



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！

愛らしく楽しい我が家の一員

我が家テグーの「ぼぼ」は、呼ぶと「ピピッ」と駆け寄ってきて、ぺたーっと寝転び、なでてくれアピールをします。なでると「ピロピロ」と喜び、なでかたが気に入らないと「ブギー」と鳴いてコミュニケーションをとる、とても愛らしく楽しい生き物です。

ぼぼの飼い主さん



テグーって感情豊かで甘えんぼうさんなんですね。知りませんでした！ ちょこんと座っている姿が愛しいです♥ これからも、ぼぼちゃんとの暮らしをめいっぱい楽しんでください♪

トト

かわいい三兄弟

我が家は三兄弟。普段はむさ苦しく、暑苦しい…。夏休みに家族で伊豆を旅行した際、道の駅で映えスポットを発見！ 少しでもかわいく写ろうと、イチゴのソフトクリームを頬張りながらパシャリ！ 何歳になってもかわいいですね(笑)

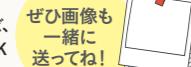
すみす58号さん

かわいい三兄弟がそろったご家族旅行、貴重な瞬間ですね！ イチゴいっぱいの映える背景、ソフトクリームを食べる瞬間の表情など、絶妙なシャッターチャンスを見逃さなかった、お子さんたちを愛おしく思う、すみす58号さんのお気持ちが伝わってきましたよ～(*^*)



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
- 健保契約施設体験談…など



OK

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。

12月号 プレゼント

各スキー場リフト券
(P12・13のリフト券A~Mから
ご希望のアルファベットをお書き添えください)

応募締切 ▶ 12月15日(月) 健保必着

表彰と2冊目のノート

3ヶ月に1回、子と一緒に歯科検診に通っています。歯の記録「デンタルノート」は2冊目になりました。10歳になった我が子のむし歯は0本で、今年は学校で表彰されたそうです。通っている歯科医院の先生は「こんな表彰状は初めて見た！」と、とても喜んでくれました。これからも歯を大事にしていきたいと思います。



おもむくさん

ああ！ 立派な表彰状ですね！ むし歯0本はすばらしいです！ 日頃のケアの貢献ですね。歯が健康だと、からだにもよい影響があると聞きます。引き続きご家族で定期的に検診を続けて、お口&からだの健康をキープなさいね。

ハル

【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

この年末年始こそ
「+2kg」から
卒業だ!!



おもちとごちそう
食べすぎ
ないぞ！

その意気や、ヨシ！

郵送の場合は切り取って封書にてお送りください。

2025年12月号 No.427 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など、なんでもお書きください！

FSC リサイクルマーク

各スキー場リフト券
(P12・13のリフト券A~Mから
ご希望のアルファベットをお書き添えください)

応募締切 ▶ 12月15日(月) 健保必着

各スキー場リフト券
(P12・13のリフト券A~Mから
ご希望のアルファベットをお書き添えください)

フリガナ
お名前 ベンネーム

健康保険の記号-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12月号(通巻427号)令和7年12月1日発行 ○発行 トヨタ関連部品健康保険組合

〒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

TEL 0565-41-8141

○制作印刷株式会社



トヨタ関連部品健康保険組合



ホームページもご覧ください

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

12

No.427
December 2025

「太った?」「年末年始は仕方がない!」

それ、
毎年言ってない?

登場人物



年末年始、あなたも思い当たりませんか?

忘年会・新年会など会食が続く + 生活リズムが乱れ、食事時間が不規則に

+ 夜遅くまでだらだらと食べ続けてしまう

気づけば
10日で2kgも
増加!!



年末年始はおいしいものの誘惑が多いから、正月太りは仕方がない?
いいえ、そんなことはありません!
ちょっとの工夫で「おいしく、楽しく、太らない年末年始」を過ごしませんか?

年末年始の
食事あるある!?

糖質・脂質とりすぎ問題



でも、年末年始のごちそうって、そんなに太りやすいかな…
おせちやお寿司って1つ1つが小さいから、そんなに食べていない気がするな~



あるある1 いつのまにか糖質とりすぎ

糖質をとりすぎると血糖値が急上昇し、肥満の原因に。

まるでスイーツ! なおせち料理

栗きんとん

糖質の多い栗とさつまいもに、砂糖やみりんがたっぷり。おせちの中でも高カロリー。

伊達巻

卵、砂糖、みりんをたっぷり使用。まるでスイーツ!

黒豆

豆とほぼ同量の砂糖で甘く煮込んだ料理。

ごはん1杯* = おもち●個、お寿司●貫!

*ごはん1杯分の糖質量で比較(お寿司はシャリ(ごはん)部分のみ、味つけの砂糖などは含まず)。

切りもち 2個

or 丸もち 3個

ごはん 茶碗1杯(150g)

お寿司 8貫

(1貫あたりシャリ約20gとして計算)



おもちやお寿司って、小さくても油断できない糖質量なんだ…

シャリには砂糖が使われるため、実際の糖質量はさらに多くなります。シャリ少なめで注文できるお店の場合は、お願いしてみるのもよいでしょう。

あるある2 やっぱり脂質とりすぎ

カロリーオーバーになりやすい。
消費されなかつエネルギーは体脂肪として蓄積。

豪華な肉料理、連日となると…

すき焼き

1人前
約500kcal

焼き肉

カルビ5枚程度
約450kcal



「野菜を全然食べていない!」
なんて日もあったりして、栄養バランスも偏ってるし…

宴席のテーブル、揚げ物ばかり

フライドポテト(Mサイズ)

約450kcal

からあげ(5個程度)

約470kcal

天ぷら盛り合せ

約500kcal

宴席の卓上にはフライドポテトやからあげ、天ぷらなど揚げ物が多め。つい手が伸び、気づけば脂質とりすぎに。



おいしい・楽しいを
諦めない！

年末年始の食事ルール7選



実際に、どんな工夫をしたらいいかを考え
ルールを決めておきましょうか

＼ルール／

1 主食は1食1品

「主食+主食」は血糖値が急上昇し、余ったエネルギーを脂肪としてためこみやすくなります。主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

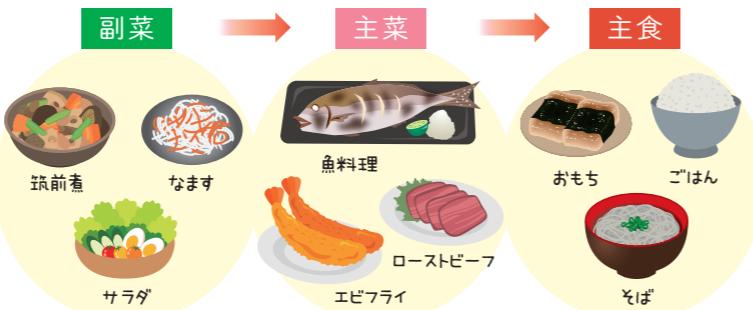


＼ルール／

2 おもちは最後

副菜や主菜を食べてから主食をとると、血糖値の上昇がゆるやかになり、太りにくくなります。

食べる順番は



＼ルール／

3 夕食は20時まで

遅い時間に食事をとると、血糖値が上がりやすく、エネルギー消費量も少ないため、脂肪をためこみやすくなります。夕食は20時までに食べ終わるのがベスト！

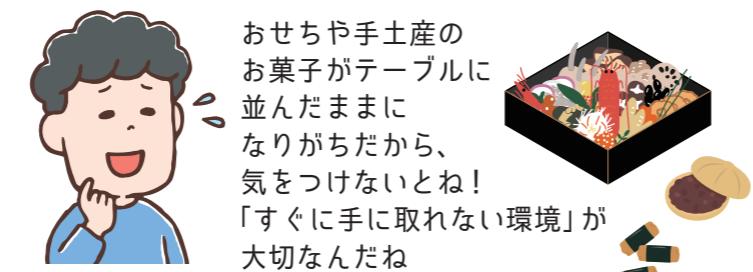
夕食後のお菓子やジュースも
気をつけましょうね



＼ルール／

4 食べ物は片づける

目につくところに食べ物があるとつい手を伸ばしてしまいがちなので、食べ終わったら片づけること。



おせちや手土産の
お菓子がテーブルに
並んだままに
なりがちだから、
気をつけないとね！
「すぐに手に取れない環境」が
大切なんだね

＼ルール／

5 外食は定食スタイルで

外食は糖質や脂質、塩分が多く、野菜が不足しがち。できるだけ品数や使用食材の多い「定食」を選ぶと、自然と栄養バランスが整います。



野菜たっぷりの
鍋料理もおすすめ

＼ルール／

6 お酒は糖質ゼロの蒸留酒を

醸造酒は糖質が含まれていて太りやすいため、糖質がほぼゼロの蒸留酒を選びましょう。



もちろん蒸留酒でも、節度ある飲み方が大切よ
翌日を二日酔いで無駄にしない楽しいお酒にするには
「自分の適量」を守ること！
顔が赤くなったら“飲みすぎサイン”よ

＼ルール／

7 おつまみは厳選

たんぱく質やビタミンを
意識してとりましょう。
糖質・脂質が多いものは
避けるべし。



食事以外もこんな工夫を♪

毎日体重を測ろう！

毎日体重を測るだけで体重が減るかも!?
「今の状態を知る」ことが行動を変える第一歩!
計測のポイントは「1日1回、毎日同じ時間帯に測る」こと。

食べたら動こう！

通勤などがない休日は、活動量が低くなり、消費エネルギーも減りがち。家の中でのストレッチや筋トレでもOKなので、こまめな運動を心がけましょう。



年末年始は“特別”な気がして、少しぐらい食べすぎても
気にしていなかつたけれど…
ちょっと気をつけるだけで
体重増加を防げそうだね！

そうね！
ここで体重を
キープしておけば、
春の健康診断も
怖くないわね！





うちのご自慢食堂!

三井屋工業 株式会社

◆本社／愛知県豊田市三軒町3丁目1番地
◆創業年／1947年8月
◆従業員数／210名(2025年4月末現在)

食事は毎のことだから… 「働く力が湧く食堂」をめざして

インタビュー
ピンくん

ヘルスマプラスワン賞受賞、おめでとうございます! 食事からの健康づくりに力を入れているそうですね。

佐藤さん

当社の健診結果から、若年層を中心にBMIが高い従業員の多さに課題を感じていました。ある日、食堂で「野菜の残飯が非常に多い」とショックを受け、毎日の食事を通じて自然と健康になれるような取り組みができるかと考えたことが始まりです。

具体的にはどのような取り組みを?

近藤さん

まず2021年に、ヘルスマプラスワン取り組み企画として「野菜摂取量を増やす」と銘打た、センターに手のひらを当てるだけで野菜摂取レベルを推定できる「ベジチェック®」の測定会を行って、自分の食生活を数値で“見える化”してもらうことから始めました。従業員同士でスコアを見せ合う様子なども見られ、楽しんで取り組んでいるようでしたし、食事の「中身」を見つめるきっかけにもなったかと思います。

※ベジチェックはカゴメ株式会社の登録商標です。



▲ベジチェックには社長も従業員とともに参加。
参加者同士でスコアを見せ合い、
ショックを受けたり、ほっと胸をなでおろしたり…。

その後も「糖化・骨密度」「腸内環境」と
いったテーマでプラスワンの取り組みを
継続し、昨年度は再び「野菜」をテーマに
したそうですね。

西迫さん

1日の野菜摂取量が基準に満たない従業員が81%もいるという
う社内調査結果が出て、ここはやはり「野菜」だということになりました。食堂運営会社の魚国総本社様にもご協力いただき、
野菜不足に“気づく”イベントを企画したんです。

榎原さん(魚国総本社)

「野菜摂取量を増やしましょう」という呼びかけだけでは行動につながらりません。「ベジチェック」もそうでしたが、モチベーションと現状把握が大切です。そのための仕掛けとして、取り放題の無料サラダバーを設け、目分量で野菜を器に盛って「1食分120g」をあてるゲームの提案をさせていただきました。

あなたの会社の「ご自慢食堂」、
紹介しませんか?



健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ネクストブライ特1000

健康経営優良法人2025ネクストブライ特認定取得。
今後も認定取得できるよう、継続して取り組みを実施していきます。

鈴木さん(魚国総本社 管理栄養士)

野菜ばかりで味が薄かったり、満足感がなかったりしてはおいしく召し上がっていただけません。オリジナルのドレッシングも考案して、ドレッシングから野菜摂取や減塩ができる工夫をご提案しました。



▲手づくりドレッシングは大人気!
タマネギたっぷりオニオン
ドレッシングが人気だそう。

▲海外からの従業員にも食堂利用を促すため、
各國料理のキャンペーンを展開することも。



長年の協力体制によって、
三井屋工業さんから厚い信頼を得ている魚国総本社のみなさん。

株式会社 魚国総本社
<https://www.uokuni-s.co.jp/>

高橋さん(魚国総本社 調理責任者)

おいしく野菜を召し上がっていただける工夫を随所に凝らすようにしたところ、残飯の量が大きく減少しました。みなさんに「野菜を食べよう」という意識が根づいたのではと思っています。

近藤さん

こうした取り組みが実を結び、プラスワン達成者が半数を超えるなど数値的にも結果が出ました。そのうえ、コロナ禍で足が遠のいていた層にもアプローチでき、食堂に活気が戻りました。朝食をとらない従業員にパンやスープを無料で提供するなどの取り組みを始めたこともあり、食生活からの健康管理の大切さが浸透しているのではと感じています。

総務部を支える縁の下の力持ち!
日々、従業員の健康と、働きやすい
環境づくりに奮闘中の二人。



今後の展望は?

佐藤さん

毎日の食事こそ力の源。今回の成功を一過性のものにせず、継続していくことが重要だと考えています。今後は運動不足の解消などにも一層力を入れ、いきいきと働く環境づくりをさらに進めています。



運動も
今後ますます
積極的に!

「見える化」「楽しく学ぶ」などの工夫で、従業員のココロに届くアプローチが効力を奏したんだね! 「ネクストブライ特1000」認定も納得の、長年の継続的な取り組みに注目!



こんなとき 健康保険は 使える? 使えない?



けがや病気なら、どんなときでも健康保険が使えるというわけではなく、
経緯や状況によって、健康保険が適用されない場合があります。

健康保険が適用されない2つの例で、手続きなどを確認しておきましょう!



Aさん
の場合

労災保険

通勤途中や仕事起因のけが・病気



- 仕事中、荷物が足に落ちる
- 仕事や通勤中の交通事故
- 通勤中に転倒など

通勤途中や仕事に起因するけが・病気は、労災保険の対象のため、**健康保険を使用して治療を受けることはできません**。また、労災保険か健康保険か自分では選択できません。すみやかに会社に報告し、相談してください。

Bさん
の場合

第三者行為

他人の行為によるけが・病気



- 私用中の交通事故
- ケンカ
- 飲食店での食中毒など

健康保険を使って医療機関で治療を受ける場合、
健保は一時的に立て替えますが、あとから相手(または損害保険会社)に請求します。
示談する前に**当健保へ連絡して「第三者行為による傷病届」を提出**してください。

お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7413

第三者行為の事務処理/業務委託先 ガリバー・インターナショナル(株) 求償課 TEL 03-3527-3728

Good Sleep Good Smile

快眠のための食事ポイント

熟睡できるリズムを作るためには食事を整えることが大切です。
ポイントは、「朝食=心身の目覚め」と「夕食=睡眠を妨げない時間と質」です。

人間のからだの中にある体内時計は24時間より少し長い周期で時間を刻んでいるため、朝食をとらないと少しづつ後ろにずれてしまい、入眠にくくなります。

朝食 必ずとる

朝食は、日中に活動をするエネルギー摂取のためだけでなく、「脳とからだを起こす」役割があります。仕事のパフォーマンス向上とよい睡眠を手に入れるために、朝食はとても大切です。

朝食をとっていない人は次のステップで朝食習慣をゲットしよう

Step1

手軽で食べやすいものからスタート



Step2

からだを動かすエネルギーになる炭水化物をとる



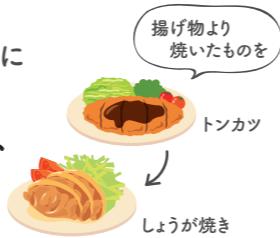
Step3

たんぱく質や野菜をプラスする



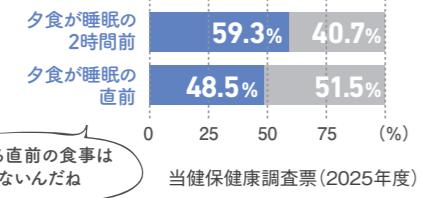
夕食 寝る直前は避けて 「腹八分目」

よい睡眠のためには、寝る2時間前までに夕食を終わらせるといいでしょう。夜遅い夕食や油の多いメニューは、睡眠中に胃腸の消化活動が行われ、睡眠の質が低下しやすくなります。



夕食を睡眠の2時間前にとる人と直前にとる人の違い

■ 睡眠で休養をとれている ■ とれていない



こんなときはどうすればいい?

残業が多い

夕方においこり・バナナ・サンドイッチなどを食べておき、帰宅後に軽くおかずを食べましょう。空腹感も抑えられますよ。

仕事や家事で夕食が遅くなってしまう

「油のものが少なく消化がよい野菜中心メニュー」か「腹八分目」がおすすめ。こつこつしたあいしいものは、ランチで楽しめるといいですね。



健保からの
お知らせです!

けんほ インフォ!

No.427

2025 DECEMBER

2026年、タバコを手放す最初の一歩を踏み出そう!

オンライン禁煙プログラムなら、やる気が続く!

70%
OFF!!

プログラム参加費用

59,400円(税込)
のところ、
健保補助により

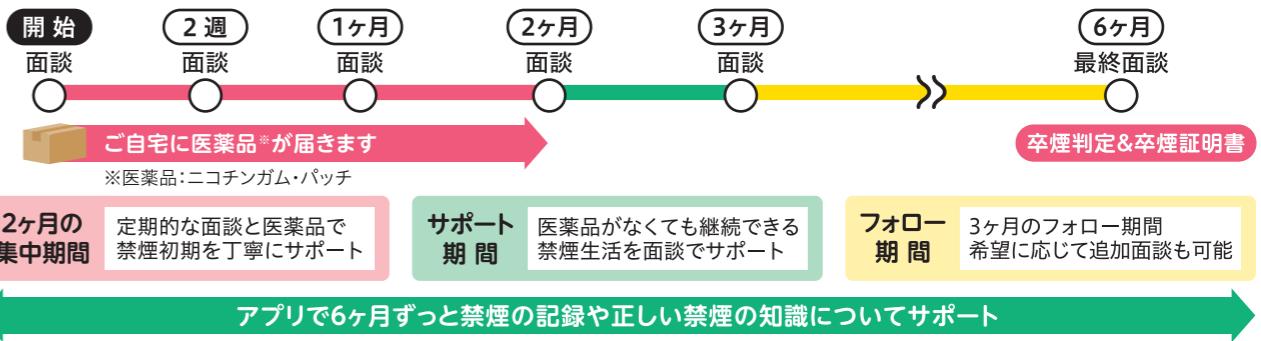
17,820円

会社により別途費用補助がある場合もございます。

こんな方におすすめです!

- 禁煙したい気持ちはあるけれど、なかなかうまくいかない…
- 自力で禁煙できる自信がない
- 病院に通う時間がない

プログラムの流れ



参加方法

右の二次元コードからアプリをダウンロードし、招待コードをご入力してお申し込みください。



対象者

アプリを利用できる方

- PCまたはタブレットではご利用いただけません。
- 動作環境についてはアプリのダウンロード画面で要件をご確認ください。
- お使いの機種や端末によってアプリを利用できないことがあります。

禁煙を希望される方

当健保に加入されている方

- 当健保を脱退した、または任意継続被保険者となった場合、プログラム途中でも支援終了となります。

ご注意ください

- 既往歴等によっては、健康を守るために医薬品をお渡しできない場合がございます。
- うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りする可能性がございます。
- 取り組み状況はお勤めの会社と当健保で共有させていただきます。
- 参加費用は会社を通じて請求いたします。

新しい年の始まり、ぜひ禁煙にチャレンジしてみませんか?



お問い合わせ

保健事業グループ TEL 0565-41-8190

いよいよ冬本番! 流行のピークに備えて お子さまのインフルエンザ予防接種費用を補助します

1年でもっとも寒く空気が乾燥する冬は、インフルエンザの流行がピークに。

当健保では、お子さまのインフルエンザの発症と重症化を予防するため、予防接種の費用補助を実施しています。

対象者	1歳～15歳のお子さま*(当健保の被扶養者) ※2010年4月2日～2025年1月31日生まれの方
接種期間	2025年10月1日～2026年1月31日 補助券は9月下旬に配布済み
補助額	上限2,000円(2回接種の場合、1回分のみ)
申請期限	2026年2月27日(金) 健保必着

詳細は健保ホームページにてご確認ください。


2025年8月以降に加入された方、
補助券をお持ちでない方へ 健保ホームページから補助申請書をダウンロードして、当健保へ申請の手続きをしてください。



3つの対策で
冬を乗り切ろう!

がん検診で要精密検査・要受診判定となった方へ がん精密検査の費用補助をご活用ください

がんは、検診で早期発見し、早めに適切な治療をすることで治る確率が大幅に高まります。

精密検査が必要と判定された方は、放置せず早めに受診してください。

当健保では精密検査費用の補助をしていますので、ぜひご利用ください。

被扶養者
(ご家族)も
対象です!

① 対象者
下表のがん検診を受診し、 要精密検査 要受診 と判定され、 精密検査を受診した方 (産業医判定可)

対象となる項目(がん検診)	
胃	X線(バリウム)・胃カメラ(内視鏡)
大腸	便潜血
肺	胸部X線(レントゲン)・CT
乳	超音波(エコー)・マンモグラフィ
子宮(頸部)	頸部細胞診

*保険適用ではないがん検診(人間ドック・定期健診・巡回健診・市区町村のがん検診など)が対象です。
※腫瘍マーカーは対象外です。

② 補助内容
補助は年度内各部位1回限り

項目	精密検査補助額
胃	2,600円
大腸	3,200円
肺	3,000円
乳	1,400円
子宮(頸部)	800円

補助対象となる
精密検査については
健保ホームページにて
ご確認ください。



③ 手続き
提出書類
●がん検診要精密検査費用補助申請書 (健保ホームページからダウンロード可)
●精密検査受診時の領収証 ●『要精密検査・要受診』と判定された検診結果 (健保補助利用の検診の場合、結果の提出は不要)

提出先

会社担当者または当健保へ提出

お問い合わせ

保健事業グループ TEL 0565-41-8180

昨年に引き続き 当健保の健康づくり事業が国から表彰されました!

皆さまの健康のために実施する事業の実績が認められ、当健保は厚生労働省から、昨年に引き続き「健康保険組合等加入者の予防・健康づくり功績者厚生労働大臣表彰」を受賞しました。

今年は全国の健保組合1,463組合のうち、総合健保255組合中の第3位と、昨年と同じ順位を獲得できました。2025年10月14日に東京都で開催された「日本健康会議2025」に当健保の長谷川理事長が出席し、表彰状を授与されました。



表彰を受ける長谷川理事長(左)

今年もやります! 大好評の得キャンペーン 「けんぽスポーツの森」で楽しくリフレッシュ!

広々とした施設で、楽しく運動しませんか? お得なキャンペーンもあります!



けんぽスポーツの森

豊田市篠原町太郎迫33-2
TEL 0565-48-5850

平日・祝日 10:00～20:00
土曜日 9:00～21:00
日曜日 9:00～19:00
年中無休(年末年始を除く)



冬季平日得 キャンペーン

火～金限定でテニスコートをお安くご利用いただけます♪
このおトクな機会に仲間やご家族とテニスを楽しみませんか?

キャンペーン 内容	テニスコート (10面、うち6面ナイター完備)	1面2時間(1枠) 900円→ 600円	キャンペーン価格
キャンペーン 期間	2025年12月2日～2026年2月27日の平日 (火～金、ただし祝日を除く)		火～金限定!
キャンペーン 利用方法	券売機で1,800円分の利用券をご購入いただき、窓口にて3枠分のキャンペーンカードと引き換えてください。 ご利用の際に、窓口にてキャンペーンカードをご提示ください。		3枠分(1,800円)を一括購入
注意事項	●本キャンペーンの適用は1グループにつき1日3枠までとさせていただきます(超過分は通常料金)。 ●大会利用・団体利用・大会申請フォームによる申し込みはキャンペーン適用外です。 ●キャンセル時は通常のキャンセル料がかかります。	どなたでもご利用いただけます	ご予約は利用希望日の8週間(56日)前から 健保ホームページ 「けんぽスポーツの森予約システム」で受付!

サッカー場や野球場もご利用ください!



割引契約施設

健保の補助で スキー・スノーボード・スケートがおトク!

優待利用期間はゲレンデの状況等により変更されることがあります。

優待には除外日が設定されている場合があります。

詳しくは各施設ホームページ等でご確認ください。※他割引との併用利用不可。



リフト券プレゼントの応募方法は
裏表紙をご覧ください。



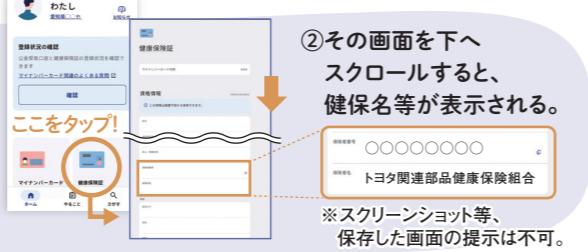
補助の詳細は
健保ホームページでも
ご覧いただけます

健保補助を利用するには?

施設窓口でチケットを購入するときに、
マイナポータルの資格情報ページ または資格確認書をご提示ください(学生の方は学生証も提示)。



「マイナポータル」で
資格情報ページを
提示するには?



②その画面を下へ
スクロールすると、
健保名等が表示される。

※スクリーンショット等、
保存した画面の提示は不可。

1~8の施設はスマートフォンでのお申し込みが便利です!

お問い合わせはメールにて nsdyutai@nippon-ski.jp

STEP 1 二次元コードを読み取る
or URLにアクセス



<https://www.nippon-ski.jp/coupon/>
または
「日本スキー場開発」を検索
→「ご契約企業のお客様」バナーをタップ

STEP 2 ご希望のプランを選ぶ→「お申し込み」
→パスワード【gomountain】を入力
→必要事項を入力・送信

・企業団体名:トヨタ関連部品健康保険組合
・利用日・利用人数・メールアドレス※
※@nippon-ski.jpを受信できるアドレスを
ご入力ください。

STEP 3 申し込み完了メール受信
→当日、スマホのメール画面を
窓口に提示

(PCからお申し込みの方はメールの
画面プリントアウト、またはスマホで
メールを撮影した画像、またはお客様番号&優待内容メモでも可)

施設名	住所	リフト券プレゼント
1 竜王スキー場	長野県下高井郡	
2 白馬八方尾根スキー場	長野県北安曇郡	
3 白馬岩岳スノーフィールド	長野県北安曇郡	
4 つがいいけマウンテンリゾート	長野県北安曇郡	
5 鹿島槍スキー場ファミリーパーク	長野県大町市	
6 菅平高原スノーリゾート	長野県上田市	
7 オグナほたかスキー場	群馬県利根郡	
8 みやぎ蔵王えぼしリゾート	宮城県刈田郡	

共通1日券
ペア2組 A

*1 食事券はレストランロッキー・アイガーで使用可能(発行日当日に限る)。

*2 12/27~1/2は土日祝料金。

*3 12/29~1/2は土日祝料金。

*4 食事券はダイナランド・高鷲スノーパーク・ひるがの高原スキー場共通(当日に限る)。

*5 12/30~1/3は土日祝料金。

*6 スキー・スノーボード・ショートスキー・ウェアのレンタルセット各1,000円引(小学生以下のショートスキーは除く)。

*7 共通リフト1日券は鷲ヶ岳スキー場との連絡コースがオープンしているときのみ販売。12/29~1/3は土日祝料金。

12/20~3/1までの土日祝は早朝7時から利用可能。

*8 スキー・スノーボードのレンタルセット各500円引(リフト1日券購入者に限る)。

*9 12/28~1/3は土日祝料金。

*10 レンタルスキーセット・スキースクール各500円引(リフト1日券購入者に限る)。

*11 スキー・スノーボードのレンタルセット各500円引。

*12 各種レンタル10%OFF。

*13 12/29~1/4は土日祝料金。

*14 靴持ち込みの方は1,000円、添入場のみの方は400円。

*1~14は
右の9~23の
施設の注意事項だよ

ご利用前に
確認してね



次の9~23の施設については、チケットの購入時に マイナポータルの資格情報のページ をご提示ください
(学生の方は学生証も提示)。



裏表紙を見てね!

施設名・住所	同行者 優待人數	優待 期間	優待内容	適用日	対象・優待料金(税込) ()は一般料金			リフト券 プレゼント
9 鷲ヶ岳スキー場 岐阜県郡上市	5名 まで	12/20 ~3/22	リフト1日券+ 食事券 1,000円分	全日	中学生 以上	5,500円(6,500円)		ペア5組 B
			リフト5時間券+ 食事券 1,000円分			4,700円(5,700円)		
毎週火曜日単独リフト券半額(12/30を除く)								
10 ダイナランド 岐阜県郡上市	5名 まで	12/6 ~3/29	リフト1日券	平日	中学生 以上	4,600円(6,000円)		共通1日券 ペア5組 C
			毎週水曜日単独リフト券半額(12/31、2/1を除く)			キヤンペーン期間・ クーポン等との 割引併用は不可		
11 高鷲スノーパーク 岐阜県郡上市	5名 まで	12/上旬 ~4/下旬	リフト1日券+ 食事券1,000円分	土日祝		6,100円(7,000円)		
12 ひるがの高原スキー場 岐阜県郡上市	5名 まで	12/26 ~3/22	リフト1日券+ 食事券1,000円分	全日	中学生 以上	4,900円 (5,900円)	4歳以上・ 小学生 以下	3,500円 (4,000円)
			毎週木曜日女性リフト無料(1/1を除く)			*6		ペア5組 D
13 めいほうスキー場 岐阜県郡上市	5名 まで	12/22 ~3/31	リフト1日券	平日	大人 (18~59歳)	4,800円 (5,300円)		-
						5,500円 (6,000円)		
14 ホワイトピアたかす 岐阜県郡上市	4名 まで	12/15 ~3/29	リフト1日券	平日	中学生 以上	4,300円 (5,200円)	小学生	2,000円 (2,200円)
			共通リフト1日券 (鷲ヶ岳スキー場も 利用可)			4,800円 (5,200円)		
15 伊那スキーリゾート 長野県伊那市	5名 まで	12/20 ~3/22	リフト1日券	全日	中学生 以下	無料(2,600円) ※ナイター不可		
16 御嶽スキー場 長野県木曾郡	4名 まで	12/13 ~3/31	リフト1日券	全日	50歳以上	大人	高校生以上	ペア5組 F
						4,000円 (4,500円)	4,400円 (5,000円)	4,000円 (4,500円)
17 信州開田高原マイアスキー場 長野県木曾郡	5名 まで	12/13 ~4/5	リフト1日券	平日	50歳 以上	2,500円 (3,500円)	中学生 以上	3,600円 (4,600円)
						3,000円 (3,500円)		
18 木曾福島スキー場 (スキー専用ゲレンデ) 長野県木曾郡	6名 まで	12/20 ~3/29	リフト1日券	全日	50歳以上	高校生以上	小・中学生	ペア5組 I
						3,700円 (4,200円)	4,700円 (5,200円)	2,300円 (2,500円)
19 やぶはら高原スキー場 長野県木曾郡	4名 まで	12/20 ~3/29	リフト1日券	全日	50歳 以上	4,500円 (5,000円)	高校生 以上	4,600円 (5,400円)
20 ヘブンスそのはら 長野県下伊那郡	4名 まで	12/20 ~3/22	リフト1日券+ ゴンドラ往復	全日	高校生 以上	4,200円 (5,000円)	小・中学生	2,600円 (3,000円)
21 治部坂高原スキー場 長野県下伊那郡	4名 まで	12/19 ~3/25	リフト1日券	平日	60歳 以上	2,400円 (2,900円)	中学生 以上	ペア5組 L
						3,000円 (3,500円)		
22 福井和泉スキー場 福井県大野市	5名 まで	12/13 ~3/29	リフト1日券	平日	60歳 以上	3,200円 (4,000円)	中学生 以上	ペア10組 M
			毎月第1・3日曜日は小学生以下無料			3,500円 (4,000円)		
23 あさひが丘スケートリンク 愛知県西尾市	-	12/13 ~2/23	滑走料金+ 貸靴料金	全日	大人	1,500円 (2,200円)	中高生	1,000円 (1,900円)
						1,000円 (1,700円)	小人	-



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)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から、特定保健指導の指導員として数々の健保・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22回

年末年始の疲れた胃腸を休めよう

年末年始は忘年会や新年会、親戚の集まりなどで、つい食べすぎ・飲みすぎてしまいがち。

胃腸に負担がかかって、楽しいはずのお休みを体調不良で過ごすはめに…なんてことにならないよう、疲れた胃腸を休めるポイントを知っておきましょう。

なぜ、年末年始は食べすぎてしまうの?

まず、非日常感が挙げられます。普段は我慢しているごちそうや、イベントの特別な料理が食卓に並ぶと、つい手が伸びてしまいしますね。

また、楽しい会食ならではの要因もあります。久しぶりに会う親戚や友人とのおしゃべりが弾むと、食事に集中できず、満腹感を得る前に食べ進めてしまうのです。

食べすぎ・飲みすぎが続くと…

消化しきれない食べ物が胃の中に長時間留まると、胃もたれや胸やけの原因に。また、腸内環境が乱れ、便秘や下痢を引き起こすこともあります。さらに、血糖値上昇や炎症反応の促進、免疫機能も低下します。年末年始をかぜやインフルエンザで寝て過ごすという、悲しい思い出になりかねません。

胃腸を休めるポイント

胃腸を休めるためには、消化にかかる時間を短くすることが大切です。以下のポイントを意識してみましょう。

- ① 消化の良い食材を、ゆっくりよく噛んで食べる
- ② 食物繊維は不溶性より水溶性(海藻類や果物)をメインに
- ③ 水分の多い食事は消化・排泄が早い

揚げ物や肉の脂身は、消化に約4~5時間以上かかります。一方、おかゆやうどんは約1~2時間で消化されます。胃が疲れたなと思ったら、これらのポイントをふまえた食生活を心がけてみてください。



AI活用食事管理術

年末年始に限らず、栄養管理にはAIツールが活用できます。

写真を撮るだけでカロリーや栄養素を推定してくれるもの、食べたメニューの記録や体重維持目標を設定・管理してくれるものなど、近年さまざまなAIアプリやサービスがありますので、ぜひご自身に合うものを探してみてください。

ChatGPTはじめとする対話型AIに「胃腸にやさしい食事プランを作成」「体重管理のためのメニューを考える」と相談したり、外食時にメニュー写真をAIに送り、健康的な選択肢を判断してもらうのもいいかもしれませんね。



具材はしっかりと煮込みましょう。豚肉は脂の少ないロースを。それでも胃に負担がかかりそうだを感じるときは、消化時間がより短い鶏肉に換えるのもおすすめです。

料理制作／藤原 朋未(管理栄養士)
撮影／巣山 サトル
スタイリング／大原 美穂

1人分
528 kcal
塩分2.5g

ほうとう風クリーミー煮込みうどん

材 料(2人分)

冷凍うどん	2玉
豚ロース肉(薄切り)	160g
白菜	2~3枚(150g)
かぼちゃ	100g
にんじん	1/5本(30g)
だし汁	300mL
(A)	
牛乳	200mL
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

- ① うどんは電子レンジで加熱解凍をしておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜はざく切りにし、かぼちゃは食べやすい大きさに、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、②を加えてふたをして煮る。
- ④ 途中でくを取り、具材に火が通ったら①と(A)を加え、弱火で2分ほど煮込む。

comment

おいしいものをただ我慢するのではなく、ごちそうの翌日は胃腸を休めて、「食べる」と「休む」のメリハリをつけることが大切です。皆さまが、すこやかに新しい年を迎えられますように!

