

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！

体重と健康と、地平線に沈む夕陽

人間ドックを受診してきました。体重が減ると、血液検査等の結果も一気によくなりますね。今後も、体重維持を心がけます。
写真はブラジルのレンソイス・マラニャンセス国立公園。砂丘に広がる風紋と、地平線に沈む夕陽が最高に美しかったです。

ガンジー さん



体重管理の成果が数値にしっかり表れていたとのこと、素晴らしいです！お写真の景色も圧巻ですね。風紋と夕日の美しさがまるで別世界のようでした。いつでも好きな場所に出かけられるように、健康を意識しながら元気に毎日を過ごしていきたいと思います！



タツノコ

たけのこ掘り

妻の祖母の実家の竹林で、たけのこ掘りをしました。掘るのは結構大変でしたが、ちゃんと収穫できて満足でした。アク抜きしてから春巻きや青椒肉絲に。シャキシャキでおいしい！炊き込みご飯も作りました。そのまま食べても、お稲荷さんにしてもgood！いい休日を過ごしました。

焼きとうもろこしさん



麴に魅せられて

GWに念願の自家製甘酒を作りました。麴をほぐし、1.5倍の水を加え、時折混ぜて、約60℃を保ち、待つこと9時間。できあがった甘酒は、驚くほど甘くてとてもおいしかったです。麴の力に感動するとともに、日本が誇る発酵食品の魅力をしっかりと子どもに受け継ぎたいと思いました。親が作ったり食べたりしないと、子どもは食べる機会をもてないことに気づき反省です。

フラミンゴさん



たけのこ掘りって意外と体力がいりますよね。その後の料理のバリエーションがまたすごい！まさに、たけのこフルコースですね！お写真の炊き込みご飯がとってもおいしそうで、私も作ってみたいと思いました。



うまもん

とてもおいしそうな甘酒！手間をかけた手作りのものは格別ですよ。甘酒は栄養価が高くて「飲む点滴」と呼ばれていると聞きます。飲み過ぎには注意が必要ですが、食文化の継承にもなり、からだにもよくて、よいことづくめですね！丁寧な暮らしをされていて見習いたいです。



プリン姉ちゃん

キャンペーン詳細はP9へ

8月号 プレゼント

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1. シャークニンジャ ミニエアフライヤー 2名様 | 2. オムロン 音波式電動歯ブラシ(充電式) 3名様 |
| 3. QUOカード 2,000円分 5名様 | 4. テラス蓼科リゾート&スパ 1泊2食付きベア宿泊券 1組様 |

応募締切 ▶ 8月31日(月)

健保必着

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！

- 今号のよかった記事やわかりづかった記事 (ペンネーム可)
- 今後取り上げてほしい内容
- 我が家の健康法
- 趣味・家族・ペット自慢
- 健保契約施設体験談...など、なんでもOK

応募フォーム



お便り・プレゼントの応募はこちらから▶

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。

ぜひ画像も一緒に送ってね！



Healthy Time

[ヘルシータイム]

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

お便りフォーム
開設記念
送って★もらって★
健康に！
プレゼントキャンペーン
詳細はP9へ！

8

No.430

August 2026



朝ごはんを食べると〜？



P.2 ▶ P.5 | 特集

朝ごはん、食べればととのうコンディション♪

P.6 ▶ P.9 | けんぽインフォ！

- ・理事長就退任と第23期組合会議員のご紹介
- ・決算のご報告／けんぽスポーツの森
- ・歯科健診、無料で受けられます／プレゼントキャンペーン

元気のモト、いただきます♪

朝食のとりかたには
コツがあるの♡
特集(P2〜5)を
チェック♪



元気になる!!



P.10 | 2026年度健康づくりキャンペーン

ヘルスマ♥チャレンジの取り組みをご紹介!!

P.11 | ブヒンくんの事業所訪問

トヨタ紡織精工株式会社

P.12 | Good Sleep Good Smile

「朝ごはん」がよい睡眠のキーポイント

P.13 | 健保の保養所

テラス蓼科 リゾート&スパ

P.14 ▶ P.15 | からだにいい「食」のはなし

夏の「つくりおき朝食」で、夏バテしらずに

ヘルシータイム 8月号(通算40号) 令和8年8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6-6 豊田ラウンデルビル TEL 0565-418141 ©制作印刷株式会社

このヘルシータイムは環境やさしいFSC認証紙・植物油インキを使用しているの地球にも読者にも優しいです。



トヨタ関連部品健康保険組合



健康経営優良法人
KENKO Investment for health
中国保険料支払団体

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

朝ごはん、 食べればととのう コンディション♪

登場人物



パパ

トヨタ関連部品健保の被保険者。
最近メタボ気味なのを
気にして生活改善中。



ママ

トヨタ関連部品健保の被扶養者。
家族の健康を気遣うしっかり者。

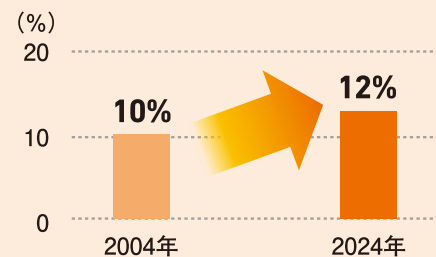


息子

同じく被扶養者。ママのおかげで
健康情報にはけっこう詳しい。



朝食を食べない人が全国的に増えている!?



■ 全国の「朝食欠食率」の推移

(1歳以上を対象とした国民健康・栄養調査)

*厚生労働省国民健康・栄養調査における欠食とは、「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」「何も食べない」の3パターンの合計。

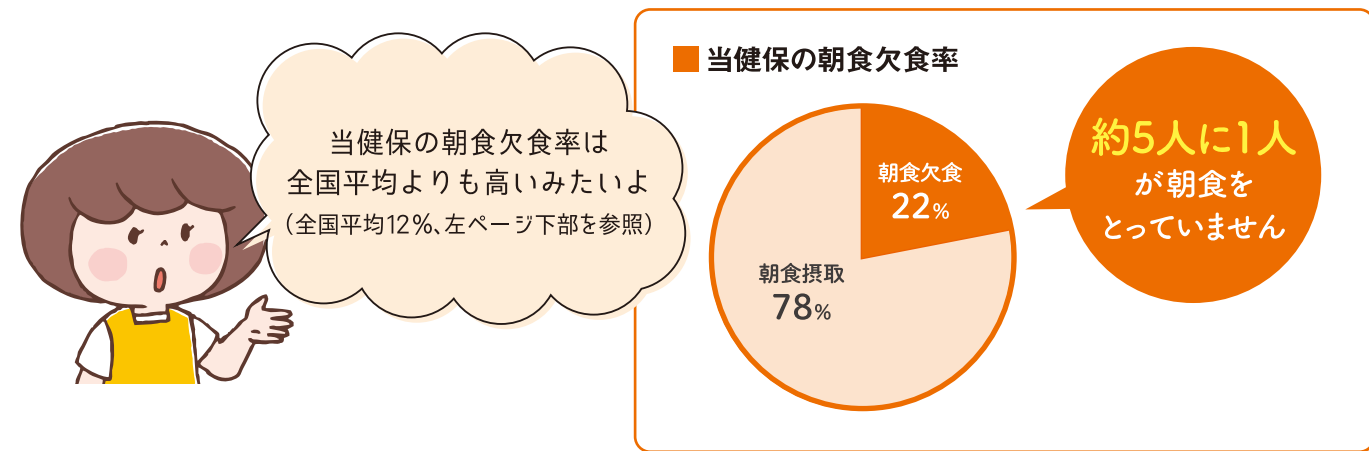
「朝は時間がない」「食欲がわからない」…。そんな理由で朝食を抜いてしまう人が少なくありません。実際に、全国調査でも「朝食を食べていない人」の割合は、この20年で緩やかに増加しています。朝食欠食は特別なことではなく、私たちの身近な課題となっているのです。



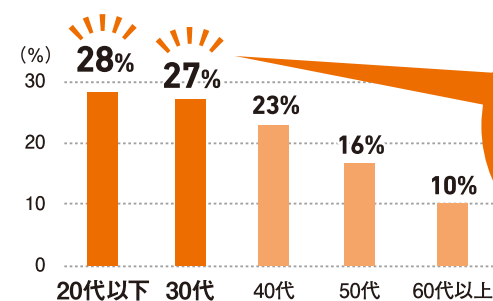
データで見てみよう

朝食をとらない人の特徴は?

2026年度健康調査結果より



当健保の年代別朝食欠食率

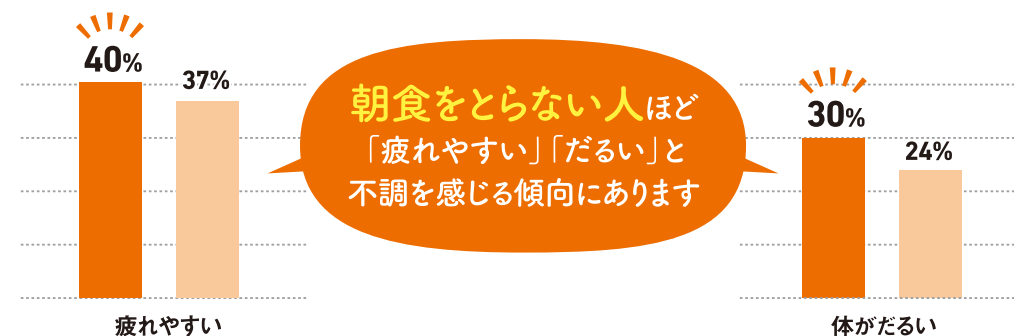


若い世代ほど朝食を抜く傾向にあります

若い人ほど朝食を抜きがちなのは、夜更かしなどによる生活リズムの乱れが影響しているのかもね

朝食の有無とコンディションの関係

■ 欠食あり ■ 欠食なし



朝食をとらない人ほど「疲れやすい」「だるい」と不調を感じる傾向にあります



たしかに今日は、1日中だるくて疲れやすかったよ

朝食は1日のコンディションを整えてくれる働きがあるみたいね



ご存じでしたか？

朝食をとると、いいこといっぱい♡

エネルギーが
補給される

血糖値が安定する

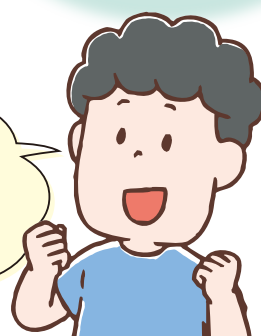
からだのリズムが整う

・朝から頭が
すっきりはたらく
・疲れにくくなる

・昼食後に
眠くならない
・食べすぎを防げる

・排便リズムが整う
・体重管理に
つながる

あまり意識したことがなかったけれど、
朝食にはこんなにたくさんのメリットがあるんだね
逆にいえば、朝食抜きだと1日が台無しになってしまっ
てもったいないかも...



せわしない
朝でも！

朝食をとるためのちょっとした工夫

すぐに食べられるものを
用意しておく

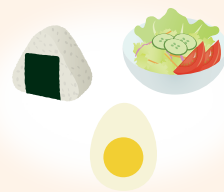
調理不要でそのまま
食べられるものを
用意しておけば、
手間や時間が
かかりません。

朝はどうしても
バタバタして
しまうから、
前もってこんな工夫を
してしまおうか



前日に
用意しておく

あらかじめ食材を
切ったり、ゆでたり
しておき、翌朝の
手間を省きましょう。
夕食の残り物も
もちろんOK。



少し早く寝て
朝の時間を確保する

朝に余裕ができ、
無理なく朝食をとる
習慣につながります。
まずは週末の朝から、
“少しだけ早起き”を
始めてみましょう。

無理しないで
続けられる
っていうところも
ポイントだね



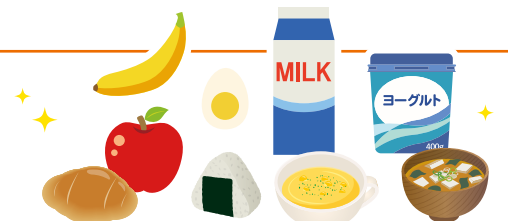
少しずつで大丈夫！

朝食ステップアップにチャレンジ！

STEP1 | まずはひと口でも食べる

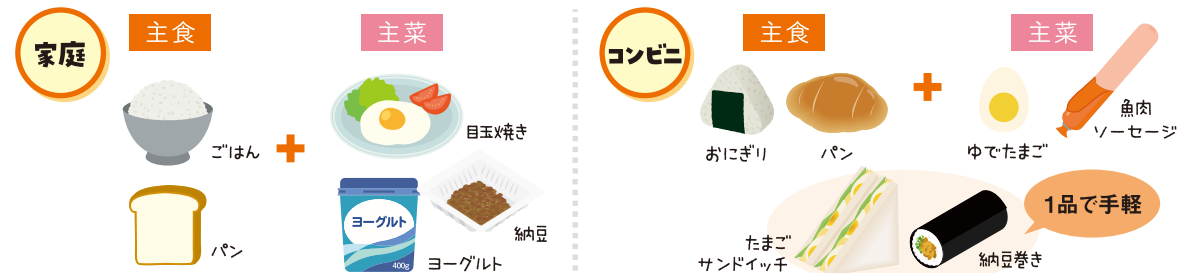
午前中のエネルギーを補給する

⚠ 菓子パン、お菓子、加糖コーヒーなど糖質や脂質が多いものは避けよう



STEP2 | 主菜(肉・魚・卵など)をプラスする

体温を上げ、からだと脳を活動モードにする



STEP3 | 副菜(野菜・海藻・キノコなど)をプラスする

腸の働きが活発になり、排便リズムが整う

栄養バランスが整い、エネルギーや栄養素が効率よく使われる



時間のない朝でも、
何か少しでも意識して
食べるようにするよ
寝坊しないのが一番だね！

毎日完璧な朝食で
ある必要はないのよ、
できることから
少しずつね！

一緒に食べようね！



理事長就退任のご挨拶と組合会議員ご紹介

退任のご挨拶

長谷川 裕恭



2017年4月の理事長就任以来、足掛け3期9年間務めてまいりました。在任中は事業主ならびに組合員の皆さまに格別のご支援、ご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

思い起こせば、新型コロナウイルス感染症の猛威により、事業主懇談会の開催中止や健保財政が危機的状況に陥ったこと、健康保険証の完全廃止など、当健保を取り巻く環境が激動した時期を経験いたしました。

一方で、健保設立50周年の節目に関わることができ、「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2023年から2年連続でいただくこともできました。

当健保は約190社の事業所、約14万人の組合員からなる、全国的にも有数の健康保険組合であり、事業内容も大いに誇れるものでございます。

これからもトヨタ関連部品健康保険組合が相互扶助の精神のもと、発展していくことを願って退任のご挨拶とさせていただきます。

就任のご挨拶

林 俊行



このたび、長きに渡り当健保を支えてこられた長谷川理事長の後任として、2026年4月に理事長に就任いたしました。1973年の設立から半世紀以上、歴代理事長はじめ多くの関係各位のご尽力により、当健保は脈々と運営を継承してきました。その理事長という要職を担うこととなり、身が引き締まる思いでございます。また、この度の選任に対して改めて感謝申し上げます。

今後も高齢者人口の増加に伴い医療費や現役世代の保険料負担が増すことが予測され、健康保険を取り巻く環境、健保運営、さらには国民皆保険制度の存続すらも厳しい状況にあるといわれています。

こうした状況下で持続可能な健保運営を維持していくためには、組合員の皆さまが「健康」であることが何よりも重要です。理事長として約14万人の組合員の皆さまの健康と安心を支えていけるよう、その役割を全うすべく全力で取り組んでまいりますので、ご支援、ご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。

第23期 組合会議員

任期：2026年4月18日～2029年4月17日

選定議員			互選議員		
議員役職	事業所	氏 名	議員役職	事業所	氏 名
理事長	中庸スプリング(株)	林 俊行	理事	大豊工業(株)	井手 慶大
	マルヤス工業(株)	阿部 正和		津田工業(株)	杉浦 朋之
理事	豊田鉄工(株)	今井 靖太		(株)メイダー	片山 雅浩
	豊臣機工(株)	鈴置 真澄		林テレンプ(株)	森澤 貴紀
	(株)三五	永田 和巳		(株)ソミック石川	藤田 浩一
	(株)青山製作所	大橋 甚吾		共和レザー(株)	鈴木 俊昭
	(株)東海理化	佐々木澄和		太平洋工業(株)	野田 照実
	(株)棺屋	中田 悟		岐阜車体工業(株)	中田 強
	トヨタ関連部品健康保険組合	山田 康博		中央発條(株)	牧原 靖範
常務理事			監事	(株)FTS	中村 正
監事	中央精機(株)	中尾 一也		共和産業(株)	鈴木 賀也
	中央可鍛工業(株)	荒川 廣珠		旭鉄工(株)	日下部信介
	(株)高木製作所	鈴木 良洋		トリニティ工業(株)	望月 宏一
	(株)HOWA	増田 友幸		(株)東郷製作所	山本 常夫
	(株)中外	渡邊 憲吾		(株)東海理化	今泉 忠幸
	(株)ジェイテクトギヤシステム	福島 穰		(株)オティックス	神谷 和広
	富士精工(株)	太田 剛		(株)ファインシンター	山内 基志
	(株)村上開明堂	島村 昌宏		(株)ジーエスエレテック	今泉 力
	新明工業(株)	杉浦 正己		東海興業(株)	丸山 慎一
	トヨタ紡織精工(株)	森山 圭祐			

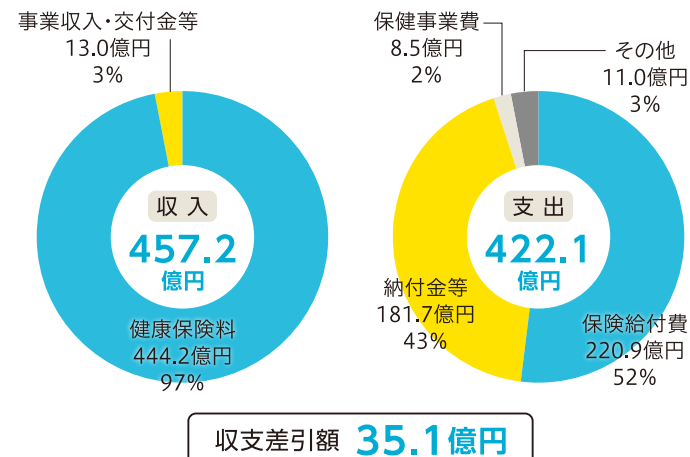
2025年度 健康保険・介護保険 決算報告

2026年7月8日に行われた組合会にて、2025年度決算が承認されました。

2025年度 健康保険決算

2025年度は、収入総額457.2億円、支出総額422.1億円、収支差引額35.1億円となり、大幅な黒字決算となりました。主な要因としては、収入面において、見込みを上回る報酬水準の上昇により保険料収入が大幅増となったこと、一方、支出面において、保険給付費の伸びが当初見込みを下回って推移したため、予算を大きく下回る実績となったことなどが挙げられます。

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。



2025年度 介護保険決算



けんぽスポーツの森でスポーツを楽しもう!!

組合員の皆さまが思いっきりスポーツを楽しんでいただける施設です。ご家族や職場の皆さま、ご友人と楽しく汗を流してすっきりしませんか？



豊田市篠原町太郎迫33-2
平日・祝日 10:00～20:00
土曜日 9:00～21:00
日曜日 9:00～19:00

テニスコート(オムニ)

10面、うち6面がナイター利用可



野球場

ソフトボール3面



サッカー場

ソフトボール2面、ナイター利用可



施設・料金・予約方法

※お一人以上の組合員がマイナポータル画面または資格確認書にて組合員資格を提示した場合に限り、組合員料金でご利用いただけます(グループに非組合員の方がいても可)。非組合員のみでご利用の場合は、組合員料金の1.5倍となります。

施設	組合員料金※ (1面2時間)	照明料金 (1面30分)	予約方法
テニスコート	900円	350円	予約システムにて利用希望日の8週間(56日)前から受付開始。 予約システムはこちら▶ *ご利用には会員登録が必要です。 
野球場	3,000円	—	
サッカー場	3,000円	1,650円	
ソフトボール場	1,500円	1,100円	

歯科健診、無料で受けられます！

歯科健診を定期的に受診していますか？

お口の中を健康に保つには、歯みがきやデンタルフロスの使用に加えて、歯科のプロフェッショナルによる定期的なチェックが欠かせません。

歯医者さんにはしばらく行っていない、痛くないから行かなくていいよね、というあなた！

当健保では無料の巡回型歯科健診をご用意していますので、ぜひこの機会をご活用いただき、お気軽に受診ください。

平日は仕事が忙しくて
なかなか歯医者さんへ
行けない！

小さな子どもがいるので、
家族と一緒に
歯科健診を受けたい…

子どもに歯科健診を
受けさせたいけれど
歯医者さんが苦手で
連れて行くのが大変！

そんなあなたにおすすめ！！

巡回型歯科健診（ファミリー歯科健診）

主催：㈱あまの創健

対象者 当健保の組合員

日程 11月～3月（土日に実施）

会場 愛知県内を中心とした東海地区の各地

費用 無料（当健保が全額補助）

健診内容 口腔内検査、クリーニング、ブラッシング指導、口腔内カメラ、フッ素塗布

申込方法 10月頃に各会場の日程を健保ホームページにてお知らせ予定です。その際に申込フォーム・申込書を併せて公開しますので、いずれかでお申し込みください。

- 受診は年度内（11月～3月）に1度のみ。
- 同一年度内に診療所型歯科健診との重複受診はできません。

【ご参考】2025年度開催地

安城市/一宮市/稲沢市/大府市/岡崎市/蒲州市/
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

※2026年度は変更となる可能性があります。



通常
6,000円～
7,000円の
内容が
無料！

健保ホームページ



受診された方には
歯ブラシと
デンタルミラー
をプレゼント！

お子さまにはおもちゃを
プレゼントします



かかりつけの歯医者さんで受けてたい！

治療も一緒に受けてたい

そんなあなたは こちらもどうぞ！

診療所型歯科健診

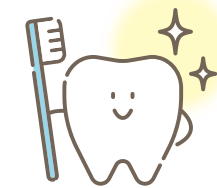
お住まいの近くなど、ご希望の歯科医院で受診可能です。
歯石除去など治療が必要になった場合は、そのまま医療行為を受けられます。

対象者 当健保の組合員

日程 通年

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！



お便りフォーム開設記念

送って★もらって★健康に！ プレゼントキャンペーン

皆さまが当健保へ送ってくださるお便りやご意見・ご質問は、これまで郵送・FAX・メールのいずれかで受け付けておりましたが、この度、Webで簡単に送れるフォームを開設いたしました！スマートフォンからでもお気軽にお送りいただけますので、ぜひご利用ください。

お便りはこちらから！
お待ちしております♡



送って★もらって★健康に！プレゼントキャンペーン概要

対象者 当健保の組合員

応募期間 2026年8月1日～2026年8月31日

応募方法 お便りフォームに必要事項をご入力の上送信ください。画像も大歓迎！
「メッセージ本文」に「今号のよかった記事やわかりづかった記事」「今後取り上げてほしい内容」「我が家の健康法」「趣味」「家族」「ペット自慢」などのお便りとともにご希望のプレゼント番号をお書き添えください（ペンネームで掲載ご希望の方は、同じく本文欄に「ペンネーム：〇〇〇〇」とご記入ください）。

プレゼント

1 シャークニンジャ
ミニエアフライヤー



2
名様

2 オムロン
音波式電動歯ブラシ（充電式）



3
名様

3 QUOカード 2,000円分



5
名様

4 テラス夢科リゾート&スパ
1泊2食付きペア宿泊券



1
組様

- 当選は期間中にお送りいただいたメッセージの中から決定いたします。同一の方から複数のお申込みは、1件のお申込みとして処理いたします。
- いただいたお便りは「ヘルシータイム」等に掲載することがあります。その際、一部を改変させていただく場合がありますのでご了承ください。
- 当選は賞品のお渡しをもって発表に代えさせていただきます。賞品は会社担当者経由にてお渡しいたします。●いただいた個人情報は当健保プライバシーポリシーに則り取り扱い、当キャンペーンおよび当健保の事業運営にのみ使用いたします。

ヘルスマ♥チャレンジの取り組みをご紹介します!!

開催期間 2026年8月31日(月)～2026年11月29日(日)

今年度もヘルスマ♥チャレンジが始まります!
昨年度に続いてコース選択式での開催になりますので、
生活習慣の改善、なりたい自分への第一歩として
チャレンジしましょう!

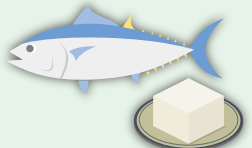
選択肢を見直しました!
いっそう取り組みやすくなっていますよ!



詳しくは
こちらから!
チャレンジカードも
ご覧ください。

生活習慣病が気になる!
健診結果改善にチャレンジ

中級

A マイナス2kg
コースB 血圧改善
コースC 血糖改善
コースD 脂質改善
コース

自分に合った取り組みをしたい

初級

E ヘルシー&スマイルコース



今より10分からだを動かすなど
取り組みやすい項目を
選べます!

引き締まった
ボディ、
元気に動ける
からだをつくりたい初～
中級

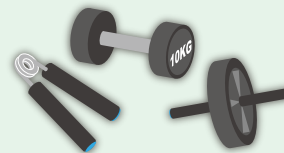
F 美bodyコース

G ナイスミドルコース

持久力・
筋力をつけて
タフなからだを
目指したい

上級

H パワーアップコース

「整えよう!春のシェイプアップキャンペーン」に
ご参加ありがとうございました!

シェイプアップ
できましたか?



今春も、当健保主催のWellGoイベントを実施いたしました。

3月・5月の2回に分けて実施した今回は、これまでより多くの方に参加いただきました。

取り組み内容
3月

- ① 8,000歩以上20日以上達成しよう
- ② 体重計測をしよう!

取り組み内容
5月

- ① 8,000歩以上20日以上達成しよう
- ② 朝食を食べよう!

結果

[参加者数] 2,577名
[4項目すべて達成] 318名

取り組みを達成された方の中から抽選で
5,000円ギフト券を20名様、
1,000円ギフト券を150名様に進呈しました!

¥1,000
GIFT CARD\ブヒンくんの/
事業所
訪問

うちのご自慢食堂!

トヨタ紡織精工 株式会社

会社
概要

- ◆本社/愛知県高浜市新田町1丁目1番地
- ◆設立/1992年7月
- ◆従業員数/1,478人(2025年4月末時点)



従業員の健康づくりにかかわる
総務室のみなさん

社食なのに? 社食だから!
「食べたいものがある」食堂インタビュー
ブヒンくん

毎週水曜日は、「スマートミール®」の考え
を取り入れた「スマートランチ」を提供して
いるそうですね。導入のきっかけは?

総務室
神谷さん

現在の食堂利用率は約5割で、女性や事務職の方にも選んで
いただきやすいメニューの充実が必要だと感じていました。
魚国総本社さんにご協力いただき、栄養バランスとおいしさ、
そしてもちろん現場勤務の男性のおなかを満たせるボリューム
という課題をクリアできる定食スタイルを導入しました。

スマートミール®: 一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアムが推
進する、「健康な食事・食環境」認証制度の基準を満たす、健康に資する
要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称。

総務室 保健師
林さん

もともと「カレーがおいしい」「魚メニューは完売する」と、魚国さ
んご提供の食事は味への評判が高かったのですが、基本的に
各自で選べるスタイルなので、栄養が偏りがちになる方もい
ました。野菜の摂取量や適正なカロリー、脂質や糖質の摂りすぎ
への意識も育んでいけたらという思いがあり、定食スタイルの
スマートランチの良さを知ってもらえるよう努めているところです。



豚しゃぶやボークステーキがメインのスマートランチ。
思った以上にボリュームあり!

現在スマートランチは
週1回の提供。社長
のお気に入り、社
にしているときは選ぶこと
が多いんだそう。



管理栄養士 田牧さん | 店長 小玉さん | グループリーダー 山川さん

長年の協力体制で
アットホームな食堂づくりに
一役買っている
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/>

小玉さん(魚国総本社 店長)

「水曜は必ずスマートランチ」と決めて毎週来てくださる方も一定数い
るのですが、まだまだ良さを伝えきれていないのかな、という気がしてい
ます。スマートと名はついていますが、決してボリュームが少ないわけ
ではないことをぜひ一度召し上がって体感してみたいですね。

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

神谷さん



創立記念日には特別メニューを無料提供するなど、みなさまに
食堂を楽しんでいただけるイベントも行っています。従業員
食堂って、食べたいものがない、自由に選べない...といった
イメージが昔はあったかもしれませんが、今は違います! 魚国さ
んとのタッグで、「食べたいものがある食堂」になっているかと
思いますので、ぜひご利用ください。

創立記念イベントにて無料
で提供される特別メニュー
は毎年大人気!



林さん



社長が健康増進施策の推進に積極的で、会社全体で健康
づくりへの機運が高まっています。運動イベントに参加した流
れで食堂を利用する...といったような「食事と運動の好循環」
をつくるのが今後の目標のひとつです。入口の掲示板などを
活用し、健康情報の発信も積
極的に行っていきたいです。

好評だった骨密度測定イベント。
今後も健康イベントやセミナーで
健康意識の醸成に力を入れてい
きたいとのこと。



ヘルシーメニューが従業員のみなさんにもっと利用されることを
目標のひとつとして、食堂全体の魅力アップに努めているんだね!
「食べたいものがある食堂」って、会社で働く意欲がもりもり
わいてくるフレーズだね。従業員の気持ちに寄り添った
取り組みを展開しているんだなって実感したよ!



Good Sleep Good Smile

朝ごはんは、日中のエネルギーチャージだけではなく、からだの中にある体内時計を整えてよい睡眠をもたらす役割があります。

「朝ごはん」がよい睡眠のキーポイント

人体には体内時計があり、“朝は体温を上げて活動しやすくし、日が暮れて夜になると眠りにつきやすくなる”ようにからだを調整してくれています。

この時計は、1日24時間より少し長く、毎日少しずつ時間がズレてしまいます。

そのズレを正してくれるのが、「朝食」です。お腹に食べ物を入れて体内時計をスイッチオン！

これで、日中はよいパフォーマンスを発揮し、夜は疲れてよい眠りにつきやすくなります。

朝食をとると…



からだを目覚めさせるおすすめの朝食は、P2からの特集ページをご覧くださいね。

朝食をとらないと…



※活動レベルの図はイメージです

「光」は体内時計を整えるもう1つのキーポイント 太陽光や照明をうまく使ってね！



契約
保養所

テラス蓼科 リゾート&スパ

おかえりなさい、
自然の中にたたずむくつろぎの“我が家”へ



部屋タイプは館内・コテージ合わせて全8種からお選びいただけます。すべてのお部屋が56㎡以上あり、高原ステイをゆったりと満喫できます。お履き物を脱いで、第二の我が家のようにのんびりとくつろぎください。

ダイニングGRANDISHでは「心地よく上質な食材と、心地よいダイニング」をコンセプトとして皆さまをお待ちしております。地産地消を大切に、信州の選りすぐりの食材が味わえるお料理やお飲み物をご堪能ください。

2026年3月に浴場の床を滑りにくい素材へ全面改修し、どなたにも安心してご利用いただけるようになりました。すべてのシャワーヘッドと脱衣所のドライヤーをReFa製に。入浴後もワンランク上のリフレッシュ体験をお楽しみいただけます。新しく生まれ変わった温泉で、極上の癒しのひとときをお過ごしください。

◆所在地 〒391-0301
長野県茅野市北山4035-949

◆施設概要

客室(洋室・メゾネット・バリアフリー客室・コテージ)／レストラン／プレイルーム(麻雀・カラオケ)／テニスコート／温泉(露天風呂・内風呂)サウナ／リラクゼーションサロン／ファンクションルーム／ギフトショップ／ドッグラン

◆利用料金

大人1名様(1室4名でご利用の場合)
1泊2食付き 13,680円～17,280円
(消費税・サ込、入湯税・宿泊税別)
※時期により料金変動いたします。

◆申込方法

ホテルへ電話して予約
TEL 0266-67-0100(9:00～19:00)
トヨタ関連部品健保の組合員とお申し出ください。

特別企画! 2026年12月25日ご宿泊までの期間限定!

ヘルシータイム読者限定特別プラン

ご予約の際に「ヘルシータイム限定プラン」とお伝えください。

大人1名様(1室4名でご利用の場合)
1泊2食付き 14,780円
(2名様1室 16,330円)
(3名様1室 15,260円)
小学生のお子様は上記料金より2,350円引、
幼児(寝具利用)のお子様は4,050円引。
(消費税・サ込、入湯税・宿泊税別)

さらに、当レストランの味をご自宅でもお楽しみいただけるオリジナルカレー(通常販売価格730円(税込))を1名様につきおひとつプレゼント!
甘口・中辛・辛口から選択可、
添い寝のお子様は対象外とさせていただきます。

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。

テラス蓼科 リゾート&スパ 周辺

おすすめ
グルメ

アインソフ・リブル
AIN SOPH. ripple 蓼科店

リップルチーズバーガー 1,600円(単品・税込)

近年、健康への意識からも注目されるヴィーガン。蓼科湖畔に佇む「蓼科BASE」内のスタイリッシュな空間で味わえるのは、お肉好きも唸る食べ応え抜群のバーガーや罪悪感ゼロの甘いスイーツ! 店内で寛ぐのももちろん、開放感あふれるテラス席での食事。心地よい風を感じられる蓼科湖のほとりで、心とからだに優しいひとときを。

長野県茅野市北山蓼科4035-2896 蓼科BASE内
営業時間/平日 11:00～15:00
土日祝日 11:00～16:00
定休日/木・金曜日
<https://tateshina-base.jp/restaurant/ain-soph/>



トラクター遊覧 お一人様 600円 他、
乳搾りなどのイベント開催日時や料金は
施設ホームページをご確認ください。

おすすめ
プラン

長門牧場

標高1,400m、信州の山々をのぞむ広大な牧場の牛たちがのんびり放牧されています。搾りたての生乳を使ったチーズ、ヨーグルトなどを購入できるショップ、乳搾り体験やトラクター遊覧など楽しいイベントもあり、思い出づくりにぴったり。

長野県小県郡長門町大門3539-2
営業時間(夏季)/売店 9:00～17:00
レストラン 10:00～16:30
定休日/レストハウス 火・水曜日、他
<https://nagatofarm.com/>



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25回

夏の「つくりおき朝食」で、夏バテしらずに

「夏の朝は食欲がない」という方も多いかもしれませんが、朝ごはんには、睡眠中に下がった体温を上げ、体内時計をリセットする大切な役割があります。夏こそ朝食で体温と代謝を上げ、夏バテを防ぎましょう。今回は、朝食を安全においしく続けるための“夏のつくりおき術”をお伝えします。

朝食につくりおきを活用！でも食中毒には要注意

忙しい朝も、つくりおきおかずがあれば、手軽に朝食が食べられますね。ただし夏は、少しの油断が食中毒につながります。以下の点に気をつけましょう。

冷ますスピードが命

「鍋ごと翌朝まで置く」は厳禁。調理後は粗熱をとったらずぐ冷蔵庫へ。浅い容器に移して保存が◎。

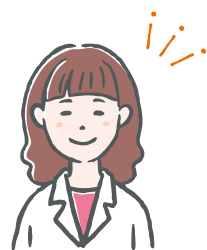
2～3日で食べきる

冷蔵庫に入れていても菌は死にません。保存の目安は2～3日以内。冷蔵庫内の詰め込みすぎにも注意。

食べる前に必ず再加熱

冷蔵庫から出したものはそのまま食べず、電子レンジ加熱でもかき混ぜて中心まで熱を通しましょう。

また、「しっかり加熱+濃いめの味付け」が夏向き。梅・しそ・酢を使えば抗菌効果も。逆に、和え物・マヨネーズ系・水分の多い煮物は傷みやすいので、夏は当日調理を。



(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。



保存期間は冷蔵庫で3～4日。
高さのあるタッパーやビンなど清潔な容器を使用しましょう。葉野菜は調味料に触れると水分が出てしまうので、一番上に。

料理制作／新谷 友里江(管理栄養士)
撮影／さくらい しょうこ
スタイリング／深川 あさり

1人分
377kcal
塩分1.6g

チキンソテーとベビーリーフのバルサミコドレッシング

材 料(2人分)

きゅうり…………… 1本(100g)
ミニトマト…………… 10個(150g)
鶏もも肉…………… 小1枚(200g)
塩…………… 小さじ1/4
こしょう…………… 少々
(A) オリーブ油…………… 大さじ1・1/2
バルサミコ酢…………… 大さじ1・1/2
はちみつ…………… 小さじ1
にんにくすりおろし…………… 小さじ1/4
塩…………… 小さじ1/4
粗びき黒こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 小さじ1
ミックスビーンズ…………… 1袋(50g)
ベビーリーフ…………… 30g

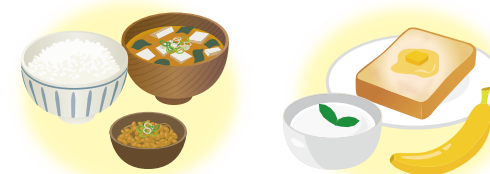
作り方

- きゅうりは1cm幅の輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。鶏肉は脂身を取り除いて一口大に切り、塩、こしょうをふる。(A)は混ぜ合わせておく。
- フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れる。2分ほど焼いて焼き目がついたら裏返し、弱火にして火が通るまで2～3分焼く。
- ジャー(2つ用意)に(A)を半量ずつ入れ、鶏肉、ミックスビーンズ、きゅうり、ミニトマト、ベビーリーフの順に半量ずつ詰める。

大切なのは、においや見た目で安全性を判断しないこと。食中毒菌が増えていても、食品の見た目や香りはほとんど変わりません。

「主食+たんぱく質+水分」の3点セットを意識

【ごはん+納豆+みそ汁】、【ヨーグルト+果物+トースト】など、シンプルな組み合わせでOK。前夜にごはんを炊いておく、ゆで卵をつくっておくだけでも、朝の負担はぐっと減ります。凝ったメニューより、毎日続けられる工夫で夏を乗り切りましょう。



朝食を抜くと午前中の体温が上が
りきらず、集中力も代謝も低いま
ま。夏バテの原因のひとつになりま
す。つくりおきも活用して、夏こそ朝食を
食べましょう!

