

けんぽっぽ for Family

みなさまの健康をサポート



特集!

夏にバテない! 食生活&快眠を手に入れよう



古座間味ビーチと安室島 (沖縄県)

リクルート健康保険組合

<https://kempo.recruit.co.jp>



リクルート健保

夏にバテない! 食生活

食生活に気をつけてアツイ夏を元気に過ごそう!

からだがだるい、食欲がわかない、かぜでもないのに体調が悪い…なんてことはありませんか?

それ、もしかしたら「夏バテ」かもしれません。

夏バテ予防の基本「食生活」のポイントをおさえて、暑さに負けないからだをつくりましょう。

食事のキホン

✓ 1日3食、規則正しく!

朝食抜きはNG。忙しい朝はバナナやシリアルだけでもOK!



✓ 栄養バランスを意識!

エネルギー源となる炭水化物とからだをつくるタンパク質にビタミンをプラス!

夏にとくにおすすめの栄養成分

栄養成分	効果	多く含まれる食材
ビタミンB1	疲労回復	豚肉、玄米、大豆製品など
アリシン	ビタミンB1の吸収を高める	ニンニク、ネギ、ニラ、らっきょうなど
クエン酸・酢酸	食欲増進	レモンなどの柑橘類、酢、梅など
ビタミンC	夏かぜ予防	ピーマンやほうれん草などの緑黄色野菜、柑橘類など

冷たいものとりすぎ注意!

キンキンに冷えたビールやアイス、かき氷などの冷たいものばかり食べていると胃腸が冷えて栄養分が吸収されにくくなるよ。温かいものもプラスしてね。



トッピングでもOK

夏バテ予防のひと工夫!

冷奴

ショウガやニンニクのトッピングで体の冷やしすぎを防止+豆腐に含まれるビタミンB1の吸収をサポート!



チューブでもOK

うどん(麺類)

麺類だけで済ませるのは×卵(タンパク質)や野菜(ビタミン)をプラスしよう!

冷凍のものでもOK!



梅干しトッピングで食欲増進効果も!

納豆

オクラやネギをトッピング。ネバネバパワーで元気倍増!



水分補給はこまめに!

一度に大量の水を飲むと体内の成分バランスが崩れ、体調不良を招きます。のどが乾いたと感じる前にこまめに水分補給することが大切です。

- 日常で飲むなら… 麦茶やミネラルウォーター
- たくさん汗をかいたときは… スポーツドリンク

糖分の多い清涼飲料水の飲みすぎは**ペットボトル症候群(急性の糖尿病)**につながる危険性があります。またコーヒーや紅茶などカフェインを含む飲料やアルコール類には利尿作用があり、**脱水症状**を起こすおそれがあるため日常の水分補給には適しません。

心と体を スッキリ

快眠を手に入れよう



Point 1

光 光で、覚醒と睡眠のタイミングを司る体内時計を調整。

- スムーズな寝つきに、起床後、日光を浴びて体内時計をリセット
- 目覚めが早すぎる場合、朝8時頃まではカーテンやサングラスで日光を避ける
- 寝る前の強すぎる光は覚醒モードになるのでNG



夜は暖色系の光でリラックス
寝床でのスマホ・ゲームはやめよう

Point 2

音 睡眠の妨げになる騒音はできる範囲で遮断。

- 眠くなったらテレビやラジオのスイッチオフ
- 周りの音が気になるときは眠たくなってから寝床につく



睡眠用の耳栓、寝床の位置を時に変えてみるのも◎

Point 3

温度・湿度 体内の熱を逃すことで体が眠りのモードに。

- 室温は28℃、湿度は40~70%がおおよその目安
- エアコンで自分に合った快適さを
- 手先・足先は冷えないように



寝具やパジャマは通気性、吸湿性のあるものを

Point 4

嗜好品 寝つきや睡眠の質を悪くするものを、寝る前に避ける。

- カフェイン(お茶、コーヒー、栄養ドリンクなど)は作用が2~4時間続くのでノンカフェイン飲料に変更を
- 寝酒、寝る前のタバコはNG



お酒は夕食のときに適量楽しむ程度に

Point 5

生活習慣 昼夜のメリハリをつけ快適な睡眠を。

- 朝食で目覚めを促し、日中は適度な運動を
- 寝る前には自分に合ったリラックス法を



規則正しい起床時刻、就寝時刻にはこだわりすぎないで

Point 6

眠れないとき 無理に眠ろうとしないでOK。

- 寝床から出て、好きなことでリラックス、眠気を感じたら寝床へ戻る
- 睡眠が浅いときは、寝床で過ごす時間をやや短く「遅寝早起き」に



8時間を超えて長く寝床に入ると睡眠が浅くなることも

日中の眠気は睡眠不足のサイン

成人の睡眠時間は6~8時間程度が適正。睡眠の質が悪かったり睡眠時間が短かったりすると、意欲・集中力が低下します。また、生活習慣病やうつ病などにかかりやすくなり、免疫機能の低下にもつながります。

心と体の健康を保ち、暑い夏を乗り切るため、良い睡眠で疲れをためないことが重要です。

※日中の強い眠気やひどい居眠りは睡眠時無呼吸症候群や心の病気がかかっていることも。つらいときは、医師に相談しましょう。

気になる!

女性の健康ラボ

更年期障害

原因は女性ホルモンの急激な減少

女性ホルモンはエストロゲンとプロゲステロンの2種類がありますが、閉経によりエストロゲンの分泌量が急激に減少すると、多くの人に更年期症状があらわれます。

よくみられる症状



- のぼせ (ホットフラッシュ)
- 腰痛
- めまい
- 胸焼け
- 不安感
- 肩こり
- だるさ
- 吐き気
- 動悸
- イライラ感 など
- 頭痛
- 胃もたれ
- もの忘れ

生活習慣病のリスクも高まる



エストロゲンには血管をしなやかに保つ、脂質代謝や糖代謝を促す、骨を強くするなどの働きがあります。したがって更年期以降の女性は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、骨粗しょう症のリスクが高まるので注意が必要です。

がまんしないで婦人科へ

厚生労働省の調査※によると、日本では更年期症状の影響を感じていても受診する女性は少なく、40歳代、50歳代での受診率は全体の1割に満たないのが現状です。つらい症状がある場合はまず婦人科を受診しましょう。別の病気でないことがわかったら、症状や体質、生活スタイルに合わせた治療(下記参照)が受けられます。規則正しい生活や軽い運動を習慣づけ、ストレスをためないようにするなどのセルフケアも大切です。

※厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」(2022年)より

主な治療法

ホルモン補充療法	減少したエストロゲンを薬で補う療法です。飲み薬、貼り薬、塗り薬があります。
漢方薬	とうきしょうやくさん かみしょうようせん けいしふくりょうがん 当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸などが使われます。
カウンセリング	心理的な症状には本人の性格や置かれている環境も影響するので、カウンセリングで症状が改善することも。

歯って?

歯の健康

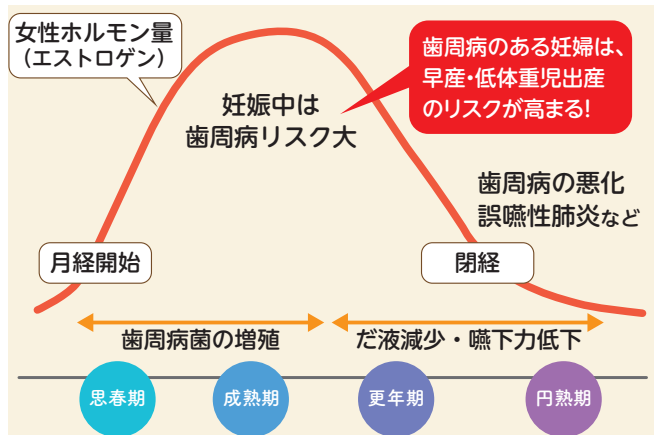
歯と女性の健康

生涯にわたって、女性に大きな影響を及ぼす女性ホルモン。実は、歯やお口の健康とも深く関わっていることがわかっています。

女性は歯周病リスクが高い?!

女性のほうが男性よりもかかりやすい歯周病。その原因は歯周病菌の中に女性ホルモンを好む菌がいて、女性ホルモンの量が増える思春期や妊娠期に増殖するからです。また、更年期以降は、抗菌作用があるだ液の分泌量の減少・飲み込む力(嚥下力)の低下等により、歯周病の重症化や誤嚥性肺炎の危険も出てきます。

【女性のライフステージとお口の健康】



女性のお口のケアのポイント

● **ホルモンバランスを考慮したケア**…ホルモン変化を受けやすい思春期や妊娠中、更年期は特に念入りに歯みがきをして、歯垢*を取り除きましょう。

* 歯垢(プラーク):食ベカスや細菌のかたまり

骨粗しょう症とも関連が

閉経後に女性ホルモンの量が減ると起こりやすい骨粗しょう症。歯を支える骨も弱くなり、歯周病悪化の要因になると考えられています。また、歯周病で歯を失うとかむ力が衰え、さらに骨が弱くなるという悪循環に。2つは相互に関連しているので注意が必要です。

プロフェッショナルケアも大切

歯科健診では、歯のチェックをはじめ、歯垢が硬くなった歯石の除去やお口の状態にあった歯みがきの指導もしてもらえます。自覚症状がなくても、半年から1年に1回定期健診を受けるようにしましょう。

ファミリー健診・人間ドックのご案内

2024年度
被扶養者
向け

リクルート健康保険組合では、被扶養者の皆様の「生活習慣病の予防」や「がんの早期発見」に役立てるため、健康診断の支援を行っています。対象となる方には『イーウェル一般健診（ファミリー健診）・人間ドックのご案内』を7月中旬にお送りしておりますので、お早目にご確認ください。

ご予約は
お早めに!



受診期間 2025年2月28日まで

▼対象となる健診コース

19歳以上の被扶養者で以下の条件をすべて満たしている方が対象となります。

- 2024年4月1日時点で当健保に加入している
- 受診日まで継続して加入し続けている

対象年齢	健診コース
19歳以上の方	イーウェル一般健診（ファミリー健診） 自己負担額 無料 ※胃がん検査、子宮頸がん検査、乳がん検査の選択に関しては、別途ご案内した冊子でご確認ください。
40歳以上の方	人間ドック 40歳以上の方は人間ドックを受診することもできます。 ※人間ドックを受診した場合、イーウェル一般健診（ファミリー健診）は受けられません。どちらか一方を選択して予約してください。 自己負担額 10,000円（税込） 一部健診機関は20,000円（税込） ※胃がん検査、子宮頸がん検査、乳がん検査の選択に関しては、別途ご案内した冊子でご確認ください。

▼申込方法

7月中旬にご自宅にお送りした「KENPOS予約ガイド」または健保ホームページをご覧ください。

リクルート健康保険組合のHP ▶

健康サポート ▶

健康チェック



無料で受けられるWeb歯科問診のご案内

Web歯科問診「ハミエル」では、20問のカンタンな質問に答えることで、口腔リスクをチェックすることができます。虫歯や歯周病の早期発見等に、ぜひご活用ください。また、Web歯科問診の結果によっては、歯科医院での受診をご検討ください。（歯科医院での受診は有料となります。）

【対象者】加入者全員（被保険者および被扶養者）

【費用】無料 ※Web歯科問診のみ無料。歯科医院での健診、診察治療等は有料です。

【利用方法】健保のHPでご確認ください。

リクルート健康保険組合のHP ▶

健康サポート ▶

健康チェック ▶

Web歯科問診



イワシのトマトカレー



1人分 ●カロリー：551kcal
●塩分：1.4g



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ● 撮影 ●
料理研究家・栄養士 今別府紘子

食材×栄養 ◆イワシ水煮缶◆

イワシに含まれる良質な油(DHA・EPA)は、動脈硬化の予防、認知機能の維持などに役立ちます。缶詰なら面倒な下処理が不要だけでなく、骨(カルシウムが豊富!)まで丸ごと食べることができ、効率よく栄養をとれる点も魅力です。

夏バテ予防にぴったり！ 缶詰×カレー粉でできるお手軽スパイスカレーです

材料(2人分)

- イワシ水煮缶 1缶(150g)
- 玉ねぎ 中1/2個
- ズッキーニ 1/2本(約80g)
- パプリカ 1/2個
- カレー粉 大さじ1
- カットトマト水煮缶 1缶(400g)
- ウスターソース 大さじ1
- A** すりおろしにんにく* 小さじ1/2
- すりおろししょうが* 小さじ1/2
- *チューブでも可
- オリーブ油 大さじ1
- ご飯 2杯分(360g)
- 塩・こしょう 各少々
- パセリのみじん切り 適宜

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切りにする。
 - 2 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ズッキーニとパプリカも加えてさらに2分ほど炒める。イワシ水煮缶を汁ごと入れて **Point1** 軽く崩しながら炒め、カレー粉を加えて全体になじませる。
 - 3 **A**を加えて軽く混ぜ合わせ **Point2**、ふたをして火を弱めて5~6分煮る。
 - 4 塩、こしょうで味をととのえて器に盛り付け、お好みでパセリのみじん切りをご飯にのせる。
- *甘口のカレー粉を使うと、お子さんや辛いものが苦手な方も美味しいいただけます。



Point1 イワシ水煮缶は汁ごと加えて、汁に溶け出したイワシの栄養も余さずとりましょう。



Point2 にんにくは風味とコクを出し、しょうがはイワシの臭みを和らげます。煮始めるタイミングで加えるのが風味よく仕上げるポイントです。

これでもOK!

- イワシ水煮缶は、しょうゆ煮缶も可。ウスターソースは大さじ1/2に減らしてください。
- スライスチーズや粉チーズのトッピングでまろやかに!

詳しい作り方は
こちら!



編集後記

昨年以上に暑さが厳しいと予想されていた2024年の夏ですが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。暑さで食欲がわかない...という方もいらっしゃるかと思いますので、今号で取り上げている「夏にバテない!食生活」は、ぜひ、参考にしてみてくださいね。私もつつい、冷たいものに目が行ってしまいがちで、夏にアイスはかかせませんが、体を冷やしすぎないよう注意したいと思います!そして、今年もいよいよ「ファミリー健診・人間ドック」の受診がスタートします。7月中旬にご案内をご自宅にお送りしておりますが、

ご確認いただけましたか? 受診期間は来年2月末日までとなりますが、例年「希望する健診日が予約できなかった」「申込を忘れてしまった」...という声もあがっていますので、ぜひ、お早目にご予約いただき、定期的な健康チェックにお役立てください。まだまだ暑い日が続きそうですが、皆様、お体に気をつけて、夏を満喫してくださいませ。

