



2

No.412
February 2022

みんなの掲示板

組合員の皆さまから寄せられたお便りを紹介します。
たくさんのご応募ありがとうございます！

親子キャンプ

中学生になった息子と二人でキャンプに行ってきました。家ではまったくお手伝いをしない息子が、テントの設営や火おこしなどを手伝ってくれました。今までできなかつたことがいつの間にかできるようになっていて、成長しているんだなと感じ嬉しくなりました。家でも少しはお手伝いしてくれると、さらに嬉しいのですが…。

MSCC5さん



素敵なお便りありがとうございます。
親子二人キャンプ最高ですね！
私もキャンプが趣味なので、そのシチュエーションはとっても憧れます。
いつか子どもと一緒にキャンプに行って、ダッヂオーブンで作る自慢の手料理をふるまいたいな～！

ハル

運動の成果

2年前から食事改善に取り組んで、並行してさまざまな運動も行ってきました。今は筋トレをメインに行ってます。当時25%あった体脂肪は10%を切るまでになりました。目標は60歳になっても若々しいからだでいることです。今後も頑張ります。

ユッキーさん

体脂肪が10%を切るなんて…アスリート並みですね！しかもたったの2年間で！ユッキーさんの努力に敬服いたしました。私もユッキーさんを見習って、もう少しお腹周りをスッキリさせたいと思います。いつまでも、若々しく健康でいらしてくださいね。

独身庶民

バランスの良い食事

前号の特集記事「太る食事？やせる食事！」を読んで、今までではダイエット＝食事制限と考えていましたが、食事を減らしてもやせないということに驚きました。仕事の都合上、20時まで食べ終えることはできませんが、バランスの良い食事をして健康に気をつけたいと考えようになりました。

なーりーさん

健康的にやせるためには、バランスの良い食事が大切ということでしたね！私も記事を読むまでは、なーりーさんと同じように思っていたので、とても勉強になりました。お仕事の都合もあるとのことなので、すべてを実践することは難しいかもしませんが、食事の際、少しでも意識していただけないと嬉しいです。私もバランスの良い食事を心掛けます！

しろくま

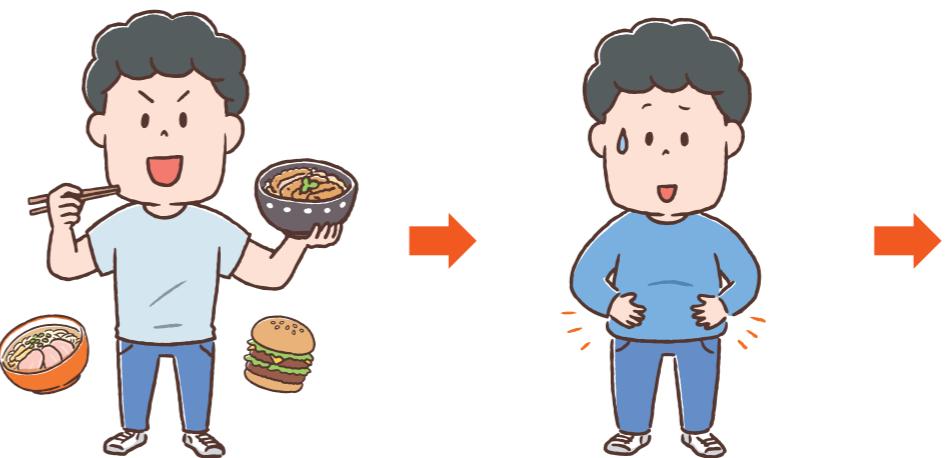
【ヘルシータイム】 Healthy Time

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

いっぱい
食べても太らないよ！

あれ?
なんとなくお腹まわりが…

昨年のズボンが
はけなくなってる…
なんで！？



年々太りやすくなるのはなぜ？

P.4 ▶ P.7 特集

太りにくく からだになりたい！ —代謝アップの秘訣—

P.9 ワカラん！けんぽ

資格喪失後の受診にご注意ください！

P.10 ▶ P.12 けんぽインフォ!

健康づくりキャンペーン結果報告など

P.13 からだにおいしい「食」のはなし

筋肉量アップのためにたんぱく質を摂ろう！

P.14 ▶ P.15 健保の契約施設・保養所

ホテル いじか荘
湖畔の宿 琵琶レイクオーツカ

健保へのお便りや
ヘルシータイムのご感想など、
なんでもお送りください！

- 我が家の健康法
- 趣味、家族・ペット自慢
- ありがとうのメッセージ
- 保養所体験談…など、なんでもOK

郵送
〒471-0026
愛知県豊田市若宮町2丁目66番地 豊田グランドビル2F
トヨタ関連部品健康保険組合「ヘルシータイム」係

FAX 0565-37-3070

お間違いなく！

E-mail healthy-time@toyota-groupkenpo.jp
(携帯メールからもOK!)プレゼントは会社担当者を通じてお届けします。会社担当者への
発送をもって当選者の発表に代えさせていただきます。

2月号 プレゼント

1. ホテル いじか荘
1泊2食付ペア宿泊券 1組様
2. 湖畔の宿 琵琶レイクオーツカ
1泊2食付ペア宿泊券 1組様

応募締切▶2月22日火 健保必着

1. ホテル いじか荘 1泊2食付ペア宿泊券	1組様
2. 湖畔の宿 琵琶レイクオーツカ 1泊2食付ペア宿泊券	1組様
お名前		
保険証の記号-番号		

※ 紙面に掲載する場合もあります(ペナネーム)。
※ ご記入いただきました氏名・電話番号などの個人情報については取り扱いに十分注意し、アンケート・プレゼント以外には使用いたしません。

ヘルシータイム2月号(通算42号)令和4年2月1日発行

◎発行 トヨタ関連部品健康保険組合

〒471-10026

愛知県豊田市若宮町2丁目66番地 豊田グランドビル2F

TEL 0565-41-3141

◎制作印刷株式会社

「ヘルシータイム」は適切に管理された森林からの用紙と植物油インキを使用して、より地球にも読者にもやさしいです。



FSC

C02284



VEGETABLE OIL INK

トヨタ関連部品健康保険組合

ホームページをご覧ください <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

常務理事 就任・退任のご挨拶

就任



井阪 正光

組合員ならびに事業主の皆さんには、平素よりトヨタ関連部品健保の事業運営にお力添えを賜り、厚く御礼申しあげます。

このたび、片山正之氏の後任として常務理事に就任いたしました。組合員の皆さまの健康づくりに少しでもお役に立てるよう努力してまいりますので、よろしくお願い申しあげます。

健康保険組合はこれまで自主自立の保険者として、その特性を最大限に發揮し、組合員、事業主の皆さんと連携しながら、加入者の特性・ニーズを踏まえた健康づくり、疾病予防などの保健事業に取り組んでまいりました。人生100年時代と言われる現代において、「健康」はその基盤となる重要なテーマとなります。トヨタ関連部品健保といしましては、これまでに培った知見を基に、今後も特定健診・保健指導やデータヘルス・コラボヘルスなどについて、より一層の強化を図り、組合員の皆さんとの「健康寿命の延伸」に貢献してまいります。

また、日本では少子高齢化が急速に進展し、持続可能な社会保障制度について議論がなされ、全世代型の社会保障制度の構築に向け、今までに改革が進められております。そのような状況の中、2023年4月にトヨタ関連部品健保は設立50周年の節目を迎えます。今後も社会保障制度の変革に柔軟に対応しながら、これまで先人が築き上げてこられた歴史を紡いでいけるものと信じております。

これまで同様、組合員、事業主の皆さんご支援ご協力を賜りますようお願い申しあげ、就任の挨拶とさせていただきます。

退任



片山 正之

このたび、常務理事を退任いたしました。

2012年4月の就任から9年に渡り、トヨタ関連部品健保を支えてくださった皆様に心より感謝申しあげます。

常務理事に就任以降、お客様である組合員ならびに事業主の皆さまの目標に立った事業運営を心がけてまいりました。2014年の健保設立40周年時に策定した『2020健保Vision』も昨年にその節目を迎えて、生活習慣病予防の取組みにおいて一定の成果を挙げることができました。

また、こうした活動が実を結び、2018年には保険料率の引き下げも実現し、組合員、事業主の皆さんのご努力に対し、具体的な形として還元するという大きな目標も果たすことができました。

これらの成果を挙げることができたのも、組合員、事業主の皆さんご支援ご協力と、健保職員の支えによるものと深く感謝しております。

団塊の世代が後期高齢者に移行し始める2022年がいよいよ訪れ、健保を取り巻く情勢は決して楽観視できるものではありませんが、これまで当健保が大切にしてきた組合員、事業主、健保が三位一体となった『健康』に対する取組みを、今後も信念を持って継続していくことで、必ず乗り越えていけるものと信じております。

末筆ながら、組合員ならびに事業主の皆さまの益々のご健勝を祈念いたしまして、退任の挨拶とさせていただきます。



株式会社 スマイドー

会社
概要

- ◆本社／愛知県豊田市三軒町4-5
- ◆設立／1950年7月
- ◆社員数(国内)／1368名(2021年現在)



総務課のみなさん

「女性が働きやすい職場」は
「みんなが働きやすい職場」です！



暑さ寒さでからだへの負担が大きい工場内には
熱中症・冷え対策にスポットクーラーを配備し、
適温の空気が漏れないようにビニールで覆うなど、
できるところから環境改善に取り組んでいます。



女性がいきいきと 活躍できる職場づくり

5年ほど前から積極的に女性を採用するようになり、社内で活躍する女性の比率が上昇しました。工場勤務においては体力や家庭の事情などを考慮し、設備・環境面を整えて働きやすい職場環境づくりを心がけています。また、シフト調整や有休取得のしやすさ、産休・育休や生理休暇の取りやすさなど、家庭と仕事の両立を可能にし、全従業員が心身ともに健康で長く働く職場であるよう、さまざまな改善策を実行しています。



活躍する女性従業員のみなさん



習い事の「空手」つながりで入社した方や、姉妹で入社した方も。女性が働きやすい職場だという口コミが入社の決め手だったとか。



品質保証部
近藤さん

女性従業員が増加したことでの、女性ならではの健康上の不調や家庭事情を理解されやすい風潮が生まれました。実際、働きやすいと感じてもらっているようで、産休・育休をとった従業員のほとんどが復帰しています。



楽しくアットホームな雰囲気づくりのため、イベントの企画にも工夫を凝らしています。年末にはツリーを飾り、「今年もあとひと頑張り！」と社内の空気を演出。七夕イベントで短冊に願いごとを書いて飾ったら、見事に願いが叶った人も…。

健康経営はメタボ対策から

特定保健指導対象となった従業員のうち、積極的支援該当者だけでなく、動機付け支援対象者にも必要に応じて面談を複数回実施するなど、フォローを怠らないようにしています。

健診で再検査の判定をもらっても病院に行かない方が一定数います。そんな方にはお手紙を送り続け、受診するまでフォローしています。



総務課 池田さん

食生活



カロリー・塩分はメニューに表記。

運動



市内のマラソン大会の参加費全額補助や、健保連愛知主催の健康ウォークへ会社としてブースを設置するなど、従業員が運動に親しみ機会を設けています。

女性が働きやすい職場づくりとは、すなわち「誰にとっても働きやすい職場」にすることだと思います。引き続き働くみなさんの健康管理と職場環境の整備に力を入れていきます。



経営企画課 大島さん

ヘルスマ達成中アップのために

「歯のケア」の達成率向上のため、自由に使えるデンタルフロスを各洗面台に設置。お試しキットの配布も行い、歯間ブラシ・フロス習慣の定着に力を入れています。



配布した歯間ブラシ

和氣あいあいとした雰囲気で、本当に動きやすそう！性別も国籍もさまざまな従業員のみなさん一人ひとりが元気いっぱいに動いて、動いた分だけプライベートを充実させられるように、会社発信で健康づくり・環境づくりを大切にしているといった話をしてくれたのが印象的だったよ！



あなたの会社の健康づくり、
誌面で紹介しませんか？

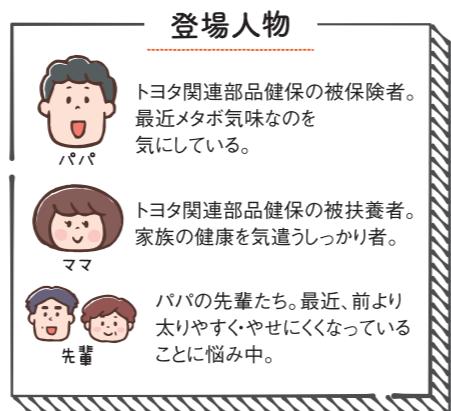
独自の取組み、健康づくりに対する理念、健康自慢の社員紹介など、なんでもOK！

お問い合わせ・ご依頼はメールでお気軽にお問い合わせください → healthy-time@toyota-groupkenpo.jp

Healthy time 3

太りにくいからだになりたい!

——代謝アップの秘訣——



「エネルギーの代謝」を知ろう



まずは、私たちが何にエネルギーを消費しているか見てみましょう。

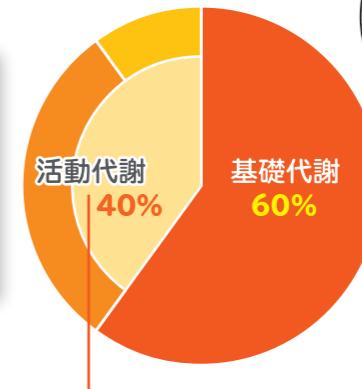
エネルギー消費量の内訳

■ 基礎代謝

生きるために必要な必要最小限のエネルギー

■ 活動代謝

活動するためのエネルギー



基礎代謝って、生きているだけで必要なエネルギーだよね。ここを増やせば運動していないときでもエネルギーをたくさん消費してくれるってことだね。

活動代謝のうち、

- 生活活動量 動くことによって発生するエネルギー
- 食事誘発性熱産生 消化などで発生するエネルギー

太りにくいからだづくりには **基礎代謝量アップがポイント!**

基礎代謝に影響する要素

- 性別(男>女)
- 年齢(加齢に伴い減少)
- 環境温度(寒いほど大)
- 体温(高いほど大)
- ホルモン分泌
- 妊娠
- 月経
- 体格(筋肉質なほど大)
- 栄養状態(悪くなると低下)

変えられないものもあるけど、体格や栄養状態は自分でコントロールできそうだね!

基礎代謝を計算してみよう

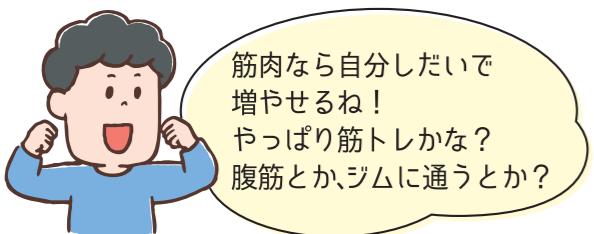
$$\text{基礎代謝量(1日あたり)} = \boxed{\text{基礎代謝基準値}} \times \boxed{\text{体重 kg}}$$

書き込んでみてね!

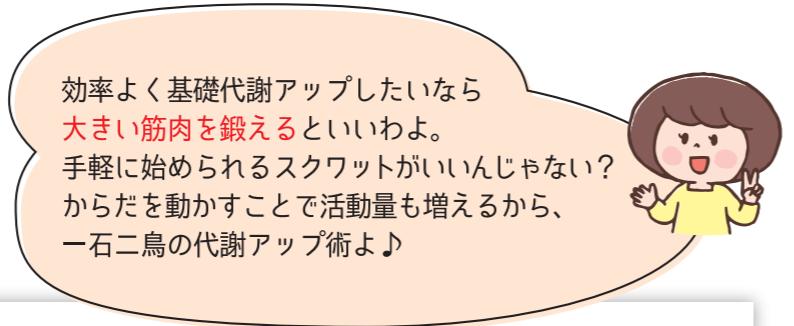
基礎代謝基準値

年齢(歳)	男性	女性
18~29	23.7	22.1
30~49	22.5	21.9
50~69	21.8	20.7

筋肉を増やして基礎代謝アップ!



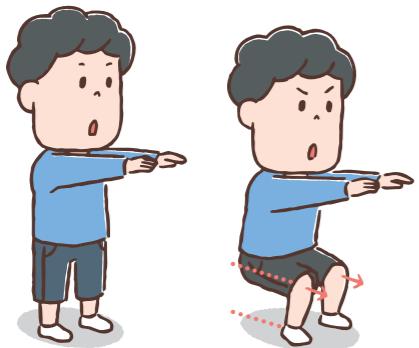
筋肉なら自分しだいで
増やせるね!
やっぱり筋トレかな?
腹筋とか、ジムに通うとか?



筋肉量を増やす スクワット

目標 10~15回×2~3セット×週2回

大きな筋肉がある太ももとお尻を鍛え、効率的に筋肉量を増やします。
とにかく正しいフォームが大切!



- 足を肩幅に広げ、つま先をまっすぐ前に向ける
(ごく軽く開いてもOK)
- 姿勢を正して立ち、腕はまっすぐ前に伸ばす
(「前ならえ」の状態)か、頭の後ろで組む
- 息を吸いながらお尻を後ろにゆっくりと引いていき、
太ももと床が平行になるくらいまで腰を落とす
- 息を吐きながらゆっくりと
元に戻り、繰り返す

スクワット・フロントランジの チェックポイント

- ★膝がつま先よりも前に出ないこと
- ★膝とつま先の向きが同じになること
- ★呼吸を止めないこと

さらに筋肉を育てる フロントランジ

目標 10~15回×(両足とも)2~3セット×週2回

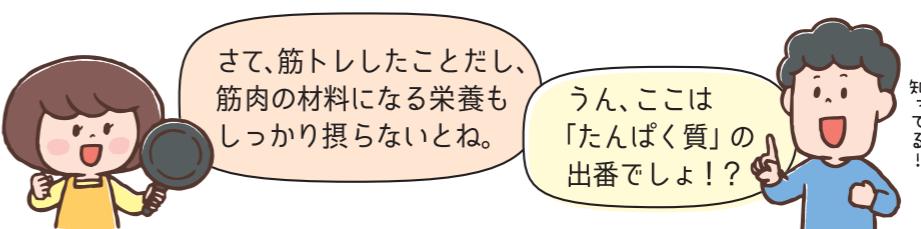
片足で踏み込むため、バランスを取ろうとしてお尻の筋肉により多くの刺激を与えられます。
背すじを伸ばし、左右に傾かないよう注意しながら行いましょう。



- 手を腰に当て、背すじを伸ばす
- 前に一步大きく踏み出し、
膝が直角に曲がるまで腰を落とす
- 前方の太ももとお尻の筋肉を意識して使い、元の姿勢に戻る
- 決めた回数を繰り返したら、反対も同様に行う

⚠ 健診などで要治療・要再検査となった方や、持病で通院中の方などは、医師にご相談のうえご自身の体調・体力に
あわせて無理のない範囲で行ってください。血圧が上昇し、心臓に負担がかかる場合がありますのでご注意ください。

代謝アップの強い味方、たんぱく質



さて、筋トレしたことだし、
筋肉の材料になる栄養も
しっかり摂らないとね。

うん、ここは
「たんぱく質」の
出番でしょ!?

知ってる!

筋肉が減るってことは
基礎代謝が落ちるって
ことだもんね…。

たんぱく質

筋肉や臓器などを構成する大切な栄養素。
肉や魚、乳製品、大豆製品に多く含まれます。

たんぱく質が不足すると…

筋肉をつくる材料が足りず、筋肉量が減ってしまい、
代謝が落ちて太りやすいかだに…。

たんぱく質を多く含む食品



朝食でたんぱく質を摂ろう!

前号でもお伝えしたように、朝食でたんぱく質と炭水化物をしっかり摂ると、
体内時計が調節されてエネルギーを消費しやすいからだになれます。

朝食を食べないと、かえって太ってしまうかも!



あなたが見ているものは、本質ですか？

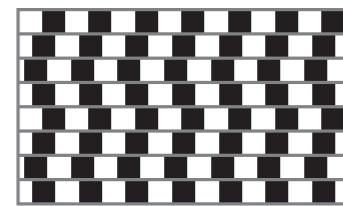


日ごろ私たちが見ているものや感じることは、周囲に影響され、事実と異なったかたちで認識されることがあります。「錯視」がそのわかりやすい例でしょう。

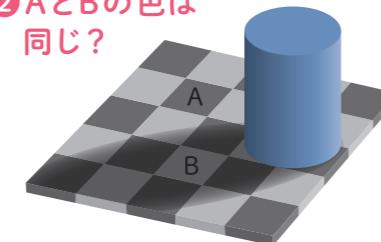
「錯視」の例

右記の質問に
答えてみましょう。

①横線はすべて水平な直線？



②AとBの色は同じ？



いかがでしたか？ ①②の答えは、どちらも「Yes」！

それぞれ角度を変えたり、その部分を切り取ったりして比較すると、Yesだと納得していただけるでしょう。

私たちは目から入ってきた情報を脳で処理しています。あなたが「見た」ものを「こうだ」と確信するために、脳の処理は経験や周囲の状況・信じている考え方などを参考としつつ結果を出すので、例のように現実とは少し違った認識をもたらすこともあるのです。

生活中でも、こうした誤認（錯覚）はいろいろなところに隠れています。たとえば車を運転しているときに上り坂を下り坂と思い違いしたり、距離感覚がわからなくなったりすると、安全が脅かされるかもしれません。人とのコミュニケーションの場面では、誤った認識で人間関係がぎくしゃくしてしまうこともあります。

今回ご紹介した錯視に限らず、現実社会での出来事において事実をただ「事実」として認識することがいかに難しいか！
経験や周囲に惑わされることなく、本質を正しく理解する目を持ちたいものですね。

参考文献：<https://www.benricho.org/Unchiku/Opticalillusion/>

参考概念：錯視图形（本文中①②の図形）①カフェウォール錯視 Fraser, J. (1908) A new visual illusion of direction. British Journal of Psychology, 2, 307-320.
Gregory, R. L. and Heard, P. (1979) Border locking and the Café Wall illusion. Perception, 8, 365-380. ②チェックカーシャドウ錯視 Edward H. Adelson (1995)

医療・介護・メンタルヘルスのお悩みは無料電話相談へ

0120-3-969-25

詳しく述べ
こちらから

お子さまの体調や子育てのお悩みには専用ダイヤルがあります 0120-194-5-9-3



知らないと
ソンするかも？

資格喪失後の受診に ご注意ください！

退職などにより当健保の被保険者または被扶養者でなくなったときは、
資格喪失日以降、当健保の保険証は使用できません。

Q1 » 保険証はいつまで使えるの？



A1 » 保険証の使用期限は

被保険者の方 ⇒ 退職日まで
被扶養者の方 ⇒ 扶養から外れる日の前日まで

上記以降は、たとえお手元に古い保険証があっても
使用できません。

期限を過ぎた
保険証は捨てたりせず、
ただちに当健保へ
返却してください！



Q2 » 失効した保険証を使つてしまったら？



A2 » 当健保が負担した医療費（7割～8割）を返金していただきます。

返金と新しい健保等への請求の流れ

- 当健保から「医療費返納のお知らせ」が届きます。
- 納付期限までに当健保の指定口座へお振込みください。
※振込手数料はご負担ください。
- 受診した日に加入していた新しい健保等へ療養費として請求してください。

当健保の組合員資格を喪失した方が保険証を誤使用したことによって当健保が負担した医療費は、
本来負担すべき他健保等に代わって“当健保が立て替えた”というかたちになります。

組合員・事業主の皆さまからの大変な保険料を適切に使うため、ご返金いただくまで厳正に対処させていただきます。

被扶養者から外れたお子さまなどが、就職したばかりでまだ新しい保険証をもらっていないという
ときに医療機関等にかかりたい場合、**いたん病院で医療費の全額（10割）をお支払いください。**
その後、新しい健保等へ請求することで、健保負担分を払い戻してもらいます。

マイナンバーカードを保険証として利用するには、マイナポータルから申込みが必要です

マイナンバーは被扶養者（ご家族）の分も含め、勤務先を通じて当健保へご提出ください。提出しないとデータが登録されないため、マイナンバーカードだけでなく保険証で受診した場合でも、健康保険の資格確認に支障が生じる恐れがあります。また、限度額適用認定証の申請手続きの省略や、マイナポータルで特定健診・薬剤情報・医療費通知情報の閲覧などもできません。

お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7413



健保からの
お知らせです

join in <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

2021年度 健康づくりキャンペーン結果報告

(2021年12月時点の結果)

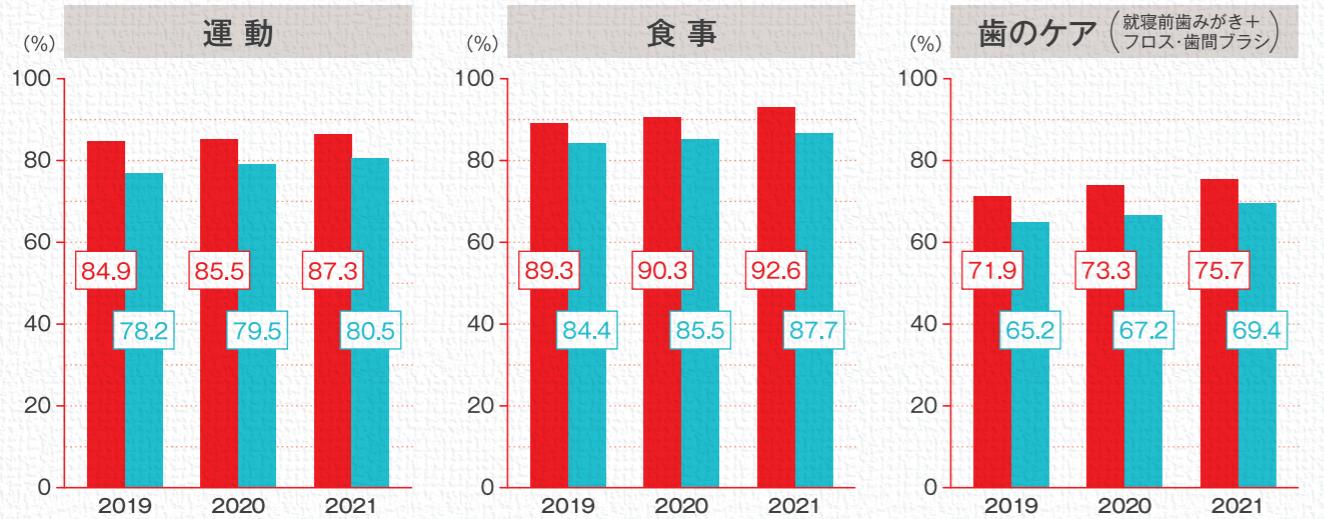
昨年9月～11月の3ヶ月間実施した、「健康づくりキャンペーン」の結果をご報告します。

新型コロナウイルス感染症の拡大による在宅勤務などのため健康づくり活動の実施方法に悩まされた年でしたが、ヘルスマご担当の皆さまのご尽力もあり、たくさんの方に参加いただくことができました。

ヘルスマ♥チャレンジ（運動、食事、歯）

3つの取組みすべてで、
昨年度と比べ参加・達成率が
アップしました。

参加・達成状況の推移



今年度も、各社がヘルスマ♥チャレンジに会社独自の工夫を加え、健康づくりを盛り上げてくださいました。

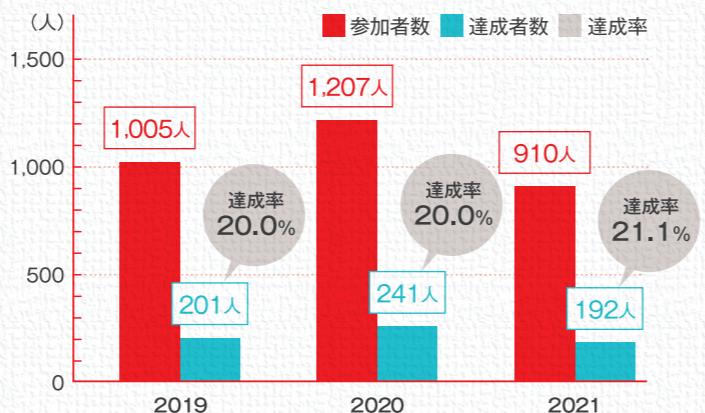
各社取組みの内容

- 運動**
 - BMI改善キャンペーンを実施し、楽しみながら改善に取り組んだ
 - アプリを導入して県民運動の歩数測定に会社として参加した
- 食事**
 - 農林水産省の資料を参考に「週5日以上、朝食を摂る」取組みを社員全員で実施した
 - 減塩、ヘルスマップメニュー導入など社内食堂の取組みを強化した
- 歯**
 - 歯みがきとデンタルフロス使用を習慣化するためポスターを作成した
 - 健保の歯科健診補助についての案内を社内イントラに掲示した

脱タバコ!作戦

今年度は910名が禁煙にチャレンジされ、
2割の方が禁煙に成功しました。

キャンペーンは終わりましたが、「やめてみようかな」と思ったときが禁煙するチャンス！ 禁煙のつらい症状を和らげてくれる禁煙補助薬（ニコチンガム・ニコチンパッチ）や禁煙外来を上手に活用して、禁煙に挑戦してみましょう。来年度からは、スマホで気軽に禁煙外来を受診できる「オンライン禁煙外来」の補助もスタートする予定です。



2022年度 健康調査ご協力のお願い

3月頃、被保険者さま宛てに健康調査票をお送りします。

記入漏れがないようご確認のうえ、指定された提出期限までに会社担当者にご提出ください。

皆さまの健康調査結果は

- ① 生活習慣病の予防や健康づくり活動
- ② 国の方針に基づく特定健診・特定保健指導
- ③ 職場ストレスの環境改善のための分析・集計

などに使用されています。

利用目的に応じて、当健保と事業所の共同事業として事業所にデータを提供する場合があります。また、調査結果は個人情報保護法に基づき、責任を持って管理し、目的以外に使用することはありません。事業所との共同利用に関する詳細は健保ホームページをご確認ください。

健康調査のWeb化進行中！

当健保では環境配慮と工数削減を目指し、今年度から健康調査票のインターネット回答受付を一部で展開しています。対象の方はインターネットでの回答にご協力を願います。

インターネットでの回答が進めば…

紙の使用が
少なくなる！

回答データが
即反映される！

回答の
紛失リスクが
なくなる！

担当者の管理負担が
軽減される！

(回答内容は閲覧されません)

健康調査Webはパソコンでもスマートフォンでも回答できますが、会社担当者からの指示がある場合はその指示に従ってください。

トヨタ関連部品健康保険組合 健康調査Web

一括保存

公告 組合会議員就退任

組合会議員就退任	退任	就任	所属事業所
	相佐 寿郎	中村 修一	共和レザー株式会社
	松原 聰	長崎 正視	トヨタ車体精工株式会社

東海地区(愛知・岐阜・三重・静岡(西部))にお住まいの
35歳~74歳 被扶養者・任意継続者の方(女性)へ

巡回健診(4月~8月)が始まります!

3月上旬に、『巡回健診のご案内(4月~8月実施)』をご自宅へ送付いたします。お住まいの地域の公共施設などにやってくる健診バスで気軽に受けられる、大人気の健診です。婦人科がん検診も含まれた充実した内容が、健保補助により**2,100円**ととってもお値打ち! この機会にぜひご受診ください。

対象者

愛知県・岐阜県・三重県・静岡県(西部)にお住まいの、
35歳~74歳被扶養者・任意継続者の方(女性のみ)

健保ホームページにて他の健診もご案内しています。

日程がご都合にあわないなど、巡回健診の受診が難しい方はご利用ください。

トヨタ関連部品健保

検索

健康診断(検診)、受けっぱなしになってしまいませんか?

がん精密検査費用補助のお知らせ

精密検査とは、健診の結果を受けて、治療が必要な病気が隠れていないかを検査するものです。

健診結果をむだにしないため、『要精密検査・要受診』判定になったら自己判断せずに必ず精密検査を受診してください。
がんは早期発見が大切です!

当健保では精密検査費用の一部を補助しています

補助対象 該当の検診で『要精密検査・要受診』判定になった被保険者・被扶養者

↓ 検診: 保険適用でない検査(人間ドック、定期健診、巡回健診など)

該当の検診	判 定
胃 X線(バリウム)・胃カメラ(内視鏡)	・要精密検査
大腸 便潜血	・要受診
乳 超音波(エコー)・マンモグラフィ	産業医判定も可
子宮 頸部細胞診	
肺 X線(レントゲン)・CT	



補助額(上限)*	
胃がん検査	2,600円
大腸がん検査	3,200円
乳がん検査	1,400円
子宮頸がん検査	800円
肺がん検査	3,000円

*補助は年度内1部位1回限り

申請方法 下記の書類を会社担当者または当健保へご提出ください。

【要精密検査・要受診】
判定になった
検診結果

補助申請書

精密検査の
領収書

書類が当健保に
到着してから
約3ヶ月後に、
会社経由で
お支払いします
*任意継続者は指定口座へ
お振込みします。

健保補助利用の検診の場合は
ご提出の必要はありません。

補助申請書は健保ホームページ
からダウンロードできます。

詳しい内容は健保ホームページからもご覧いただけます。

お問い合わせ

保健事業グループ

TEL 0565-41-8180

トヨタ関連部品健保

検索



画像は昨年度のものです。今回送付するご案内とはデザイン、内容が異なる場合があります。

からだにおいしい「食」のはなし

こんにちは、管理栄養士の平川です。普段は特定保健指導の現場で、メタボの方を対象に生活習慣改善のコツをお話ししています。ここではその経験をふまえつつ、別の角度から「食と健康」にまつわるお話を届けできればと考えています。

食べることが大好きな人も興味がない人も、お茶かコーヒーなどを片手に、気楽に読んでいただけたら嬉しいです。

第10回 筋肉量アップのためにたんぱく質を摂ろう!

たんぱく質が足りないと…

寒い日が続いますが、いかがお過ごですか? いつもの冬より冷えるな、と感じている方がいらしたら、それはもしかして長い自粛生活で筋肉が衰え、エネルギーを生み出しづらいからだになってしまっているからかもしれませんね。

筋肉は、ほとんどがたんぱく質でできています。食事で十分なたんぱく質を摂取しないと、代謝による分解が合成を上まわって、筋肉量は減ってしまいます。

では、どんな食材を摂ったらよいでしょうか。



ロイシンを多く含む食材の例

ツナ缶、マグロ、カツオ、ロースハム、チーズ
鶏肉(ささみ・むね)、豚肉(ひれ)、大豆製品 など

▲たんぱく質摂取量に制限のある方は、医師の指示に従ってください。



アボカドの豆腐ツナマヨ焼き

1人分
166kcal
塩分0.9g

材 料 (2人分)
アボカド 1個(120g)
ブロッコリー 1/3個(60g)
ツナ缶(油漬) 1缶(70g)
木綿豆腐 1/4丁(75g)
オリーブ油 大さじ1/2
(A) 醋 大さじ1/2
塩 小さじ1/4
カレー粉 小さじ1/4
ピザ用チーズ 50g

作り方

- アボカドは皮と種を除き、ひと口大に切る(飾り用のスライス4枚はよけておく)。ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ツナ缶と(A)をミキサーにかける。
- ①をグラタン皿に入れ、②とスライスしたアボカド、チーズをのせてトースターで焼く。



(株)ソシオヘルス
管理栄養士・健康運動指導士
平川 数容

2008年の特定保健指導開始時より、特定保健指導の指導員として数々の健保組合・企業等の保健指導に携わる。食事面からのアプローチはもちろん、健康運動指導士の資格を活かした適切な運動指導によって対象者の健康管理をサポートしている。趣味は加圧トレーニングとパン屋さんめぐり。

基本的に、
アミノ酸を多く含む
食材にはロイシンも多く
含まれます。 P.7もあわせて
ご覧ください!

comment

ツナ缶の油が気になる方は水煮缶で。油漬けでも水煮でも、ロイシンの含有量はそれほど変わりません。ミキサーやフードプロセッサーがない場合は、ボウルに(A)を入れてつぶすようによく混ぜ、ペースト状にすればOK。やや食感が残るくらいもおいしいですよ。



ホテル いじか荘

果てしなく広がる海を眼下に、
解き放たれた
ひとときを



伊勢海老や鮑など、新鮮な海の幸を彩り豊かに。ひじきと数種類の貝を秘伝のだしで炊きあげウニをまぶした「磯めし」は、旅の思い出になること間違いなしの絶品料理です。

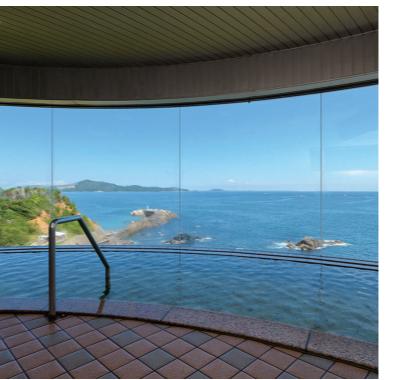
◆所在地
〒517-0026 三重県鳥羽市石鏡町368-2

◆施設概要
客室(和室・洋室・和洋室・特別室) / レストラン / 奨金会場 / 大浴場 / 貸切家族風呂 / 売店 / カラオケルーム

◆利用料金
大人お1人様 1泊2食付14,535円~(税・サ込)
※健保の通常割引適用後の価格です。
時季・予約状況によって変動します。
※大人のみ入浴税150円が別途必要です。



石鏡半島の突端に位置する絶景のロケーション。館内のいたるところから、眼下に広がる大海原をパノラマで望めます。もちろん全室オーシャンビュー!



湯量豊富な天然温泉が楽しめる大浴場は、海上を行き交う船を眺めながら湯浴みができます。貸切の家族風呂(予約制)は無料でお楽しみいただけます。

◆申込方法(利用日6ヶ月前から受付)

- ①ホテルへ電話し、「トヨタ関連部品健康保険組合の組合員」と申し出で予約
TEL 0120-135-326(通話料無料)
- ②利用当日、保険証をフロントへ提示

宿泊券
プレゼントも
チェック!
→裏表紙

**ヘルシータイム
読者限定!**
ご宿泊の方
お1人様につき
ご夕食時
1ドリンクサービス
(ドリンクは一部のメニューから選択)
チェックイン時にお申し出ください。
2022年3月末まで

詳しくは、健保ホームページへ!! **トヨタ関連部品健保** 検索 <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

*状況により営業形態に変更が生じる場合がございます。詳細はホテルまでお問い合わせください。

ホテル いじか荘 周辺

おすすめ
グルメ
浦村かき かき太郎
焼き牡蠣 (税込・1個150円)

独特な臭みやえぐみがなく、適度に速い潮流と波にもまれることで甘みと旨味が増した「浦村かき」は、鳥羽市のブランド牡蠣。新鮮な浦村かきを生でも、焼きでも堪能できるほか、さまざまな牡蠣料理を楽しむことができます。ドリンクの持ち込みもOK。

営業時間 / 10:00~15:00(L.O.14:30)
牡蠣の数に限りがあるため、
営業時間内でも売切れとなる場合があります。
定休日 / 毎週火曜日・年末年始(12月30日~1月4日)
三重県鳥羽市浦村町大吉1569
<http://www.kakitarou.net/>



鳥羽市立 海の博物館

海の博物館は、「海民(かいみん)」と呼ばれる人たちの歴史と現在、さらに未来を伝える博物館。実物資料やジオラマ、映像で漁村や海文化を学べます。また海藻や貝を使った体験メニューも充実しています。ショップでは、オリジナルグッズのうなぎのぬいぐるみが人気です!

営業時間 / 3月1日~11月30日 9:00~17:00
12月1日~2月末日 9:00~16:30
休館日 / 6月26日~30日・12月26日~30日
三重県鳥羽市浦村町大吉1731-68
<http://www.umihaku.com/>



おすすめ
プラン

湖畔の宿 琵琶レイクオーツカ

背に雄大な比良連峰、目前にはきらめく琵琶湖
静寂と美食という贅沢あり



琵琶湖まで徒歩10秒、本館全室レイクビュー&マッサージチェア完備。サイクリストにやさしい宿として各種設備も整っており、大切なスポーツ自転車は洋室に持ち込み可能で、雨風の心配なくお過ごしいただけます。



旬の食材を繊細に調理したホテル自慢の「季節の会席」、質を重視した「美食会席」、近江牛をさまざまな手法でご提供する「近江牛会席」が人気です。ご朝食は近江の食材を堪能できる「湖国朝食」をご賞味ください。個室(要予約・有料)でのお食事も可能です。

まつりとなめらかなラジウム鉱石の湯に浸かれば、心地よいリラックス感に満たされます。サウナと水風呂、貸切家族風呂もございます。

◆所在地
〒520-0502 滋賀県大津市南小松1054-3

◆施設概要

客室(和室・洋室・和洋室) / レストラン / 個室お食事処 / 奨金会場 / 大浴場(内風呂・サウナ・水風呂) / 貸切家族風呂 / 水遊場(お子さま用・夏季のみ) / セミナールーム / 売店 / 卓球 / キックルーム / 麻雀ルーム / カラオケルーム / レンタサイクル / コインランドリー / 回遊式日本庭園

◆利用料金

大人お1人様 1泊2食付 14,492円~(税・サ込)
※健保の通常割引適用後の価格です。時季・予約状況によって変動します。

◆申込方法(利用日6ヶ月前から受付)

- ①ホテルへ電話し、「トヨタ関連部品健康保険組合の組合員」と申し出で予約
TEL 0120-084-205(通話料無料)
- ②利用当日、保険証をフロントへ提示

宿泊券
プレゼントも
チェック!
→裏表紙

**ヘルシータイム
読者限定!**
ご宿泊の方
お1人様につき
ご夕食時
1ドリンクサービス
(ドリンクは一部のメニューから選択)
チェックイン時にお申し出ください。
2022年3月末まで

詳しくは、健保ホームページへ!! **トヨタ関連部品健保** 検索 <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

*状況により営業形態に変更が生じる場合がございます。詳細はホテルまでお問い合わせください。

湖畔の宿 琵琶レイクオーツカ 周辺

おすすめ
グルメ
R cafe 比良
R cafeオリジナルバーガー (税込 1,320円)

「びわ湖ハワイ化計画」を掲げ、琵琶湖畔にて営業しているカフェ。愛犬とのふれあいにも力を入れ、店内での飲食、SUP*やBBQ、ライブも愛犬と一緒に参加できます。メニューはすべて手作りで、ロコモコやパンケーキ、愛犬用のメニューも充実。※ボードに立ちバトルを進むアクティビティ。

営業時間 / 平日・日曜 7:00~19:00(L.O.18:00)
土曜 7:00~20:00(L.O.19:00)
定休日 / 毎週木曜日
滋賀県大津市北浜934-2
<https://www.r-cafe.net/>



びわ湖バレイ

麓からロープウェイで約5分。標高1,100mに位置するびわ湖テラスでは、圧倒的なスケールと迫力を誇る琵琶湖を北から南まで一望することができます。季節ごとに変わるその表情に悠久の自然を感じ、ここにしかない特別な時間をゆったりとお過ごしください。

営業時間 / 8:30~16:30 定休日 / なし
※点検休業・天候による営業変更あり
(公式ホームページをご確認ください)
滋賀県大津市木戸1547-1
<https://www.biwako-valley.com/>

おすすめ
プラン

