OK! わかった!</p> |
|--|--|--|

POINT 言葉の抽象度が上がれば上がるほど(チャンクが高いほど)人は行動しにくくなります。行動をしてほしいときには、チャンクの低い具体的なお願いや質問をすると良いですね。

●お昼ごはんに誘う場合

- | | | |
|--|---|---|
| <p>チャンクが高い</p> <p>▼</p> <p>チャンクが低い</p> | <p>①「お昼ごはん食べに行きませんか?」</p> <p>②「お昼ごはん、和食に行きましょうか?」</p> <p>③「お昼ごはんは麺類食べませんか?」</p> <p>④「お昼ごはんは〇〇屋のお蕎麦を食べませんか?」</p> | <p>▶ うん、行こう!</p> <p>▶ 和食かあ…そんな気分でもないけど…。</p> <p>▶ 昨日うどん食べたしなあ…。</p> <p>▶ あそこの店の蕎麦かあ…。</p> |
|--|---|---|

POINT 言葉の抽象度が上がれば上がるほど(チャンクが高いほど)、相手は受容しやすくなります。具体的すぎる(チャンクが低すぎる)と拒否される場合もあります。OKをもらいたいときは、チャンクの高いお願いや質問をすると良いですね。

2 水平チャンクを使った例

水平チャンクは、選択肢が1つしかないと思っているときに、視点を横にずらし、別の選択肢を見つけるために使います。一段上のチャンクを意識し、会話をつなげてみましょう。

●相談

「友人と夜ごはんに行くのだけど、麺類がいいと言ってたなあ。でも昼にラーメン食べたしどうしよう…」

▶ 「ラーメン以外の麺類で、ほかに行けそうなお店はどこかある?」



POINT 水平チャンクを意識するためには、一段上の高いチャンクに上げる。

普段、何気なく使っている言葉も、その構造に着目してみると対話力アップのコツが見えてくるのではないのでしょうか。

今回は、言葉の構造②「言葉は形を変えて伝わる」についてご紹介していきます。

毎日の食卓にヘルシーな1品をサッとプラス!

つくりおき 野菜のおかず

今回は 白色の野菜



つくりおきで、毎日の食卓に野菜のおかずを1品、付け足してみませんか。

空いた時間につくりおきしておけば、忙しい日でも手軽に栄養バランスをアップさせることができます。

1年間(4回)にわたって、野菜をカラーごとにご紹介。

最終回の冬は、白色の野菜を使ったレシピを集めてみました。

管理栄養士によるマメ知識もご参考に、ぜひお試しください!



甘みとコク

玉ねぎ丸ごと オニオングラタン

調理時間 約30分 ※冷ます時間を除く
1人あたりの参考エネルギー 75kcal

[参考栄養価:1人あたり]
たんぱく質:2g 脂質:1g 炭水化物:13g 食物繊維:2g

材料(4個分/副菜として4人分)

- 玉ねぎ 4個(小約120g)
- ピザ用チーズ (刻んだナチュラルチーズなどでも可) 適量
- パセリ 適量
- 固形コンソメ 1個
- 酒 大さじ3
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/4
- お湯 3カップ

作り方

- 玉ねぎは皮をむき、根元から縦に半分まで十字に切込みを入れる。耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで10分加熱する。途中で一度ひっくり返す。
- 鍋にAを入れ沸騰させる。1の玉ねぎを入れ、中心が柔らかくなるまで15分ほど煮込む。そのまま冷まし、冷蔵庫で保存する。
- 食べる直前にピザ用チーズをふりかけて電子レンジで温め直す。刻んだパセリを散らしてできあがり。

管理栄養士のマメ知識

玉ねぎは重くて固いものを選びましょう。抗酸化成分のケルセチンや、辛み成分のアリシンは血液をサラサラにしてくれます。アリシンは水に溶けやすく加熱に弱いので、辛み抜きは水にさらすより15分ほど空気に触れさせるのがおすすめ。オリゴ糖が豊富で整腸効果が期待できます。



とろっとプチプチ



白菜の明太子あんかけ

調理時間 約15分
1人あたりの参考エネルギー 60kcal

[参考栄養価:1人あたり]
たんぱく質:4g 脂質:1g 炭水化物:8.5g 食物繊維:1.3g

材料(保存容器中1個分/副菜として4人分)

- 白菜 400g
- 明太子 1腹
- 片栗粉 大さじ1
- だし汁 1カップ
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2弱

作り方

- 白菜は食べやすい大きさに切る。明太子は薄皮をはいで卵だけにする。片栗粉は同量の水と合わせておく。
- フライパンにAを入れ、沸騰したら白菜を加えてフタをする。途中、箸で上下を返しながらか中火で5分ほど煮込む。調味料をよく混ぜ合わせる。
- 明太子を加えよく混ぜる。水溶性片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。温かいごはんののせ、バターをひとかけ落とし、丼にしてもGood!

管理栄養士のマメ知識

白菜は隙間なく葉が巻いていて、重みがあるものを選びましょう。カットした白菜は芯に近いところから成長するので、内側から食べるようにします。内側の葉は柔らかいのでサラダや即席漬けに、外側の葉は鍋物やスープがおすすめ。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富です。

もやしとソーセージの煮びたし

調理時間 約10分 ※冷ます時間を除く
1人あたりの参考エネルギー 56kcal

[参考栄養価:1人あたり]
たんぱく質:3.5g 脂質:1.7g 炭水化物:5g 食物繊維:1.3g

材料(保存容器中1個分/副菜として4人分)

- もやし 1袋
- ソーセージ 2本
- 黒コショウ 適量
- 酒 大さじ2
- 薄口しょうゆ 大さじ2弱
- 鶏ガラスープの素 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 水 2カップ

作り方

- もやしは水洗いしてザルに上げる。ソーセージは斜め切りにする。
- 鍋にAを入れ煮立てる。
- もやしを加え3分ほど煮込む。煮あがる直前にソーセージを入れ、火を止める。黒コショウを振ってそのまま冷ます。

管理栄養士のマメ知識

もやしは太くてハリがあり、ひげが短くきれいなものを選びましょう。緑豆や大豆を発芽させたもやしは、豆類とほぼ同じ栄養素を含んでいます。発芽によって疲労回復効果のあるアミノ酸のアスパラギン酸や、抗酸化力のあるビタミンCがアップします。料理のかさ増しにもおすすめ。



シャキシャキジュシー

ビタミンやミネラルが豊富な野菜は、からだを健康に保つ役割があります。

つくりおきを上手に活用して、毎日の食卓に野菜を取り入れていきましょう!

※調理後は冷蔵庫で保存し、なるべく早めにお召上がりください。

いきいきワクワク エクササイズ

最終回
快便編

「快食・快眠・快便」を手助けするための運動を、
3回にわたってご紹介します。
最終回(第3回)は「快便」につながるエクササイズです。
運動で腸のはたらきを整えましょう!

三菱電機ライフサービス(株)
東日本ウェルネスセンター
健康運動指導士・
管理栄養士
田口 実里



快便に運動が必要な3つの理由

1. 腸、または全身の血流を促進!

冷えや血流の悪化は腸のはたらきを鈍くします。

2. ぜん動運動(便を押し出す力)を促進!

スムーズな排便へとつなげます。

3. 筋活動量アップ!

腸周辺に振動を与えることで、不活動の筋肉や神経を目覚めさせます。

継続的な運動は、腸内細菌の種類を増やしたり活性化させたりして、腸内環境の改善につながります。長時間のデスクワークなどで姿勢の乱れや猫背の状態が続くと、内臓が圧迫され、血流が滞り、腸のはたらきも低下していきます。運動習慣を身につけることが難しい方は、普段の姿勢を意識し、内臓(腸)がはたらきやすい環境づくりから始めましょう!

アスリートは腸内細菌が多い!?

近年、アスリートの腸内細菌に注目が集まっており、さまざまな研究が行われてきています。アスリートも腸内細菌の多様性が重要だといわれており、実際にオリンピックメダリストの腸内細菌は、一般人の2倍あるともいわれています(菌の種類によって差はある)。競技によっても多く含む種類が異なっており、持久力系・パワー系など競技特性に見合った腸内細菌が多く発見されてきています。食事はもちろん、運動による反復刺激も腸内フローラに良い影響を及ぼしているようです。腸内細菌を多様化していくことで、競技力の向上にも期待がされています。

快便のためのおすすめ短期目標

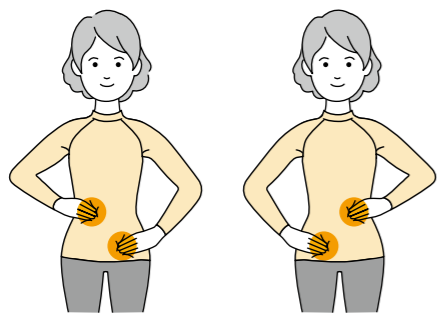
- 1日平均8,000歩以上歩く
- 60分以上連続して座り続けられないようにする
- 姿勢を正し、深い呼吸を意識する

快便エクササイズ

まずはその場で簡単にできるマッサージ&ストレッチからトライしてみましょう!
腸に刺激が入ることで動きを促すことができます。

exercise 1 マッサージ

- ①手で●部分をつかみ、ゆっくりもみほぐす。
大腸の4つのカーブ(●のついている部分)は便の通りが悪くなりやすいので、マッサージで刺激を与えましょう!

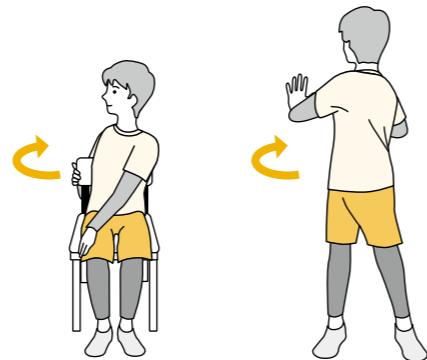


効果: 腸を直接刺激し、動きを活性化
目安: 各部位10回程度

exercise 2 ストレッチ

座位、立位どちらでもOK!

- ①姿勢を正し、息を吐きながら上半身全体をひねる。
②ねじりをキープしたまま2~3回深呼吸する。
③正面に上半身を戻し、反対側も同様に行う。
※下半身は動かさないように



効果: 腸周辺をねじることで刺激が加わり、血流をUP
目安: 左右交互に3~5セット

※リズムカルに、呼吸を止めずに行いましょう。無理をせず、痛みが生じた際は運動を中止しましょう。

重要 特例退職・任意継続被保険者*の方へ

*退職者で保険証の記号が700または800の方

1 「保険料の払込方法」について

現在の払込方法の変更を受付いたします。
つきましては、**2023(令和5)年1月20日(金)まで**に書類でのお手続きが必要となりますので、お早目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および書類でのお手続き不要です)

※半年払いおよび年間一括払いを選択されている方で、
2023年5月~2024年3月末までに75歳になられる方については、
資格喪失月の前月までの保険料にてお引落しを行いますので、月払いへの変更は不要です。

現在	変更後	書類提出期限日
月払い	● ①半年払い(4~9月) / ②年間一括払い(4~翌3月)	2023年 (令和5年) 1月20日(金)
半年払い	● ①月払い(4月以降) / ②年間一括払い(4~翌3月)	
年間一括払い	● ①月払い(4月以降) / ②半年払い(4~9月)	

連絡先 健保組合 特例退職・任意継続担当 03-3218-3115

2 「保険料納付証明書」について

特例退職被保険者・任意継続被保険者の皆様には、「2022年保険料納付証明書」を、
2023(令和5)年1月下旬に郵送いたします。原則再発行はできませんので、
大切に保管してください(確定申告で必要になることがあります)。

3 「新保険証交付による旧保険証の返却」について

有効期限が令和4年(平成34)年12月31日までの旧保険証(特退:みどり / 任継:ピンク)を
まだお持ちの方は、至急健康保険組合までご返却をお願いいたします。

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。

<フリーダイヤル> コールは みつびし

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! ☎ 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 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。	現役従業員対象 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みください。 03-6747-0899
---	--	--



2022年度

健康レシピコンテスト 結果発表

あなたの健康レシピを教えてください



応募総数113作品!
このページに掲載されている
写真はすべて応募作品です!

「食生活の大切さ」や「料理の楽しさ」など、食事への興味・関心を深めていただくことを目的に「夏バテ解消! キノコたっぷり腸活レシピ」をkencomにて募集したところ、アイデアあふれるレシピが**113**作品寄せられました。たくさんのご応募ありがとうございました!!

DeSC事務局(管理栄養士)にて、食材、彩りやバランス、作りやすさなどの視点で第一次審査が行われ、優秀賞10作品が選出されました。その中から、kencomユーザーである皆様の投票により、最優秀賞4作品が決定しましたので、ご紹介いたします。
※お名前はすべてニックネームです。

最優秀賞4作品

優秀賞6作品

夏バテ解消! 腸活夏野菜カレー



食欲を増進させてくれるカレーに、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な豚肉を入れ、夏バテ解消レシピを作ってみました。野菜ときのこでたくさん食物繊維がとれ、腸活になるよう工夫しました。夏でも食欲をそそよう、見た目も鮮やかな一皿に仕上げています。(べんごんさん)

管理栄養士からのコメント きのこや夏野菜をふんだんに使っているほか、豚肉でたんぱく質やビタミンB1もしっかりとれる作品になっています。

勝・調・超カンタン! 使うのはレンジだけ! きのこベーコンのチーズリゾット



とにかく簡単に、包丁とフライパンを使わないことにこだわりました。たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素をすべて含む一方、消化を助けるチャールビルや食物繊維を豊富に含むキノコを使って、腸にやさしいレシピに仕上げています。赤ワインによく合います。(ながさきねこさん)

管理栄養士からのコメント 簡単さやヘルシーさはもちろんのこと、きれいな盛り付けが食欲をそそる作品です。

夏のミートパスタ☆ スマイリーキノコの巻!!



作る時も食べる時も楽しくなるよう、スマイリーきのこ君を投下! 夏野菜のトロトロ食感のナスも加えています。きのこ(グルタミン酸)とお肉(イノシン酸)の「うまみ成分の相乗効果」で、おいしくできました!(りんご飴たべたいさん)

管理栄養士からのコメント ソースにはひき肉だけでなくエビも入っているため、食感も見た目も楽しめる作品になっています。

きのこラグーパスタ



すべてのきのこをみじん切りにすることで、香りを十分に感じることができます。お肉を使うことが多いラグーを、きのこだけで作ってヘルシーに。スプラウトでビタミンCをプラスしました。(kayoさん)

管理栄養士からのコメント きのこをたっぷり使っているため、この1食で1日に必要な食物繊維量の約半分はとれる作品になっています。

キノコの甘味噌炒めのオープンオムレツ



きのこはこまめに触ると水分が出てくるため、焼き色が付くまでじっくり待ち、しっかりと火を通していただきます。調味料を絡めるときも、水分を飛ばしてから絡めるようにしています。(sakiさん)

管理栄養士からのコメント きのこの水分を飛ばしてから調味料を絡めているため、うまみが凝縮されている点がポイントの作品です。

サーモンときのこたっぷりヘルシースパゲティーニ



パスタを控えめに、えのきやエリンギでかさ増したヘルシーパスタです。牛乳で茹でることでカルシウムたっぷり、クリーミーに仕上がります。ポイルする手間も省け、フライパン1つですべて調理できる時短メニュー。腸内細菌にはたらきかけるきのこ、乳製品、塩麹と、EPAが豊富な鮭を使い、免疫力もアップ!(シャルドネさん)

管理栄養士からのコメント パスタのかさ増しにきのこが使われているため、たんぱく質はしっかりとつつ、糖質を控えた作品になっています。

きのこたっぷり豆乳坦々スープ



しめじやえのきなどのきのこ類のほか、野菜を入れた具だくさんの坦々スープのレシピです。ご飯のおかずとしても食べ応えがあり、ヘルシーで食物繊維もとることができます。食欲のない暑い夏でも、おいしく食べられました。(ご飯大好きモルちゃんさん)

管理栄養士からのコメント 具だくさんのスープの中にはしらたきも使われているため、食物繊維量がとても多い作品になっています。

チキンと野菜の カポナータ風



きのこは、しっとりするまで炒めることで、うまみを引き出します。きのこが苦手な人でも食べやすくなります。酸味と甘みとで、夏でもさっぱりと、お肉と野菜をバランス良く食べられます。(どぼ八さん)

管理栄養士からのコメント カポナータは酢を入れる煮込み料理でさっぱりといただける上、鶏肉でたんぱく質もしっかりとれる作品です。

ポークシャリアピンステーキの きのこマリネのせ



夏バテになりやすい季節だからこそ、たんぱく質がとれる豚肉ステーキに。たんぱく質分解酵素を含む舞茸マリネに漬け込むことで、お肉を柔らかくしています。ねぎと豚肉との組み合わせで疲労回復効果にも期待。(ゴツサム吉田さん)

管理栄養士からのコメント 豚肉に含まれるビタミンB1の吸収率を高めるため、ねぎや玉ねぎと組み合わせている点がポイントです。

ちょ〜優しい 味噌豚トロロ丼



豚肉でがっつり、トロロでさっぱりさせることで、残さず食べられるようにしました。きのこのほかに、もち麦、オクラで食物繊維を増やし、発酵食品として味噌、キムチを使ってさらに腸活アップ♪(ふくまるさんさん)

管理栄養士からのコメント 麦ごはんやきのこで食物繊維が豊富なうえ、腸活を意識して発酵食品も取り入れている点がポイントです。



交通事故で健康保険は使える? 使えない?

— 第三者行為による傷病届について —

「交通事故で健康保険は使えない」と耳にされたことがあるかもしれませんが、結論を先に述べますと、**交通事故による治療の場合も健康保険を使うことができます。**

ただし、もともと加害者が支払うべき治療費等については健康保険組合が一旦立て替えますが、後日、**健康保険組合**から加害者または加害者が加入する保険会社に損害賠償請求をすることになります。

この手続きを行うために、**健康保険組合へ届出をしていただく必要があります。**



※上記「2」の届出については、加害者または被害者が任意保険に加入している場合は被保険者に代わって届出書類の作成を無償で支援する取り組みが実施されていますので、任意保険会社担当者へお問い合わせください。

交通事故のほか、下記のような場合も健康保険を使用する際に届出が必要です

- ① 他人のペット(飼い犬など)によるケガ
- ② 不当な暴力や傷害行為を受けたケガ
- ③ スキー場での衝突事故によるケガ
- ④ ゴルフ場で他人のボールが当たったケガ



通勤途上または業務上で事故などにあった場合は、健康保険は使用できません。その場合は「**労働者災害補償保険(労災保険)**」が適用されますのでお勤め先の会社にご確認ください。