

VISPO

健保だより

～心と体に元気を運ぶ情報誌～

- 特集：健保組合からのお知らせ「平成16年度予算」
- 健診センターで人間ドックを実施します
- 「春です！歩いてみませんか」パワーウォーキング入門
- パソコン講座「健保のホームページを見てみよう」
- 保養施設・各種行事のお知らせ

健診センターで 人間ドックを実施します



平成16年度より、当組合健診センターにおいて40歳以上の方を対象に「人間ドック」を実施する事になりました。

人間ドックの検査項目

問診、身長、体重、血圧、肥満度(BMI法)、検尿、胸部レントゲン検査、胃カメラ検査または胃部レントゲン検査、心電図、血液検査、腹部超音波検査、眼底検査、大腸がん検査、子宮がん検

査(被保険者のみ)
「視力・聴力検査」
男性は「PSA検査」・女性は「骨密度検査」

人間ドックの料金

3,150円(胃X-P) 4,200円(胃カメラ)
※「生活習慣病予防健診」・「家族健診」
から「人間ドック」へ健診当日に変更
希望の方は5階健診会場で受付の

際に追加料金1,050円を添えて変更
してください。
※「肝炎ウイルス」検査をご希望の方は、
別途500円が必要です。

健康診断の二次検査に要する費用を
4月から変更いたします。

組合健診センター → 無料

健診委託機関 → 3割負担(保険診療)

お問い合わせ

健康管理課 03-3661-2257(直通)

郵便番号の 個別番号設定について

平成16年4月1日より当組合あての郵便物は
右記の「個別番号」を記入すれば住所を省略
し組合名および担当課名のみで記載で配達
されることとなりましたのでご案内します。

これだけで郵便物が届きます!



1 0 3 8 5 5 4

東京織物健康保険組合
〇〇課

生きるとは 生活を楽しむこと

春になるといつも、人間も動物なんだなあ実感します。季節が巡り、ただ暖かくなるだけのことなのに、うきうきして何かしたくなるものなんですね。それはちょうど、空で小鳥が嬉しそうにピチピチ鳴いていたり、草木がうずうずと芽吹きはじめるような、単純な喜びです。

その喜びは、単純だけれども、とても深いところから湧いてくるものです。私は、命にはもともと喜びを感じる能力が備わっているのだと思えてなりません。もちろん、反面において、たとえば釈迦が「生老病死」と呼んだように、生きることは多くの苦しみや悩みがつきまとうものです。デモ、その苦しみを補ってあまりある喜びを感じ取る能力も備わっている。

ただし、どうも、その能力は自ら開発しないと深まらないようです。嫌なことや苦しいことは、それこそ嫌でも感じ取ってしまうものでしょう。それに、ほしいものを買ったりレジャーに出かけたりといった即物的な喜びも、簡単に得ることができるものです。けれども、生きる力となるような深い喜びや幸福は、きちんと自分に向き合い、自分の中から汲みだすようにしないと得られないのではないのでしょうか。

生きる力となるような喜びとは、おそらくからだの面でも生命の維持に関わる行動につながるのだと思います。

食べる喜び、眠る喜び、くつろぐ喜び、家族と過ごす喜び……つまり、生活そのものです。それらは、動物としての人間の生命維持につながるからこそ、心の深いところを打ち震わせる力がある。けれども同時に、本能的な生命維持の行動と重なるからこそ、意識しなければその価値に気づかない。

もう少し考えを進めれば、人は、健やかに豊かに生きる、という最も基本的なことを、おろそかにしすぎてきたのでは、と気づきます。とくに19世紀以降のテクノロジーの発達は、社会全体を工業化に向かわせました。今までになかった物が、生活にどんどん入りこんできて生活は便利に効率化され、大衆消費社会と呼ばれるような、消費中心の生活が営まれるようになりました。それが人間の進歩であり、豊かさであると考えられ、自然のままに生きる人たちは未開だとされました。

けれども、私にいわせれば、これは近代という時代に特有な考え方にすぎません。日々生活することを二の次にして消費を第一にするのは、順序が逆です。消費ではありません。仕事や学問を第一にして生活をないがしろにするのも、人間の根本から目をそらした考え方ではないのでしょうか。

まず、今まで自分が頼ってきた喜びの質を考えてみて、それが本当は必要のないものなら捨て去ってみると、もっと人生は生きる価値を帯びて見えてくるかもしれません。

捨てる! 缶
快適生活のすすめ

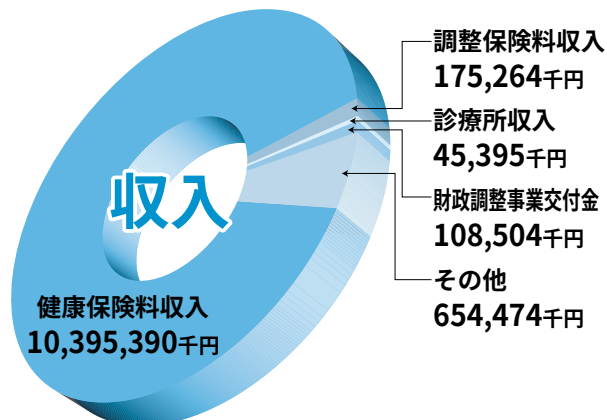
文・辰巳 渚(たつみ なぎさ)

1965年生まれ。お茶の水女子大卒。雑誌記者を経て、フリーのマーケティングプランナーとなる。ライフスタイルの変遷と予測、世代論が専門で物ありの時代の生活哲学を提唱している。著書に『捨てる! 技術』(宝島社新書)、『暮らす! 技術』(宝島社新書)、『サラリーマンの「生きる!」技術』(廣済堂出版)、『常識を捨てると世の中が変わる』(東京新聞出版局)などがある。

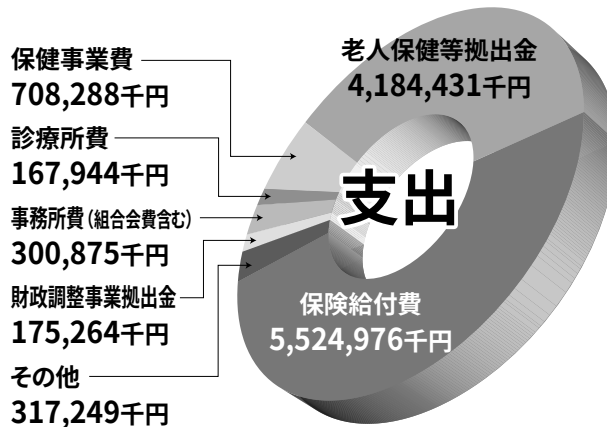
保険料率を引き下げ、さらに効率的な事業を展開します

平成16年度予算は編入活動の更なる強化を推進するため、被保険者数の増加を考慮するとともに、不要不急事業の見直しを行い一般保険料率を1000分の79から1000分の72と1000分の7引き下げた予算を計上いたしました。

収入の部では年間被保険者数を33,176人、平均標準報酬月額を320,268円、標準賞与額については、1人年間544,456円と見込み平成15年予算に比べると95.7%の約113億7,902万円となります。



収入総額 11,379,027,000円
支出総額 11,379,027,000円



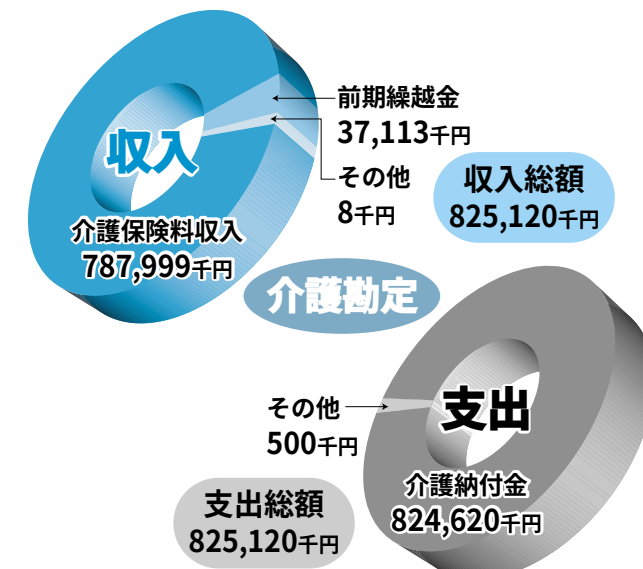
支出の部においては、保険給付費が前年と比べ97.1%の約55億2,497万円、三拠出金では95.0%の約41億8,443万円で支出全体として、約4億322万円の削減予算となっております。

少子高齢社会が進む中で、長期的に安定した医療保険制度の構築が今ほど求められているときはないと考えております。

当健保組合としても、皆さまの貴重な保険料財源を基に組合員の健康づくり事業を最重要事業として積極的に取り組むとともに、医療費の削減に向け財政の健全化と安定化を図り今後とも努力していきたいと考えております。

介護勘定の平成16年度予算は平成12年4月の介護保険制度導入以来利用が年々急増している要因から介護納付金は示された諸率により算出すると、8億2,462万円となり、平成15年度予算に比べると1億3,137万円増加する見込みです。

収入の部では、被保険者数は15,523人、平均標準報酬月額378,303円、標準賞与額は1人年間567,455円と見込み7億8,800万円となり、収入不足分については、前期繰越金3,711万円を見込み予算を計上しております。なお、介護保険料率につきましては一般勘定とは反対に、1000分の1引き上げ1000分の10として予算を編成させて頂いております。



平成16年度における当健康保険組合の主要事業について

安定的な事業運営をめざして

- 4月分保険料より一般保険料率を79%から72%に引き下げました
- 4月分保険料より介護保険料率を10%としました
- 引き続き加入勧奨を強力に推進し、財政の健全化と安定化を図ります
- 不要不急事業の見直しを行い貴重な保険料財源の有効活用を図ります

被保険者サービスの向上

- 保険証をカード化し被保険者被扶養者ごとに一人一枚交付しています
- 給付金支払の迅速化を図り月3回から毎週支払いとしました
- ホームページおよび広報誌VISPOの特性を生かし、スピーディで親しみやすい広報に努めます
- 保養所や運動場の支払いについて現地精算としました
- フリーダイヤルによる健康相談を開始しました

保健施設事業の充実

- 戸田総合運動場を改修しサッカー場1面フットサル場3面および駐車場を新設します(10月オープン)
- 被保険者のニーズに応えるため契約保養所を拡大しました
- 4月より契約保養所に対する補助金を増額し年間一人一回5,000円としました
- ディズニーランド・ディズニーシー利用券補助事業を新設します(7月募集2,000名)

健康管理事業の拡充

- 4月より人間ドックを開始しました
- 4月より入社時健診について、現行の一人8,500円を無料にしました
- 4月より頸部超音波検査・骨密度検査の実施により検査精度を高めます
- 委託健診機関の拡大を図ります

会館の保守管理および環境整備

- 来訪者へのサービス向上の一環として各階にウォッシュレットを設置しました
- 受診者が快適かつ安心して受診できるよう健診会場の整備を図ります

内科診療所機能の発揮

- 地域の居住者や勤務者のかかりつけ医療機関として機能の充実を図ります



春です！ 歩いてみませんか

パワーウォーキング入門

POWER WALKING

ウォーキングは手軽なエアロビクス（有酸素運動）として、私たちの生活にもすっかり定着した感があります。季節はすっかり春です。からだを動かしたくてムズムズしていませんか？今回は「ただ歩くだけではつまらない」という方も納得のパワーウォーキングをご紹介します。

●腕の振りを強調したニュースポーツ

パワーウォーキングは、ドイツ人のハートヴィッヒ・ガウダー氏が考案したスポーツで、最近、日本でも広まっています。ドイツでは、ドイツ陸上競技連盟から正式なスポーツとして承認されています。

氏は、競歩の元オリンピック金メダリスト。現役引退後、重度の心臓病を患い、心臓移植を受けました。そのリハビリと体力回復のためにとり入れた方法のひとつが「歩く」ことで、試行錯誤の末にパワーウォーキングを考案。以後、ニューヨークマラソンを「完歩」したり、日本では以前から希望していた富士山にも登りました。氏は現在、建築家としてのかわら、パワ

ーウォーキングによる健康づくりの普及や臓器移植の啓発などを行っています。

パワーウォーキングは、ひと言でいえば腕の振りを強調し、ウォーキングより早く歩くことがポイント。継続すれば、循環器機能の強化、体重の減少、コレステロール値の改善、血行や新陳代謝がよくなるなどの効果がふつうのウォーキングよりありますが、その一方、膝にかかる負担なども大きくなります。そのため、歩く前後の柔軟体操がよりいっそう重要となります。

今年は、あなたの運動プログラムに、パワーウォーキングを加えてみませんか。

●回数・時間●

- ◆1週間に2回程度、1回60分くらいがおすすめ。1週間に1回、20～30分でも可。

●靴・服●

- ◆靴底が厚くなく柔軟性があり、くるぶしが出るもの。
- ◆汗を逃がして風を通さないようなトレーニングウエアがベスト。



●パワーウォーキングの方法

●歩き方●



●スピード●

- ◆心拍数が、1分間に120～140くらいの範囲内で、息切れしない程度まで徐々にスピードを上げ、一定に保って歩く。頻繁に心拍数をチェック。
- ◆時速6～9キロを目安に。ふつうのウォーキング（時速約4～6キロ）より速く、ジョギングより遅く。

●その他●

- ◆歩く前後には必ず柔軟体操を。とくにふくらはぎ、アキレス腱を入念に。
- ◆歩き始めと最後には、肩や首をグルグル回しながらゆっくりと歩く。
- ◆持病のある人は、事前に医師に相談を。
- ◆それぞれの人がそれぞれの体力にあわせて行うこと。



Art Gallery

～ホームページを飾った写真集～

当健保組合のホームページのトップページには、いつも美しい写真が掲載されています。これらは東織フォトクラブ『年輪』の方を中心に撮影された写真です。また、当ホームページではみなさまからの写真投稿も随時募集中！奮ってご応募ください。

「冬の赤岳」
当健保組合職員



「飛翔」
宮下 高次氏



「初雪」
間根山 清氏



「早春」
吉川 隆一氏



「満開」
猪爪 芳朗氏



「散りゆく」
猪爪 芳朗氏



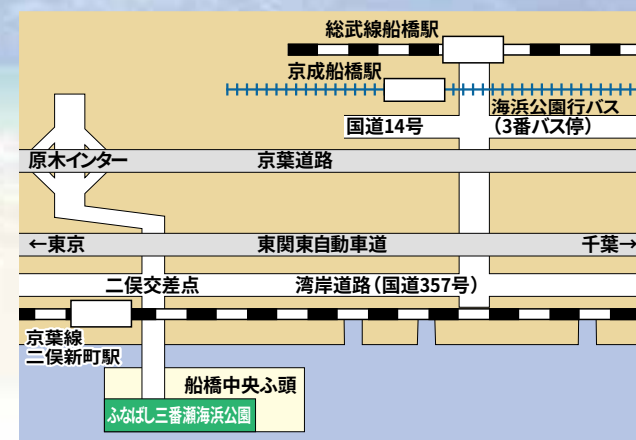
東織フォトクラブ『年輪』

「競わず、力まず」。そんなモットーを掲げて活動を続けるこのクラブは1980年に発足。東京日本橋のアパレル業界の方々が中心となって活動をはじめました。クラブ員の平均年齢は72歳です。例会は月に1回、泊まりがけの撮影会も春と秋の年2回行っています。

潮干狩りのご案内

毎年恒例の潮干狩りを今年度も開催いたします。
春の一日、ご家族でお楽しみください。

- 期 日** 平成16年5月22日(土)
場 所 ふなばし三番瀬海浜公園(船橋市潮見町40番地)
受 付 午前8:30～午前10:30
交 通 JR京葉線「二俣新町駅」下車徒歩30分
 JR船橋駅南口(京成船橋駅)、京葉線二俣新町駅より京成バス「船橋海浜公園」行き終点下車。
参加資格 当健保組合の被保険者と被扶養者(4歳以上)
募集人員 700名(先着順)
申込制限 1事業所30名以内
申込方法 体育奨励事業参加申込書に参加料を添えて事業所単位でお申し込みください。
参 加 料 1人400円(入浜料・くま手・網とアサリ2kgまで)
申込期間 平成16年4月27日(火)～28日(水)
申込場所 東織健保会館8階会議室
 (中央区日本橋堀留町1-9-6)
お問い合わせ 総務課 ☎03-3661-2251(直通)



東京ディズニーランド・東京ディズニーシーに行きましょう!

- 期 日** 平成16年7月24日(土)午前8:00～午後10:00
場 所 東京ディズニーランド・東京ディズニーシー
参加資格 当健保組合の被保険者と被扶養者(4歳以上)
募集人員 東京ディズニーランド 1,000名
 東京ディズニーシー 1,000名
 なお、申込みが募集人員を超えたときは抽選とさせていただきます。
参 加 料 大人(18歳以上) 3,500円
 中人(12～17歳) 3,000円
 小人(4～11歳) 2,000円
チケット券種 ファンタジー・ファン・パスポートチケット
申込方法 往復はがきに次の様式により当健康保険組合にお申し込みください。なお、返信はがきには必ず住所・氏名等をご記入ください。

- 申込締切日** 平成16年5月10日(月)当日消印有効
抽選結果 抽選結果は返信はがきに平成16年5月25日(火)にお知らせいたします。なお、当選された方にはチケットの引き換えおよび参加料金の支払方法について併せてお知らせいたします。
そ の 他 参加施設はどちらか一つとなりますので必ず希望施設名を記入してください。

東京ディズニーランド・東京ディズニーシー申込書

保険証記号番号 _____
 事業所名 _____
 電話番号 _____
 希望施設名 _____

参 加 希 望 者 名	年 齢

(申込者合計大人 名、中人 名、小人 名)

上記のとおり申し込みます
 申込代表者名 _____

※希望施設名は、東京ディズニーランド・東京ディズニーシーのどちらかを必ず記入してください。
 ※返信はがきには必ず住所・氏名等をご記入ください。

お問い合わせ 総務課 03-3661-2251(直通)

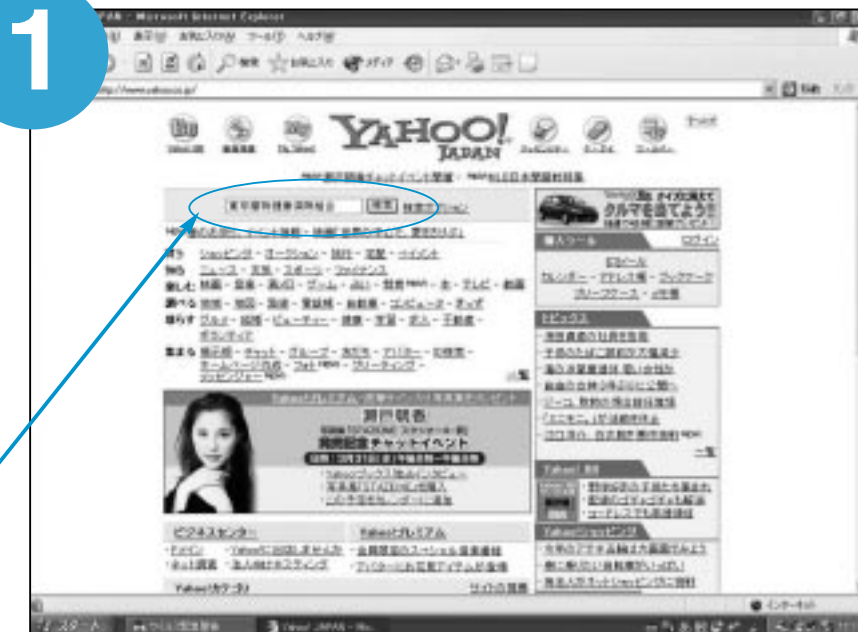


©Disney

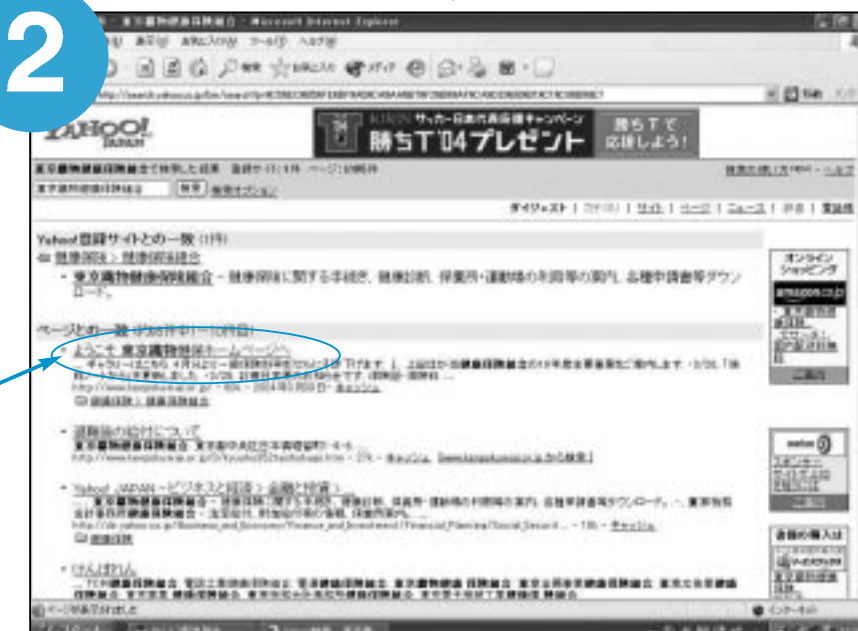
ヤフージャパンから当健保組合のホームページを見てみましょう。<http://www.yahoo.co.jp/>を入力してヤフージャパンのホームページを表示させます。以下は図でご案内します。



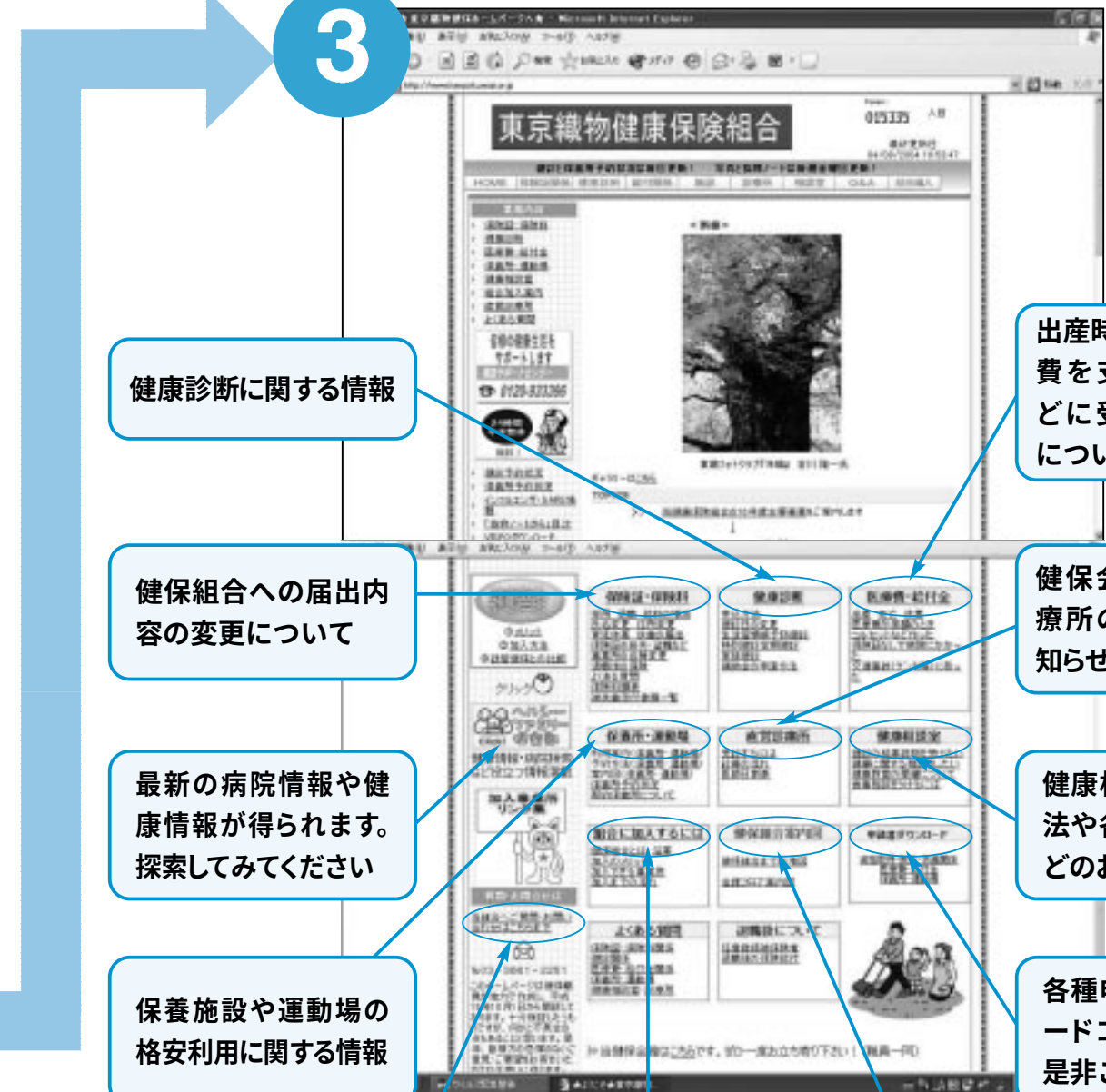
健保のホームページを見てみよう



ここに「東京織物健康保険組合」と入力して検索をクリック！



ココをクリックすると織物健保のホームページへ移動します



健康診断に関する情報

健保組合への届出内容の変更について

最新の病院情報や健康情報が得られます。探索してみてください

保養施設や運動場の格安利用に関する情報

メールでの問い合わせはココをクリック！

加入者のメリットが満載是非加入希望の事業所をご紹介ください

出産時や、高額な医療費を支払ったときなどに受けられる給付について

健保会館内の内科診療所の利用方法やお知らせ

健康相談室の利用方法や各種健康教室などのお知らせ

各種申請書ダウンロードコーナー是非ご利用ください

東織健保会館の場所や会館内の案内

あなたの被扶養者に変更はありませんか？

Q この春、息子が就職しました。会社には家族手当の変更を届けましたが、健保組合にも届が必要ですか？

A 健保組合には「被扶養者異動届」を提出してください。

結婚・出産・就職・死亡などにより、扶養家族が増えたり減ったりしたときは、「被扶養者異動届」が必要です。異動の手続きをしないと、保険診療が受けられなかったり、本来被扶養者でない方の医療費をみなさんの保険料から支払わなければならなくなります。

健康保険の「被扶養者」とは被保険者本人に扶養されている(生計を維持されている)人をいいます。

次のような場合は被扶養者ではなくなりますので、必ず「被扶養者異動届」を健保組合に提出してください。
※なお、異動があった日から5日以内に提出してください。

●就職

お子さんが就職して、勤め先の健保組合などの被保険者になったとき



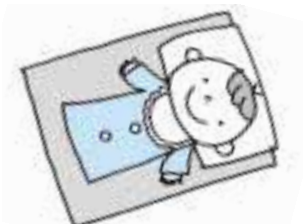
●死亡

被扶養者が亡くなったとき



●出生

お子さんが産まれたとき



●結婚

お子さんが結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



被扶養者異動届

添付書類

- ①健康保険被保険者証
(被扶養者に異動があったとき)
- ②被扶養者認定に係る申出書
- ③生計維持証明書
- ④収入を明らかにできるもの
(年金振込通知書の写し・雇用保険受給資格者証の写しなど)

その他に次のような場合も届出が必要になります

●配偶者がパートなどの仕事を始め、被扶養者の範囲を超える収入を得たとき*

*被扶養者として認められる収入は、年収が130万円未満(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)です。また、この金額内でも生計維持関係がないと認められない場合もあります。

●扶養していた父母が他の兄弟などに扶養されることになったとき

What's COOL!

プロが教える

カメラ付携帯の撮影テクニック

ちょっとしたアイデアできれいに撮れる

携帯電話が話すためのものだったのは数年前まで。今ではメールにインターネット、スケジュール管理やメモ帳代わりに、また音楽も楽しめたりして、まさに私たちの生活に欠かせない情報端末になっています。なかでもカメラ機能が付いた携帯電話は気軽に写真を撮って、そのままメール送信もできることから10代・20代を中心に大人気です。

さて、この携帯電話に付いているカメラは小型のデジタルカメラです。ボタンを押すだけで撮影できて、結果もすぐにわかりますが、ピントが合っていないかったり、暗かったりして何度も撮り直したことがあるのでは？ このカメラは持ち運びには便利ですが、一般のカメラと比べて機能が制限されているので、じょうずに撮るためにはちょっとしたコツが必要です。

撮られるときのコツ

自分が被写体になるときはきれいに撮ってもらいたいですね？
ファッション雑誌モデルのポーズを参考に、自分をよりよく見せるコツを教えましょう。

細く見せたい！

からだを斜め45度くらいに構えるだけで、ずいぶん細く写ります。シャッターが切られる瞬間にお腹をグッとへこませるのも効果あり。

脚を長く見せたい！

片脚をカメラの方向に向けて少し出すと、脚の甲の分だけ脚が長く写ります。たったこれだけですが印象が全然違います。

貫禄たっぷりに見せたい！

下からローアングルで撮ってもらいましょう。堂々とした写真になります。ただし、鼻の穴が丸見えになりますのでご注意ください。

手ブレに気をつけよう

携帯のカメラ機能を使って撮影している人を見ると、片手で持って撮影していますね。これではシャッターボタンを押すときに手ブレがおきて当然です。なるべく片手でカメラ(携帯電話)をしっかりホールドし、もう一つの手でシャッターボタンを押すようにするとブレにくくなります。

なるべく明るいところで撮ろう

外で撮影する時は太陽を気にしてください。被写体の正面から日が当たっている(順光)のが望ましいです。また、曇りの日や室内などでちょっと暗いと思ったら、即席レフ板がおススメ。レフ板とは光を反射させる板のことですが、プロ以外はそうそう持っていません。そこで、身の回りのもので代用しましょう。女性の方なら手鏡を持っている方が多いと思いますので、鏡で反射する光を被写体のほうへ向けて撮れば明るめに撮影できます。また、白い紙や白い布(ハンカチなど)でも代用できます。

ズーム機能はなるべく使わない

最近ではデジタルズーム機能がついていますが、これは撮影した画像を引き伸ばして切り抜いているに過ぎません。画像のメリハリや色の再現性を考えれば、なるべく被写体に近づき、ズームを使わずに撮影した方がきれいな写真が撮れます。



適用課
からの
お知らせ

保険証がカードになりました



現在使用されている紙の被保険者証についてはカード様式の被保険者証への引き替えを行います。

①引き換え場所

当組合8階第一会議室にて行ないます。

②引き換え時間

午前9:00～12:00 午後1:00～5:00までです。

③指 定 日

各事業所の被保険者数により引き替え日を指定しております。

④そ の 他

被保険者証(紙)は番号順にして開いた状態でご持参ください。

●指定日に都合が悪い場合は、あらかじめ適用課までご希望の日時を申し出てください。

●5月より引き換え場所が6階適用課に変わりますので、ご注意ください。

●カードの引き換えは、5月末日で終了させていただきますので、ご了承ください。

お問い合わせ

適用課 ☎03-3661-2254(直通)

表面



裏面



総務課
からの
お知らせ

平成16年4月より 戸田総合運動場の利用料金が変わりました

利用料金(税込み)					
施設名	利用時間	利 用 料			
		組 合 員		組 合 員 外	
		平 日	土・日・祝祭日	平 日	土・日・祝祭日
野 球 場	1面 2時間	1,100円	1,600円	4,500円	7,000円
テニスコート	1コート 2時間	400円	600円	1,200円	2,000円
用 具	天 幕	1,600円		3,200円	
	マイク装置	2,100円		4,200円	



東織荘は平成16年9月30日をもって営業を停止することとなりました。

お問い合わせ 総務課 ☎03-3661-2251(直通)

こんにちは！
保健師です



土橋恭子 保健師

From 東織健康相談室

運動習慣をつくりましょう

現代の私たちの生活は、機械化や欧米化により身体活動量が低下しています。それに伴って生活習慣病が増加しており、ほど良い運動を日常的に行うことで、病気の予防や健康の保持増進効果が期待できると言われます。

そこで個人個人が意識をもって体を動かす、運動習慣をつくりあげることが必要となってきます。

★運動の効用

- 全身の血液循環を改善することにより心疾患を予防する
- 基礎代謝が増え、肥満予防、体重コントロールに有効
- 血液中の脂質(HDLコレステロール、中性脂肪など)を改善する
- 高血圧を予防あるいは改善する
- 骨粗しょう症を防止する
- 筋力を増し、他の身体活動に対する体力を増進する
- 心理的緊張を開放しストレスを解消する

★運動への意識

内閣府の平成12年世論調査においては、普段運動不足を感じている人は、全体の6割以上で、運動習慣のために散歩やウォーキングなど積極的に歩いている人も6割以上となっており、運動への意識

が高まっています。この1年間に行った運動・スポーツの種目でも、ウォーキングが3割以上で30代以上の全年齢層で1位となり、身近ないつでもできる運動・取り入れやすい運動といえるでしょう。

★健康づくりのための運動指針

①生活の中に運動を

- 歩くことから始めよう
- 1日30分を目標に
- 息がはずむ程度のスピードで

②明るく楽しく安全に

- 体調に合わせてマイペース
- 工夫して、楽しく運動長続き
- ときには楽しいスポーツも

健康づくりのための運動指針(厚生科学審議会より)では、健康づくりのための運動とは息切れするような強い運動ではなく、話しながらできるくらいの「はや歩き」のような運動といわれています。特別にたくさんの時間をとらなくても毎日の生活のなかで実施しやすいことが継続のポイントです。暖かい陽気のこの季節、日頃運動不足を感じている人は、まず歩くことから始めてみてはいかがでしょうか。

被保険者・被扶養者の皆様

こんなときには健康相談室へ

皆様の健康増進のために、電話やメール、来所による相談を随時行っております。

またお年寄りを含めたご家族には、家庭への訪問も無料にて行っております。

お気軽にご利用ください。

健康相談室

03-3661-3917(直通)

健康に不安がある

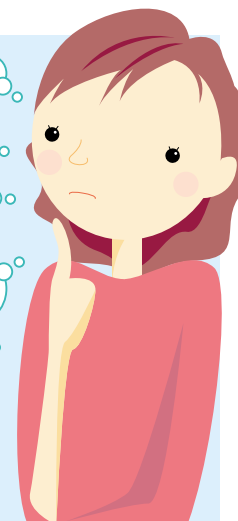
健康診断の結果をききたい

お年寄りの介護の方法や
介護器具がわからない

健保組合の診療所の受診方法
や専門医の診察日が知りたい

近くの専門病院や
医療機関の情報が欲しい

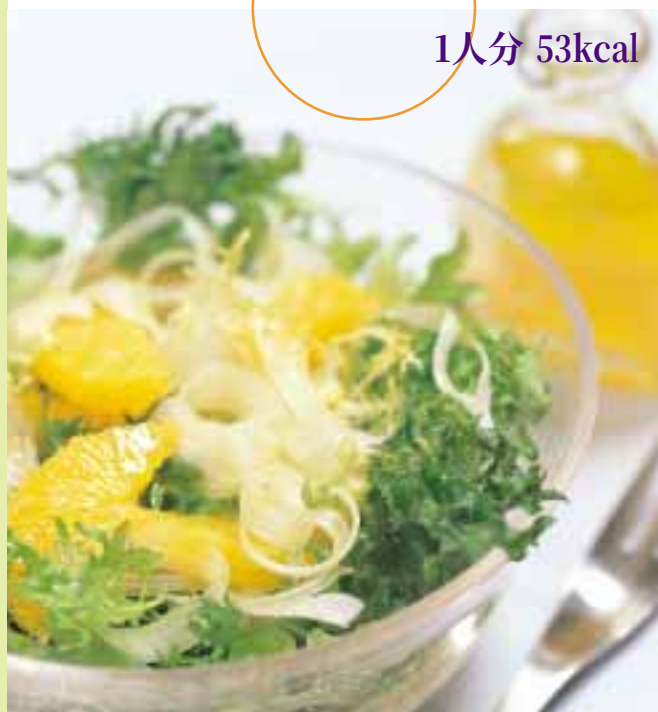
介護している家族に
悩みがある



食べて治す
 セルフケアメニュー

朝のフルーツで
 目覚めすっきり

1人分 53kcal



オレンジのサラダ

朝

食に糖質をとると血糖値が上昇し、脳細胞の活性化につながります。フルーツに含まれる果糖はとくに消化吸収が早いので、寝起きの頭をすっきりさせます。またオレンジなどフルーツの酸味は、より目覚めを早くしてくれる効果あり。寝る前に下準備をしておけば、朝は和えるだけで簡単に食べられます。

●材料（2人分）

オレンジ……………1個
 セロリ……………1/4本
 リーフレタス……………1枚
 エンダイブ（レタスでも）…2〜3枚
 フルーツドレッシング……………大さじ4

●作り方

- ①オレンジは房から出して食べやすい大きさに切る。
- ②セロリは皮をむいて、ピーラーでそぎ、冷水につけてカルサせる。
- ③リーフレタスとエンダイブは一口大にちぎる。
- ④ボウルに野菜を入れ、フルーツドレッシング（右記）で和える。

フルーツドレッシング

甘酸っぱいさわやかな
 ドレッシングです。

●材料

玉ねぎ（すりおろし）…小さじ1
 りんご酢……………1/4カップ
 砂糖……………大さじ2
 塩……………小さじ1
 オレンジジュース…1/4カップ
 レモン汁……………大さじ2・5
 オリーブオイル……………1/4カップ

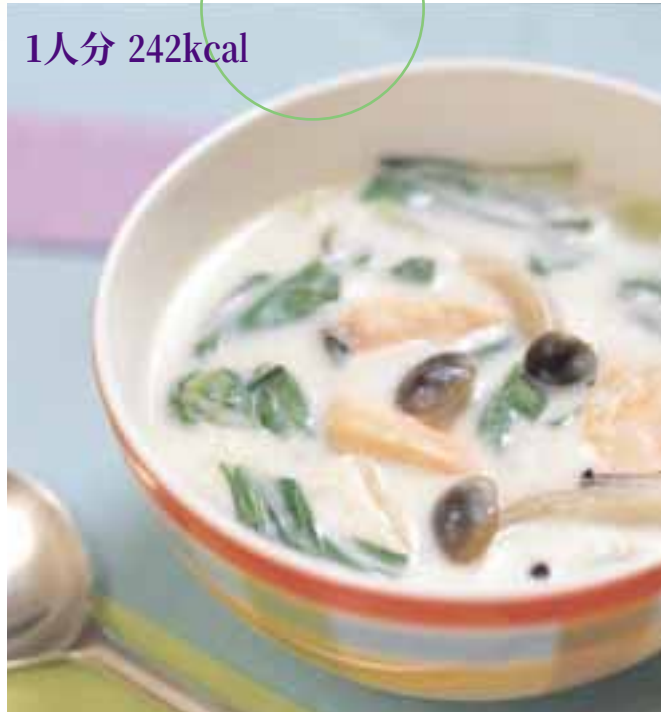
●作り方

- ①ボウルにりんご酢、砂糖、塩を溶かし、オレンジジュース、レモン汁、玉ねぎのすりおろしを入れて混ぜる。
- ②オリーブオイルを少しずつ混ぜ合わせる。

朝の目覚めすっきり

カルシウムと
 ビタミンD
 夕食におすすめ

1人分 242kcal



鮭のサワークリームスープ

目

覚めが悪いということは、熟睡できていない可能性があります。神経を静めて安眠できるように、夕食にカルシウムをたっぷりとりましょう。

乳製品のカルシウムは吸収がよく、鮭に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。また牛乳はアミノ酸であるトリプトファンを多く含み、トリプトファンは精神を安定させるセロトニンを作ります。セロトニンは睡眠リズムを調節するメラトニンを作るため、安眠効果が期待できます。

●材料（2人分）

鮭……………1切
 チンゲン菜……………1株
 しめじ……………1/4パック
 コンソメ顆粒……………小さじ1/4
 牛乳……………300cc
 サワークリーム……………30g
 塩・こしょう……………少々
 コーンスターチ……………適量

●作り方

- ①鮭は一口大に、チンゲン菜は3cm幅に切り、しめじは小分けにしておく。
- ②鍋に水を300cc沸騰させて①の材料を入れる。
- ③コンソメ顆粒を加えて5分煮る。
- ④煮えたら牛乳とサワークリームを加えて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤水に溶いたコーンスターチを回し入れ、とろみをつける。



朝

朝の目覚めが悪いときのセルフケアアドバイス

- ①就寝の2〜3時間前に夕食を済ます。
- ②神経を静めるカルシウムを積極的にとる。
- ③カルシウムの吸収を促進させるビタミンDを同時にとる。
- ④睡眠のリズムを整えるトリプトファンが多い乳製品をたっぷりとる。
- ⑤安眠を妨げるような消化の悪いものを夕食にたくさんとらない。
- ⑥規則正しい生活をして、就寝直前に明るい光を浴びない。



金子ひろみ先生（管理栄養士・スポーツ科学修士）

アトランタ五輪で有森裕子選手、シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として、銅・金メダルをサポート。実践に基づいた健康料理に定評あり。