

大阪線材より

令和7年 7 月



ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

公告事項

◆組合会議員の退任

○令和7年3月20日付 大一機工 株式会社
○令和7年4月1日付 日鉄プロセッシング 株式会社

森本 護
平塚 和峰

◆事業所の削除

○令和7年6月1日付 森繁金網 株式会社

「差額通知」を実施します

ジェネリック医薬品の利用促進

「ジェネリック医薬品」は新薬と同じ効果の薬で値段が安いのが特徴ですが、医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

当健康保険組合では、下記対象者の方に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付いたします。この通知は、先発医薬品をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合、薬代をいくら軽減できるかをお知らせするものです。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、受診者ご自身の自己負担が安くなることはもちろん、健康保険組合全体の医療費削減にもつながります。

通知書が届いた方は、この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

対象者

- 20歳～74歳までの被保険者および被扶養者の方
- 一定期間の診療実績からみて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、3か月の自己負担額の差額が500円以上の方

送付時期

令和7年8月

〒 999-9999
〇〇〇番〇〇〇市〇〇〇区〇〇〇-〇〇-〇〇
〇〇〇マンション〇〇-〇〇-〇〇号室
〇〇〇 〇〇 様
(被保険者： 〇〇 〇〇 様)
1 000002#

＜ジェネリック利用促進のご案内＞
JNDC健康保険組合
〒999-9999
〇〇番〇〇市〇〇区999
TEL 09-9999-9999 (内線5555)
FAX 09-9999-9999

データ作成日：2015年01月01日
(2014年06月～2014年12月)

ジェネリック利用促進のご案内

ジェネリック医薬品とは？
ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に発売される、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効果・効果を持つ医薬品のことです。発売された年度の違ひなどから価格が異なります。

ジェネリック医薬品へ切替えるには？
医師からの処方箋がなければジェネリック医薬品への切替えが可能です。当所紙をご持参の上、医師受診又は医療機関の薬剤師にご相談ください。

ジェネリックに切替えてみませんか？

あなたのお薬代		なんと！ここまで安くなる！	
852円	343円		
健康負担分 1,989円	健康負担分 800円		

お支払期（2014年07月～2014年09月）

No.	あなたがもったお薬	処方量	原価(円)	お支払額(円)	ジェネリック医薬品に切替えたときのお薬の明細	ジェネリック医薬品に切替えたときのお薬の明細
1	フルチカゾン点鼻薬 50ug 5回服用	1回	1518.1	455.5 (1)	フルチカゾン点鼻薬 50ug 5回服用	フルチカゾン点鼻薬 50ug 5回服用
2	クラリチン錠 10mg	1錠	94.5	297.2 (2)	クラリチン錠 10mg	クラリチン錠 10mg
3					ロラタジンOD錠 10mg	ロラタジンOD錠 10mg
4						
5						
6						
7						
8						

※「あなたがもったお薬」のジェネリック医薬品があるお薬を最大1件表示しています。
※「お支払額」は自己負担分（1割）で計算しています。
※健康負担額は自己負担分です。国庫引当金は含まれていません。
※がんや難病等に該当されたお薬については除かれています。
※上記以外のジェネリック医薬品もありませんので、お近くの医療機関又は医療機関の薬剤師にご相談ください。

最安値のジェネリック医薬品の詳しい説明は、裏面をご覧ください。

ジェネリック医薬品のご説明

（1）フルチカゾン点鼻薬 50ug 「イセイ」 56回服用
鼻の炎症やアレルギーを抑えます。

（2）ロラタジンOD錠 10mg 「サンド」
湿疹やかゆみ、鼻の炎症などのアレルギー症状を改善します。

（3）

（4）

（5）

（6）

（7）

（8）

お薬をもらった調剤薬局・医療機関のジェネリック提供実績（※提供実績が空欄の場合はお近くの調剤薬局・医療機関へお問い合わせください。）

調剤薬局・医療機関名/所在地	電話	提供実績
〇〇薬局 〇〇番〇〇市〇〇区〇〇-〇〇-〇〇	099-999-9999	

※提供実績について（お薬の提供）で表示しているジェネリックの提供実績（1年以内）があるものについて「有」で表示しています。

ジェネリック医薬品を利用しましょう。
医師にジェネリック切替え希望を相談しましょう。

特定健診のご案内

～特定健診で、年に一度は健康チェックをしましょう～

特定健診は、国が定めた40～74歳の方が対象の健康診査です。中高年がかかりやすく、進行すると命に関わる危険性の高い「生活習慣病」の発症や重症化の予防が目的です。生活習慣病を一度発症すると、長期療養に伴って仕事ができなくなったり、悪化すれば生涯にわたり生活が不自由になったりすることもあります。いつまでも健康でいるために、年に一度は特定健診をご活用ください。



健診の主なポイント

健診対象者

- 4月1日時点で資格のある方で、年度内に40歳～74歳になる被扶養者及び任意継続被保険者
(※年度途中で資格喪失される方は対象外になります)
- ※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。

健診時期

- 令和7年6月1日～令和8年3月31日
(但し、実施機関の休日は除きます)

健診機関

- 全国の集合契約健診機関
健診機関は当組合ホームページ
URL ▶ <http://www.senzai-kenpo.or.jp>
健康診断 → 特定健診・特定保健指導 → 全国の委託健診機関で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

健診負担額

- 本人負担はありません
(全額健保組合が負担します)

受診方法

- 健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、健診機関が決まりましたら事前に健診機関へ予約をお取りください。
- 予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券*とマイナ保険証等を持参し、健診機関窓口にご提示いただき受診してください。
※受診券は6月初旬、健診対象者のご自宅へお送りしています。

検査項目	
質問票(問診)	服薬歴、喫煙歴など
身体計測	身長
	体重
	肥満度
	腹囲
血圧測定	
身体診察	
血液検査 (血中脂質)	中性脂肪
	HDLコレステロール
	LDLコレステロール (non-HDLコレステロール)
血液検査 (肝機能)	AST(GOT)
	ALT(GPT)
	ガンマGTP
血液検査 (血糖)	空腹時血糖
	ヘモグロビンA1c
尿検査	尿蛋白
	尿糖

検査項目	
貧血検査	赤血球数
	血色素測定
	ヘマトクリット値
心電図	12誘導心電図
眼底検査	
血清クレアチニン検査 (eGFR)	

特定健診のQ&A

Q. 痩せていても受診が必要ですか？



A. 痩せていても生活習慣病を発症する方はたくさんいらっしゃいます。特定健診を受診して体の状態を確認することが健康を守ることにつながります。

Q. 医師にかかっているのに受けるの？



A. 治療中であっても体全体のチェックが必要ですので、必ず受診してください。治療中の病気以外にも生活習慣病のリスクが隠れているかもしれません。

健診機関の検索方法

- ① 当健保組合ホームページの「健康診断」のボタンをクリックします。



- ② 健康診断のページに移動するので「特定健診・特定保健指導」をクリックします。



- ③ 「全国の委託健診機関」をクリックします。



- ④ 特定健診等実施施設検索システムに移動するので、ページ下の「パスワード入力画面」をクリックします。

パスワード入力画面

- ⑤ 健康保険組合名に「大阪線材製品」、保険者番号に「06272264」を入力し、下の「検索画面に入る」をクリックします。

ご加入の健康保険組合名：大阪線材製品 健康保険組合
保険者番号：06272264 (半角数字8桁)

検索画面に入る

特定健診(集合契約)の実施機関

- ① Aタイプ
(健康保険組合連合会が契約している実施機関)
- ② Bタイプ
(医療保険者と医師会等が契約している実施機関)

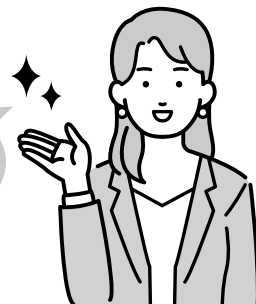
ご都合のよい実施機関をお選びください。

健康保険の手続き \ 早分かり \

令和7年12月2日にマイナ保険証へ完全移行 従来の健康保険証は使えなくなります

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は完全に利用できなくなります。

マイナンバーカード
またはマイナ保険証を
未取得の方は、
早めの取得手続きを
お願いします！



従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

	令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	①マイナ保険証	
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関等のカードリーダーが使えないときなど	②マイナンバーカード +マイナポータル画面 ②マイナンバーカード +資格情報のお知らせ	
マイナ保険証を持っていない方	③従来の健康保険証 ④資格確認書	使用不可

※新規交付や再交付はできません

※有効期限があります

マイナ保険証を持っている方

1

マイナ保険証を受診時に持参して
提示します

マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」を医療機関等の受診時に持参し、窓口には設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けします。



マイナ保険証を持っているが使えないとき

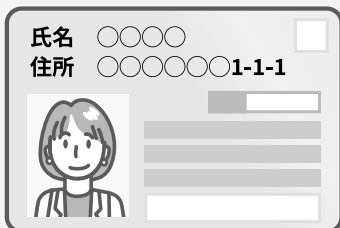
2

マイナンバーカードと「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示します

顔認証付きカードリーダーの不具合などによりマイナ保険証が使えないときは、マイナンバーカードと併せて「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで受け付けできます。

顔認証付き
カードリーダーの
不具合などのとき

マイナンバーカード



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。

いずれかを提示

マイナポータル画面

スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



または

資格情報のお知らせ

加入者全員に申請によらず交付されている書類です。

資格情報のお知らせ



マイナ保険証には有効期限があります

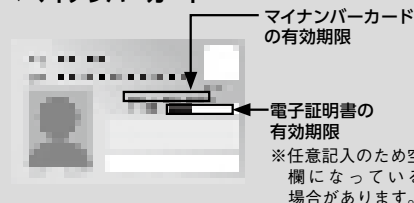
マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3ヵ月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

■電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面もしくはマイナポータルから確認できます。

▼マイナンバーカード



▼マイナポータル



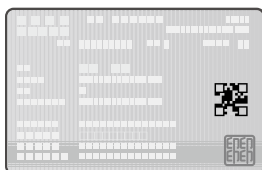
マイナ保険証を持っていない方

お早めに
マイナ保険証の
取得を！

3

経過措置として最長で令和7年12月1日まで従来の健康保険証が使えます

経過措置として令和7年12月1日まで使用できます。それ以降は使用できません。



4

「資格確認書」で従来の健康保険証同様に受診できます

従来の健康保険証が完全に終了した後もマイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」を医療機関等に提示して受診できます。

■資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、健康保険組合から交付されるものです。被保険者情報が記載されています。



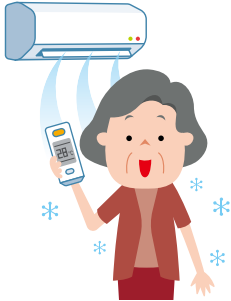


暑さから身を守る 4つの工夫

1

室内の工夫

高温多湿にならない環境づくり



●室温は28℃を超えないように

扇風機やエアコンを上手に使いましょう。
我慢は禁物!

●日差しをさえぎる

遮光カーテン、すだれ、緑のカーテン(つる性植物
などによる日よけ)などを利用しましょう。

●風通しをよくする

密閉された浴室やトイレ、寝室
などは、換気扇や扇風機を活用
する、ドアを開けるなど、意識し
て風通しをよくしましょう。



2

外出時の工夫

日差しをよけて暑さ対策を

●休憩はこまめにとって

風通りのよい木かげや屋内に入り、
体を休めましょう。

●飲み物を持ち歩く

のどの渴きを感じなくても、こまめに
水分補給を。

●日傘や帽子の着用を

帽子は通気性がよく、つばの広いものを選び
ましょう。

●天気のよい日は日中の外出をさける

運動場やプールなど、日差しの強い場所では、
とくに注意が必要です!



3

衣服の工夫

熱がこもらないように



●通気性と速乾性

麻や綿など通気性のよい衣服を。
下着は吸湿性や速乾性に優れた素材を選びましょう。

●衣服の着方

ゆったりした服を着用したり、襟元をゆるめたりすると、
風通しがよくなり、発汗が促されます。

●衣服の色

炎天下では熱を吸収しやすい
黒色系の服はさげましょう。



4

日常生活の工夫

疲れや熱を体にためない

●塩分の補給

たくさん汗をかいたときは、塩あめ、スポーツドリンク、
0.1~0.2%の食塩水などで、塩分の補給を心がけて。

●暑さに負けない体づくりを

バランスのよい食事や適度な運動と十分な睡眠で、
日ごろから体調を整えておくことが重要。

●冷却グッズを活用

冷たいスカーフや氷枕、氷のうなど、
冷却グッズの活用を。

●快適な睡眠環境に

通気性や吸水性のよい寝具の使用や、エアコン
のタイマーを活用して入眠前の環境を快適に。



今すぐはじめる
生活習慣病
予防

見のがさないで！
カラダのサイン

肝がん

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

肝がん（肝臓がん）は、診断や治療の進歩により、新たに肝がんで亡くなる人は減少傾向にありますが、それでも年間の死亡者数は総計約2万3,000人にも上り、がん全体の第5位*となっています。アルコールやタバコ、肥満などが肝がんの発生リスクを高めることも明らかになってきており、生活習慣の見直しが求められます。

* 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（厚生労働省人口動態統計）

こんな人は 要注意！

- ☐ 50歳以上
- ☐ 過去に肝炎ウイルスの検査を受けたことがない
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ 長年にわたり喫煙をしている
- ☐ BMIが25を超えるもしくは若い頃よりウエストが5cm以上増加した
- ☐ 健康診断で「脂肪肝」と診断されたことがある



飲酒や肥満などの生活習慣に身に覚えがなくても、自覚症状がないため、ウイルスに感染しているかどうかは検査を受けないと分かりません。

肝がんの約80%は肝炎ウイルスによるものであり、その発生には飲酒、喫煙、肥満といった長年にわたる生活習慣が関与しているとされています。

特に50歳代以降の男性に多く見られ、年代によっては女性よりも男性の罹患率^{りかん}が5倍以上になることがあります。

肝がんの初期段階では自覚症状がほとんど表れないため、早期発見が困難です。そのため、健康診断での肝機能の数値の確認や、肝炎ウイルス感染の有無を確認するための検査が重要です。

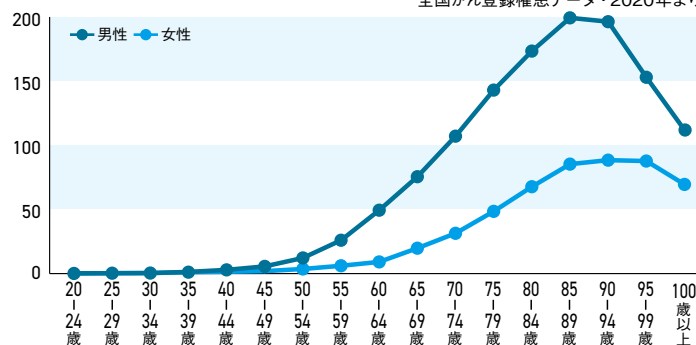
肝がんは、肝臓の内部でがんができる「原発性肝がん」と他の臓器から転移してできる「転移性肝がん」に分けられますが、約9割が原発性肝がんです。

その主な原因は、肝炎ウイルスへの感染ですが、近年は、過剰な飲酒による肝障害や肥満等の生活習慣による非アルコール性脂肪肝疾患を背景とした肝がんも増えています。

肝がんの罹患率は、50歳代から増加し始め、80歳代〜90歳代でピークを迎えます。

■肝がんの年齢階級別罹患率（人口10万人対）

全国がん登録罹患データ・2020年より



肝がんは男性に多い傾向のがんです。
男性の罹患率は女性の2倍以上です。

ウイルスやアルコールが主な原因 50歳代から増加傾向

まずは知りたい

肝がんの基礎知識

肝がんとは、肝臓の細胞の遺伝子が何らかの原因で変異し、無秩序に増殖することで発生するがんです。ウイルス感染、多量飲酒、食べ過ぎによる脂肪肝などが原因で発生するといわれ、予防には生活習慣を見直すことも大切です。

肝がんに至るまで

正常

表面は滑らかでつるつるしている。色は赤褐色。

要因 B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス、
多量飲酒、肥満など

慢性肝炎

B型肝炎ウイルスは1ヵ月〜6ヵ月、C型肝炎ウイルスは2週間〜6ヵ月の潜伏期間を経て、肝炎を発症。炎症が6ヵ月以上続くと慢性肝炎に。繰り返す炎症により肝臓は全体的に腫れる。

肝硬変

表面が硬く、こぶ状になった状態。C型肝炎の場合、慢性肝炎に進行して約20年が経過すると、そのうち30%〜40%が肝硬変に進むといわれる。

肝がん

細胞ががん化し、肝がんを発症。慢性肝炎が肝硬変に進行した人のうち、肝がんが発生する人の割合は約7%。

肝臓からの SOS を 放置すると肝がんになる

肝がんは、慢性肝炎、肝硬変を経て進行していく肝臓疾患の最終段階ともいわれています。

慢性肝炎の多くはB型およびC型肝炎ウイルスが原因です。肝炎ウイルスの持続感染者は、日本に約200万人〜250万人いると推測されています。

肝炎ウイルスに感染する経路としては、妊娠中や出産を通じた母子感染、輸血などの血液製剤、性行為、注射器の使い回しなどが挙げられます。肝炎を発症していても、肝がんが発生しやすい傾向があるため、健診結果などでの肝臓からのSOSを見逃さないことが大切です。

自覚症状がないため 一度は肝炎ウイルス検査を

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれるように、重篤な状況になるまで自覚症状がほとんどない臓器です。肝硬変が進行して、皮膚や白目が黄色くなったり（黄疸^{おうだん}）、浮腫や腹水の症状が表れてから、ようやく気付く人も少なくありません。

まずは肝炎ウイルスの検査を受けて、感染の有無を確認することが重要です。肝炎ウイルスの検査は採血のみです。検査の結果、肝炎ウイルスへの感染が指摘されたら、症状がなくてもかかりつけ医に相談するか、近くの内科や消化器内科を受診しましょう。また、アルコール性肝障害や非アルコール性脂肪肝疾患がある場合は、慢性肝炎や肝硬変、肝がんのリスクも高まるので、日頃の生活習慣を見直しましょう。



肝炎ウイルスの検査は採血のみ

「肝炎医療ナビゲーションシステム(肝ナビ)」で、お住まいの地域で肝炎ウイルス検査ができる医療機関を検索できます。

肝ナビ 🔍



肝がんの 診断と治療法は？

肝がんの診断は、血液検査（肝機能検査、腫瘍マーカー検査）や画像検査（超音波検査、CTスキャン、MRI）の結果などから総合的に判定されます。

治療法には、肝臓の一部を切除する手術、高周波電流でがん組織を焼く治療法、放射線治療、薬物療法、肝移植などがあり、がんの数や大きさ、転移の状況、患者の肝機能の

状態などを考慮して決められます。

早期の段階であれば、治療の選択肢は広がり、5年生存率も50%台*ですが、がんが進行するほど治療は困難になり生存率も際立って低くなります。肝がんでは命を落とさないためにも、その原因である慢性肝炎を早期に見つけて、適切な治療を行うことが重要です。

*「がんの統計 2024」公益財団法人 がん研究振興財団

治療には国や自治体の助成制度も！

肝炎の初回の精密検査やその後の定期検査、治療には、国や自治体による助成制度が設けられています。

健康診断の肝炎ウイルス検査などで陽性と判定された方を対象に、初回精密検査の費用を助成

初回精密検査 無料

インターフェロンフリー治療・核酸アナログ製剤治療など

自己負担限度額 月1万円
(上位所得世帯 月2万円)

肝がん・重度肝硬変の治療
(治療3ヵ月目から)

自己負担限度額 月1万円

※それぞれ条件があります。

厚生労働省「肝炎総合対策の推進」 🔍



● 肝炎に関する知識や肝炎ウイルス検査のことなど分かりやすく紹介しているサイトも参考にしてください。

厚生労働省「知って、肝炎」 🔍



肝がんを予防・改善する生活習慣

生活習慣の見直しは、肝がんを含む、さまざまながんの予防につながります。

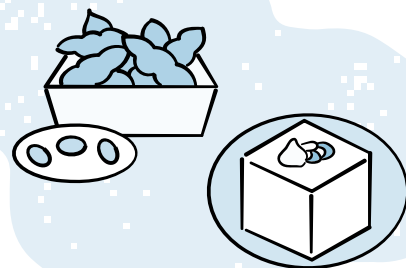
肝がんの予防においては、原因の一つである多量飲酒によるアルコール性肝障害、メタボリックシンドロームに起因する非アルコール性脂肪肝疾患の予防・改善になります。

☑ 喫煙者は禁煙を！

タバコは肝がんの直接の原因ではありませんが、ウイルス感染からがんが発生するまでの過程で、病気の進行に影響を与える要因の一つに挙げられています。タバコの煙には数多くの発がん物質が含まれていることも考慮し、禁煙に向けて努力していきましょう。

☑ 過度な飲酒はしない

1週間のうちお酒を飲まない日（休肝日）を設ける、1日の飲酒量を抑えるなどして、過度な飲酒を避けましょう。厚生労働省の「飲酒ガイドライン」によると、純アルコール量が、男性の場合は1週間に450g（1日当たり60g）、女性の場合は1週間に150g（1日当たり20g）を超えると、肝がんの発生リスクが高まるといわれています。



おつまみには、高脂肪・高塩分の物は避け、枝豆や豆腐、鶏ささ身、発酵食品など、低カロリーで食物繊維やたんぱく質が豊富な食品を選ぶ意識を。

☑ 適正体重の維持

肝炎ウイルス感染の有無にかかわらず、肥満や高血糖の人は、そうでない人に比べて肝がんの発生するリスクが高いことが分かっています。肝炎ウイルスに感染していても、肥満や高血糖・糖尿病を予防することで、肝がんへの進行を予防できる可能性があります。

適度な運動やバランスの良い食事を心掛け、適正体重を維持していきましょう。

☑ 健康診断の結果を放置しない

肝機能の異常を知る3項目「AST (GOT)」「ALT (GPT)」「 γ -GT (γ -GTP)」に注目。中でも γ -GT (γ -GTP)は飲酒との関連性が高く、アルコール性肝障害の発見の手掛かりになります。健康診断でこれらの数値の異常が指摘されたときは、放置せずに必ず医療機関を受診しましょう。

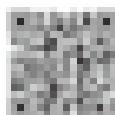


☑ ウイルスの感染を防ぐ

B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスは、血液や体液を介して感染します。少量の血液や体液でも、感染は広がっていきます。家庭内でも血液が付着している可能性のある物、例えばタオル、カミソリ、バリカン、歯ブラシなどの共用は避けましょう。

● 国立がん研究センターがん情報サービスでは、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法（5＋1）」を公表しています。日常生活の中で実践できるがん予防法を具体的に説明しているので、参考にしてください。

科学的根拠に基づくがん予防



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

膝を正しく動かせるようにする

膝を守るためには、太ももの前、後ろ、内側、外側の筋肉がしっかりと膝を支え、股関節がきちんと動くことが大切。今から膝の正しい動きを体が覚えることで、将来の膝の運動機能の衰えや不調を予防することができます。

ほぐし

ゆるゆる屈伸

上下に細かい屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰回りの筋肉、関節をほぐし、こわばりを取っていきます。

足は肩幅より少し狭く開き、足先が前を向くようにそろえます。足先より膝が前に出ないくらいの浅さで、緩くリズミカルに上下に屈伸します。

1秒間に
2回ほどの
ペースで
2~3分間

まず股関節をきちんと折ってから膝を曲げることが大切。肩には力を入れず、腕を動かさずゆるゆると動かしします。

足先と同じ方向に膝を動かすことを意識しましょう。

筋トレ

ななめ レッグランジ

正しい向きに膝を曲げることを覚えると同時に、下肢の柔軟性やバランス能力、筋力を付けることができます。

左右それぞれ
10回ずつ

1

手は腰に当て、足は軽く開き、片方の足をななめ前の方向に出します。



2

胸を張ったまま、膝を曲げて腰を落とします。出した足で蹴って、元に戻します。逆の方向にも同様に、交互に行います。



出した足と同じ方向に膝を曲げましょう。

効果の実感
ポイント

何気なく膝を曲げたときに、足先の方向にきちんと膝が曲がるようになります。股関節の動きも良くなります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

加熱してあるメニューを選ぶ

細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。その原因の代表的なものは腸管出血性大腸菌O157で、死に至る事例があるなど痛ましい集団食中毒がたびたび発生しています。外食のメニューにある鶏肉の刺身（鶏刺し・鶏のたたきなど）による食中毒事故も多発し、流行しているレア（生焼け）ハンバーグも危険です。外食では生肉や生に近い肉は避けた方がよいでしょう。

食中毒の主な症状は腹痛や下痢、嘔吐、発熱が挙げられますが、中には死亡事例もあることから油断はできません。生がきも食中毒事故が多い食品です。専門店だから安心、というのは信頼し過ぎです。飲食店側に食中毒に対しての認識が甘いケースもあり、まずは加熱してあるメニューを選ぶことで食中毒事



故を防ぐことです。

対策の基本は手洗い

細菌やウイルスといった微生物は、ヒトの手を介して食品や料理に付着、増殖していきます。魚、肉、野菜やごみなどに食中毒の原因になる微生物が付着していると、それに触れた手を介してまな板、スポンジ、食材などがどんどん微生物で汚染されてしまいます。まずは料理をするときには小まめにせっけんで手洗いをするのが重要です。アルコール消毒はノロウイルスに関しては効果が無いことが分かっています。必ずせっけんを使いましょう。

実は多い家庭での食中毒

食中毒は外食で多いような印象を受けま

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康に
関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

すが、実は食中毒が発生するのは、家庭／中食（持ち帰り弁当や総菜）／外食の順なのです。食中毒に対しての認識が甘い一部飲食店を除けば、外食の方が調理担当者をはじめ、食中毒に対して知識のある人が多く、衛生管理もしっかりしているからです。調理前に手を洗うのはもちろんですが、特に生肉、魚、卵を取り扱った後には、再度手洗いが必要です。生肉や魚を切った包丁やまな板を洗わずに、そのまま果物や野菜などの食品を切るとはやめましょう。肉や魚には

食中毒を起こす微生物が多く、包丁やまな板を通して野菜や果物などを汚染させてしまつからです。包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗つことが大事です。

また、加熱調理をして微生物を殺菌したり、すぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管して微生物を増やさないことが大事です。0157は室温で

も15分〜20分で2倍に増えます。微生物の菌の数が増えると食中毒を起こしやすくなり、症状も重くなりがち。持ち帰り弁当や総菜の購入後は必ず冷蔵庫で保管します。

おにぎりに注意する

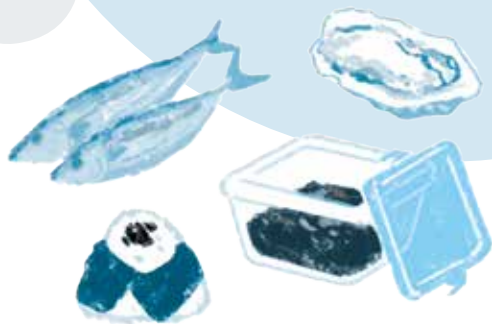
家庭で多い食中毒でも目立つのはおにぎり

です。おにぎりの食中毒の原因菌は黄色ブドウ球菌です。この細菌が付着しないようにするためには、小まめに爪を切り、手洗いのときに指先や指と指の間、爪の間もしっかり洗うことです。手のひらに爪を立てるようにして洗いましう。なるべく使い捨ての手袋やラップで包んで作ることをお勧めします。

黄色ブドウ球菌は30℃から37℃が最も増殖する温度といわれています。この温度は体温に近い温度でもあり、ラップで包んだままだと菌が増えてしまいます。ラップを開いて蒸気を逃がしておくのもコツです。弁当に入るときは、冷ましてからラップで包み直しておかず類の水分が付かないようにしましう。菌を増やさないためにもおにぎりは当日作るのが大事です。

怖い食中毒。外食や家庭で防ぐコツは？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。梅雨のときと夏場は湿度や気温が高くなるため、細菌が増えやすく、細菌性の食中毒の発件数が増えてきます。基本的な予防方法をきちんと守れば食中毒は防ぐことができますので、その予防方法を改めて押さえておきましょう。



COLUMN

食中毒は同じメニューを食べていながら症状が重い人と軽い人がいます。これは個人の免疫力や体力に違いがあるからです。乳幼児や高齢者は症状が重くなりやすいので、必ず完全に加熱した物を食べるようにしましょう。運悪く食中毒になっても軽く済ませるためには、日頃から免疫の要である腸の状態を良くしておく必要があります。それには野菜、海藻、きのこ類などの食物繊維をたくさん食べてお通じを良くしておくこと。また、下痢をしやすい人は食中毒の症状が重くなりやすいので特に用心が必要です。

家庭では温め直したカレーやシチューなどで食中毒が起きことがあります。これは保存容器に入れたままレンジで温め直したときに加熱むらが起きするためです。レンジでの加熱時間を短くし何度も加熱しながら中身をかき混ぜる、もしくは鍋に移し替えて完全に加熱するようにしましょう。

なお、食中毒事故の多い「鶏刺し・鶏のたたき」は宮崎県・鹿児島県の伝統料理です。名物とする両県では生食用鶏肉の加工・保存等に関する自主的な衛生基準が設けられています。名物料理は食文化の宝ですから、この基準を守っておいしく食べたいですね。

「認知のゆがみ」を理解し 新しい環境で陥りやすい悩みをケア

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。春からの新しい環境や仕事に取り組む中で陥りやすい悩みを参考に、その考え方のクセを理解し、セルフケアをしながら上手に付き合っていきましょう。

認知のゆがみのパターン

- 白黒思考
- 心のフィルター
- 1 **すべき思考**
- 2 **マイナス化思考**
- 拡大解釈・過小評価
- レッテル貼り
- 一般化のし過ぎ
- 結論の飛躍
- 感情的決め付け
- 自己関連付け

ケース

1 初めての管理職。上司として
部下から信頼されるべきなのに…



Cさんは、この春に初めて部下を持つ管理職に。責任感の強いCさんは管理職研修で、部下がメンタル不調を起こさないようにラインケアが重要だと学び、実践しますが、部下がなかなか腹を割って話をしてくれません。部下の悩みを解消するどころか、信頼してもらえていない自分は管理職失格だと悩み始めました。

このケースは **すべき思考パターン**

「すべきこと」ができない自分を否定

責任感強いCさんは「上司たるもの、こうあらねば」という強い役割意識にがんじがらめになってしまっているようですね。「こうなると好ましい、望ましい」ということを、「～すべき」と捉え、徐々にできるようになることも「今できなければ失格!」と極端に考え過ぎると、やがて「できない自分」を否定して苦しくなってしまう。

セルフケアの方法

「すべき思考」は、自分の中では当たり前感覚なのでなかなか自分では気付かないものです。そして「～すべき」にそぐわない他者の言動にも否定的になりがち。「そういう考え方もあるんだ」「そう思う人もいるんだ」と、自分とは違うものを楽しむような感覚で多様性を認められるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー
代表取締役 **うかい やすみ 鵜飼 柔美**



ケース

2 新卒で入社。同期と比べると
自分が実力不足のように感じる…



この春に新卒入社のDさんは周りを見て、「自分はたまたま受かったのかも」「同期で自分だけ後れを取ってしまうのでは」とネガティブな想像が膨らんできました。先輩が同行してくれていた仕事も今月から一人で任されているのですが、「成長の兆しが見えないから見放されたのでは」と不安が大きくなっています。

このケースは **マイナス化思考パターン**

ネガティブな考えがどんどん膨らんでしまう

Dさんのように、ポジティブな面も歪曲してネガティブに捉え直してしまう思考のクセはリスクマネジメントとしては良いのですが、考え始めるとどんどん膨らんでしまいがちです。物事を必要以上にネガティブに受け取ってしまうことで、良好なはずの人間関係もスムーズにいかなくなったり、余計なストレスを抱えてしまうことにもなります。

セルフケアの方法

マイナス化思考は「こういうことがあるかもしれない」という小さなネガティブを予測しているうちにどんどん膨らんでいきます。一つのことを考える時間が長くなったら考えるのをやめ、体を動かしたりして気分を変えましょう。思わずほろ笑んでしまうかわいい動物の動画などを見るのもいいですね。

おうちでエコ活 暮らしにプラス+

今回のテーマ

日頃の工夫で 防災対策

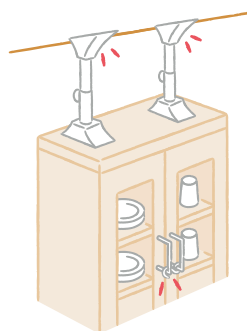
近年、日々の暮らしの中に「防災」を溶け込ませる「生活防災」という考え方が広がっています。今回は「防災に興味はあるけれど、何から始めたらいいかわからない…」という方に、無理なくできるアイデアをご紹介します。

今回の先生 国崎信江さん

危機管理アドバイザー、株式会社危機管理教育研究所代表
国内外の被災地での支援活動を通して防災対策を提唱し、国や自治体の防災関連委員を多数歴任。NHKラジオではマイあさラジオ「暮らしの危機管理」のコーナーで情報提供するほか、多くのメディアでこれまでの経験や防災防犯普及啓発を発信している。

対策1 「コツコツ防災」で少しずつ

防災対策のコツは「一気に完璧に」と考えないこと。毎月3,000円～5,000円と予算を決めて、少しずつ安全な環境を整えていく「コツコツ防災」がお勧めです。まず始めるなら危険度の高いキッチンから。食器棚の扉をロックするS字フックや棚の転倒防止グッズなど、毎月1つずつそろえていけば、1年後には12ヵ所が対策済みになります。



「給料日はコツコツ防災の日」
など毎月日付を
決めておくのもお勧め!

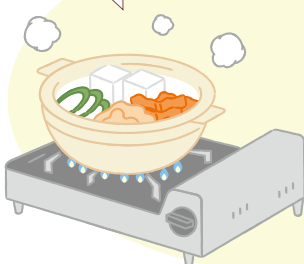


対策2 「非常食」ではなく「幸せ備蓄」を

災害時の食事は即「非常食」ではありません。多くの家には、冷蔵庫の食材をはじめ米や乾麺、野菜やお菓子など常温保存できる物を含め1週間程度の食料品があるといわれています。そこに好みの食品や飲み物を箱買いしておくのが「幸せ備蓄」。好きな物をおいしく食べながら、常にストックしておくことが非常時に生きる備蓄となります。



栄養バランスだけでなく、
温かい物を食べると
癒やし効果も!



食べ方にも工夫!

災害時に向いているのは鍋料理。停電等のとき食材が腐る前に手軽に調理できます。卓上用のカセットコンロは必ず備えておきたい器具です。

対策3 楽しく、無理なく防災

最近は蓄電式の電球や踏み抜き防止スリッパなど、普段使いできる防災商品が多く発売されています。また、インテリアは落ちてても壊れない物にしたり、破片でけがをしないような素材の物を選ぶことも防災対策になります。物を買う際は「好きと安全性の両立を楽しむ」ということを意識しましょう。



蓄電式LED電球

日常的に蓄電しているため、停電時でも電気がつく仕組みです。



踏み抜き防止スリッパ

普段使いできるデザインながら、くぎやガラスの貫通を防ぐ作りになっています。



クッション

インテリアとしてだけでなく、災害時は頭を守るなどの使い方もできます。

防災アプリを活用しよう!

お住まいの自治体に防災アプリがあれば必ずインストールしておきましょう。このほか、地震などで閉じ込められた際に使える防犯ブザーアプリや避難所ガイドアプリなどさまざまなアプリがありますので、チェックしてみてください。

お勧め
アプリ

東京都防災アプリ

備えのチェックリストや防災クイズなど、東京都内在住者以外でもためになる内容が充実。



知って
予防！

带状疱疹

ストレスや過労など、免疫力の低下により発症する可能性がある「带状疱疹」。日本人成人の約9割が原因となるウイルスを体内に持っているといわれ、誰でもかかる可能性があります。

带状疱疹って どんな病気？

带状疱疹ほうしんの主な症状は、痛みを伴う皮膚の発疹です。体の左右どちらか一方に生じるのが特徴で、神経に沿って带状に発疹が現れることから「带状疱疹」と呼ばれます。

初期にはピリピリ、チクチクとした痛みが数日間あり、その後、虫刺されのような赤い発疹が現れます。赤い発疹は次第に水膨れになり、痛みも強くなります。痛みには個人差がありますが、眠れないほど痛むこともあります。やがて水膨れが破れ、かさぶたになると症状が治まります。



どうしてかかるの？

带状疱疹の原因は「水痘・带状疱疹ウイルス」と呼ばれるウイルスです。このウイルスは、最初にかかったときは「水ぼうそう」として発症しますが、水ぼうそうが完治した後も体内に残り、潜伏し続けます。この潜伏しているウイルスが、加齢やストレス、過労などで免疫力が低下すると再び活性化し、带状疱疹を発症させます。日本人成人の約9割は水ぼうそうにかかったことがあると考えられています。したがって、带状疱疹は誰でも発症する可能性があります。

一般的に加齢に伴い免疫力が低下することから、带状疱疹は50歳以上で発症率が高くなりますが、若い世代でも過労やストレスが引き金となることがあります。



治療法は？

治療は、原因となっているウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬と、痛みを和らげる痛み止めが中心となります。軽々し程度の場合には、飲み薬の抗ウイルス薬で治療しますが、重症の場合は点滴による抗ウイルス薬投与となります。

带状疱疹は発疹が出てから3日以内に適切な治療を受ければ、1週間ほどで治癒するといわれています。治療が遅れると結果的に重症化し、皮膚の症状が治った後も痛みが残る、後遺症が出る場合がありますので、早期受診・早期治療が大切です。



予防法は？

带状疱疹は、免疫機能の低下により発症しやすくなります。バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休息・睡眠など、免疫力を高める健康的な生活を心掛けることが何より大切です。

運動はウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を、体に負担をかけない低～中程度の強度で継続的に行うのがお勧めです。体を動かすと、気分を安定させる脳内物質であるセロトニンが増加することが分かっており、ストレスの低減にも役立ちます。睡眠は、質の良い睡眠がとれるように、就寝30分前には部屋の照明を落とし、テレビやスマホの使用は控えましょう。起床したら日光を浴びることも免疫機能アップにつながります。



带状疱疹 Q&A

Q 带状疱疹ってうつるの？

A 带状疱疹自体はうつりませんが、水ぼうそうとしてうつることがあるので注意

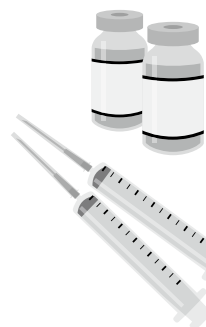
带状疱疹自体は他の人にうつることはありません。しかし、带状疱疹の水膨れの中にはウイルスが存在しており、水ぼうそうにかかったことのない人にうつして、水ぼうそうを発症させる可能性があります。

特に、水ぼうそうのウイルスの免疫を持たない妊婦は重症化リスクが高く、妊娠中に発症すると先天性水痘症候群の赤ちゃんが生まれる危険性があります。また、赤ちゃんも重症化しやすいため、带状疱疹が治るまでは、妊婦や赤ちゃんとの接触は避けた方がよいでしょう。



Q 予防ワクチンがあると聞きましたが？

A 任意で予防接種が受けられます



带状疱疹の予防には、健康的な生活習慣で免疫力を高めることが何より大切ですが、50歳以上の方は、予防接種を受けることもできます。予防接種により、ウイルスに対する免疫を強化し発症を抑える効果が期待できます。

令和7年度からは、65歳を迎える方など*に「定期接種」が導入され、一部公費負担により带状疱疹の予防接種が受けられるようになりました。それ以外の方は、個人の判断による「任意接種」となり、費用は全額自己負担ですが、市区町村によっては助成金制度を設けているところもありますので、お住まいの自治体の広報ホームページ等をご確認ください。

*65歳を迎える方、60歳～64歳でヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。ただし、令和7年度から5年間は過措置として、年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となる方も対象。100歳以上の方については、令和7年度に限り全員対象。

おうちで
おいしく



ご当地

健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修／清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

宮崎県の
ご当地料理

main

冷や汁

side

チキン南蛮

食欲がなくなる時季にピッタリな冷や汁に、夏野菜をたっぷり加えてさらに夏らしい一品に。
チキン南蛮はささ身を使い、タルタルソースも一工夫しヘルシーに仕上げました。

冷や汁

■ 291kcal ■ たんぱく質15.7g ■ 脂質6.1g
■ 炭水化物47.1g ■ 塩分相当量2.5g ※すべて1人分

宮崎県を代表的するご当地料理。焼いたあじ、いわしなどをほぐし、焼いたみそをだして延ばした汁に、豆腐やきゅうりを入れて、熱々のご飯にかけて食べる夏のメニューです。今回は魚介をツナ缶で代用してより手軽に。トマトやオクラ、みょうがと、夏野菜もたっぷりと食べられる一品です。

スマホでも
見られる！



作り方

① 調理時間10分 (冷やし時間除く)

- 1 木綿豆腐は水を取り、小さめの一口大にちぎる。トマトはざく切りにする。オクラはさっとゆで小口切りにする。みょうがは小口切りに、大葉は千切りにする。
- 2 みそはアルミホイルにのせ、グリルやトースターで焦げ目が付くまで焼く。

POINT

みそはアルミホイルに広げるようにのせ、縁から少し濃い目の焦げ目が付くまで焼くのがポイント。より香ばしさが際立ち、香りやうま味がアップします。



- 3 ボウルに②のみそを入れ、Aを少しずつ溶き延ばしながら加える。ツナ缶(汁ごと)、木綿豆腐、すりごま、トマト、オクラ、みょうがを加え、よく混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 器にご飯を盛り、③をかけ、大葉を添える。

材料 (2人分)

- 木綿豆腐 …………… 1/3丁 (100g)
- トマト …………… 1/2個
- オクラ …………… 3本
- みょうが …………… 1個
- 大葉 …………… 4枚
- みそ …………… 大さじ1
- A 和風だしの素(粉末) …… 小さじ1
- 水 …………… 600mL
- 塩 …………… 適量
- ツナ缶(ノンオイル水煮タイプ) …………… 1缶 (70g)
- ご飯 …………… 200g (約1膳分)
- すりごま …………… 大さじ2

健康
食材

夏野菜
(トマト、オクラ、みょうが)

トマト、オクラは緑黄色野菜でビタミン、ミネラルが豊富です。夏野菜はすべて水分も多く、夏の水分補給という面でもお薦めの食材です。オクラのネバネバ成分はペクチンという食物繊維で、胃腸を整えてくれます。



side

チキン南蛮

■ 330kcal ■ たんぱく質39.2g ■ 脂質12.8g
■ 炭水化物17.6g ■ 塩分相当量2.0g ※すべて1人分

スマホでも
見られる！



宮崎県延岡市が発祥で今や全国に知られるチキン南蛮を、ささ身を使い高たんぱく低脂肪に。さらに厚い衣で揚げずに卵の衣で両面を焼くことでカロリーと脂質をオフ。また、通常はマヨネーズとゆで卵で作るタルタルソースを低脂肪ヨーグルトで作リ、余分な脂質をなくしさっぱりしたソースに仕上げました。

材料 (2人分)

- ささ身 …………… 4本 (250g)
- 塩、こしょう …………… 少々
- A 溶き卵 …………… 1個
- 小麦粉 …………… 大さじ3
- B 酢 …………… 大さじ1
- 砂糖、しょうゆ …… 各大さじ1/2
- C たまねぎ、きゅうり …… 各30g
- ゆで卵 …………… 1個
- ヨーグルト(低脂肪) …… 大さじ3
- 塩、こしょう …………… 少々
- 油 …………… 大さじ1
- サニーレタス …………… 適量

健康
食材

ささ身

高たんぱくで低脂肪のささ身。エネルギー代謝に欠かせない栄養素のビタミンB群(B6、ナイアシン、パントテン酸)が豊富で、夏バテの予防や疲労回復に効果が期待できます。ささ身を使うことで、鶏もも肉を使う通常のチキン南蛮に比べ、カロリーや脂質を大幅に減らすことができ、ヘルシーです。



作り方

① 調理時間15分

- 1 たまねぎ、きゅうり、ゆで卵は粗みじん切りにする。A、B、Cをそれぞれ混ぜておく。ささ身は筋を取り、塩、こしょうをし、Aを付ける。
- 2 フライパンで油を熱し、①のささ身を衣ごと両面きつね色になるまで焼く。熱いうちにBに絡める。
- 3 皿にサニーレタスと②を盛り付け、Cのタルタルソースをかける。



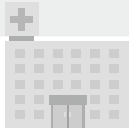
日頃の健康管理のための セルフメディケーションのススメ!



セルフメディケーションとは 「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）で定義されています。

例えば、風邪をひいたとき、どのように対応しますか？

Aさん



医療機関で診察を受け、薬をもらう

Bさん



ドラッグストアなどで市販の医薬品を購入する

Cさん



医薬品に頼らず栄養のある物を食べ、休養を十分とる

セルフメディケーションに該当

⇒ドラッグストアや薬局などで処方箋なしで購入できる医薬品（OTC医薬品）を購入し、上手に利用しながら病気の予防や体調管理を行い、自身の健康を自身で守ることがセルフメディケーションとなります。

スイッチOTC医薬品で自己負担を削減

医師から処方される医療用医薬品から、副作用が少なく安全性の高い物をOTC医薬品に転用（スイッチ）したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。医療費等の削減効果があることから、国も推進しています。

同一成分の花粉症薬を2週間入手する場合
（フェキソフェナジン60mg 14日分）

保険診療（3割分）

スイッチOTC医薬品

自己負担
1,830円～
2,142円

薬剤費
診療費

自己負担
565円～
2,075円

市販薬
購入費

上手に
利用すると、
安くなる
場合が
あります。

※厚生労働省「第1回セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」資料より数字を抜粋

Point

医師が処方した薬の場合、窓口での支払いは総額の2～3割になるため、医療機関を受診する方が安価だと感じるかもしれませんが、受診して支払う額の中には、薬代以外にも「診察料・検査料・処方箋料」等のいろいろな料金が含まれています。一方、スイッチOTC医薬品は医師の処方が必要なく、薬代のみの支払いとなるので、花粉症や風邪等の軽い症状で薬が必要なときは、最終的な自己負担の総額が安くなることがあります。

ポリファーマシーに注意!

ポリファーマシーとは 「多剤服用」等と訳されますが、単に薬剤数が多いだけでなく、必要以上に服用することで薬の副作用が起きやすくなったり飲み間違い、残薬の発生等につながる状態をいいます。また、不要な処方や過剰な薬の重複投与など、不適切な処方もポリファーマシーに含まれます。

どんなときに
ポリファーマシーが
起こるのか

		医療機関	薬剤	薬物有害事象リスク
例1	飲み合わせの悪い薬が処方されるとき	内科 泌尿器科	⇒ ○○薬 ⇒ △△薬	⇒ 相互作用で不整脈が悪化
例2	複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき	内科 医院 病院	⇒ □□薬 ⇒ ■■薬 ⇒ □■薬	⇒ 過剰服用で健康被害が発生
例3	持病へ影響のある薬が処方されるとき	内科 婦人科	⇒ ☆☆薬 ⇒ ★★薬	⇒ 脂質異常症に女性ホルモン剤が影響し、血栓ができやすくなる

マイナ保険証を利用しよう

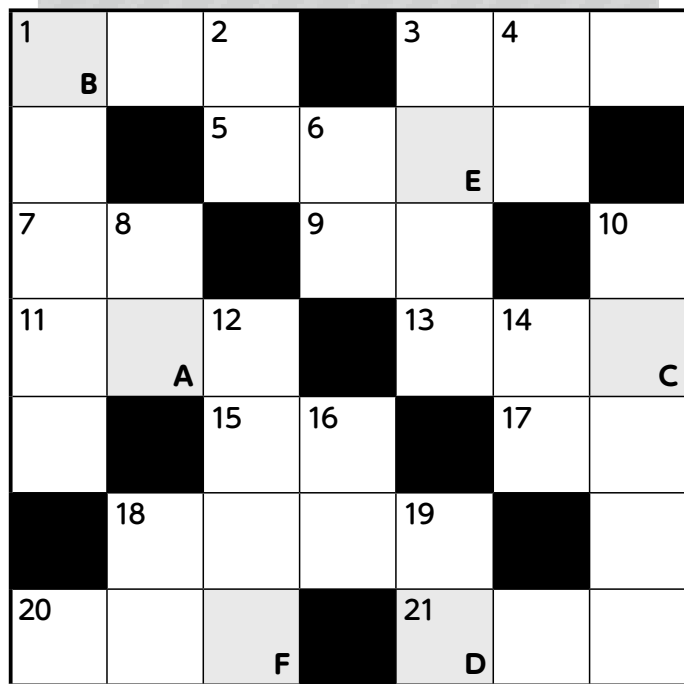
マイナ保険証を利用すると過去の処方薬情報などを見られるようになるため、リスクを減らすことができます。そのほか、気になる症状があったり薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A ~ F に入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？



タテのカギ

- 1 夏祭り名物の日本流団体ダンス
- 2 ノブを回して開ける
- 3 ゴーヤとも呼ばれる夏野菜
- 4 麦茶にこの調味料を入れて飲む人も
- 6 帰省=〇〇帰り
- 8 買い物をしてくれた人にポイントを与えること
- 10 夜になる前の時間帯に外で涼を取る
- 12 片目だけを閉じるアピール方法
- 14 オブラートに包む〇〇菓
- 16 ギジツの「ギ」
- 18 打ち上げ花火の掛け声といえば「〇〇屋」と「鍵屋」
- 19 ことわざで出ると打たれる木の棒

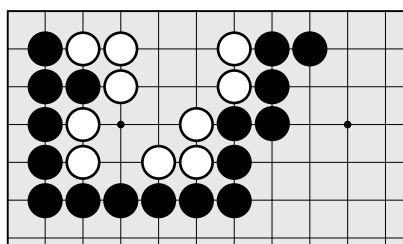
ヨコのカギ

- 1 波乗りで使う板はサーフ〇〇〇
- 3 ことわざで故郷に飾るもの
- 5 昼ごろには閉じてしまう夏の花
- 7 電化製品のスイッチを切った状態
- 9 炭水化物に多く含まれるブドウ〇〇
- 11 〇〇〇の丑の日にうなぎを食べよう
- 13 賢いこと
- 15 「山」の下に「石」と書いて
- 17 漬物や揚げびたしにする夏野菜
- 18 七夕のとき、願い事はこれに書く
- 20 映像中のせりふを文字で示したもの
- 21 水が湧き出ている場所

答

A B C D E F

出題／五段 伊藤優詩



黒先でどうなりますか。
ヒント 白の応手に注意してください。
(10分で初段)

詰碁



出題／六段 山下カズ子

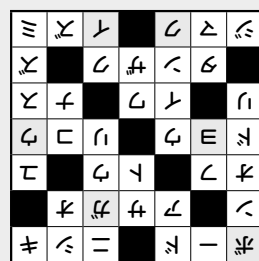
詰将棋

持駒 飛、桂、桂

ヒント 上部へ逃がさないように。
(10分で3級)



解説



【詰碁】

《正解》黒先白死
《解説》黒1から攻めるのが良く、白2には黒3と眼形の急所を突きます。続いて白4からスヘーを叩いてきて、黒5から11まで、四目受ければ、黒10、白12、黒11、白13、黒14、白15、黒16、白17で白生き。白9、黒10、白11、黒12、白13、黒14、白15、黒16、白17で白生き。白9、黒10、白11、黒12、白13、黒14、白15、黒16、白17で白生き。白9、黒10、白11、黒12、白13、黒14、白15、黒16、白17で白生き。

【詰将棋】

《正解》▲2三飛△1二玉▲2四桂△同角▲1三飛成△同玉▲2五桂△2五桂まで7手詰め。
《解説》初め▲1二飛や▲2五桂は△2四玉と逃げ出されタメです。ここは▲2三飛の一手で△同銀は▲同角成までの詰みなので△1二玉ですが、▲2四桂△同角(△1一玉は▲1三飛成△同銀▲1二角成までの詰み)と後の逃げ道を封鎖させ次の▲1三飛成が決め手となり、飛車と角の両王手です。△1三同玉とするしかなく、▲2五桂がピッタリの詰みとなります。

Special Interview

笑顔で
今日も

和田明日香さん「料理家、食育インストラクター」

周囲や自分の変化に気付いて
柔軟に向き合っていきたい。肉の3倍
やさしい！

和田明日香

わだ あすか／1987年、東京都生まれ。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、食育インストラクターの資格を取得。料理ができなかった自身の経験を生かした手軽でおいしい料理が人気を集める。メディアでのレシピ紹介など料理家としての活動を中心に、講演会やイベント出演、コラム執筆、ラジオパーソナリティーなど幅広く活動中。

一緒に食べる家族のためにも、食事には気を付けています。義母の平野レミさんから「肉の3倍野菜を食べる！」と言われ続けてきたので、それは染みついていますね。1回の食事で完璧にするのではなく、10日ほどかけて、肉や魚、野菜、発酵食品などさまざまな食材をバランスよく食べられるように意識しています。

3人の子供を出産しましたが、その間に自分の体のケアはあまりしていませんでした。食べることもお酒を飲むことも大好きなので、このままでは衰える一方だと感じ、運動を習慣付けようと30歳で始めたのがピラティスです。呼吸が深まり、スッキリとするので運動が得意ではない私が、10年近く続けられています。

仕事では、私はまったく料理ができなかったからこそ、手軽な家庭料理に自分のアイディアを加えて、作る人が諦めずに料理をできるような伝え方を意識しています。少し前までは、メディア向けに特別感があるレシピを、と考えていましたが、普段の自分と離れてしまうのは違うと感じ、最近は日頃から食卓に出している等身大の料理を提案することが多くなりました。

家族の状況や世の中はどんどん変わっていきます。私自身でさえ、料理家になるなんて考えてもいませんでした。そうした変化に気付いて柔軟に向き合いながら、日々を積み重ねていきたいです。