

ルックグループ 健保発・いきいき生活応援マガジン

Healthy Style

[ヘルシースタイル]

NO. 118

2023/AUTUMN



NEW ウォーキングラリー開催

歩いて出世!! 目指すはウォーキング



CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life
ルク子のイキイキ DAYS
「関節痛には早めの対処」編
- 4 知って納得、使ってお得
motto² けんぽ
- 5 **LAVA、ラフォーレのご案内**
- 6 **Pep Up ウォーキングラリー開催のお知らせ**
企業鮮士ウォーキング
- 8 **にっぽんウォーキング旅**
香川県高松市
- 10 **令和4年度決算のお知らせ**
- 12 **世界の健康レシピ**
- 14 動画でも見られる やる気をUP!
3分ストレッチ
- 15 **くらしにプラス**
~おうちでエコ活~
- 16 **ルク子の教えて!キーワード**
どこが違う? 「ルク子間違い探シクイズ」

同封 家庭用常備薬の斡旋事業について

※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。

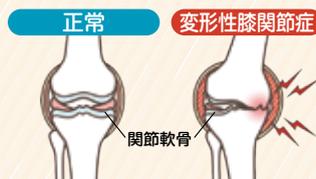
膝の痛み・関節痛には 早めの対処を

けがをしていないのに膝などの関節に痛みを感じることはありませんか。「歩けるから大丈夫」と放置してはいけません。症状が進行する前の早めの対応が大切です。

「関節」は痛みが出やすい

- 関節は骨と骨のつなぎ目で、肩や腰など全身に及ぶますが、特に膝は体の全体重を支えているため、年齢とともに痛みの出やすい部分とされています。
- 痛む原因はさまざまですが、多いのは関節のクッションの役割を果たす軟骨が擦り減り、変形する「変形性膝関節症」です。ほかにも、関節に慢性的に炎症が生じる関節リウマチや、尿酸がたまって起こる痛風などが原因の場合もあります。
- 軽度の状態では一時的な痛みで治まりますが、重度になると骨自体が変形し、何もなくても痛むなど、日常生活に支障が出てくる恐れがあります。

ダメージの積み重ねが
痛みを招く?



合わない靴・脚のゆがみ

O脚など歩き方や姿勢のバランスが悪かったり、合わない靴を履いていると、一定の箇所に負荷がかかり痛みの原因に。

肥満

体重が5kg増えると、歩行時は10kg以上膝に負担がかかるとされ、適正体重の人よりも負担が大きくなります。

運動不足

体を動かさないと、膝周辺の柔軟性が低下するほか、筋力が弱くなり膝への負担が大きくなります。

無理な運動や間違ったトレーニング 等

激しい運動や間違ったフォームでの筋トレは、かえって膝へのダメージが大きくなる危険があります。

目指せ!
私の Smart Life

ルク子の
イキイキ
DAYS

「関節痛には
早めの対処」編



思い当たったら要注意！ 症状チェックリスト

- 立ち上がる、しゃがむときに膝に痛みがある
- 階段を上り下りするときに痛みや違和感がある
- 膝を曲げ伸ばしするとギシギシ音がする
- 正座がしづらい
- 膝が腫れている、熱っぽい
- ずっと立っていると膝が痛くなる

初期の段階で、医師の指導の下
ダメージを最小限に抑えることが大切です。
適切な対処により症状が軽減することも。
違和感があったら、
早めに整形外科などを受診しましょう。



膝を守るためのセルフケア

膝への負担を減らす

肥満の人は膝に負担がかかりやすいため、正しい食事や運動で適正体重を目指しましょう。また、長時間の立ちっ放しや正座なども負担がかかります。痛みが気になる人はサポーターの活用等も検討しましょう。

適度な運動と適切な方法でストレッチを行う

太もも前の筋肉など膝周辺の筋力を付けると、安定性が高まり負担軽減につながります。ただし、痛風などが原因の場合、運動により症状が悪化する可能性もあるため、痛みのある人は、まずは医療機関で医師の指示を仰いでください。

体を冷やさないようにする

気温が下がると周辺の筋肉が硬くなり、関節に負荷がかかることがあります。「寒くなると痛む」という人は要注意。まずは体を温めて血行を促進したり、ストレッチや運動で筋肉をほぐすと痛みが軽減する場合があります。

接骨院・整骨院は健康保険の範囲が決められています

接骨院や整骨院は医療機関とは異なり、健康保険が使える範囲が決められています。「健康保険取り扱い」とあっても、必ず健康保険が使えるとは限りません。



健康保険が使える！

負傷原因がはっきりしている

- 外傷性が明らかなきげによる捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）
- 骨折、脱臼
（応急手当を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意が必要）
- 骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動（いわゆるストレッチングは対象になりません）



健康保険が使えない！

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩凝り・膝の痛み
- 運動後の筋肉疲労
- 病気（神経痛・リウマチなど）による痛み・凝り
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）等





家庭用常備薬品等の斡旋のお知らせ

当健保組合では、家庭用常備薬品等を特別価格にて斡旋しています。令和4年度より、家庭用常備薬品等の委託先が株式会社アーテムに変更され、これまでより品数も幅広くなっております。Webではカタログに掲載の品を含めて医薬品、健康食品、化粧品など500品以上が掲載されています。詳細は同封のチラシをご覧ください。



令和5年度の特健診は受けましたか？

5月下旬に、上記対象となる方のご自宅に特定健診の「受診券」を送付しています。まだ受診されていない方は、令和5年12月末までにご利用ください。また、受診券を紛失された方は、10月末までに健保組合まで申し出てください。再度「受診券」を発行し、郵送します。



インフルエンザ予防接種の補助手続きについて

本年度もインフルエンザ予防接種の補助事業を実施いたします。ルックグループ健康保険組合HPの「インフルエンザ予防接種」タブより、東振協HP「インフルエンザ予防接種健保組合共同事業のご案内」にアクセスし、医療機関の選択および事前の予約、利用券の発行手続きを行ってください。補助限度額は1人1回につき3,000円(小学生以下の方は2回接種も可)で、限度額を超えた分は自己負担となります。令和6年1月末日までの接種が補助対象です。

※原則として東振協契約施設以外での接種は補助対象外となります。



急な健康トラブルや病気の不安、 まずは電話で相談してみませんか

健康の不安や心配について相談ができたり、病気になったときに専門医の案内をしてくれる「ファミリー健康相談」「ベストドクターズ®・サービス」を開設しています。まずは気軽にお電話ください。



ファミリー健康相談 ベストドクターズ®・サービス

ハロー 24時間
☎ 0120-07-86-24【無料】



Webでも相談できます！

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

※専用ダイヤルの電話番号下6ケタをパスワードとしてログインしてください【無料】

2023年
秋より
スタート

ルックグループ健康保険組合様
LAVA法人プランのご案内

ホットヨガで
めざせ健康ボディ!!

法人会員登録の申請

▼こちらよりご申請ください
(詳しいご案内もこちらから)



貴社契約番号
C000082001

パスワード:健保HP内加入者
専用サイト及び健保の電話に
お問い合わせください。

LAVA

お問い合わせ先
(法人用窓口)▼



お近くの店舗を
探す▼



全国展開
日本最大級

ホットヨガLAVA

法人会員限定お友達紹介!

あなたとお友達の両方に 10月1日～11月30日 期間限定

お2人
合計 **14,000**円分 LAVAポイント
プレゼント!

※お友達紹介キャンペーンの詳細は健保HPにてご確認ください。

契約保養施設のご案内

利用対象者

健康保険組合加入の本人とその家族
※同行者も会員料金でご利用いただけます。

ラフォーレ倶楽部 公式スマートフォンアプリ

マイページの登録で
1,000円分のお誕生日・
記念日クーポンプレゼント中!!

今すぐ
ダウンロード!



軽井沢・
プリンスショッピングプラザ
[ホテルより車で約15分]

おすすめ
周辺観光施設



塩沢湖(軽井沢タリアセン)
[ホテルより車で約10分]

軽井沢マリオットホテル



那須どうぶつ王国
(ホテルより車で約30分)

おすすめ
周辺観光施設



マウントジーンズ那須
(ホテルより車で約30分)

ホテルラフォーレ那須

【室数限定】お部屋代最大40%OFF!

温泉付客室スペシャルオファー
〈素泊まり〉

期間 ~2024/3/31の日曜～金曜泊

※除外日あり

料金 2名様1室利用時/
1名様あたり 大人 **12,600円**~



温泉露天風呂付プレミアムルーム

Basic-Plan(1泊2食)

地場産食材を使ったお食事と、那須高原の自然を
窓一面に楽しみながら浸かれる温泉をご堪能ください。

期間 ~2024/3/31泊 ※除外日あり

料金 2名様1室利用時/
1名様あたり 大人 **13,300円**~



夕食イメージ

一部アメニティグッズ有料化とアメニティグッズご持参のお願い ※詳しくはWEBサイトへ

1 各ホテルへ
直接予約
(電話またはWEB)

法人会員名・法人会員No.・ご利用日・
ご利用人数などをお伝えください。

2 ホテルに
チェックイン

「健康保険証」をご提示ください。
※利用料金はホテルでのご精算となります。

www.laforet.co.jp/look-inc/

[法人会員名]
ルックグループ健康保険組合
[法人会員No.] 10241
[法人パスワード] 10241ca

富士山中湖 0555-65-6711 那須 0287-76-3489
軽井沢 0267-44-4489 箱根強羅 0460-86-1489
伊豆修善寺 0558-72-2011 伊東 0557-32-5489
琵琶湖 077-585-6300 修善寺 0558-74-5489
南紀白浜 0739-43-7000
白馬 0261-75-5489 [予約受付] 平日9:00~17:00

ウォーキング

歩いて
出世!!



目指すは 
ウォーキング!

今回のウォーキングラリーは、歩数を積み重ねると称号が与えられる遊びを投入！頑張って歩数を伸ばすと、なんと！出世魚のように新たな称号と役職がもらえます。「カンプリ会長」で賞品ゲット!!

開催期間 **11/1 WED ~ 11/30 THU**

申込期間 **10/2 MON ~ 10/31 TUE**

歩数入力締切日 **12/10 SUN**

イベント参加で **1,000** ポイント GET

1日6,000歩以上で **カタログギフト** GET

貯めたポイントは電子マネーや欲しい商品と交換できる!

申込方法 Pep Up 内ウォーキングラリー参加ページより

※申込期間を過ぎると参加できません。

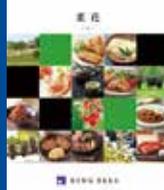
Pep ポイント&グルメカタログギフトプレゼント

- ・ウォーキングラリーエントリーでPepポイント1,000Pゲット
- ・ラリー終了後、平均歩数達成者にはグルメカタログギフト「美味百撰 菜花」、もしくは上位20名の方はグルメカタログギフト「47CLUB リンベル路コース」をプレゼントします！（カタログギフトはどちらか1つの贈呈となります）

■ 注意事項

- ・1日の有効歩数上限は20,000歩です。上限を超えた歩数は反映されません。
- ・歩数をご自身で入力する場合、さかのぼれる期間は14日前までとなります。
- ・機器連携する場合は機器に貯蓄されたデータを取得しますが、各機器端末から直接データを自動取得するものではありません。必ず毎日のチェックに併せてアプリと同期し、Pep Up にてデータ取得できているか確認をお願いします。

美味百撰



参加には PepUp への登録が必要です

以下の流れに従い、Pep Up (ペップアップ) へのご登録をお願いします。

初めてPep Upを利用される方

① Pep Upユーザー登録申請フォームへアクセス

URL : <https://pepup.life/users/ekyc/us5OM90m/issues/new>



② 本人情報の入力

必要な本人の情報(保険証記号番号、氏名・カナ、生年月日、性別、連絡先メールアドレス、電話番号)と「本人確認用コード」の送付先住所を入力してください。

③ 入力事項の確定

利用規約を確認し「登録」ボタンを押してください。

④ 「本人確認用コード」のお届け

「本人確認用コード」と登録手順が印字されたハガキが送付されます。ハガキが届きましたら記載の手順に沿って登録してください。



▲ 本人確認用コード案内ハガキ



すでにPep Upに登録している方

① Pep Upへログイン

URL : https://pepup.life/users/sign_in



② ウォーキングラリー参加ページへアクセス

ホーム画面の「健保からのお知らせ」または下部バナーから「ウォーキングラリー」の参加ページへアクセスします。

③ 参加エントリー登録

キャンペーンの詳細を確認し、「参加する」ボタンをクリックしてください。

→エントリー済みの画面が出ていることを確認してください。

ご登録方法についてご不明点等ある方は、お問い合わせフォームよりご連絡ください

Pep Upお問い合わせフォーム

URL <https://pepup.life/inquiry>



にっぽん ウォーキング旅

香川県高松市

港に臨む秋の城下町で 「一步一景」の景観に魅せられる

古来、海上交通の要所として発展した高松は、江戸時代には松平家が治める12万石の城下町として栄えた。現在も、香川県の県庁所在地であり、陸・海・空の交通手段を備えた「四国の玄関口」だ。歴史と文化に彩られた高松の多彩な魅力を感じながら歩こう。

昭和町駅から少し歩くと、ガラスの外壁で囲まれた建物「サンクリスタル高松」が見えてくる。その3階には、高松市出身の作家・菊池寛の功績と、その生涯を紹介する「菊池寛記念館」がある。なお、高松駅周辺には記念館以外にも、碑石、銅像など、氏ゆかりのスポットが点在している。

香川大学をはじめ教育施設が多い閑静な文教地区を南下していくと、国の特別名勝「栗林公園」にたどり着く。紫雲山を背景とした江戸初期の回遊式大名庭園は、一步ごとに異なる景色が楽しめる「一步一景」と称されている。中でも、鮮やかに色づいた紅葉が湖面に映る秋の景色は格別だ。

栗林公園を出たら、日本最長のアーケード街を有する「高松市中央商店街」を歩く。どこか懐かしさを感じるローカルな街

並みが、高松駅に近づくほど徐々に都会的な雰囲気になっていくのが楽しい。商店街の中には、「香川のソウルフード」といわれる骨付鳥を食べられる店もあるので、ぜひ食べておきたい。ジューシーな「若どり」と、歯応えとうま味たっぷりの「親どり」、どちらも熱々の状態で食べるのが香川の流儀だ。

商店街には「高松市美術館」が隣接している。開放感あるエントランスホールは、開館中は自由に通り抜けることができ、しばしばコンサートやパフォーマンスも行われる。

駅前の近代的な都会の街並みを抜けて進むと、かつて松平家の居城であった高松城の跡を整備した「史跡高松城跡・玉藻公園」がある。瀬戸内海の海水をお堀に引き入れた城は、日本三大水城として知られている。





1 菊池寛記念館

文藝春秋社の設立、芥川賞・直木賞の創設など近代文壇発展の礎を築いた高松市出身の作家・菊池寛の記念館。生前の写真や直筆の原稿、遺品をはじめ、東京の自宅にあった書斎を再現したコーナーのほか、著書や大衆文学作品を閲覧できる研究閲覧室も併設している。

DATA 時間：9:00～17:00（入館は閉館30分前まで）／休：月曜（祝日の場合は翌平日）、年末年始／電話：087-861-4502



3 高松市中央商店街

高松城の城下町がそのまま発展した高松駅前の商店街で、アーケードを中心に8つの商店街が基盤の目のように存在する。日本最長を誇る総延長約2.7kmのアーケード街には、都会的な大型商業施設からローカルで懐かしい雰囲気の商店までが軒を連ね、ショッピングや飲食が一日中楽しめる。

骨付鳥は、骨付きの鶏のもも肉を丸ごとジューシーに焼き上げた、香川県丸亀市発祥のご当地グルメ。



特別名勝 栗林公園

高松藩歴代藩主が100年余りの年月をかけて完成させた大名庭園。国の特別名勝に指定されている庭園の中でも、最大の広さを持つ。春の梅・桜、夏のハナショウブ・ハス、秋のカエデ、そして冬のツバキと四季折々の景色が楽しめる。紅葉の見頃は、例年11月下旬～12月上旬。

DATA 時間：月により異なる／休：無休／電話：087-833-7411（栗林公園観光事務所）



園の池の畔にたたずむ茶屋「掬月亭」では、抹茶が楽しめる。



4 高松市美術館

「戦後日本の現代美術」「20世紀以降の世界の美術（版画）」「香川の美術（漆芸・金工）」を3つの柱として系統的に収集を行っており、現在1,700点以上の作品を収蔵している。特に現代美術のコレクションは質・量ともに充実している。

DATA 時間：9:30～17:00（特別展会期中の金・土曜は～19:00。展示室への入室は閉館30分前まで）／休：月曜（祝日の場合は翌平日）／電話：087-823-1711



開放感あるエントランスホール。



5 史跡高松城跡・玉藻公園

讃岐国領主・生駒家、高松藩主・松平家の居城だった高松城跡を整備した公園。園内には、国の重要文化財に指定されている建築が多数保存されている。

DATA 時間：月によって異なる／休：年末／電話：087-851-1521（玉藻公園管理事務所）

※営業時間などデータは変更される場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

令和4年度 (令和4年4月1日～令和5年3月31日)

収入支出決算のご報告

第129回組合会において、「令和4年度収入支出決算」が承認されました。

収入総額

7億 1,102万円

支出総額

3億 4,549万円

決算残金

3億 6,553万円

健康保険

令和4年度の収入合計は711百万円で、前年比90% (75百万円の減) でした。うち保険料収入は460百万円で、前年比84% (85百万円の減) でした。

支出合計は345百万円で、前年比55% (286百万円の減)、うち保険給付費は273百万円で、前年比71% (109百万円の減) でした。

また、高齢者への支援を主な目的とする納付金は、当健保の被保険者数減少に伴う過去分調整が行われたため、令和4年度については事務費のみの支払いとなり、前年比0.02% (164百万円の減) となりました。

以上の結果、経常ベースでの収支は123百万円の黒字、経常外収支は243百万円の黒字、最終損益は366百万円の黒字となり、繰越金366百万円といたしました。



介護保険

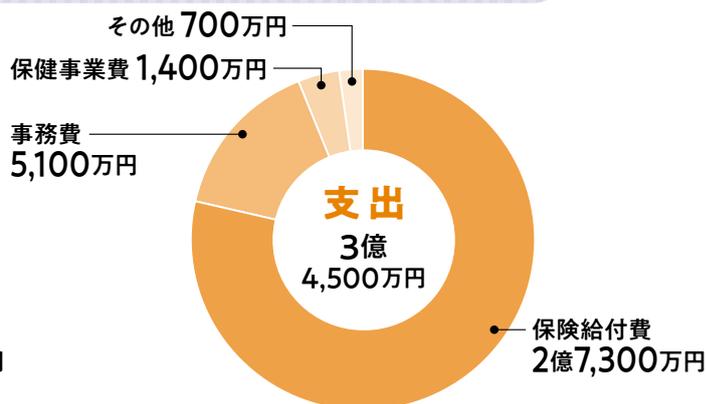
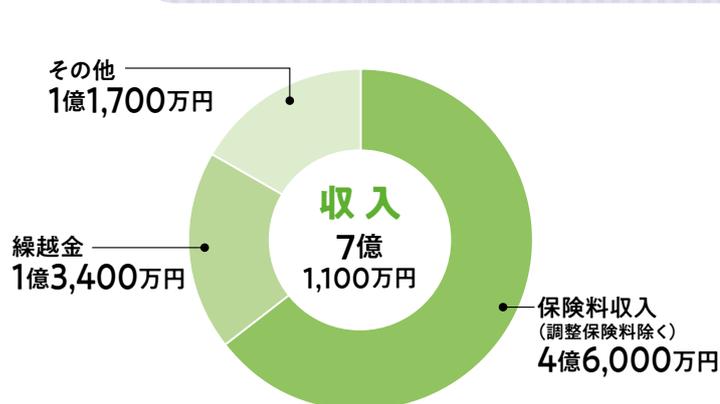
介護保険については、保険料収入が63百万円で前年比86%、介護納付金は過去分調整のためゼロとなりました。

最終的な収支残は190百万円となり、繰越金190百万円といたしました。

健康保険組合の状況

	令和5年3月末	前年比
被保険者数	1,183名	(-148名)
男	418名	(-46名)
女	765名	(-102名)
平均標準報酬月額	297,057円	(+9,662円)
男	371,597円	(+17,506円)
女	254,593円	(+4,663円)
平均年齢	43.59歳	(-0.7歳)
男	43.62歳	(-0.9歳)
女	43.57歳	(-0.59歳)
被扶養者数	396名	(-51名)
前期高齢者数	104名	(-3名)
事業所数	10事業所	(-1)

令和4年度収入支出決算内訳グラフ



令和4年度収入支出決算の概要

健康保険

(単位：百万円) 四捨五入の関係で合計が合わない場合があります。

		予算額	決算額	予算比 (%)	前年度実績額	前年比 (%)	前年との差額	
収入	経常収入	保険料収入 (調整保険料除く)	483	460	95	545	84	-85
		利子収入	1	1	100	1	100	0
		その他	4	1	25	2	50	-1
		計 (A)	488	462	95	548	84	-86
	経常外	別途積立金繰入	0	0	-	0	-	0
		繰越金	134	134	100	221	61	-87
		その他	124	115	93	17	677	98
		計 (B)	258	249	97	238	105	11
	収入合計 (C)		746	711	95	786	91	-75

支出	経常支出	事務費	58	51	88	53	96	-2
		保険給付費	374	273	73	382	72	-109
		(うち、法定給付費)	(362)	(265)	73	(371)	71	-106
		(うち、付加給付費)	(12)	(8)	67	(11)	73	-3
		納付金 (拠出金)	0	0	-	164	0	-164
		保健事業費	23	14	61	23	61	-9
		その他	2	1	50	2	50	-1
	計 (D)	457	339	74	624	54	-285	
	経常外	予備費	282	0	0	0	-	0
		その他	7	6	86	8	75	-2
計 (E)		289	6	2	8	75	-2	
支出合計 (F)		746	345	46	632	55	-287	

収支	経常収支 (A-D)	31	123	397	-76	-162	199
	経常外収支 (B-E)	-31	243	-784	230	106	13
	差引決算残金 (C-F)	0	366	-	154	238	212

準備金・積立金 (令和5年3月末現在)	1,498	1,518	101	1,518	100	0
---------------------	-------	-------	-----	-------	-----	---

介護保険

(単位：百万円) 四捨五入の関係で合計が合わない場合があります。

		予算額	決算額	予算比 (%)	前年度実績額	前年比 (%)	前年との差額
収入	介護保険料	63	62	98	72	86	-10
	前年度繰越金	52	52	100	8	650	44
	準備金繰入	0	0	-	0	-	0
	その他 (利子収入・雑収入)	76	76	100	0	-	76
	計 (G)	191	190	100	80	238	110

支出	介護納付金	0	0	-	28	0	-28
	積立金繰入	0	0	-	0	-	0
	その他 (介護保険料還付金・雑支出)	191	0	0	0	-	0
	計 (H)	191	0	0	28	0	-28

収支差引額 (G)-(H)	0	190	-	52	365	138
---------------	---	-----	---	----	-----	-----

準備金・積立金 (令和5年3月末現在)	24	24	100	24	100	0
---------------------	----	----	-----	----	-----	---

決算残金処分

(単位：円)

健康保険	介護保険
繰越金	繰越金
365,526,797	190,133,301
財政調整事業繰越金	介護準備金
3,546	0
任意積立金	
0	
合計	合計
365,530,343	190,133,301

おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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

世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、スパイスと羊肉を使った胃腸に優しいエキゾチックな料理です。

ハリラ

☆

モロッコのレシピ

スマホでも見られる!



アフリカ大陸北西部に位置するモロッコは、古くから多文化が交差する地であり、海と平野、山岳地帯、砂漠という多様な地形と気候を有し、食材も豊富。オリーブオイルやハーブ、スパイスをふんだんに使った、ヨーロッパとアラブ、アフリカが融合した豊かな食文化が育まれています。日本でブームになったタジン(=鍋)はモロッコ発祥です。また、食事時や休憩時にはミントティーを飲む習慣があります。

ハリラ

■378kcal ■たんぱく質21.3g ■脂質13.6g
■炭水化物41.7g ■塩分相当量2.1g ※すべて1人分

モロッコで日常的に食べられている、野菜と豆がたっぷり溶け込んだ伝統的なスープ。特に、イスラム教のラマダン（断食）明けの夕食には欠かせない料理で、空腹の胃にも優しい味わいです。今回は、極細のパスタであるバーミセリの代わりにカップペリーニを使用しています。

作り方

調理時間50分

- 1 羊肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。しょうがはすりおろす。パクチーとイタリアンパセリは、刻んで飾り用分を別にしておく。
- 2 トマトはへたを取り、湯むきをしてすりおろす。

POINT



トマトをすりおろすことで、トマトに含まれるうま味成分であるグルタミン酸がスープに流れ出しやすくなって、味にコクが出ます。

- 3 鍋にオリーブ油、しょうがを熱し、羊肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、パクチー、イタリアンパセリを加え、さらに炒める。
- 4 水、トマト、レンズ豆を入れ、沸騰したら弱火にして、レンズ豆が煮崩れるまで20分ほど煮る。
- 5 ひよこ豆と短く折ったカップペリーニを加えてさらに10分ほど煮たら、水大さじ3（分量外）で溶かした小麦粉を加え、とろりとするまで5分ほど煮る。
- 6 塩、こしょうで調味し、器に盛って飾り用のパクチー、イタリアンパセリを散らす。

材料 (2人分)

●羊肉…………… 100g	●トマト…………… 中1個
●塩、こしょう、小麦粉…………… 適量	●レンズ豆（乾燥）…………… 50g
●玉ねぎ…………… 1/4個	●ひよこ豆（水煮）…………… 50g
●セロリ…………… 1/4本	●カップペリーニ…………… 15g
●しょうが…………… 1片	●小麦粉…………… 大さじ1
●パクチー、イタリアンパセリ…………… 各大さじ3（各大さじ1は飾り用）	●オリーブ油…………… 大さじ1
	●水…………… 750ml

ヘルシー食材

羊肉

牛・豚・鶏肉と比べて、低脂肪・低コレステロール・低カロリー・高たんぱく。加えて、脂肪の燃焼を促進させるL-カルニチンが豊富なので、ダイエットの強い味方です。鉄分、亜鉛のほか、必須アミノ酸などもバランスよく含まれています。

日本では、生後1年未満の羊肉を「ラム」、生後2年以上の羊肉を「マトン」と呼びます。ラムの方が羊特有の臭いとクセが少なくやわらかいので、初心者にはお薦めです。



ザアルーク

スマホでも見られる!



■235kcal ■たんぱく質4.7g ■脂質13.6g
■炭水化物26.0g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

香ばしく焼いたなすを、トマトやスパイス、ハーブと一緒にペースト状にしたホットサラダ。幾つもの風味が混ざり合う複雑な味わいが後を引きまします。モロッコでは、ホブスというパンにたっぷりのせて食べるのが定番ですが、今回はフォカッチャで代用しています。

材料 (2人分)

●なす…………… 3本	●A にんにく…………… 1片
●トマト…………… 中1個	●パクチー、イタリアンパセリ…………… 各大さじ1/2
●オリーブ油…………… 大さじ2	●クミンパウダー…………… 小さじ1
●フォカッチャ…………… 2個	●パプリカパウダー…………… 小さじ1/2
●レモン（くし切り）…………… 2切	●レモン汁…………… 大さじ1
	●塩…………… 小さじ1/2

ヘルシー食材

パクチー

地中海沿岸原産の香味野菜で「香菜」「コリアンダー」とも呼ばれ、中国、東南アジア、南アジア、中近東、南米などで、スパイスの効いた料理に多く利用されます。β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄が含まれているほか、独特の強い香りには鎮静効果や消化を助ける作用があります。この香りが苦手な場合は、加熱することで抑えられます。



作り方

調理時間20分

- 1 なすは直火で中心がやわらかくなるまで焼いてへたを取り、皮をむき1cm角に切る。トマトは角切りにし、種を取り除く。パクチー、イタリアンパセリは刻む。にんにくはすりおろす。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でトマトを炒め、水分が飛んだら、Aを加え全体になじませる。
- 3 なすを加え、とろりとするまで中火で7～8分ほど炒める。
- 4 器に盛り、フォカッチャとレモンを添える。

動画でも  見られる

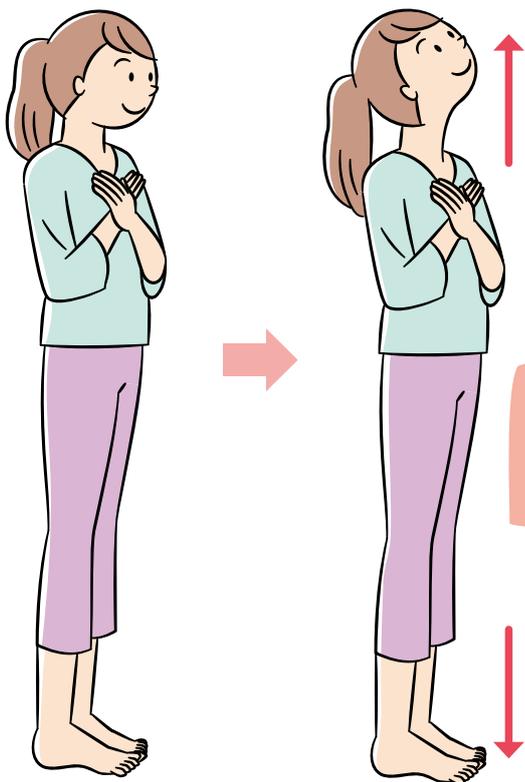
3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

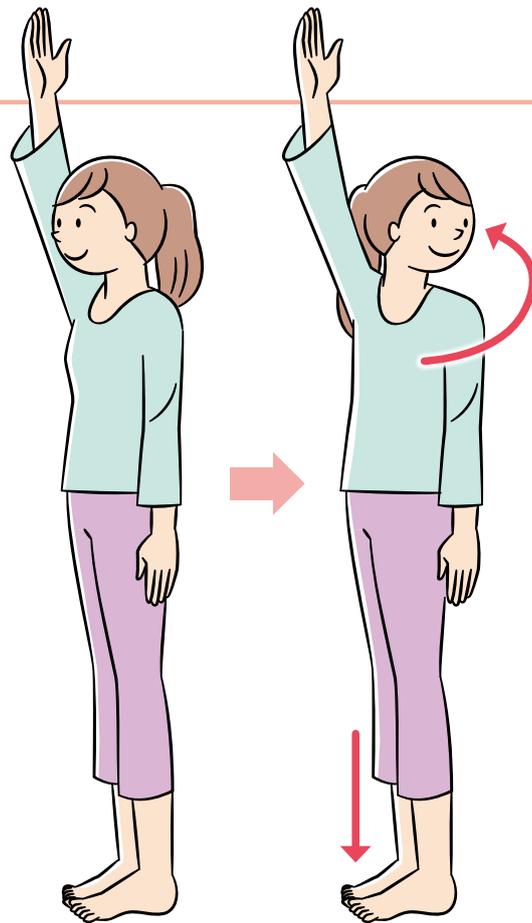
健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

目と首の疲れをとる ストレッチ

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が長くなると、目や首が疲れ、蓄積すると肩凝りや頭痛の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れを解消しましょう。



首に負担を掛けな
いため、肘は上げ
ずに、しっかり下
ろしましょう。



上向きストレッチ

目や首の前側をストレッチします。

- 1 両手を胸の前で重ねます。
- 2 膝を伸ばし、足の指に力を入れて地面を押しすようにしながら顔を上に向けます。
顎を少し上げ、目はしっかり上を見るようにし、首の前側を伸ばして息を楽にしながら10秒キープします。これを1～2回行います。

目と体ひねりストレッチ

目と首を横に動かすときの筋肉のストレッチです。

- 1 左手は体の横に下ろし、右手を上には伸ばして立ちます。
- 2 顔を左に向けながら、伸ばした手と同じ右側の足の指で地面を押しす。
目で後ろを見るようにして呼吸を楽にしながら10秒キープします。これを左右1～2回ずつ行います。

ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

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。



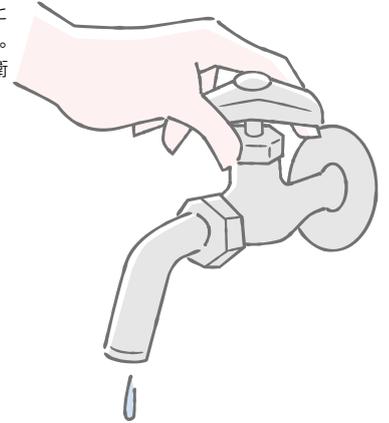
くらしに+ プラス おうちでエコ活

節水アイデアを学ぶ

環境的にも経済的にもエコな暮らしのアイデアを提案していきます。
今回は自宅で使う水やお湯の無駄遣いをなくす方法をご紹介します。

今回の先生 **和田 由貴さん** 節約アドバイザー

消費生活や環境問題の専門家として、現役の主婦・母の視点から、節約術や家事情報に精通する節約アドバイザーとして講演、テレビ出演、新聞、雑誌などで幅広く活躍中。近著に『即実践！即効果！節約のプロがおしえる家計防衛術100』（辰巳出版）がある。



エコなメリット

ECOLOGY
環境面

ガスや電気でお湯を沸かす機会を減らすことで、CO₂排出などの環境負荷を減らすことができる。

ECONOMY
経済面

水やお湯の無駄遣いを減らすことで、光熱費や水道代が抑えられる。

自宅で水をたくさん使うお風呂、キッチン、洗濯機に注目

自宅で水を使う場合、お湯として使う場面が多いのでは。
給湯には水道代のほかにガス代や電気代がかかるので、水と比べて約3倍のコストがかかります。
お湯を使い過ぎない、再利用を心掛けることで無駄なコストと環境負荷を減らしていきましょう。

お風呂

シャワーを出しっ放しで使う人もいますが、普通のシャワーは1分間に約12ℓのお湯が出るため、16分使うと浴槽1杯分のお湯が流れてしまう計算に。家族が多い方は特に注意が必要です。

- シャワーを小まめに止める
- 寒い日は湯船にお湯を入れて浴室全体を保温する
- 100円ショップなどで買えるお風呂の保温シートを利用してお湯の温度低下を防ぎ、追いだきや足し湯の回数を減らす
- 浴槽いっぱいまでお湯を入れず、肩まで漬かれる湯量だけ入れる



節水家電を買わなくてもできる節水の工夫

洗濯機

洗濯機を使う回数を減らすことで節水が可能になります。お風呂の残り湯（ぬるま湯）を洗濯に再利用する方も多いと思いますが、すすぎを真水で行えば臭いやばい菌が付く心配はいりません。

- 洗濯物が洗濯槽の8分目くらいまでたまったら洗濯をする
- かごに白い物、色物を別々にためて、「白い物を洗う日」「色物を洗う日」に分けて洗濯するようにする
- バスポンプを使って浴槽の残り湯を洗濯に利用する



キッチン

洗剤の泡を洗い流すとき、意外と大量の水を使っています。汚れの少ないコップなどから少ない洗剤で洗い、最後に油の付いた食器を洗うとすすぎ時間を短縮できます。また、麺類のゆで汁や野菜を洗った水を捨てずに、食器を漬けて置くのも節水につながります。

*パスタのゆで汁にはサポニンという成分が入っているので、油汚れやシンクの汚れ落としにも利用できます。

- 洗う順番を考える
- 食器の油汚れや食べ残しはヘラや紙で取り除く
- 調理に使った水を漬け置き洗いに再利用する



注意!

トイレ

水を小ボタンで流す、タンクにペットボトルを入れるなどの節水対策をすると、流した紙が流れ切らずに下水管の奥で詰まって、トイレが壊れてしまう原因に。トイレの過度な節水対策は控えましょう!

ルク子の 教える キーワード



今回の
Key Word

フレイル



健康長寿のカギを握るとして近年、着目されている「フレイル」。一体どのようなものなのでしょう。

フレイルとは
何ですか？

フレイルは「Frailty（虚弱）」が語源で、年齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなり、要介護状態となるリスクが高い状態のことです。ただしフレイルの恐れがあっても、適切に介入することで健康な状態に戻すことができるのがポイントです。

何に気を付ければ
よいのでしょうか？

フレイル予防の3つの柱は、①口腔・栄養 ②身体活動（運動） ③社会参加といわれています。特に、①について「かむ、飲み込む、話す」などの口腔機能の衰えは「オーラルフレイル」といわれ、放置すると栄養不良などを起こして、筋力の衰え、さらには心身の機能低下につながるため、フレイルの入り口ともいわれています。

「要介護」と聞くと高齢者のイメージですが、
いまのうちからできることはありますか？

フレイルは高齢になればなるほどリスクが高まりますが、筋力などは日々の積み重ねです。現在、「運動不足で筋力が低い」「食事内容が偏っている」「休日はほぼ外出しない」といった生活を送っている人は、まずは生活習慣の見直しをしましょう。

どこが
違う？

ルク子 間違い探し クイズ

「目指せ！私のSmart Life ルク子のイキイキDAYS」(P2-3)は楽しんでいただけましたか？
その中の1コマを抜き出した下のイラスト。どこか違うような……。P3のイラストと違うところが3ヵ所あります。間違いを見つけて、プレゼントをゲットしましょう！



正解者の中から
抽選で「記念品」
プレゼント！



伊勢 なぎさの
神話バウム&港屋バウム
5名様

応募方法が変わりました！

- ・「Pep Up」トップページにあるアンケートよりご解答ください（事前登録が必要です）。
 - ・Pep Upに一度登録しておけば、次回以降、ポチっとするだけで手軽に応募できます。
- ※Pep Up登録がお済みでない方は本誌P7をご参照ください。

<Pep Upに登録していない方>

- ・ルックグループ健康保険組合ホームページの「お知らせ」に掲載しております応募用紙またはハガキでご応募ください。
 - ・記入事項：クイズの解答（アルファベット3つ）、住所、被保険者氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、所属事業所、部署名（店名、ブランド名）、健保組合や本誌へのご意見、感想、今後取り上げてほしいテーマをご記入ください。
- ◎送付先：〒107-0052 東京都港区赤坂8丁目5番30号
ルックグループ健康保険組合「間違い探しクイズ（No.118）」係
FAX：03-3478-0208

【締め切り】2023年10月31日（火）

- ※ご応募に当たりご記入いただいた個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的には使用いたしません。
- ※当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。

春号のヘルシークイズ 正解はB、F、G