

健保だより

2015

夏号

No.72

U A C J
健康保険組合

contents

特集

- 平成27年度 予算が決まりました2・3
- 平成27年度 UACJ健康保険組合の保健事業一覧4~7
- データヘルス計画がスタートします!8~11
- UACJ健康保険組合からのお願い12・13
- 噛む健康14・15
- おいしくて太らない旬ごはん16



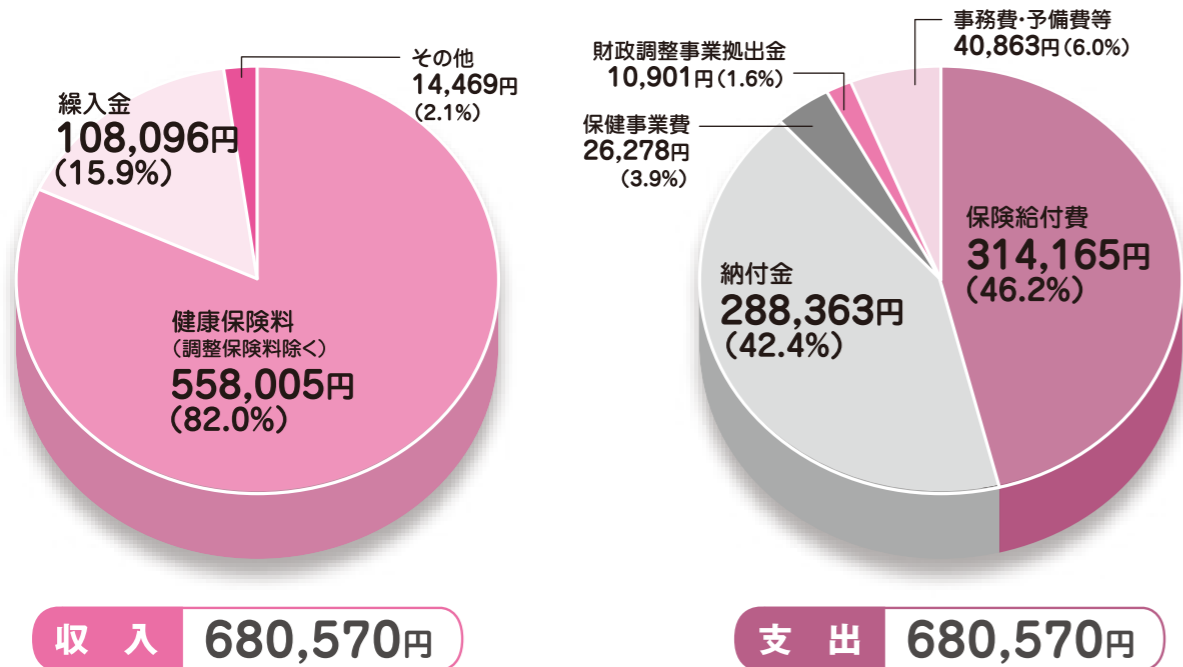
平成27年度
予算が
決まりました

みなさんの健康が 健保財政の基盤です

健保財政の健全化、医療費の適正化のために、一層の健康管理をお願いいたします。

平成27年度の予算総額は38.5億円となりました。今年度より健康保険料率を引き上げさせていただいたことで、収入の基盤となる保険料収入は、31.5億円(平成26年度予算比+8億円)となった一方、支出面では高齢者医療を支えるための納付金が大幅に増加したため、実質収支ではマイナスとなっています。

平成27年度の健康保険予算を被保険者1人あたりで見ると(%)は総額に対する比率



予算のポイント

- 健康保険料率を64/1000⇒86/1000に引き上げて対応
- 納付金が大幅に増加し、財政を圧迫【平成26年度予算 10.6億円⇒平成27年度予算 16.3億円】
- 保健事業を見直し、効率的・効果的な事業を実施【昨年比-28%】

平成27年度 健康保険予算概要

収入	
科目	予算額(千円)
健康保険料	3,152,730
国庫負担金・その他	882
調整保険料	61,590
繰入金	610,744
財政調整事業交付金	10,001
雑収入等	9,271
合計	3,845,218

支出	
科目	予算額(千円)
保険給付費	1,775,035
法定給付費	1,718,539
付加給付費	56,496
納付金	1,629,249
前期高齢者納付金	591,193
後期高齢者支援金	888,025
退職者給付拠出金	150,011
老人保健拠出金	20
保健事業費	148,470
財政調整事業拠出金	61,590
事務費	93,547
還付金	310
宮繕費	12,000
連合会費	2,155
その他	500
予備費	122,362
合計	3,845,218

健康保険予算編成の基礎となった数値

- ◆被保険者数…5,650人 ◆平均年齢…42.77歳
- ◆被扶養者数…6,326人 ◆扶養率…1.13人
- ◆保険料率…86/1000 (うち特定保険料率 43.6/1000)

健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しく

健康保険組合連合会(健保連)が発表した平成25年度の決算見込みによると、全体の経常収支は1162億円の赤字で、赤字幅は前年度に比べて1811億円の縮小となりました。ただしこれは、全組合の約4割(565組合)が保険料率を引き上げ、収入増に努めたためです。UACJ健康保険組合におきましても、平成27年度より大幅な保険料率引き上げをさせていただいたことで、対応することができました。

この背景にあるのが、高齢者医療制度への「納付金」であり、その拠出額は、前年度より1411億円増の3兆2739億円に達しています。医療費全体の約6割を占める高齢者医療費の負担構造を改善し、現役世代の負担を軽減しなければ、健康保険組合の財政はパンクしかねません。

そこで、政府はすべての健康保険組合に対し、レセプト(医療機関にかかったときの診療報酬明細書)等のデータ分析に基づく「データヘルス計画」の作成・公表、事業実施、評価等の取り組みを求め、それが今年度よりスタートします。当健康保険組合としては、これまで以上の経費削減、効率的な事業運営に努めてまいりますので、今後ともご協力をお願い申し上げます。

データヘルス計画についてはP8-11をご覧ください

平成27年度 介護保険予算概要

[保険料率は13/1000を据え置き]

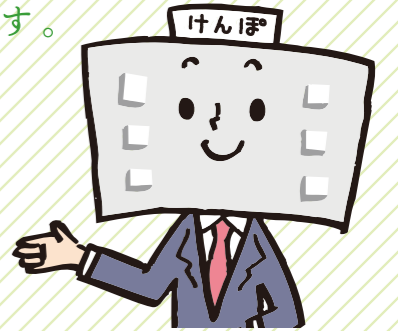
収入		
科目	予算額(千円)	被保険者1人あたり(円)
介護保険収入	299,941	98,795
繰入金	83,095	27,370
雑収入	1	—
合計	383,037	126,165

支出		
科目	予算額(千円)	被保険者1人あたり(円)
介護納付金	382,737	126,066
介護保険料還付金	300	99
合計	383,037	126,165

介護保険制度は、40歳以上の全員が被保険者となる強制加入の公的な社会保険です。

平成27年度 UACJ健康保険

組合の保健事業一覧



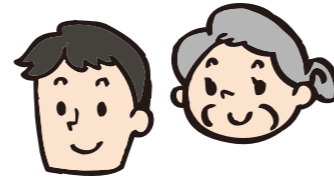
ご注意ください!

● 被保険者・任意継続被保険者・被扶養者の資格を失ったときは、全ての保健事業が利用できなくなります。

③ がん検診・がん検診補助

対象者 ● 被保険者・被扶養者
● 任意継続被保険者・任意継続被扶養者(年齢制限無し)

健保補助額 平成26年8月1日より下記にて実施中
● 医療機関で受診された場合：費用(税抜)の7割。ただし、上限10,000円。
● 市区町村で受診された場合：上限5,000円(税抜)まで補助。ただし、がん検診費用の消費税分は全額本人負担。
※実施期間中(平成27年4月1日～平成28年3月31日)で、年1回のみ補助。申請には領収書が必要です。



○(郵送式)大腸がん検診・子宮頸がん検診

対象者 ● 大腸がん検診：被保険者(40歳以上の男性と女性)のみ
● 子宮頸がん検診：被保険者(女性)のみ

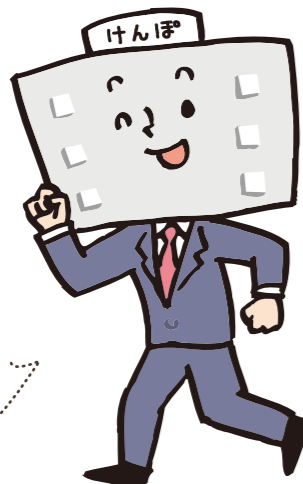
実施期間 平成27年12月～平成28年1月予定

! 条件によって、補助できなくなりました

【被保険者】大腸がん検診を定期健診で受診済、子宮頸がん検診を巡回主婦健診で受診済の方は、重複受診となるため受診できません。
【被扶養者】巡回主婦健診で実施しているため重複受診となるので受診できません。

**健保費用の二重負担防止のため、
"定期健診を受診済み"または"受診予定"の方は、重複受診をしないようにお願いします。**

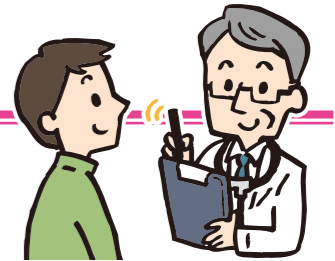
・詳しくは健康保険組合までお問い合わせください。



健康保険組合は、
みなさんに役立つよう工夫した
これらの
「保健事業」と「保険給付」
の2つの柱で
健康と安心な暮らしを
支えています。

次のページにも
まだあるよ!

病気の早期発見・予防に(健診)



① 巡回主婦健診・特定保健指導

○巡回主婦健診(健診場所に健診巡回車が出向いて実施)

対象者 ● 被保険者(女性) ● 40歳以上の被扶養者(母、姉、妹などの女性)
● 被扶養配偶者(女性) ● 40歳以上の任意継続被扶養者(母、姉、妹などの女性)
● 任意継続被保険者(女性) ※ 男性および巡回主婦健診を受けられない女性の方は、人間ドック(下記参照)をご利用ください。

! 受診できなくなりました

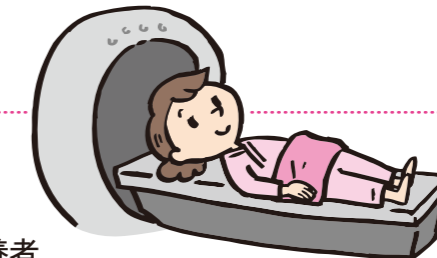
他の健保組合に加入している配偶者は勤務している事業所で健康診断を受診しているため、健診を受けることはできません。

負担額 自己負担なし **実施期間** 6月中頃～12月頃(5月中旬頃から6月下旬にかけて案内予定)

○特定保健指導(特定健診の結果をもとに、生活習慣病のリスクが高い方を対象として専門家からの保健指導を実施)

対象者 ● 特定健診の受診者で「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方

負担額 自己負担なし **実施期間** 平成27年9月頃開始予定～平成28年2月頃終了予定



お願い

人間ドック受診後の「健診結果」の提出をお願いいたします。「健診結果」については、個人情報として健保組合にて責任をもって管理し、保健事業の企画や運営のための資料として使用させていただきます。

② 人間ドック

対象者 ● 被保険者・被扶養者
● 任意継続被保険者・任意継続被扶養者(年齢制限無し)

健保補助額 平成26年8月1日より下記にて実施中
人間ドック費用(消費税抜き)の7割分を補助。
※ただし、上限25,000円。
※オプションにて行う「がん検診」については、左記の「③がん検診・がん検診補助」の対象になります。
※実施期間中(平成27年4月1日～平成28年3月31日)で、年1回のみ補助。申請には領収書が必要です。

・各事業所の近隣にある医療機関にて実施します。・詳しくは健康保険組合までお問い合わせください。

心身のリフレッシュに



・UACJ健康保険組合直営の保養所を利用できます。ご利用時には、事前に予約が必要となります。詳しくは、健康保険組合または各地区の人事担当課までご連絡願います。

① 直営保養所 通年

対象者 被保険者・被扶養者

湯の山荘 三重県三重郡菟野町



安曇野山荘 長野県安曇野市穂高牧



！ 利用料金の価格を見直しました（平成27年4月1日以降より実施）※（）内は見直し前の料金です

宿泊者区分	利用料	朝／夕 食事	計
A	1,650円 (1,500円)	3,250円 (3,000円)	4,900円 (4,500円)
B	3,250円 (3,000円)	3,250円 (3,000円)	6,500円 (6,000円)
小学生以下	A	無料	700円
	B	550円 (500円)	700円

宿泊者区分	利用料	
A	1,650円 (1,500円)	
B	3,250円 (3,000円)	
小学生以下	A	無料
	B	550円 (500円)

A: 被保険者・被扶養者・被扶養者以外の家族(2親等以内)
B: 定年退職者およびその家族(2親等以内)・UACJグループ会社の社員およびその家族(2親等以内)・特に承認を得た人

② ライフサポート倶楽部 RESOL ホームページ <http://www.lifesc.com>

サービス1 契約保養所・スポーツクラブ 通年

対象者 被保険者・被扶養者 負担額 全額自己負担

・全国各地にある契約保養施設（ホテルやゴルフ場、スポーツクラブ等）を利用できます。
・申し込みは、各自インターネットより行ってください。

！ 利用できなくなりました
これまで契約していた ●泉郷 ●RCI ●エメラルドグリーンは、RESOLで補完できることから平成27年3月31日以降は、利用できなくなりました。

サービス2 無料相談メニュー（健康・メンタル・育児・介護など） 通年

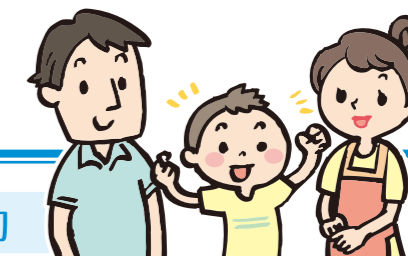
対象者 被保険者・被扶養者 ホームページにアクセスしてご確認ください

サービス3 生活支援サービス（レクリエーション、生活サービス、カーライフ等についての優待サービス） 通年

対象者 被保険者・被扶養者 ・サービス内容の確認、申し込みは各自インターネットより行ってください。

ご利用時には、「健保組合員共通番号 0899 C 600」と、健康保険証に記載されている「記号番号(3桁)」および「番号*」が必要になります。
※旧住友軽金属の方…5桁、旧古河スカイの方…7桁

病気の予防・健康づくりに



① インフルエンザ予防接種費用補助

対象者 被保険者・被扶養者 実施期間 11月～12月実施予定

！ 補助額を減額しました

現行 2,000円/人 → 改定後 1,000円/人

② 家庭常備薬のあっせん



対象者 被保険者 実施期間 平成27年12月～平成28年1月実施予定

！ あっせんの補助を廃止しました

ただし、業者を利用した常備薬のあっせんは、格安な価格で購入できるため継続します。

現行 1,000円/人 → 改定後 0円/人

健康保険や健康情報のPRに

① 機関誌「健保だより」の発行

対象者 被保険者・健康保険組合からのお知らせやみなさんの健康づくりに役立つ情報をお届け。

② 育児書の配付

対象者 出産した被保険者・被扶養者

・育児の心配や不安を解消し、安心して楽しく育児ができる子育てアドバイスブックを第1子出産時に1回配付。



NEW ③ 「UACJ健康保険組合ホームページ」の開設

・詳しくは「健保ニュース」を通じてお知らせします。

対象者 被保険者・被扶養者

- ① 健保組合のしくみ
- ② 健保組合の給付
- ③ 健保組合の保健事業
- ④ 各種手続き 必要な書類のダウンロードもできます

ホームページでこんなことがわかります

近日中に開設予定



パソコン・スマートフォンで閲覧が可能になります。

ココがポイント

1 健保組合と事業主(会社)が協働【コラボヘルス】

被保険者は、1日の大半を職場で過ごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。

2 被扶養者のみなさんも、必ず健診を受けてください！

データヘルス計画には、みなさんの健診結果が不可欠です。健診の結果は、みなさんご自身の病気予防に役立てられますので、被扶養者ならびに若い被保険者のみなさんも必ず健診を受けてください。

これまでの保健事業を大きく変えるものではありません！

データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、“できていること”と“できていないこと”を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。

そのため、みなさんには引き続きUACJ健康保険組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して、健康づくりにお役立てください。



データヘルス計画のもとで行われる保健事業の内容は、健保組合によってさまざまです

データヘルス計画の保健事業の例



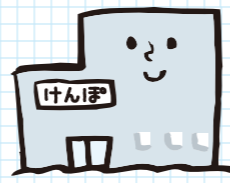
A健保組合では

健診で問題がない人にも予防意識をもってもらうため、ウォーキングイベントを実施



B健保組合では

血糖値や血圧の検査値がかなり悪いのに、医療機関に行っていない人に、受診するよう呼びかける



C健保組合では

40歳以上の女性に、がんにかかる人が増えてくるので、がん検診を受けてもらえるよう呼びかける

UACJ健康保険組合のデータヘルス計画は次のページへGO!



データヘルス計画がスタートします！

—UACJ健康保険組合の取組みにご協力をお願いします—

日本は世界に名だたる長寿国。平成25年の平均寿命は女性86.61歳(世界1位)、男性80.21歳(同4位)です。しかし、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく送れる期間)は、女性74.21歳、男性71.19歳で、約10年もの開きがあるのが現状です。

このような状況の中、今後高齢化によってますます増加していく医療費に対応するためにも、健保組合にはより効果的・効率的な事業運営が求められています。そこで期待されているのが「データヘルス計画」です。ただし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。今回はデータヘルス計画の概要とUACJ健康保険組合の取組みをご紹介します。

健診などの結果を活用した保健事業(健康づくり事業)が始められます

データヘルス計画の“データ”とは、おもに①**特定健診の結果**、②**レセプト(医療機関にかかったときの診療報酬明細書)**です。健保組合の被保険者と被扶養者が受けた特定健診の結果や、医療機関にかかったときのレセプトは、どちらも健保組合に送られます。健保組合がこれらのデータを分析し、活用することによって、これまで以上に効率的で効果の高い保健事業の実施を目指していきます。

健康保険組合・事業主は、健康情報を活用する際、個人情報保護法をはじめとする法令やガイドラインを遵守します。(健康保険組合と事業主が健康課題を共有する場合は、健康情報を匿名化し、個人情報は事業主とは原則、共有しません)

データヘルス計画のしくみ

健診結果やレセプトの分析により、健保組合ではこんなことが把握できます。

「この人は肥満じゃないけど、血圧が高めだから心配だな」

「この人はこんなに血糖値が高いのに、病院に通っていないみたいだ」

「この事業所は喫煙者が多いぞ。高血圧や呼吸器の病気も多い」

データヘルス計画では…

データヘルス計画は、「データを分析して、より効果的な保健事業を計画(Plan)」→「事業の実施(Do)」→「結果を評価(Check)」→「事業の改善を図る(Act)」というPDCAサイクルを続けることによって、保健事業の効果を高めていくことを目標としています。



被保険者

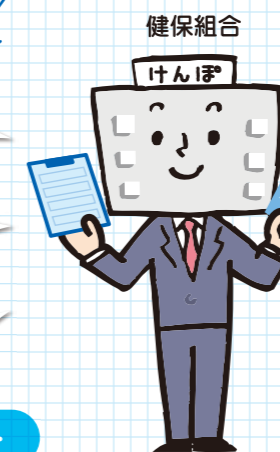
被扶養者

健診結果(特定健診など)

特定健診は、40歳以上の被保険者、被扶養者が対象。メタボリックシンドロームやその予備群発見のため、腹囲測定や血圧、血糖、血中脂質、肝機能検査などを行います。

レセプト

医療機関が医療費を健保組合に請求する際に送る医療費の明細書。これを見ると、どんな病気で病院にかかったか、治療の内容、医療費の細目などがわかります。



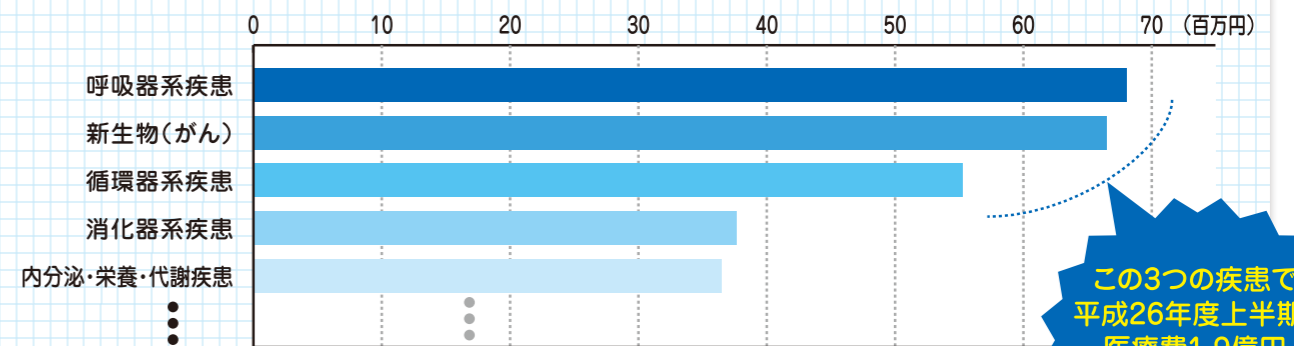
UACJ健保のデータヘルス計画は??

UACJ健康保険組合でみなさんのレセプト(医療機関にかかったときの診療報酬明細書)情報を分析した結果、「呼吸器系疾患」「新生物」「循環器系疾患」の3つの疾患が多い(高い)ことがわかりました。

なかでも、呼吸器系疾患(ぜんそく・急性気管支炎・アレルギー性鼻炎)の医療費総額と受診者数が多いため、呼吸器系疾患の軽減に向けた取り組みが必要と考えました。

平成26年度上半期 UACJ健康保険組合の医療費のトップ3 (平成26.4~9月受診分)

- 1位 呼吸器系疾患** 約**6,835万円** かぜ、インフルエンザ、ぜんそく、花粉症、肺炎など
- 2位 新生物(がん)** 約**6,650万円** 乳がん、肺がん、肝がん、悪性リンパ腫など
- 3位 循環器系疾患** 約**5,540万円** 高血圧、心筋梗塞、くも膜下出血、脳梗塞など



この3つの疾患で、平成26年度上半期の医療費1.9億円。全体5.3億円の36%を占める!

しかし!

健康保険組合単独では、限られた取り組みにならざるを得ない……

そこで!

今年度より事業主が取り組む「禁煙対策」を、事業主との協働(コラボヘルス)で行うことで、「職場環境の整備や従業員への意識づけ」等も図られ、より実行性も高まり、生産性の維持・向上にもつながっていくものと期待しています。

「段階的な禁煙対策」を実行することによって、タバコをやめれば風邪もひきにくくなり、職場や住まいもクリーンな環境が得られるものと考えています。

まずは…

初年度は、事業主と協働でソフト面・ハード面の環境整備を徐々にしていきたいと考えています。

ご存知だとは思いますが…もう一度しっかり読んでください!

肺だけじゃない!喫煙は全身の病気の原因に!

タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれています。このため、さまざまながんの原因となります。また、煙を直接吸い込む気管支や肺へのダメージは当然のことながら、タバコを吸うと血管が収縮して、血圧が上昇し、心臓にも負担がかかります。

また、ニコチンなどの影響で動脈硬化が進むため、脳卒中や虚血性心疾患にかかりやすくなります。女性の場合は、妊娠・出産にも悪影響を及ぼします。



女性は…不妊、流産、早産、低体重児の出産 など

その煙、周りの人にも大きなダメージを与えています!

タバコを吸わない人が自分の意思とは関係なく、煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。そして、受動喫煙で吸う煙は「副流煙」といい、タバコから直接吸う煙(主流煙)に比べ、はるかに多くの有害物質を含んでいます。また、副流煙はアルカリ性のため、粘膜に強い刺激を与え、目や鼻、のどに痛みを招きます。

危険なデータ

副流煙のほうが有害物質が多く含まれている

(主流煙を1とした場合の副流煙に含まれる有害物質の割合)

- ・ニコチン(依存性・有害物質)…… **2.8倍**
- ・一酸化炭素(中毒)…… **4.7倍**
- ・タール(発がん性物質)…… **3.4倍**
- ・ジメチルニトロソアミン(発がん性物質)…… **19~129倍**

- ・受動喫煙による死亡者数の推計 年間約 **6,800人**
- ・そのうち職場内での受動喫煙が原因とみられるのは約 **3,600人**
- ・受動喫煙は100~200ミリシーベルトの放射線被ばくによる発がんリスクと同等

(厚生労働省資料より)

「健康保険 被扶養者(異動)届」をご提出ください!

出生・結婚・離婚・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手続きが必要です。異動の手続きがされないと、保険診療が受けられなかったり、本来被扶養者でない人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。必ず「健康保険 被扶養者(異動)届」を異動があった日から5日以内に健康保険組合に提出してください。

① 出生

子供が生まれたとき

② 結婚

被扶養者が配偶者となったとき

③ 離婚

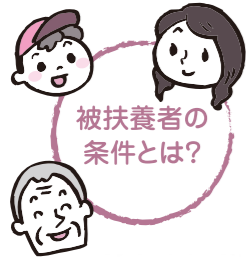
扶養している配偶者と離婚したとき

④ 就職

被扶養者が他の健康保険組合の被保険者となったとき

⑤ 死亡

被扶養者が亡くなったとき



- ◆ 被保険者の収入によって生計を維持している ◆ 被保険者からみて3親等以内の親族である
- ◆ 収入が下記の範囲内であること

- ・年間収入が130万円未満(60歳以上および障害者は180万円未満)であること
- ・同居の場合、被保険者の年間収入の2分の1未満であること
- ・別居の場合、被保険者がその家族の年間年収の1/12を上回る額を毎月送金していること

ご連絡・お問い合わせは

各地区人事担当課 または UACJ健康保険組合 (052) 653-1228まで

保険証カードの保管は厳重にしてください!

1人1枚の保険証カードは個々に携帯でき、急病時などに便利です。その反面、紛失した場合、知らないうちに第三者によって消費者金融で借金されるなど悪用されることがあります。

大切な証明書という認識をもち、紛失・破損しないように十分注意してください。

▼表面: 被保険者用

健康保険 本人(被保険者) 交付 平成25年10月1日
 被保険者証 記号 100 番号 1099999
 氏名 ケンコウ タロウ
 生年月日 昭和35年4月27日 性別 男
 資格取得年月日 平成25年10月1日
 保険者所在地 名古屋市港区千代三丁目1番12号
 保険者番号 062303915
 保険者名称 UACJ健康保険組合 TEL 052-653-1228

POINT

- 保管場所を決めておく
- 小さな子どもの保険証は保護者が管理する
- 他人に貸さない(刑法により罰せられます)

離れて暮らしている家族の方の保険証も確認してください。

◆ 保険証を盗難・紛失・破損した場合

① 警察への届出

② 健康保険組合への再発行手続

※ 紛失した保険証カードが再交付後に見つかった場合、二重交付は認められていませんので、
 紛失していた方の保険証は必ず健康保険組合に返却してください。

とくに被扶養者(女性)の方に… 特定健診を受診してください!

巡回主婦健診は無料で受けることができ、お近くの健診会場をお選びいただけますので必ず毎年健診を受けて、健康状態をチェックしてください。

巡回主婦健診を受診した方のうち、40歳から74歳の方は「特定健診」としてみなします。

対象者

- 被保険者(女性)、被扶養配偶者(女性)
 - 任意継続被保険者(女性)
 - 40歳以上の被扶養者(母、姉、妹などの女性)
 - 40歳以上の任意継続被扶養者(母、姉、妹などの女性)
- ※ 被扶養外配偶者は対象外です

受け方

健康保険組合が契約する「巡回主婦健診」を受ける
 ※ 詳しくは、お手元に届いているご案内をご覧ください。

実施期間

6月中旬頃～12月頃 (案内は5月中旬頃～6月中旬頃に配付)

検診項目

基本検査、オプション検査ともに **無料!**

基本検査

- ・ 身体測定 ・ 腹囲測定
- ・ 血圧測定 ・ 血液検査
- ・ 尿検査 ・ 眼底検査
- ・ 心電図検査
- ・ 診察



オプション検査(希望する方のみ)

- ・ 乳がん検査 ・ 子宮頸がん検査
- ・ 便潜血検査 ・ 胃部レントゲン検査
- ・ 腹部超音波検査 ・ 骨密度測定
- ・ 肝炎検査(B型+C型)
- ・ 甲状腺検査
- ・ アレルギー検査



▲巡回主婦健診案内チラシ(イメージ)

ジェネリック医薬品をご利用ください!

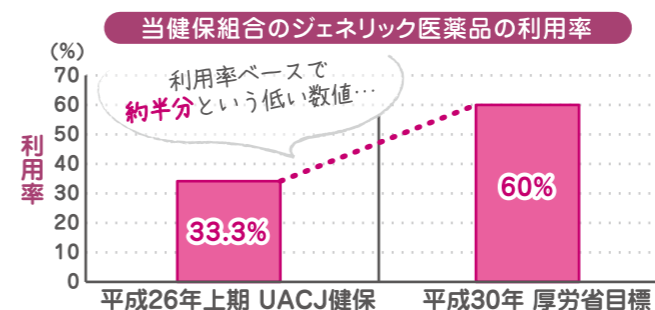
医療機関にかかったときに処方される薬は、ほとんどが「先発医薬品」です。これを「ジェネリック医薬品」に替えると、薬代を節約できます!

? 先発医薬品って?

長い年月と莫大な費用をかけて新しく開発された薬です。特許期間中は、開発メーカーだけが独占的に製造・販売できます。

? ジェネリック医薬品って?

先発医薬品の特許期間が過ぎてから同じ有効成分を用いて製造される薬で、開発費用が抑えられるため、安く提供されています。



高血圧症

(例: 1日1錠、1年間服用した場合)

14,750円 2,730円

先発医薬品 ジェネリック

1年間で12,020円安い!!

慢性病の薬だけでなく、
 風邪薬や花粉症の薬も
 あります!



噛む健康

◆監修…すけの歯科院長 祐野 周三

よく噛んで食べる習慣を身につけよう

よく噛んで食べることを意識することが、まず大切です。「最初のひと口目だけ30回噛む」など、ムリなくできる自分なりのルールを決めて、噛む意識を高めましょう。噛みごたえのあるものを食べたり、食材を大きめに切るのも、噛む回数を増やすのに効果的。また、食事の時間が短いとどうしても早食いになるため、食事の時間もきちんととるようにしましょう。

最近、「噛まない子ども」や「噛めない子ども」が増えています。よく噛まずに食べる子どもは、永久歯の歯並びが悪くなったり、情緒が不安定になったり、偏食になりやすいなどの弊害が指摘されています。子どもの食事やおやつにも噛みごたえのあるものを取り入れるなどして、家族みんながよく噛む習慣を身につけましょう。

噛みごたえのあるもの
*印は子どものおやつに向いているもの

●玄米	●とうもろこし*	●イカ・タコ
●ごぼう	●りんご*	●切干大根
●れんこん	●きのこ類	●干しいも*
●ニンジン	●海藻類	●するめ*
●キャベツ	●豆類	●おせんべい*
	●煮干し	など

噛めば噛むほど健康効果アップ

噛むことは全身の健康に効果をもたらします。

よく噛んで食事をすれば、脳の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぐことができ、肥満予防につながります。また、噛むことは脳を刺激します。

脳が咀嚼することを命令することで体が反応し、噛んだ刺激はまた脳に戻るといった意識行動によって脳が活性化します。



よく噛むことによる体への健康効果

- 脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ。
- 食べものの味がよくわかり、味覚が発達する。
- アゴが発達し、歯並びがよくなって、言葉がハッキリ発音できるようになる。
- 脳の血流がよくなって、脳が活性化する。
- だ液中の酵素が、発がん物質の発がん作用を抑える。
- 消化酵素がたくさん出て、消化を助ける。

コラム

現代人の噛む回数は卑弥呼の時代の6分の1?!



よく噛まずに食べる人が増えたといわれますが、昔に比べてどれくらい噛む回数が減ったのでしょうか。

日本咀嚼学会の調査によると、卑弥呼の時代(弥生時代)の食事1回に噛む回数は3990回。現代人の噛む回数は620回で、これは卑弥呼の時代の6分の1。雑穀や木の実が主だった弥生時代の食事と比べ、現代の食事はカレーやハンバーグなどよく噛まなくても食べることができます。そのため、噛む回数が減ったと考えられます。

よく噛むためには「噛める」ことも大事

むし歯で歯が痛かったり、歯周病で歯がグラついていると、よく噛みたくても噛めません。また、よく噛めなくなると、野菜や海藻などの噛みごたえのある食べ物を避けるようになり、栄養バランスが崩れやすいこともわかっています。よく噛んで食べるためには、歯をケアして、よく噛める状態を維持することも大事です。

毎日きちんと歯を磨いて、むし歯や歯周病を予防しましょう。また、歯医者さんで定期的に歯の健康状態もチェックしてもらいましょう。



「噛む」=「だ液」=「むし歯・歯周病予防」

よく噛むと、だ液がたくさん出ます。このだ液に、むし歯や歯周病を予防するさまざまな作用があります。

だ液がたくさん出ると、口の中の食べカスや、むし歯や歯周病の原因菌を洗い流し、口の中が清潔になります。

また、ケガした部分にだ液をつけて「大丈夫」なんていう経験はありませんか。これは、細菌の増殖などを抑えるだ液の抗菌作用を生活の中にとり入れた知恵です。

さらに、むし歯は歯の表面のエナメル質がむし歯菌の出す酸で溶けはじめることにより起こりますが、だ液にはこの酸を中和し、酸性に傾いた口の中を中性に戻す作用があります。そして、酸で溶かされた部分にだ液中のカルシウムやリンを再沈着させ、エナメル質を修復します。

むし歯や歯周病を予防するためには、だ液のこうした作用が欠かせません。だ液をよく出すためにも、よく噛んで食べることを心がけましょう。

だ液の効果

- 口の中の食べカスや菌を洗い流す。
- 抗菌作用。
- エナメル質を溶かす酸を中和し、口の中を中性にする。



最近、よく噛まずに食べる人や、噛めない子どもが増えています。よく噛むことは、食べものを飲み込みやすくするだけでなく、歯や体の健康を守るうえでも重要です。いつでも自分の歯でおいしく噛んで、健康を維持しましょう。



●料理制作 / wato (管理栄養士・フードコーディネーター・イラストレーター)

カロリーオフでも夏バテしないレシピ

野菜といかのペペロンチーノ

栄養豊富な旬のいかで元気をチャージ!



1人分
415kcal
塩分2.5g

●作り方

- ①いかは内臓、背骨、目玉、くちばしを取り除き、食べやすいサイズに切る。にんじんとパプリカはせん切りにする。にんにくは2mm程の輪切りにし、芯を取り除く。赤唐辛子は半分に折って種を出し、輪切りにしておく。
- ②鍋に2ℓ程の湯(分量外)を沸かし、塩を20g(分量外)入れ、スパゲッティを茹でる(茹で時間は袋の表示よりも1分短めに)。

おすすめ食材 いか

いかは脂肪が少なくたんぱく質が多いので、ダイエット時にもおすすめの食材です。ビタミンB2、ビタミンE、亜鉛のほか、タウリンも豊富で、夏の元気を補給してくれます。

種類によって旬が異なりますが、夏から秋にかけてはするめいかが多く出回ります。透明感のある新鮮なものを選びましょう。



タウリンはコレステロールや血中脂肪を減らす働きがあります

●材料(2人分)

- いか・・・1杯(可食部 160g)
- にんじん・・・小1本(100g)
- 黄パプリカ・・・1/6個(20g)
- 赤パプリカ・・・1/6個(20g)
- にんにく・・・2片(15g)
- 赤唐辛子・・・1本
- スパゲッティ・・・120g
- オリーブ油・・・大さじ1と小さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々
- イタリアンパセリ・・・少々



Point

野菜は麺に馴染むように、だいたい同じ太さのせん切りにしましょう。

おすすめ食材

カッターチーズ

脂肪分が少なくたんぱく質が多い食材です。ジャムを添えたり、はちみつを少しかけたりしても、市販のケーキよりずっと低カロリーのデザートになります。口寂しいときのおやつに取り入れてみてください。



うらごしタイプはなめらかな舌触り

同じチーズの仲間でも

クリームチーズ 346kcal / 100g	カッターチーズ 105kcal / 100g
---------------------------	---------------------------

カッターチーズケーキ

素材を変えれば簡単カロリーダウン

1人分
87kcal
塩分0.2g

●作り方

- ①ボウルにカッターチーズ、ヨーグルト、砂糖を入れて泡立器でよく混ぜたら、卵黄、レモン汁を加えてさらに混ぜ合わせる。薄力粉を茶こしでふるいながら加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ②別のボウルにAを入れて、しっかり角が立つまで泡立てる。
- ③②を2回に分けて①に加え、泡をつぶしすぎないように気をつけながら手早く混ぜ合わせる。ココット(耐熱容器)4つに均等に入れる。
- ④天板にココットをのせ、お湯を張る。180度に温めたオーブンで25分ほど蒸し焼きにする。



Column

麺類メインでも炭水化物を控える食べ方

外食で麺類を食べるとどうしても炭水化物が多めで、野菜が少なくなりがちです。家で作るときにはぜひ麺を計量してみてください。茶碗1杯分(約150g)のごはんと同じカロリーの乾麺は、約60gです。

麺を減らした分は、せん切りにした野菜や、もともと細い食材(えのき、しらたき、切干し大根など)を混ぜることで、ボリュームを出してみましょう。彩りもよくなりますし、野菜不足も解消できます。