

ヘルスマ♥チャレンジがリニューアル!

「選べるコース」で “自分にあった”健康づくり

登場人物

- パパ トヨタ関連部品健保の被保険者。
メタボ気味なのを気にして生活改善中。
- 同僚 パパと同じ会社で働いている。
- 保健師さん パパが勤める会社の保健師さん。
いつも社員の健康を親身にサポート。
- 上司・後輩たち パパと同じ会社に勤める人々。
それぞれに健康課題を抱えていて...



新ヘルスマ♥チャレンジは...

8つのコースから自分の健康状態にあった活動を選べる!

新しいヘルスマ♥チャレンジでは、皆さまで一人ひとりがより主体的に健康づくりに取り組めるよう、ご自身で健康課題を考えていただき、それにあったコースを選びます。

従来のヘルスマ♥チャレンジ

全員がほぼ同じ内容の
「運動・食事・歯のケア」に取り組む

取り組み内容

運動 食事 歯のケア

「選べる」新ヘルスマ♥チャレンジ

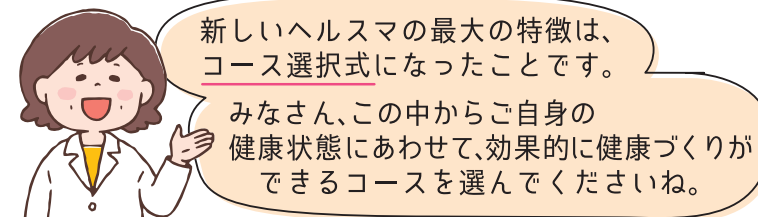
各自が自分の健康課題にあったコース、
必要な項目をセレクトして取り組む

取り組み内容

- ぼくはコレ!
- 運動 食事 食事 歯のケア
- あたしはコレ!
- 運動 食事 食事 睡眠
- 自分はコレ!
- 運動 食事 歯のケア 睡眠

選べるヘルスマ!?

新ヘルスマ♥チャレンジにはどんなコースがあるの?



取り組みの内容は、厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要」等公的機関が発表する資料および当健保調査による加入者の健康状態に基づき当健保が独自で設定しています。

▶ マイナス2kgコース

体重が気になる方におすすめ!

体重をはかりながら、3ヶ月間で2kgの減量を目指す取り組みです。2kg減ると血圧、血糖、脂質などの多くの数値改善に効果があるとされています。

取り組み項目 8,000歩歩く、体重をはかるなど

▶ 血圧改善コース

血圧の数値が高い方におすすめ!

有酸素運動を行ったり、塩分の摂取を控えたりするなど高血圧の改善に働きかける取り組みです。

取り組み項目 塩分を減らす、小鉢5皿以上の野菜をとるなど

▶ 血糖改善コース

血糖値が高い方におすすめ!

糖質を多く含む米やパン、麺類など炭水化物の食べ過ぎに注意し、高血糖を防ぐ取り組みです。

取り組み項目 小鉢5皿以上の野菜をとる、炭水化物を減らすなど

▶ 脂質改善コース

**中性脂肪やLDLの値が高い方、
HDLの値が低い方におすすめ!**

動脈硬化のもととなる脂質異常を防ぐために脂ものの摂取を控え、コレステロール値を下げる魚を積極的にとる取り組みです。

取り組み項目 揚げ物を減らす、魚を食べるなど

▶ 美bodyコース

**今よりいっそう健康なからだを
目指す方におすすめ!**

自分に足りない栄養素の摂取、体重管理、適度な運動を行い、総合的な生活習慣の向上を行う取り組みです。

取り組み項目 朝食でたんぱく質をとる、間食を減らすなど

▶ ナイスミドルコース

40代以上の方におすすめ!

美bodyコースと同じく総合的な生活習慣の向上を目指し、お酒の適量摂取にも配慮する取り組みです。

取り組み項目 朝食でたんぱく質をとる、休肝日を設けるなど

▶ パワーアップコース

さらに筋力、体力をつけたい方におすすめ!

ほかのコースよりも重点的に有酸素運動と筋トレに励みながら、疲れたからだをきちんとケアする取り組みです。

取り組み項目 30分有酸素運動を行う、3食食べるなど

▶ ヘルシー&スマイルコース

生活習慣を見直したい方におすすめ!

運動、食事、睡眠、禁煙のほか、歯のケアも含めた項目の中から取り組みを選び生活習慣の向上を目指す、従来のヘルスマに近い取り組みです。

取り組み項目 20分速歩き、6時間以上の睡眠をとるなど

※コース名や取り組み内容は変更になる場合があります。

どのコースを選ぶか迷ったら…

コース選びのポイントをチェック！

取り組むコースを選ぶとき、
まず自分のからだと向き合うことが必要になります。
現在の健康状態や生活習慣を改善する目的のほか、
特に健康問題はない、
自覚症状がないから大丈夫と思っている方も、
「病気予防」や「将来に向けた健康維持」の観点で
積極的にコース選択をしてみましょう。

＼ 8つのコース、どれにする？ ／

マイナス2kg	血糖改善
血糖改善	脂質改善
美body	ナイスミドル
パワーアップ	ヘルシー&スマイル



ぼくはついお菓子をたくさん
食べちゃうから、**血糖改善**コース
にしようかな。

私は**マイナス2kg**コースかなあ…。
妻にも協力してもらって
少しでもやせたいなあ。



ナイスミドルコースで
生活リズムを
見直そうかしら。

わたしは**美body**コースです！
どうせやるなら、
きれいになりたいし♪



せっかくの機会だし、筋力をつけたいから
パワーアップコースかな。



みんな、さっそく取り組むコースを決めているんだ！
俺はどうしようかな…。

上段の4コースは、特に生活習慣病の予防・改善に
役立つ内容になっているの。
健診結果に気になる数字がある方は、この中から
選ぶといいわね。
健康状態は今のところ悪くない、という方は、
下段の4コースから選ぶのもおすすめよ！



効果的なコース選びのヒント

●目的を明確に！

「体重を減らしたい」「健診数値を改善したい」
「体力をつけたい」など、健康づくりにおける課題を
考えてみましょう。

●今の自分を振り返ってみよう

複数のコースに興味があれば、取り組み項目をよく見て
実行できていないものが多いコースを選びましょう。

なるほど。じゃあ…
ヘルシー&スマイルコースで
運動や食事、睡眠など生活全般を
見直そうかな！



新コースの内容は…

あなたの「なりたい」を後押しする取り組みなんです



ところで**血糖改善**コースの
小鉢で5皿以上の野菜をとる
には理由が？

野菜に多く含まれる食物繊維は血糖値の上昇を
緩やかにしてくれるの。1日に小鉢5皿(350g)の
野菜をとることで、成人が1日に必要なカリウム・
食物繊維・抗酸化ビタミン等を摂取できるのよ。



ヘルシー&スマイルコースの
6時間以上の睡眠をとるは？

P8も見てね！

睡眠はヘルシータイムでもよく取り上げられているけれど、
不足すると食べすぎにつながったり
メンタルヘルスに悪影響があったりと、体調管理に影響するの。
体質や年齢にもよるけれど、まずは6時間以上を目安に
しっかりと睡眠をとみましょう。



そういえば**マイナス2kg**コースをはじめ、
ほとんどのコースに**8,000歩**歩くがあるみたいだが…



健康には一定以上の歩数が欠かせないってことかしら。

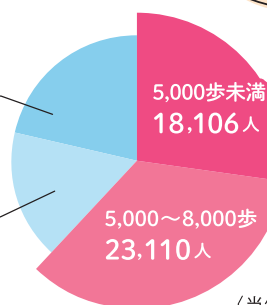
1日約8,000歩で生活習慣病発症率と
死亡リスクが大きく下がるとされているの。
当健保では1日8,000歩未満の人まだまだ多く、
肥満率も増加傾向にあるから
ぜひ意識して取り組んでみてほしいわ！



1日の歩数

10,000歩以上
14,518人

8,000～10,000歩
11,234人



〈当健保調べ〉

肥満

(%)

— 被保険者

26.1% 27.8% 27.5% 28.3% 27.9%

2019 2020 2021 2022 2023 (年度)
〈当健保調べ〉

被保険者の約62%が1日8,000歩未満(2024年度)。
歩数(身体活動量)が少ないことは肥満の原因のひとつ
となり、生活習慣病リスクや死亡リスクも高まります。

2019年度から肥満率が増加傾向。
肥満値が高いと動脈硬化が進行し、生活習慣病の
発症リスクが高まります。



それぞれの項目には全部意味があるんだね。
新しいヘルスマには、みんなが主体的に取り組むための工夫がいっぱいだ！



健康づくりは誰にとっても大切なことだね。
みんなで取り組める「ヘルスマ♥チャレンジ」をいい機会として、
「自分スタイルの健康づくり」や「なりたい自分の姿」を目指して頑張りましょうね！

うちのご自慢食堂！ 株式会社 岩間織機製作所

会社
概要

- ◆本社／愛知県丹羽郡大口町替地二丁目140番地
- ◆設立／1948年5月
- ◆従業員数／253名（2025年6月現在）



従業員の健康と
働きがいをサポートする
総務グループのみなさん



富田さん（株式会社 LEOC 食堂責任者／調理師）

たとえば、大豆を使った「大豆ミート」は、スチームコンベクションオーブンで何度も加熱して独特の大豆臭を消し、スパイスを多用することで本来の肉にも負けないおいしさを実現しています。好まれにくいお魚のメニューも、前日から仕込みをして魚のくさみを取り除く工夫により、たくさんの方に召し上がっていただけています。

◀生野菜が
好まれる傾向が
あると分析し、
サラダの
メニューも
充実させたそう。

▲ヘルスマ開催時には、減塩タイプのみそ汁や雑穀米を使ったヘルシーメニューを提供。ヘルシーなのに
おいしい工夫がいっぱい！



素材本来のおいしさを引き出す調理法を追求し、
からだも心も満たされるお食事を提供しています。

調理師 富田さん 管理栄養士 山内さん

株式会社 LEOC
<https://www.leoc-j.com/>



**リニューアルして1年、
どんな変化がありましたか？**

渡邊さん

食堂の利用率が17%アップしました。「昼食が会社に来る楽しみのひとつだ」と話す従業員もいるくらい好評です。

1ヶ月の献立を事前に告知することで、
人気メニュー時にはお昼を心待ちにした
多くの人が列をなす。



**今後はどのような取り組みを
考えていますか？**

角田さん

従業員の健康には、食生活の管理が不可欠と考えています。夜勤者の栄養と食事時間の管理等の課題を含め、今後もさらにできることはないか、従業員の声を取り入れながら模索していきます。また、LEOCさんの食事はデザートのおいしさも大きな魅力なので、デザートの種類を増やすことも検討していきたいですね。

従業員
どうしの
交流も兼ねた
運動イベント・活動も活発！



従業員の皆さまの働きがいや健康をサポートする強い気持ちで、LEOCさんとのタッグでより効果的な取り組みにつながっていると感じましたよ！健康意識が高まり、食堂では野菜や魚を選ぶ人も増えているそうですよ。活気のある食堂が、会社の明るい雰囲気をつくっているんだね。“会社が楽しくなる”ってうらやましくなっちゃうな！



マイナ保険証 じゃないとだめですか？



従来の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証での受診が基本となりました。お手元の健康保険証は2025年12月1日までしか使用できません（すでに新規発行・再発行は終了）。まだマイナ保険証をお持ちでない方は、お早めに手続きをお願いいたします。
マイナ保険証：健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

健保からのお知らせ

当健保の
マイナ保険証利用状況

登録率
72.6%

利用率
37.0%

使ってますか？

へ〜…
みんなマイナ保険証
持ってるんだ〜

逆を言えば、
**健保の中だけでも
約4万人*もの人が
持っていない**ってことだよ

いいじゃないか、
今までの保険証が
使えるだし

※2025年4月現在、加入者総数は138,407人

1 2
3 4

おいおい、
**今までの保険証は
今年の12月1日で
完全に使えなくなる**んだよ

え！マイナ保険証
持っていないよ！

今から作れば
まだ間に合うよ、
大丈夫！

さっそく
作ってくる〜！

2024年12月2日

2025年12月1日

保険証
健康保険証
マイナ保険証

原則廃止（経過措置）

完全廃止
（利用不可）

マイナ保険証に一本化

マイナ保険証の 作り方・使い方

マイナ保険証は、マイナンバーカードを利用登録するだけで作れます。使うときは医療機関等窓口のカードリーダーに置くだけ！

STEP1

マイナンバーカードを
お持ちでない方は

取得

マイナンバー総合サイト

申請方法は
ココを見てね！

証明写真機

マイナンバーカードを受け取ったら…

STEP2

マイナンバーカードを取得
したら健康保険証機能を

登録

登録は
たった
30秒！

医療機関窓口のカードリーダーに
マイナンバーカードを入れて登録
※マイナポータルやセブン銀行ATM
からも可能です。

STEP3

登録（マイナ保険証に）
したら

利用

カードリーダーに置いて、顔
認証または暗証番号で本人確認

情報提供の同意について回答
すればOK！

お問い合わせ マイナンバー総合フリーダイヤル TEL 0120-95-0178

あなたの会社の「ご自慢食堂」、
紹介しませんか？

ヘルシーメニュー、素材へのこだわり、充実した設備など、従業員の皆さまの健康を支える“あなたの会社のお昼事情”を教えてください！
お問い合わせ・ご依頼はメールでお気軽に healthy-time@toyota-groupkenpo.jp

Good Sleep Good Smile

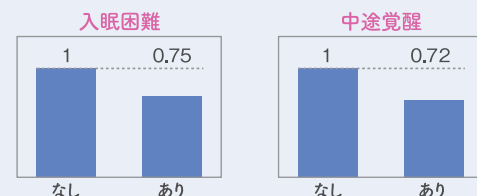
運動で睡眠の質アップ！

睡眠は、消耗した体力回復などの役割も担うため、日中の活動量の多さが眠りの量や質に影響を及ぼします。起きている時間にしっかりとからだを動かして、眠りにつきやすく、質の高い睡眠を確保しましょう。

運動習慣がある方の睡眠の特長

①入眠困難・中途覚醒※の割合が低いようです。

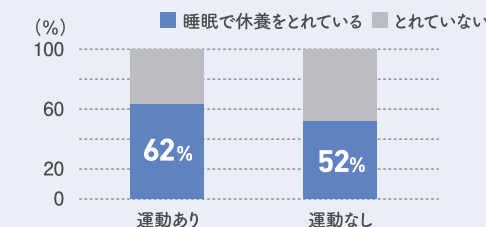
〈1日30分以上・週5日以上している人を1としたときの睡眠の状況〉



「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠12箇条～」に基づいた保健指導ハンドブック（一部改変）
※夜中に目が覚めてしまうこと

②睡眠で疲れがとれている傾向がみられます。

〈運動習慣（週2回、30分以上の汗ばむ運動）の有無による睡眠休養感の違い〉



「2025年度健康調査票集計結果」（当健保調べ）

どんな運動がいい？

有酸素運動、筋トレ、ヨガなどの運動がおすすめ。
軽く汗ばむ強度で、楽しみながら継続できる運動がよいでしょう。



運動のタイミング

就寝2～4時間前に
行くとgood！

寝る直前に強い運動をすると
眠りを妨げます

仮眠前にカフェインをとると
すっきり目覚めやすくなります

午後の眠気を軽減し、
仕事のパフォーマンスを上げる
“パワーナップ”※を
うまく活用しよう！

※パワーナップ：昼間の短時間仮眠

昼食後、15～20分程度の仮眠をとると、
脳の疲労回復、気分の改善、集中力の向上が期待できます。
（30分以上の長い昼寝は、深い眠りに入ってしまう目覚めを悪くします）

明るいところで寝る場合は、
アイマスクで光をシャットダウンするとgood！



健保からの
お知らせです！

けんぽインフォ！

No.426

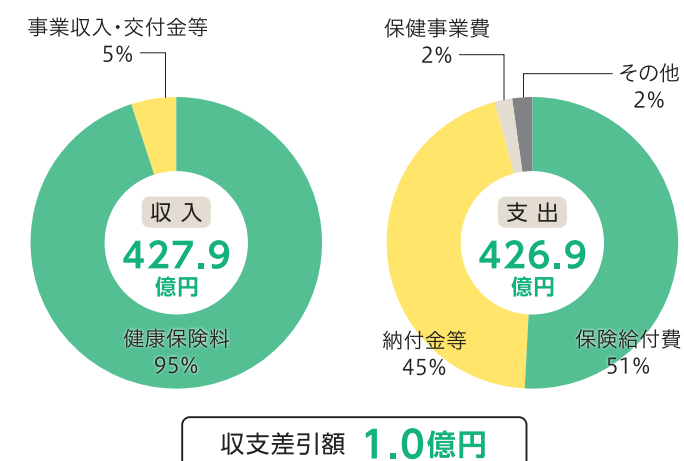
2025 AUGUST

2024年度 健康保険・介護保険 決算報告

2025年7月9日に行われた組合会にて、2024年度決算が承認されました。

2024年度 健康保険決算

2024年度は、収入総額427.9億円（別途積立金繰入額を除く）、支出総額426.9億円、収支差引額1.0億円となり、1年ぶりの黒字決算となりました。予算段階では赤字を見込んでおりましたが、賃上げ等による保険料収入増加と医療費の増加が限定的だったため収支は大きく改善いたしました。
今後も、持続可能で安定した医療保険制度の運営を目指し、健全な財政基盤の確保と組合員の皆さまへのサービス向上に取り組んでまいります。



2024年度 介護保険決算

2024年度介護保険決算は3.7億円の黒字となりました。



2025年 4～5月 WellGo イベントを開催しました！

2025年4月後半から5月にかけて、アプリWellGoにて、当健保主催の健康づくりイベント「DENTAL WALK」を実施いたしました。
今回は「運動と歯」をテーマに、健保オリジナルのクイズを初展開しました！



結果

参加 1,450人
1項目以上達成 873人
全項目達成 242人

取り組み内容を達成された方の中から抽選で

★ 5,000円ギフト券を10名様
★ 1,000円ギフト券を150名様に進呈いたしました。



今後も
WellGoを使った
イベントにぜひご参加
ください！

WellGo公式キャラクター
うえるごろう

健保の補助で **お得に** 歯科健診を受けよう！

定期的に歯科健診を受診していますか？
当健保の補助を使えば、年に1度、無料で歯科健診を受けられることをご存じでしょうか。
歯の健康状態は、からだ全体の健康に大きく影響します。
毎年受ける健診と同様に、歯の健康も年に1回は健診で必ずチェックしましょう。



2種類の歯科健診をご用意しています！

診療所型歯科健診

巡回型歯科健診（ファミリー歯科健診）

いずれかを年度内1回限りご利用いただけます。
同一年度内に診療所型歯科健診と巡回型歯科健診の重複受診はできませんのでご注意ください。

どちらを受けたいかわからない…というあなた！

あなたに**ピッタリ**の歯科健診は？

かかりつけの
歯医者がある

異常があれば
すぐに治療したい

土日に
受診したい

家族みんなで
受診したい

そんなあなたにおすすめ！

A. 診療所型歯科健診

そんなあなたにおすすめ！

B. 巡回型歯科健診（ファミリー歯科健診）

A. 診療所型歯科健診

お住まいの近くなど、ご希望の歯科医院で受診可能。
歯石除去など治療が必要になった場合は、そのまま治療を受けられます。

対象者 被保険者・被扶養者・任意継続者

日程 通年 ⚠ 年度内にA・Bいずれかを1回限り **場所** ご希望の歯科医院

健診内容 口腔内検査、ブラッシング指導、口腔衛生指導 等
（医師の判断により、オプションで歯面清掃・フッ素塗布可）



費用・利用方法等は
お住まいの県により
異なります。

詳しくは
こちら！



B. 巡回型歯科健診（ファミリー歯科健診）

主催：㈱あまの創健

家族みんなで
受けたい！

子どもが
歯医者さんを
嫌がる！

平日は仕事が
忙しくて…

そんな皆さまの声にお応えして、新たにご利用いただけるようになりました。
愛知県内を中心とした各会場で11月～翌3月に実施されます。
土日開催のため、平日はお忙しい方も受けていただけます。

対象者 被保険者・被扶養者・任意継続者

日程 11月～3月 **土日に実施**
⚠ 年度内にA・Bいずれかを1回限り

費用 **無料**（健保が全額補助） **場所** 愛知県内を中心とした東海地区

健診内容 口腔内検査、歯面清掃、ブラッシング指導、口腔内カメラ、フッ素塗布

申込方法 9月頃に各会場の日程を健保ホームページでお知らせ予定です。
その際に申込フォーム、申込書をあわせて公開いたします。

詳しくは
こちら！



参考

**2024年度
巡回型歯科健診開催地**
※2025年度分は開催地未定につき、
変更になる場合があります。

安城市/一宮市/稲沢市/大府市/岡崎市/蒲郡市/刈谷市/江南市/小牧市/
瀬戸市/東海市/東郷町/豊明市/豊川市/豊田市/豊橋市/名古屋市/
西尾市/半田市/東浦町/碧南市/湖西市/いなべ市

お問い合わせ

保健事業グループ **TEL 0565-41-8180**

公告

組合会議員就退任

退任	就任	所属事業所
長崎 正視	森山 圭祐	トヨタ紡織精工株式会社
木村 明人	青木 正太	中庸スプリング株式会社
渋谷 三千雄	今泉 力	株式会社ジーエスエレテック

事業所の名称変更

変更前	変更後	変更日
マルヤス工業株式会社	マルヤス工業株式会社名古屋本社	2025年4月1日
マルヤス工業株式会社岡崎工場	マルヤス工業株式会社	
株式会社三福	株式会社三五九州	
佐藤工業株式会社	ユニクレア株式会社	

新規加入事業所

事業所名	所在地	加入日
株式会社岡崎設計	愛知県安城市桜井町印内南分	2025年6月1日
株式会社長崎中発	長崎県大村市雄ヶ原町	
アウンデ紡織株式会社	滋賀県愛知郡愛荘町東円堂	

被扶養者・任意継続者対象(35～74歳)

家族健診

はご存じですか？

巡回健診の日程があわず、受診を諦めてしまっている方はいらっしゃいませんか？
そんな方におすすめなのが「家族健診」です。
ぜひ健診の選択肢に加えていただき、年に一度は健診を受診してください。

ご都合にあわせて
自由に予約
できる

健診機関で
落ち着いて受診
できる

所要時間
2～3時間で
半日で終了

自己負担
2,600円と
とってもお得♪

対象者 35歳以上の**被扶養者・任意継続者**
※年度内1回限り。今年度、すでに他の健診を受診された方は、今年度中のご利用はできません。

検査項目 **基本検査 + 5つのがん検診** (胃、大腸、肺、乳房、子宮頸部)

費用 **2,600円**

期間 **通年(4月～翌年3月)**

受診場所 当健保の契約健診機関
健保ホームページから確認できます。

家族健診の
受診場所は
こちらから



お手続きは簡単！

1 健診機関を選んで、
電話で予約

予約の際は、「トヨタ関連部品健康保険組合の家族健診を受診希望」とお伝えください。



2 補助申請書を準備

健保ホームページからダウンロードできます。当健保へご連絡いただければ、ご自宅へお送りします。



3 当日、補助申請書を受付に提出し受診

窓口で、自己負担額(2,600円)をお支払いください。



家族健診以外の
健診については
こちらから



被扶養者・任意継続者の

当健保の健診を受診された皆さまへ

こちらのアンケートからご感想をお聞かせください。

抽選でささやかなプレゼントをお送りします♪



対象受診期間 **2025年4月1日～2025年12月31日**

当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

アンケート回答締切 2026年1月31日

お問い合わせ

保健事業グループ **TEL 0565-41-8180**

契約保養所

オテル・ド・マロニエ

湯の山温泉

極上の温泉とお食事を
安心の会員制リゾートで

開湯1,300年以来、豊かな湯量を誇る名湯、湯の山温泉。
鹿が浸かって傷を癒したという伝説から「鹿の湯」とも呼ばれ、疲労回復や神経痛に効果的とされています。



御在所の紅葉は毎年10月末ごろから。目に鮮やかな景色をお楽しみください。御在所ロープウェイ割引券をフロントにて販売しております。

御在所ロープウェイ乗車運賃
大人(中学生以上)往復
2,600円→2,300円



緑豊かな山々に囲まれ、心身ともにゆったりとくつろげる露天風呂。

期間限定特別プラン 2025年9月1日～11月30日

※1室2名以上 税(入湯税金)・サダ

◆食前酒
◆先付季節の豆腐
◆前菜 五種盛り
◆焼物 肴 土瓶蒸し
◆凌ぎ 松阪牛炙り寿司
◆造り 鮑他二種
◆台物 陶板焼き
◆国産トリフ
◆ロースステーキ
◆揚物 鮑の天婦羅
◆お食事
◆水物 わらび餅

花会席・秋
16,000円
お一人様(1泊2食付)

伊勢海老の焼き物
+2,500円で
追加可

地元を代表する食材、松阪牛と鮑を中心に、秋の山海の豊かな食材をふんだんに使い仕上げた会席料理をご堪能いただけるプランです。

通年プランも各種ご用意しています
料理長お勧めプラン 15,000円 1泊2食付(お一人様)。
スタンダードプラン 13,000円 詳しくはお問い合わせ
カジュアルプラン 11,000円 ください。



※写真はイメージです。

◆所在地

〒510-1233
三重県三重郡菟野町菟野湯の山
8563

◆施設概要

客室(和室・洋室・ロイヤルルーム)
／レストラン・喫茶／露天風呂・内
風呂・サウナ・貸切風呂／宴会場・
ホール・会議室／カラオケラウンジ
／売店

◆利用料金

(素泊まり) お1人様 4,200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。
※定員数はお部屋タイプによって異なります。
※料金はすべてサービス料込・諸税別(期間限定プラン含む)。

◆申込方法 ☎電話 059-392-3210

①施設へ電話し、「トヨタ関連部品健保の組合員」であること、
オーナー番号、宿泊希望日・人数・食事の有無などを伝える

オーナー番号 3231

オーナー名 トヨタ関連部品健康保険組合

チケット名 無記名法人チケット

②利用代表者名、連絡先電話番号を伝える

③利用当日、代表者の保険証をフロントに提示する

インターネットからも予約可能!(宿泊予定日の3日前まで)。

<https://marronnier.info/yunoyama/reservation01> (24時間受付)

オテル・ド・マロニエ
下呂温泉・内海温泉も
特別価格!

詳しくは健保ホームページをご覧ください。



宿泊券プレゼントも
チェック!

→裏表紙

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。

おすすめ
グルメ

Cafe 鎮驚庵

ケーキセット

1,500円(税込) ※セット内容は時期により異なります。

湯の山温泉街にある、大正元年に建てられた山荘を利用したカフェです。入口の門をくぐり、木々に囲まれた石段を登った先で趣きある古民家がお出迎え。アンティークの椅子に腰かけて、オーナーのこだわりが詰まったスイーツをどうぞ。優雅なお茶の時間をゆとりとお過ごしください。

三重県三重郡菟野町菟野8551
営業時間/11:30～17:00
ランチ11:30～14:00(予約のみ)
定休日/火曜日
https://www.instagram.com/cafe_chinkyoun



オテル・ド・マロニエ湯の山温泉 周辺

アドベンチャーパーク オドルの森

「心がオドル、森遊び。」をテーマに、自然の地形をそのまま活かしたさまざまなアクティビティを楽しめます。長さ100m超の爽快なジップスライドを誇るフォレストアドベンチャー・湯の山、自然の中を走り抜けるカモシカバギーなど、本気の森遊びを体感してみませんか?

三重県三重郡菟野町菟野4958
営業時間・定休日/各アクティビティで異なります。
詳細はWEBサイトをご覧ください。
<https://www.mori-kaori.jp/>



からだに美味しい 「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伝えしています。ここではその経験をふまえつつ、別の角度から「食と健康」にまつわるお話をお届けできればと考えています。

食べることが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21回

睡眠の質は「腸」で決まる？ 寝苦しい夏の夜のための「快眠腸活」

「なんだか寝苦しくて、朝からぐったり、夏バテ気味…」そんな夏の不調を感じていませんか？その原因、暑さだけでなく「腸の疲れ」にあるかもしれません。最新の研究では、「腸」と「睡眠」には深い関係があることがわかってきています。今回は、夏の夜を快適に過ごすための「腸活」のヒントをお届けします。

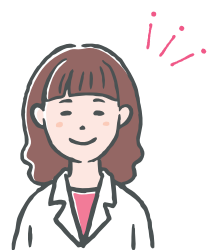
なぜ「腸」を整えると、ぐっすり眠れるの？

近年の研究の結果、「脳」と「腸」は自律神経などを通じてお互いに影響を及ぼしあっていると判明したそうです。この関係は「脳腸相関」と呼ばれています。

これを睡眠とのかかわりという観点でみると、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」がまず挙げられます。

セロトニンは夜になると眠りを誘う睡眠ホルモン「メラトニン」に変化します。このセロトニン、約9割が腸でつくられているのです！そのため、腸内環境が乱れて腸の働きが鈍るとセロトニンの生産が滞り、結果としてメラトニンが不足して、「寝つきが悪い」「眠りが浅い」といった睡眠トラブルの一因になるのだそうです。

つまり、ぐっすり眠るためには、腸内環境を整えることが大切なのですね。



(株)法研中部コネクトワークス
管理栄養士・健康運動指導士
かずよ
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。

夏の「快眠腸活」、3つのポイント

この夏、おすすめの腸活のポイントをご紹介します。

ポイント① 夜ごはんは「発酵食品」をプラス

善玉菌を補給できる発酵食品は、腸活の基本です。特に味噌や納豆、ヨーグルトなどが手軽ですね。真夏に熱い汁物はちょっと…という方は、冷製のスープ仕立てにしたり、ヨーグルトに旬のフルーツを合わせたりと、食べやすくなる工夫を加えましょう。

ポイント② 善玉菌のエサ「水溶性食物繊維」

腸内でよい働きをしてくれる菌を育てるため、エサとなる「水溶性食物繊維」をたくさん摂りましょう。夏野菜のオクラをはじめ、長いもやめかぶ、もずくといったネバネバした食材がおすすめです。夕食に一品、加えてみてはいかがでしょうか。



オクラには血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンなどの食物繊維のほか、ナトリウム(塩分)の排出を促すカリウムも豊富に含まれています。火を使わないので、暑い日でも気軽に調理できますね。

料理制作／沼津 りえ(管理栄養士)
撮影／上條 伸彦
スタイリング／沼津 そうる

1人分
55kcal
塩分1.1g

オクラの梅和え 冷ややっこ

材 料(2人分)

オクラ…………… 2本(20g)
梅干し…………… 1個
かつお節…………… 2g
水…………… 小さじ1
絹ごし豆腐…………… 1/2(150g)

作り方

- ① オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ② ①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③ 豆腐に②をのせる。

ポイント③ 食事は寝る3時間前まで、「腹八分目」で

就寝中に胃腸が消化活動で働き続けてしまうと、からだ十分に休まらず、睡眠の質が低下してしまいます。夕食はなるべく就寝の3時間前までに、腹八分目で済ませるのが理想です。とはいえ、仕事の都合で難しいときもありますね。寝る前に胃に入れるものはできるだけ消化の良いものにするよう心がけてください。



comment

腸活は、一日だけ頑張るよりも、続けることで効果を発揮します。まずは今日、「ポイント」のどれかひとつだけでも実践してみませんか？腸をいたわり、心地よい眠りとスッキリとした目覚めを手に入れて、夏を元気に乗り切りましょう！

