

みんなの掲示板

組合員の皆さん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！

**鮮やかな紅葉に
出会いました**

11月下旬の土曜日、妻を誘つて、自宅(春日井市)から朝宮公園まで走ってきました。公園近くの散歩道で、鮮やかな紅葉と出会いました。妻が思わず足を止めて美景を写真に収めました。往復10kmのコースで疲れましたが、楽しかったです。

なみさん

**禁煙10年!
次はバランスの
よい食事**

12月号の特集を読み、禁煙を始めて丸10年経過したことになりました。この10年でごはんがとてもおいしくなり、体重増加に悩むことに…。人生の折り返しを迎えたので、今後はバランスのよい食事と運動に気をつけたいと思います。

いーじーさん

**スノーボードで
運動不足解消**

スノーボードが趣味で、毎年冬になると雪山に通っています♪ 冬以外はほとんど運動しないので、シーズンインの翌日は筋肉痛で動けない状態になり日々の運動不足を痛感します(-_-;)笑 この冬もたくさん滑って運動不足を解消したいと思います

あーちゃんさん

禁煙10年、すばらしいです！味覚が戻って食事がおいしくなるのも、禁煙の効果ですよね。バランスのよい食事と運動は、体重コントロールだけではなく、元気や若さを保つためにも効果的です。いーじーさんのこれからのお楽しみを応援しています。

ヨコタン

きれいな雪山のお写真の投稿ありがとうございます。スノーボードはいつも体もリフレッシュできる季節限定のお楽しみですね！私も運動不足になりがちですが、日ごろから運動することを心がけたいです。楽しいシーズンをお過ごしください。

ドナドナ

 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

● 健保契約施設体験談…など、
なんでもOK

ぜひ画像も
一緒に
送ってね！

郵送 ※郵送いただいた写真等は返却いたしません。

〒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

お問い合わせ！

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. プレミアリゾート タ雅 伊勢志摩
1泊2食付ペア宿泊券 1組様
2. 名古屋プリンスホテル スカイタワー
1泊2食付ペア宿泊券 1組様

応募締切 ▶ 2月28日火 健保必着

郵送の場合は切り取って封書にてお送りください。

2023年2月号 No.416 お便り&ご感想用紙 コピー可

健保へのお便り

ご希望のプレゼント
ご希望のアルファベットを
1つお書きください。

今号のよかった記事や悪かった点、今後取り上げてほしい内容、
「ヘルシータイム」をいつ・どこで(会社、自宅、健保ホームページからetc...)読むかなど、なんでもお書きください！

プリガナ

お名前 _____ ベンネーム _____

保険証の記号-番号 - お電話番号 ()

* 紙面に掲載する場合もあります(ベンネーム可)。
* 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(四号) 令和5年2月1日発行

○発行 トヨタ関連部品健康保険組合

〒471-10006 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 0565-41-8141

○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
植物油インクを使用している「地球にも優しい紙」でもあります。

FSC

森林責任ある伐採
FSC-C022184

VEGETABLE
OIL INK

【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



詳しくは
3ページをcheck!

“ぶらすてん”
だね！

P.2 ▶ P.5 | 特集

ここでやめたら、もったいない！

運動を継続する ヒント

P.7 | ワカラん！けんぽ

医療費が高額になったとき、給付金はありますか？

P.8 | ピンくんの事業所訪問！

日本ガスケット株式会社

P.9 ▶ P.11 | けんぽインフォ！

- ・健康づくりキャンペーン結果報告
- ・被扶養者健診得キャンペーン 他

P.12 ▶ P.13 | 契約保養所

プレミアリゾート タ雅 伊勢志摩
名古屋プリンスホテル スカイタワー

P.14 ▶ P.15 | からだにおいしい「食」のはなし

運動時の「炭水化物」の摂り方

ここでやめたら、もったいない!

運動を継続するヒント



忙しくて時間がない、スポーツが苦手だ、というあなたは…

日常生活を積極的に過ごして活動量アップ!

からだを動かすには、「スポーツ」である必要はありません。
家事など普段の動作を大きく積極的に行うことでも毎日の活動量を増やせます。

■ ウォーキングと同程度の活動量になる家事動作の例(同じ時間行った場合)



参考:厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」
国立健康・栄養研究所 改訂版『身体活動のメツ(METs)表』

プラス10 「+10」すれば、いっそう効果的!

余裕があれば、普段より「+10分」、からだを動かす時間をのばしてみましょう。
歩数に換算するならだいたい+1,000歩、距離にして600~700mです。



「+10(プラス10)」って?

身体活動を増やし運動習慣を確立するための工夫や情報提供ツールとして厚生労働省から示された「アクティブガイド」のメッセージです。
「今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます」と謳っています。



運動に取り組んではきたけれど、 継続する自信がないあなたは…

いろいろなタイプがあっていい。運動を楽しもう！

一方、ウォーキングに出かけたパパは…

スポーツのうち、気軽に取り組める活動の代表格がウォーキングです。街なかや公園などですれ違う人を見ても、年齢や強度、その目的はさまざまですね。あなたはどのタイプ？



寒いけど、歩き始めたらそれほど気にならないや。それにしてもお仲間さんがたくさんいるなあ…！

どんな目的・理由でも楽しめればまずはOK！

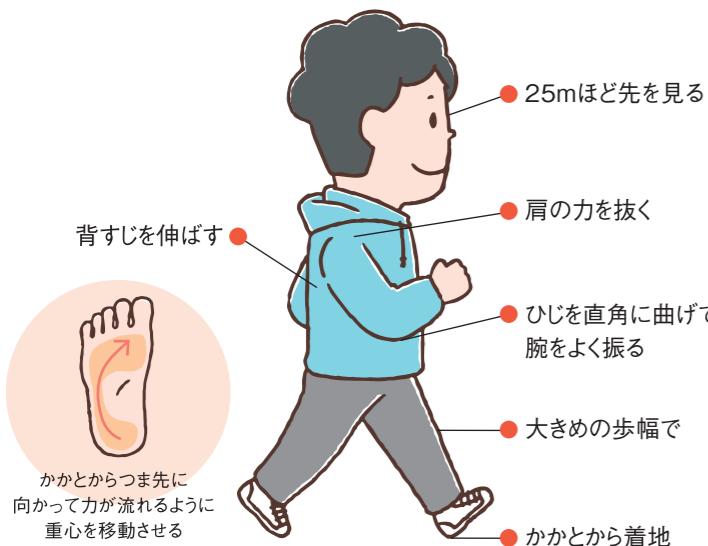


より効果を求めるなら、正しいフォームで



せっかく歩くんだから、ぼくは運動効果の高い歩き方でウォーキングしたいな！

そんなあなたは、姿勢を意識してみましょう。



ウォーキングの効果って？

約5,000人を10年間にわたり調査した結果※、次のような効果があることがわかりました。

10,000歩～(うち速歩30分以上) メタボリックシンドロームの予防

8,000歩～(うち速歩20分以上) 高血圧症・糖尿病の予防や治療

7,000歩～(うち速歩15～20分以上) 動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防

5,000歩～(うち速歩7.5分以上) 支援・介護の予防

4,000歩～(うち速歩5分以上) うつ病の予防

(歩数は1日あたり)

※「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解説：加速度計を用いた10年間の縦断研究」

組み合わせて効果アップ 筋トレ＆クールダウン

行ってよかったです。



ただいま～。
やっぱり運動は気持ちがいいね！
よし、この調子で筋トレもしちゃおうかな。
ママ、何かいいトレーニング知らない？

やる気になってるわね、よしよし。



ウォーキングに役立つこんなトレーニングはどう？

大股でさっそうと歩けるようになる腸腰筋トレーニング(左右10セット)



腸腰筋：大腰筋（と小腰筋）、腸骨筋の総称。からだの深部にあり（インナーマッスル）、骨盤と太ももをつなぎでいる。脚を上げる、歩行、姿勢の維持、骨盤の安定などに影響する。

1 股関節（胴体と太ももの間）の角度とひざの角度を直角にして座る。

2 上半身をまっすぐに保ち、息を吸いながら片側の太ももを下腹部の力で動かすつもりで引き上げ、息を吐きながら上げた太ももをおろす。反対側も同様に。

トレーニング後や長時間の座位姿勢のあとは、ストレッチも忘れない。「腸腰筋ストレッチ」で検索すると、多くのストレッチ法が見つかります。

大股で歩けると、ウォーキングなどの効果がアップするわ。

日常生活や他のスポーツでも腸腰筋の働きは大切だから、休憩中やスキマ時間の習慣にするといいかもし。

疲れを残さないように、クールダウンも忘れない！

疲れを残さないためのクールダウン法

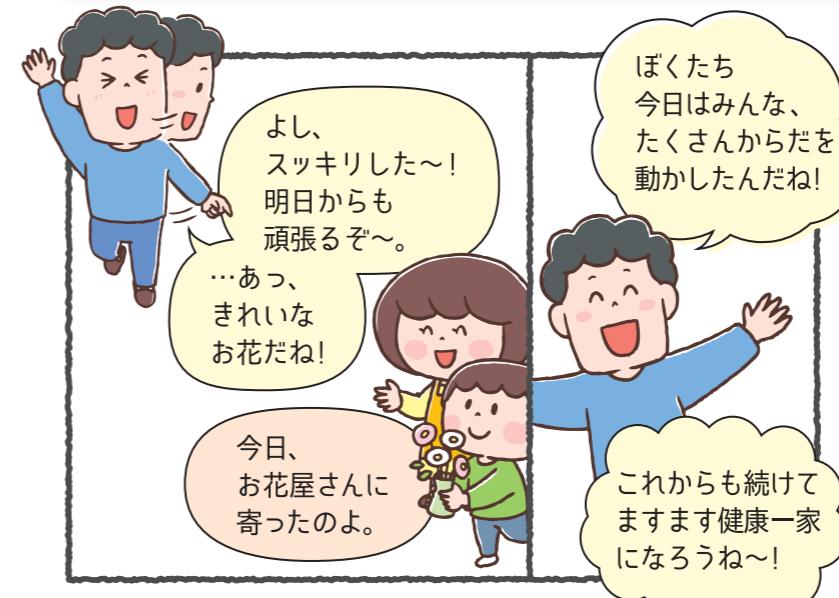
足でグー・チョキ・パー

足でグー・チョキ・パーをして筋肉をほぐす。
5回程度繰り返す。



土踏まず踏み踏み

土踏まずをかかとでよく踏んでほぐす。
そのままふくらはぎまで圧迫するのもおすすめ。

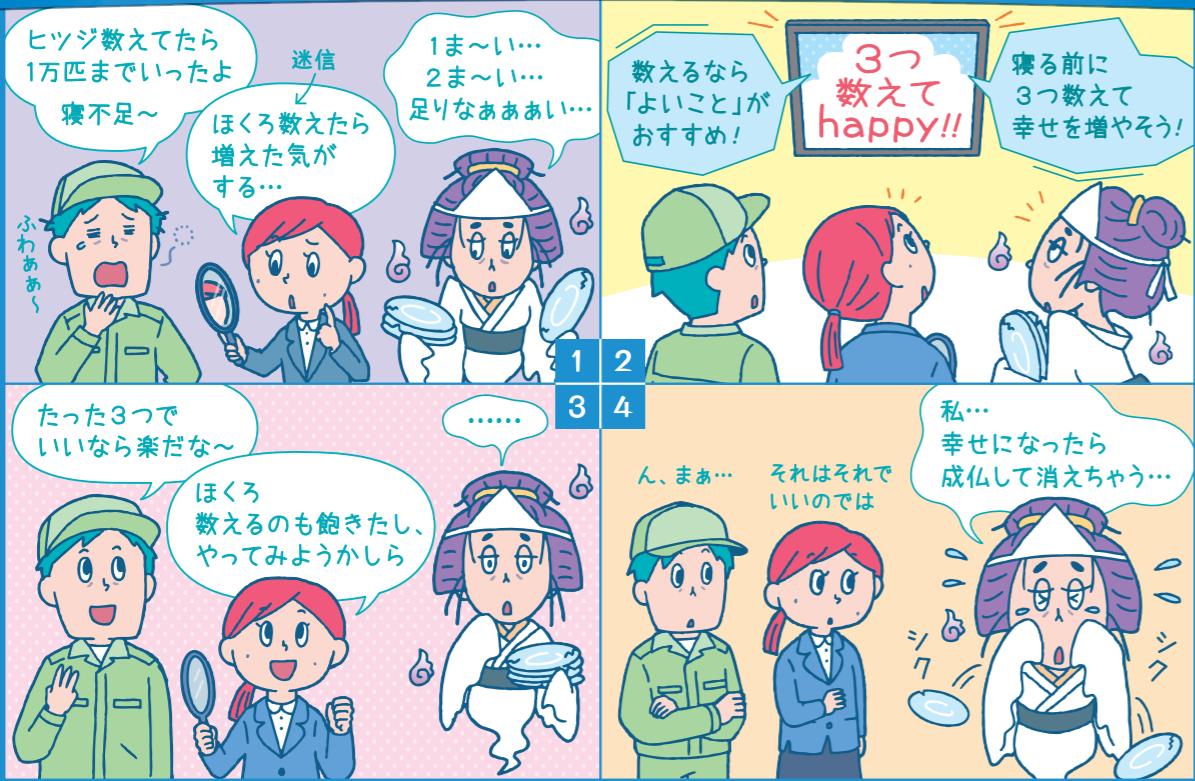


長く続けるには、自分に合った運動を選び、無理のない強度で楽しむことが大切です。ウォーキングに限らず、サイクリング、筋トレ、ダンスやヨガなど、興味のあるものを継続していきましょう。

ヘルスマや社内の健康イベントが行われていない期間も、からだを動かして健康キープ！

■ 幸せを増やす方法、お試しあれ

数えてみたら?



幸せを増やす研究

「この悩みがなければ、もっと幸せになれるのに」と思ったことはありませんか？

悩みや不安があるときは、誰しも目前の問題を取り除くことに躍起になって、これさえ解決すれば幸せになれる、と思い込みがちです。

しかし、アメリカの心理学者セリグマンは「問題解決が直接に心の健康や幸せにつながるわけではない」と考え、幸せを増やすための科学的な研究、すなわち「ポジティブ心理学」を始めました。

ポジティブ心理学によると、人の幸せは遺伝や環境だけでなく「行動」によっても増やせるといいます。その幸せを増やす行動のひとつとして提唱されたのが、「3つのよいこと(Three Good Things)」です。

（引用・参考文献）ポジティブエクササイズ「3つのよいこと」 <https://kagujyo.info/column/ego/2021/03/09/4419/>
ピーク・エンドの法則 <https://jinjibru.jp/keyword/detl/1242/>

渡邊奈都子「幸せはふやせるって知っていますか？」（2019）すこやかファミリー（法研）

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

みんな 苦労なく ニコニコ
詳しくは
こちらから

育児 子ども 救急 相談

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

医療費が高額になったとき、給付金はありますか？

ワカラノ!

Q1

A1

高額療養費 自己負担が「自己負担限度額」を超えた場合、超えた部分の額を「高額療養費」として給付します。

■自己負担限度額の算出式

標準報酬月額	自己負担限度額(1ヶ月あたり)
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%
53万~79万円以上	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%
28万~50万円以上	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%
26万円以下	57,600円

・1ヶ月ごと、1人ごと、各医療機関(入院・外来別)。自費診療分は総医療費から除く。

付加給付 自己負担が30,000円を超えた場合、超えた部分の額を「付加給付」として給付します。

・1ヶ月ごと、1人ごと、各医療機関(入院・外来別)。・1,000円未満切り捨て。・自費診療分は除く。

給付を受けるには?

申請は不要です。

受診から3~4ヶ月後に会社経由で自動的に給付されます。

・子ども医療助成制度など、国や市区町村等の助成該当者は申請が必要なケースがあります。

Q2

A2

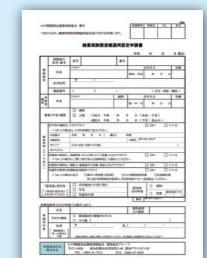
医療機関から「限度額適用認定証」を用意するよう言われました。認定証があるとどうなるのですか？

当健保発行の「限度額適用認定証」を医療機関へ事前に提示しておくと、窓口負担額を「自己負担限度額」までに抑えることができます。

「限度額適用認定証」を取得するには?

当健保へ事前申請が必要です。

当健保ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して当健保へ郵送してください。



「限度額適用認定証」を使用しない場合は、受診から3~4ヶ月後に高額療養費と付加給付が自動的に給付されます(原則手続不要)。そのため、最終的な負担額はどちらも同じです。

お詫びと
訂正

ヘルシータイム2022年12月号におきまして、記載内容に誤りがございました。深くお詫び申し上げますとともに、以下の通り訂正いたします。

（訂正内容）7ページ「ワカラノ!けんぼ」健康保険法の改正について教えて! Q1の回答

A1 ②賞与月に育児休業等を取得した場合

【誤】賞与に係る保険料は、育児休業等の期間が1ヶ月以上の場合に限り、免除されるようになりました。

【正】賞与に係る保険料は、育児休業等の期間が1ヶ月超の場合に限り、免除されるようになりました。

ブヒンくんの 事業所訪問!

日本ガスケット 株式会社

会社概要

- ◆本社 / 愛知県豊田市緑ヶ丘5丁目14番地
- ◆創業 / 1947年9月
- ◆従業員数 / 331名(2022年9月現在)



非常勤のカウンセラーも対応しています



健康づくりにかかるみなさん

**いつまでも健康で、
いきいきと働く
職場づくりのために**



2022
健診優良法人
Health and productivity

2年連続認定!



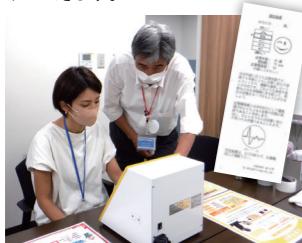
測定とセミナーで健康への関心づくり

健康に関心を持ってもらうため、「血管年齢測定」「ストレス測定」など装置を使った測定イベントを開催しています。
「前回と比較して改善した・悪化した」など経年変化を見るのも楽しく、生活を振り返るよい機会となっています。

さらに、測定イベントを楽しいだけで終わらせず、外部講師を招いて健康セミナーを開講し、実践につなげています。

血管年齢測定

意外な結果にびっくり! 実年齢よりも高いと、生活習慣を見直す気持ちがわいてきます。



ストレス測定

心の健康度とリラクス度を測定。結果用紙にはストレス解消アドバイスなども載っています。



睡眠セミナー

Web会議システム等を使用し、全従業員が参加しました。



測定イベントや睡眠セミナーは、(株)ヤクルト東海様の協力のもと開催しました。セミナー初回は満席で、関心度の高さがうかがえました。また、別途実施した血圧を下げる取組みにも、トクホ飲料1ヶ月分を参加者に無償でご提供いただきました。今後も他企業とのコラボレーションを含め、充実した健康づくり施策を検討してまいります。



SDGsな食堂で 減塩・ヘルシーな食生活



フードロスが話題になるずっと前から、残食をなくすための取組みとして「事前予約制」で運営しています。

減塩レシピでも物足りなさを感じさせない出汁を効かせた味つけ、バリエーション豊富な日替わりのメニューを提供しています。

本社食堂では不定期で千切りキャベツ取り放題等の無料提供を行っています。また週1回はすべてのメニューが1食あたり700kcal以下に設定され、何を選んでもエネルギー量、栄養素ともにバランスよくまとまります。滋賀工場の食堂ではサラダを中心とした2種類の小鉢が選べます。



女性が活躍できる職場相談会

周囲に話しづらい内容をカウンセラーに相談できる「女性のための相談会」を開催しています。心身の健康、仕事上の悩みからプライベートな相談まで、どんな話題でも気軽に話せる秘密厳守の相談会です。

気兼ねなく話せて嬉しいと好評の声をいただいている。



工場見学会



稼働中の工場にご家族を招き、従業員・ご家族・会社の一体感を醸成しました。

健康づくりにどまらず、フードロスや女性の活躍といった課題にも、ずっと取り組んでいるんだね! 「健康でいきいきと働けるって、『SDGs』の一環なんだなってことがよくわかったよ。ステキな会社だね、ガスケット!」

ありがとう、ブヒンくん。また来てね!



日本ガスケット(株)
オリジナルキャラクター ガスケット

全面禁煙1歩ずつ

目標である2025年の全面禁煙(敷地内・敷地周辺すべて)に向けて、管理職を対象に禁煙セミナーを開催するなど喫煙対策を進めています。

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▶ healthy-time@toyota-groupkenpo.jp

健保からの
お知らせです



Information From Health Insurance Union

けんぽインフォ!

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

2023
February
No.416



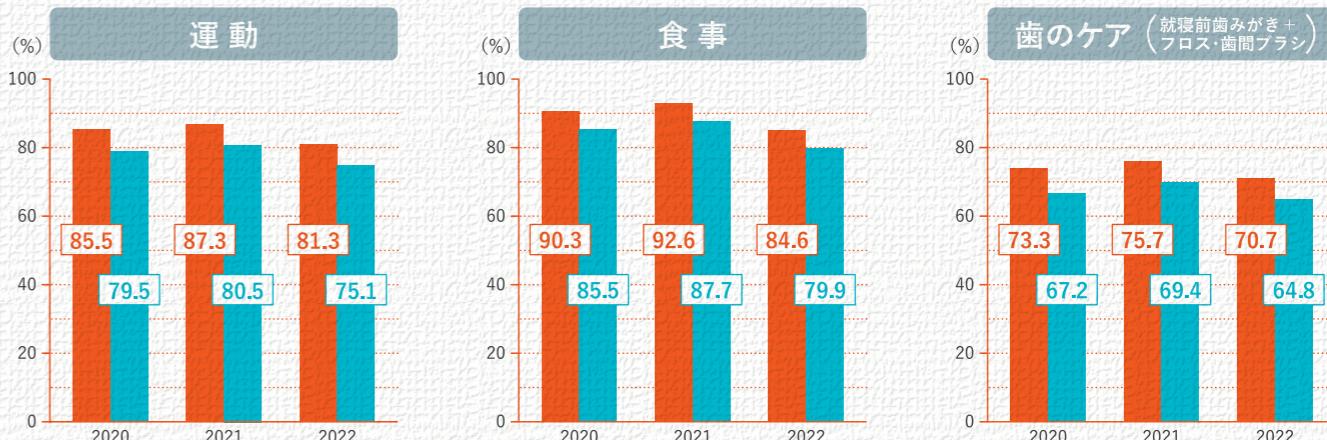
(2022年12月時点の結果)

2022年度 健康づくりキャンペーン結果報告

9~11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。
少しずつコロナ禍以前のように健康づくり活動を実施できるようになり、ヘルスマご担当の皆さまのご尽力もあって、たくさんの方にご参加いただきました。

ヘルスマ♥チャレンジ(運動、食事、歯のケア)

■ 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

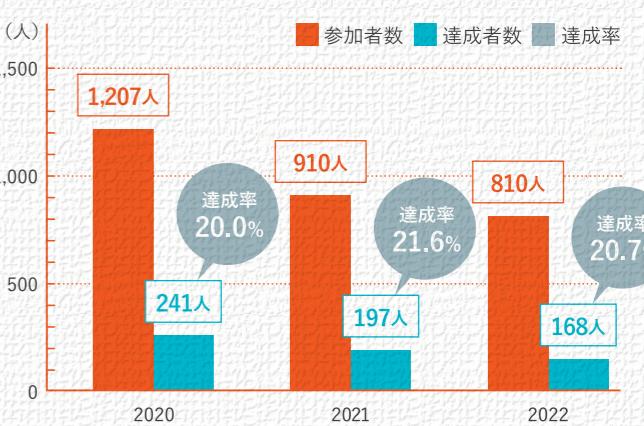
- 運動
 - 社内ウォーキング大会の開催や、地域ウォーキング活動への参加促進
 - 自宅でもできる運動や体操の紹介
- 食事
 - 業者と相談し、社内食堂のメニュー内容を見直し
 - 食堂メニューから揚げ物を減らし、バランスの良い食事を促す環境づくり
- 歯
 - デンタルフロスや歯間ブラシを社員へ配付
 - 健保の歯科健診補助について案内を展開



脱タバコ!作戦

今年度は810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。



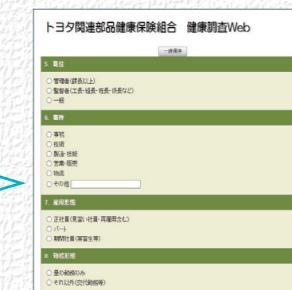
2023年度 健康調査ご協力のお願い

今年度も2023年3月から被保険者の皆さまを対象に健康調査を実施します。ご協力をお願いいたします。

昨年度からパソコンやスマートフォンで回答できる**健康調査web**を導入した結果、予想を大きく上回る7割以上の方からご回答をいただきました。ありがとうございました。
今回もweb・紙の2種類の回答方法をご用意していますので、会社担当者の指示に従い、いずれかの方法でご回答ください(回答方法の選択は会社により異なります)。

■ 健康調査web

web上で回答をして終了です



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
3. 職場ストレスの環境改善のための分析・集計

などに使用しています。

■ 健康調査票(紙)

回答を記入し、封筒に入れて会社担当者にご提出ください



※デザインは変更になる場合があります。

利用目的に応じて、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ホームページをご確認ください。

女性の
皆さまへ

子宮頸がん検診「自己採取」補助を廃止します

当健保ではこれまで、子宮頸がん検診について、利便性や医師採取への抵抗感などの理由から、自己採取に対しても補助をしてきました。

しかし、国立がん研究センターのガイドライン*において、自己採取は精度が低く、検診として認めないとされましたので、**2023年3月末をもって自己採取への補助を廃止すること**といたします。

*国立がん研究センター「有効性評価に基づく子宮頸がん検診ガイドライン更新版」

■ 子宮頸がん検診

2023年3月まで

医師採取	補助あり
自己採取	補助あり

2023年4月から

補助あり
補助廃止



※2023年4月以降に自己採取で受診された場合は、補助対象外となります。

会社の検診や郵送検診などで自己採取を利用されていた方は、今後、医師採取の検診をご受診ください。

検診補助は
20歳以上、年1回です

子宮頸がんは近年、20～30代の若い世代に増えています。
初期にはほとんど自覚症状がないため、定期的な検診受診での早期発見がとても大切です。

被扶養者の皆さま、
2023年度の健診が
おトクです!

トヨタ関連部品健保
設立50周年記念

被扶養者健診 得 キャンペーン

当健保は今年4月に設立50周年を迎えます。

これを記念し、いつも当健保の事業運営にご協力くださる皆さまへ感謝の意を込めて、キャンペーンを実施します!

当健保では、皆さまのご都合に合わせて選べるさまざまな健診補助制度を設けています。

2023年度中に被扶養者の皆さまがいずれかの健診を受けると、

自己負担無料またはQUOカードプレゼントというとってもおトクな特典をご用意しました。

ぜひ、この機会に健診を受けてご自身の健康状態を確認し、健康づくりにお役立てください!

■ キャンペーン対象

35～74歳の被扶養者(2024年3月31日時点の年齢)

■ キャンペーン内容

2023年度中に以下を受診すると、自己負担無料またはQUOカードプレゼント(いずれか 1人1回限り)

■ キャンペーン期間

2023年4月1日～2024年3月31日(期間内の受診に限る)

	通常	50周年記念特典(2023年度限り)
巡回健診	自己負担額 2,100円(東海地区) 自己負担額 2,600円(東海地区外)	自己負担額 無料 (オプションを除く)
集合契約家族健診	自己負担額 1,000円	QUOカード2,500円分をプレゼント
家族健診	自己負担額 2,600円	QUOカード1,000円分をプレゼント (特定健診の必要検査項目を満たす場合に限る)
人間ドック・脳ドック	健保補助額 15,000円(上限)	
パート先等受診	—	

※QUOカードは会社経由でお手元に届くため、お受け取りまでに数ヶ月かかります。

⚠・健診受診当日に当健保の資格がある方のみの補助となります。・健保の資格喪失後または重複受診の場合は、補助額を請求させていただく場合があります。

健診の内容や申込方法等の詳細を健保ホームページでぜひご確認ください!

受診可能な契約健診機関の一覧もご覧いただけます。

パート・アルバイト先等で健診を受けたという方は、健診結果(コピー可)を当健保へお送りください。



東海地区
(愛知・岐阜・三重・静岡(西部))に
お住まいの方へ

巡回健診(4～8月)が始まります!

3月上旬に『巡回健診のご案内(4～8月実施)』をご自宅へ送付します。

2023年度のみ、50周年記念キャンペーンにより無料で受診できますので、この機会にぜひご利用ください。
大変混み合うことが予想されます。お手元に届きましたらお早めのお申込みをおおすすめします。

■ 巡回健診のおすすめポイント

- ・近隣の公共施設に健診バスが来てくれる
- ・婦人科がん検診も含まれた充実した健診
- ・オプション検査も充実(有料)

3月上旬
申込み開始!!
お早めのお申込みが
おすすめです

▶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。



プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩

やさしい潮騒と
夕陽にきらめく茜色の波
おだやかな海とともに過ごすひととき

目の前に広がる大海原、心地よい海風。全室オーシャンビューをお楽しみいただけます。眺望露天風呂つきタイプ、テラスつきタイプのお部屋もございます。



トヨタ関連部品健保組合員特典
「夕雅ホームページ掲載価格」から
20%OFF!!

波の音、潮の香に癒される露天風呂。「日本の夕陽百選」に選ばれた新浜島温泉の夕陽を浴びながら、ゆったりとくつろぎのひととき。

海と山の自然に恵まれた伊勢志摩の地。地元の新鮮な食材と、三重県を代表する伊勢えびなどをふんだんに使って、料理長が新しい感覚を折り込み作りあげる珠玉の料理を心ゆくまでご堪能ください。

◆所在地

〒517-0404
三重県志摩市浜島町浜島1645

◆施設概要

客室(和室・洋室・和洋室)/レストラン
/露天風呂・大浴場・売店・全館Wi-Fi

◆利用料金(税・サ込)

大人1泊2食、1人あたり8,800円~
(平日4名1室 1人あたり11,000円~)
※健保の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。

宿泊券
プレゼントも
チェック!
裏表紙



◆申込方法

ホテルへ直接電話し、「トヨタ関連部品健保の組合員」と申し出て予約。

代表TEL **0599-53-1551** (受付時間 9:00~21:00)

チェックイン時、保険証をフロントへ提示する。

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。

プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩 周辺

おすすめ
グルメ

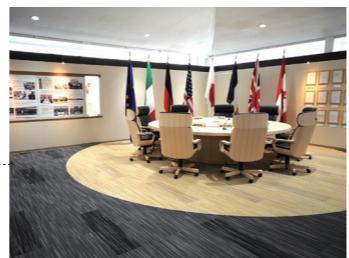
横丁そば小西湖(しょうせいこ)
焼豚満開横丁そば



特産松阪牛の牛骨を100%使用して、4日間かけて仕上げたスープに和風だしを加えたダブルスープは、三重県産醤油との相性抜群。自家製の特製タレにつけ込みオープンで焼き上げた特製焼豚も、手間暇かけた逸品です。

三重県伊勢市宇治中之切町52(おかげ横丁内)
営業時間/10:00~17:00(季節により異なる)
(LO16:30)
定休日/無休

伊勢志摩サミット記念館 サミエール



2016年に開催された伊勢志摩サミットを記念する博物館。実際に使用された円卓や椅子、各國首脳への贈呈品等の紹介や展示を行っています。また、併設のカフェではおもてなしに用いられたメニューも味わえます。

三重県志摩市阿児町神明字賢島747番地17
近鉄賢島駅2階
営業時間/9:00~17:00
10:00~16:00(カフェ)
定休日/年中無休

おすすめ
プラン

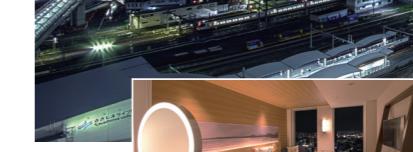
名古屋プリンスホテル スカイタワー

きらめく都会を見下ろす船旅へ
「空のふね」忘れられない眺望を



名古屋を一望できる開放的なレストラン「Sky Dining 天空」では、眺望×朝食=「眺食」をお楽しみいただけます。季節ごとに変化するランチブッフェやアフタヌーンティー、ディナーブッフェなどのイベントも。

3月2日まではイタリアンディナーブッフェを開催しています。



名古屋駅からあおなみ線でひと駅の「ささしまライブ駅」に直結し、地上31階~36階に位置する抜群のロケーション。東西南北を望むパノラマックな絶景と船室をモチーフにした上質な空間が、くつろぎのひとときをお約束します。

◆所在地

〒453-6131
愛知県名古屋市中村区平池町4-60-12

◆施設概要

客室(洋室)/レストラン/クラブラウンジ
/フィットネスルーム/ビジネスセンター
/喫煙コーナー(全客室禁煙)/グローバルゲート共用駐車場

◆利用料金(税・サ込)

2名1室利用時 大人お1人様 10,949円
※健保の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

ホテルへ電話し、「トヨタ関連部品健保の組合員」と申し出て予約。チェックイン時、保険証をフロントへ提示する。

《宿泊のご予約》052-756-3101
《レストランのご予約》052-756-3102
(受付時間 9:00~18:00)

※レストランをご利用の方は、お会計時に保険証をフロントへ提示してください。

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。

名古屋プリンスホテルスカイタワー 周辺

おすすめ
グルメ

元祖鯿もなか本店
鯿もなか



明治四十年に創業し、100年以上の歴史を誇る老舗和菓子店。洋菓子や季節のお菓子なども販売しています。名古屋のシンボル・金のしゃちほこをかたどった皮に粒あんが入った看板商品「鯿もなか」は、お土産にぴったり。

愛知県名古屋市中区松原2-4-8
営業時間/平日:9:00~17:30
日・祝日:9:00~17:00
定休日/年末年始・他不定休

おすすめ
プラン

ディノアドベンチャー名古屋



大高緑地の中にある恐竜のテーマパーク。約900mのウォーキングコースを歩きながら探検できます。パーク内にいるリアルな恐竜は19体以上! 動きと鳴き声で臨場感たっぷりです。さまざまな恐竜グッズを販売しているショップもあります。

愛知県名古屋市緑区大高町文根山1-1
営業時間/平日:10:00~17:00(入場は16:00まで)
土・日・祝日:9:00~17:00
(入場は16:00まで)
夏季:9:00~17:30(入場は16:30まで)
定休日/月曜日(祝日等の場合は翌平日)・年末年始

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。



(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。

第13回

運動時の「炭水化物」の摂り方

「炭水化物」はさまざまな「糖」の総称

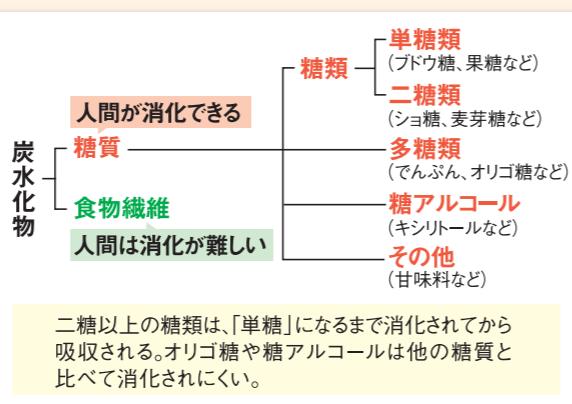
皆さんこんにちは。寒さ厳しく、できれば温かくした部屋でぬくぬくと過ごしたい季節ですね。しかし、寒いからと閉じこもってばかりでは、代謝が低下して余計に冷えますし、太りやすくなってしまいます。ここはやはり適度に運動して、エネルギー代謝をよくしておきたいところです。

今号の特集(2~5ページ)でも「運動」が取り上げられているということで、今回はエネルギー源となる「炭水化物」について考えてみたいと思います。

エネルギー源となるのは「糖質」

「炭水化物」は大きく「糖質」と「食物繊維」に分けられ、「糖質」はその構造によってさまざまな種類があります。

糖質はおおむね約4kcal/gのエネルギーをもち、普段は「グリコーゲン」という形で筋肉と肝臓に蓄えられています。運動すると、まず筋肉のグリコーゲン(筋グリコーゲン)がエネルギー源として使われます。



しかし、筋グリコーゲンは通常1,200~1,600kcal分ほどしか蓄えられていないため(脂質は80,000kcal分ほど貯蔵)、使い切ってしまうと集中力が低下し、疲労感が増して運動を続けられなくなるうえ、めまいや立ちくらみを起こすなどして危険です。さらには筋肉を構成するたんぱく質の分解が進み、筋肉量自体が減ってしまいます。やせるために空腹で運動したほうがよいと思う方もいらっしゃいますが、危険なうえにリバウンドを招きやすくなってしまうので、おすすめできません。

かといって、運動直前に甘いものやジュースを摂りすぎると、血糖値の急上昇に伴ってインスリンが大量分泌され、結果として血糖値の急降下を招き、低血糖状態やスタミナ切れにつながってしまいます。



イモ類の糖質はおもに「でんぶん」。
ブドウ糖や果糖に比べ
消化に時間がかかります。
長時間スポーツをするときには、
後半のエネルギー源として
力を発揮してくれるでしょう。

料理制作／若子 みな美(管理栄養士)
撮影／さくらいしうこ
スタイリング／宮沢 史絵

1人分
129kcal
塩分0.3g

さつまいもとひじきのお焼き

材料(2人分)

さつまいも 120g
ひじき(乾燥) 2g(200mLほどの水で戻しておく)
チーズ 15g
片栗粉 小さじ1
牛乳 小さじ1
バター 4g

作り方

- さつまいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600W)で3分30秒加熱して潰す。
- ①にひじき、チーズ、片栗粉、牛乳を入れて混ぜ、4等分にして直径5cm厚さ1cmの丸形に整える。
- フライパンにバターを弱火で熱し、②を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。

エネルギーになる時間を考える

では、どのような運動をするとき、どのような糖質を摂るといいのでしょうか。摂取してからエネルギーになるまでの時間をもとに考えてみましょう。

一般に、単糖類(ブドウ糖や果糖など)はすぐエネルギーになり、多糖類(でんぶんなど)は比較的時間がかかります。つまり、運動する時間などによって食べるものを選ぶとよいのです。

●運動前に摂りたい食品・食材の例

運動する時間 (競技時間)	運動の例	おすすめの食品・食材
1時間以内	筋トレなど	果物・ゼリー・飲料 (エネルギー補給用)など
1~2時間程度	ランニング・サッカーなど (上記に加えて) おにぎり・いも類など	消化・吸収が早く、 すぐにエネルギーになる 消化・吸収に比較的時間がかかる

運動開始までの時間も考慮に入れ、必要であれば各種組み合わせて摂取するとよいですね。

ただし、ひとつ注意があります。どの「糖」も食べすぎはNG。運動で消費されるエネルギー量以上を摂取しないように気をつけましょう。

また、食べてすぐの運動は胃に負担がかかりますので、30分前には食べ終えておくことをおすすめします。

comment

運動後にも糖を補給しておくと、筋肉中のグリコーゲン貯蔵が促されて早い回復につながるそうです。「炭水化物」は太りそう…と敬遠せず、適切に補給してくださいね。

