

けんぽだより

2013●4

37号

ご家庭にお持ち帰りください。

特集

平成25年度予算



秩父鉄道SLパレオエクスプレス



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

One More ベジ DISH!

野菜たっぷりメニューをもう一品

フィトケミカルで
免疫力アップ



菜の花と豚肉のみそ炒め on サラダ

いつもの定番レシピとサラダを組み合わせれば、野菜たっぷりベジメニューに変身！

●材料〈2人分〉

豚肉（ロース）…………… 200g
塩…………… 小さじ 1/3
こしょう…………… 少々
酒…………… 大さじ 1
片栗粉…………… 小さじ 2

菜の花…………… 1 束
にんにく…………… 1 片
サラダ油…………… 大さじ 1/2

A みそ…………… 大さじ 1
みりん…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1
水…………… 大さじ 1

グリーンレタス…………… 2～3 枚
トマト…………… 1 個
黒こしょう…………… 適量

●作り方

- ①豚肉に塩・こしょうして酒をまぶす。
（肉が大きい場合は2～3等分に切る。）
- ②菜の花は4～5cmの長さに切る。1%の塩（分量外。1ℓの水に小さじ2の塩が目安）を入れた湯で菜の花を茹で、水気をしっかりとしほっておく。
※茎部分から茹で、45秒後に花部分を入れる。30秒後に氷水に取り急冷するとちょうどよい。
- ③フライパンに薄切りのにんにくとサラダ油を入れ、弱火で炒める。色が変わったらにんにくだけ取り出す。
- ④油が残っているフライパンに片栗粉をはいた①を入れ、中弱火で色が変わる程度に焼く。
- ⑤取り出しておいたにんにくと水気をしほった菜の花を入れて炒め合わせ、事前に混ぜたAを入れてサツと炒める。
- ⑥レタスとくし切りにしたトマトを皿に盛り、その上に⑤をのせる。黒こしょうを振る。

1人分/386kcal

塩分/2.1g



油が少ないので写真のようにフライパンを傾けて炒める。

旬の野菜

菜の花

（インチオシアネート）

菜の花にはインチオシアネートと呼ばれるフィトケミカルが豊富に含まれています。スプラウト類や大根などアブラナ科の野菜を食べたときにピリッとする辛味成分で、コレステロール値改善、がん予防が期待できるといわれています。

パセリ

（フラボノイド）

フラボノイドには活性酸素を体外へ追い出す働きがあり、老化防止や美肌効果、疲労回復につながります。パセリ独特のさわやかな香りはハーブとして煮込み料理に。また、添えれば抗菌効果が得られます。

カラフルカプレーゼ

トマトとチーズの
カプレーゼに緑の野菜をプラスして
カラフル&栄養豊富に

1人分/102kcal

塩分/0.9g

●材料〈2人分〉

ミニトマト（赤）…………… 10 個
ミニトマト（黄）…………… 4 個
塩…………… 小さじ 1/3
ベビーリーフ…………… 1/2 袋
モッツアレラチーズ…………… 50g
イタリアンパセリ…………… 2 枝
オリーブオイル…………… 小さじ 1
黒こしょう…………… 適量

●作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、切り口に塩を振る。
 - ②ベビーリーフの上に①、モッツアレラチーズ、ちぎったイタリアンパセリを盛り、オリーブオイルと黒こしょうをかける。
- ※ここでは小さな玉型のモッツアレラチーズを使用していますが、大きめの塊タイプを使用する場合は食べやすい大きさに切ってください。



いろいろな
フィトケミカルを
とって健康に！

フィトケミカルは、野菜、果物、穀類、豆類などの植物に、色、香り、苦味、辛味などの成分として存在しており、全部で数千種類存在するともいわれています。これらフィトケミカルを含む食材を摂取することで、免疫力向上、抗酸化作用、血糖値の改善、疲労回復、生活習慣病予防、美肌効果等、さまざまな健康効果が期待できます。食材によって得意な効果が違うので、毎日違う野菜を選び、できる限り毎食とり入れるとよいでしょう。



料理制作／井出 杏海（管理栄養士）
スタイリング／洲脇 佑美

けんぽだより4月号／平成25年4月発行／37号

発行／聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

高齢者医療への納付金負担が前年度並みに

保険料率は90/1,000を維持

聖隷健康保険組合の平成25年度予算と事業計画がまとまりましたのでお知らせします。

医療費の高額化により保険給付費は年々増加していて、平成25年度は8920万円増の21億7807万円となる見込みです。また、高齢者医療への納付金は、急増した前年度と同水準の20億4982万円になる見込みです。昨年度、収支のバランスをとるために、保険料率を引き上げさせていただきましたが、今年度は90%で据え置きといたします。総額で46億6616万円の予算編成となっています。

(※加減率は前年度予算比)

予算のポイント

- ① 本人・家族の医療費が前年度比8,920万円増に
- ② 納付金は前年度と同水準の高負担に
- ③ 保険料率は90/1,000に据え置き
- ④ 介護保険料率は12.9/1,000に据え置き

予算編成の基礎数値(健康保険)

- 被保険者数……………10,200人
男……………2,600人
女……………7,600人
- 平均標準報酬月額……………346,400円
- 平均年齢……………37.67歳
- 被扶養者数……………4,619人
- 前期高齢者加入率……………1.5%
- 保険料率(調整保険料含む)……………90%
(うち特定保険料率 39.94%)
- 事業主……………45%
- 被保険者……………45%

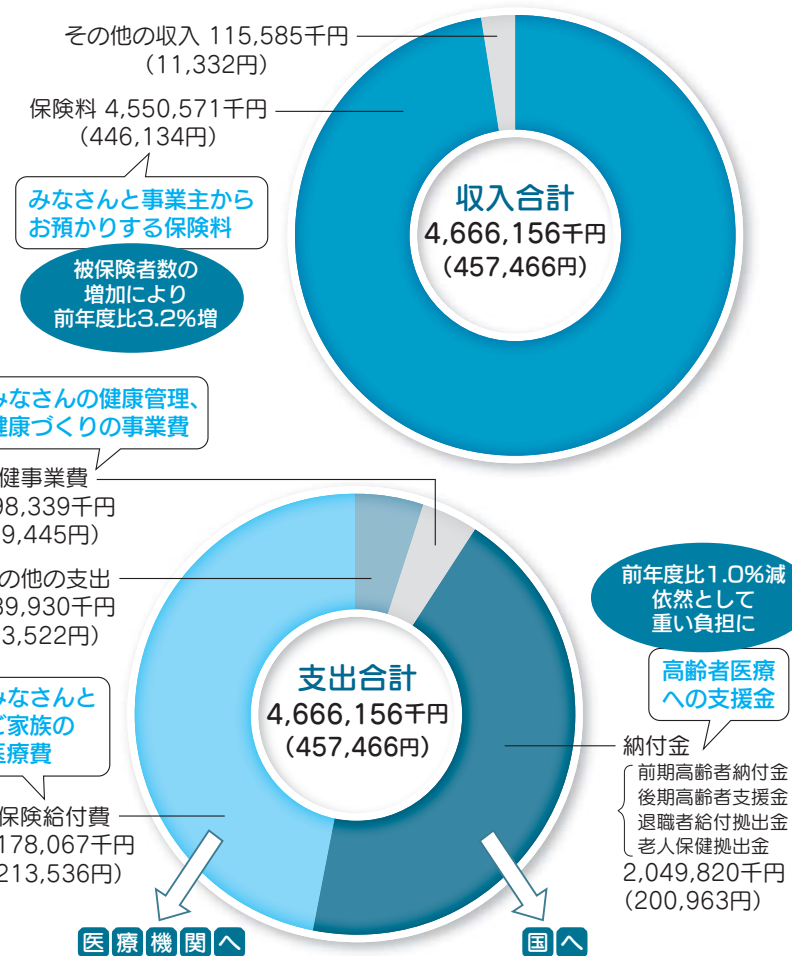
予算の概要(介護保険)

科 目	金額(千円)	介護保険第2号被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	316,845	75,800
繰越金	60,000	14,354
繰入金	1	0
雑収入	7	2
合 計	376,853	90,156
介護納付金	283,588	67,844
介護保険料還付金	1	0
積立金	93,264	22,312
合 計	376,853	90,156

予算編成の基礎数値(介護保険)

- 介護保険第2号被保険者数…4,854人
- 平均標準報酬月額……………391,000円
- 介護保険料率……………12.9%
- 事業主……………6.45%
- 被保険者……………6.45%

平成25年度 予算の概要(健康保険) ()は被保険者1人当たり額



健保組合からのお知らせ

●異動届の提出依頼●

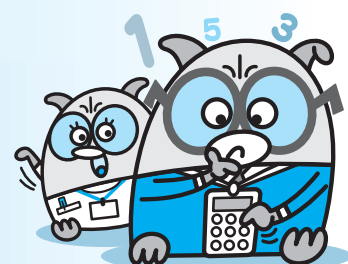
4月はお子さんが就職されて扶養家族からはずれることが多くなります。この場合、健保組合に必ず扶養者の異動届を提出するようお願いいたします。

●扶養家族の認定調査について●

例年実施している調査を今年は「子以外の被扶養者」について行う予定です。実施する場合は、8月頃に確認調査を送付しますので、ご協力をお願いいたします。

平成25年度

聖隷健康保険組合事業計画



全国の健保組合の財政状況は、高齢者を支えるための国への納付金や現役世代の医療費が増加し続け、かつてない危機に直面しています。当健保組合においても年々増加する医療費や高齢者への納付金の負担は極めて重く、平成24年度には保険料率を68%から90%への引き上げをいたしました。

今年度の財政状況は、比較的安定したものになると予測されますが、さらなる財政健全化に向け、各種の施策を実施してまいります。被保険者および被扶養者の健康保持・増進を積極的かつ効果的に推進するとともに、医療費の適正化施策も重点的に取り組み、健保財政の健全化を図ります。今年度の保健事業費は前年度より増額し、第2期となる特定健診・特定保健指導をはじめ、人間ドック、婦人科検診、被扶養者への健診受診なども促進します。また、禁煙対策、メンタルヘルス対策、健康づくり助成事業、腰痛予防対策など、みなさんの健康に寄与できるようさまざまな事業を実施してまいります。積極的に諸事業をご活用いただき、健康維持・増進にお役立てください。

1 健康診断の受診促進と健康増進への積極的推進

各施設と連携し各種健康診断の受診と保健指導の促進を図り、被保険者の健康増進に努めます。また、被扶養者への支援を強化します。

- ① 各種健康診断の受診促進
 - 人間ドック等の受診推進 節目年齢(40歳、50歳)に重点勧奨
 - 被扶養者への受診支援
 - 婦人科検診の受診勧奨
- ② 第2期特定健康診査等の計画策定と実施
 - 第1期特定健康診査等の評価
 - 第2期実施計画の策定および実施
- ③ 事後管理の充実
 - 事後フォローによる疾病の重症化の防止
- ④ メンタルヘルス対策支援
- ⑤ 禁煙対策支援
- ⑥ 腰痛予防対策支援
- ⑦ 健康づくり助成事業の継続



2

医療費適正化への取り組み

- 不適切や無駄な受診等、医療費適正化への取り組みを強化します。
- ① 医療機関および柔道整復師のレセプト点検および適正受診の周知
 - ② 医療費通知によるコスト意識の喚起
 - ③ 後発医薬品の使用促進
 - ④ 被扶養者認定確認の実施



3

効果的運営の見直し検討

- 職員互助会と健保組合との保健活動や医療費補助のあり方を検討します。
- ① 若年者の健康管理(35歳以下の人間ドック等)の検討
 - ② 職員互助会の医療費補助と健保組合の一部負担金還元との検討
 - ③ 事務作業の効率化の検討
 - ④ 公的法人としてのコンプライアンスの再確認



人間ドックを受けましょう

対 象 者

健保組合ドック	・35歳以上の健康保険被保険者本人・被扶養者
互助会ドック	・34歳以下の互助会会員本人 ・上記以外の互助会会員証に記載されている家族 ※互助会のドック助成の詳細については、「聖隷互助会ご利用の手引き」をご覧ください。

利 用 回 数

・「健保組合ドック」「互助会ドック」は1人につき1年間(毎年4月1日～3月31日)に1回利用できます。

利 用 期 間

・平成25年4月1日～平成26年3月31日

健保組合指定 健 診 機 関

静岡県西部	・聖隷健康診断センター ・聖隷予防検診センター ・公立森町病院
静岡県中部	・聖隷健康サポートセンター Shizuoka ・静岡健診クリニック
静岡県東部	・聖隷沼津病院健康診断センター
関東地区	・ヘルチェック(横浜・新宿)・衣笠病院健康管理センター ・横須賀市立市民病院 ・油壺エデンの園附属診療所 ・新浦安虎の門クリニック(浦安市)〈互助会指定外〉 ・ニッセイ聖隷クリニック(松戸) ・聖隷佐倉市民病院健診センター ・稲城市立病院
関西地区	・聖隷淡路病院 ・ハーティー 21(尼崎市) ・宝塚エデンの園附属診療所 ・ニッセイ聖隷クリニック(奈良)
そ の 他	・松山ベテル病院 ・松山赤十字病院 ・鹿児島県立大島病院〈互助会指定外〉 ・名瀬徳州会病院〈互助会指定外〉 ・奄美中央病院〈互助会指定外〉



指定外健診機関

35歳以上の健康保険被保険者本人および被扶養者が、上記指定健診機関以外で人間ドックを受診した場合、申請により32,700円(被扶養者は29,700円)を限度に補助します(残額はすべて自己負担)。

受 診 手 順

※事後申請は認められませんのでご注意ください。

区 分	35歳以上被保険者・被扶養者（健保組合ドック）				34歳以下被保険者・被扶養者（互助会ドック）			
受診手順	①受診する健診機関へ希望するコース・オプションを予約する。 ②健診日が決定したら「人間ドック費用補助申請書」「オプション補助申請書」に必要事項を記入して、各施設総務課へ提出。 各施設総務課は健保組合へ送付。 ③健診機関から事前に問診票・採尿スピッツ等が送られてくるので当日持参。 ④受診する。				上記のうち、互助会対象者のみ受診可 ①受診する健診機関へ希望するコース・オプションを予約する。 ②健診日が決定したら「人間ドック費用補助申請書」「オプション補助申請書」に必要事項を記入して、各施設総務課へ提出。 各施設総務課は聖隷互助会へ送付。 ③健診機関から事前に問診票・採尿スピッツ等が送られてくるので当日持参。 ④受診する。			
	※定期健康診断を代用しない場合は「申請書（人間ドック）」を定期に代用しない」を必ず添付のこと							
種 別	本 人		被扶養者		本 人		被扶養者	
	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日
自己負担 （互助会加入者）	4,000円 （互助会給付があるため自己負担は0円）	3,000円 （互助会給付があるため自己負担は0円）	9,000円	8,000円	4,000円	3,000円	9,000円	8,000円
オプション	一定の補助有 健診機関により項目異なる		全額自己負担		一定の補助有 健診機関により異なる		全額自己負担	
婦人科健診	全額健保組合補助（20歳以上）				なし			
問い合わせ先	聖隷健保組合 TEL 053-413-3323				聖隷互助会 TEL 053-413-3300			

(※1) 奄美佳南園・春日保育園の職員、健保組合加入のパート職は互助会へ加入していないため、上記記載の互助会負担分は自己負担となります。
(※2) 互助会員でA親族または、B親族の方は、「聖隷互助会ご利用の手引き」で助成内容を確認してください。
(※3) 被保険者本人が人間ドックの結果を事業所の定期健康診断に代用した場合、事業主の負担分として5,000円を請求させていただきます。また、本人が代用を希望しない場合は、5,000円が自己負担となります。

婦人科健診補助について

女性被保険者が多い聖隷健保組合では、婦人科健診を積極的に推進しています。ドック受診時、また婦人科健診を単独で受ける**20歳以上の被保険者および被扶養者**が対象で、自己負担はありません。事前に申請手続きをしていただきますが、聖隷健保組合の契約医療機関以外で受ける場合は、立替払いとなります。補助対象項目および料金(上限、税込み)は以下のとおりです。

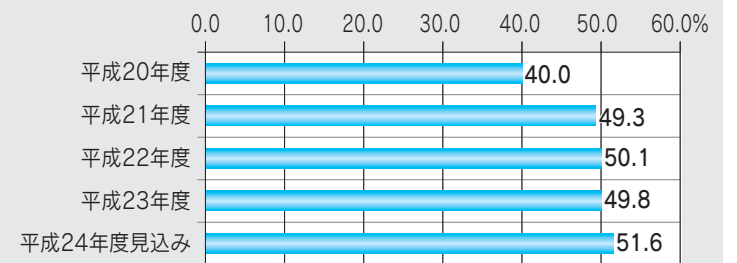
・子宮頸部がん検診……………3,570円
・乳房エコー検査(含む視触診)……4,200円
・乳房視触診……………1,260円
・マンモグラフィー方向(含む視触診)…4,410円

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.seireikenpo.or.jp/>

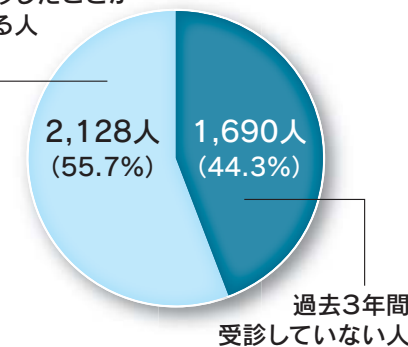
がん発生が高まる40歳以上の4割が3年間人間ドック未受診!!

人間ドック受診率は、この数年横ばい傾向を示しています。ただ残念なことに受診者は固定化していて40歳以上の被保険者のうち3年間人間ドックを受けていない人は、1,690人で44.3%を占めます。平成24年度にドック受診勧奨のお手紙を発送しましたが、**がんの8割が40歳以上です!!** **がんは早期発見が非常に重要です。40・50歳については人間ドック受診率100%を目指していきます。**

人間ドック受診状況(35歳以上本人のみ)



受診したことがある人

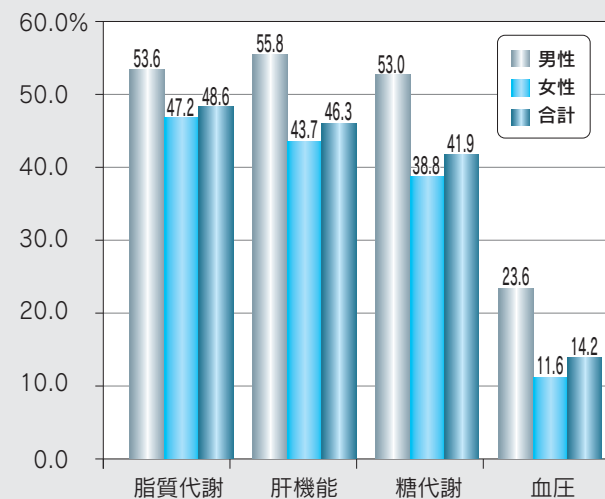


受 診 ポ イ ン ト

- 人間ドックを定期健診の代用にする場合は、代用時期を職場に確認してください。
- 40歳以上で一度も人間ドックを受けていない人は受けましょう。
- 胃検査・便検査・尿検査を中止しないようにしてください。
- 体調などの不安については必ず、医師に確認しましょう。
- 人間ドック結果をしっかりと聞いて、不明点は医師に確認しましょう。

脂質・肝機能の有所見者が半数近くを占める! 生活の見直しが大切!

項目別男女別有所見率(平成23年度データ)



健診を受けるだけではデータは改善しません。ご自分のデータがどのように変化しているか、自分の生活習慣と比較してみてください。その上で、自分が改善できそうだったことは?

- 食品のバランスがとれていますか?
- カロリーがオーバーしていませんか?
- アルコールの量が多すぎませんか?
- 野菜が十分とれていますか?
- 活動量が減っていませんか?
- 習慣化した運動をしていますか?
- 筋力が低下していませんか?

などなど、結果改善のために実行しましょう。

*** 個人情報の保護に関する法律に基づく取り扱いに関する同意について ***

個人情報保護に関する法律に基づき、聖隷健康保険組合は、労働安全衛生法第66条健康保険法第150条による、健康診断(人間ドック)及び各種検診(脳ドック、各種がん・肝炎・骨密度・法定、行政指導によるものを含む)を、事業者、互助会及び健保組合の契約医療機関において共同で実施します。その結果やそれに伴う再検査・精密検査結果等は、事業者、互助会及び健保組合が共有し、受健(検)者自身の今後の治療・予防等及び健康管理のために事業者と共同で実施する保健師による保健指導や健康相談(心身も含む)時に利用します。また、特定の個人が認識されることがない方法で統計・調査研究を目的として利用します。上記の取り扱いについては、守秘義務の履行等、皆様の個人情報保護については万全を尽くします。上記について配慮を希望する方は、当健康保険組合にご連絡をいただきますようお願いいたします。尚、連絡がない場合は、同意の確認と判断します。

必見

25年度も事業を継続します。“4月1日から”募集開始!!

- 【利用資格】聖隷健保組合の被保険者本人（被扶養者は対象外）
 【募集期間】平成25年4月1日～9月30日（健康づくり助成事業は平成26年3月31日まで）★募集人数に到達次第、募集を終了します。
 【申請手続】所定の申込書に必要事項を記入し、聖隷健保組合保健指導係宛にお申し込みください。申請書は、ホームページ、総務課よりお取り寄せください。

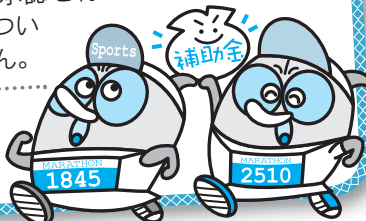
健康づくり助成事業

内 容
 事業所または、グループ単位で健康づくりを企画実施する場合に、費用の一部を補助します。
 例：ウォーキング大会・シティマラソン参加など。
 ただし、ウォーキング大会・シティマラソン参加については、単独で参加する場合も認めます。

補助金額
 被保険者1人あたり1回1,000円を上限。回数は2回まで。

その他
 計画内容によっては、承認されない場合がありますので、必ず承認を得た上で実施してください。飲食代については承認されません。

募集人数
 500人



禁煙支援事業 (禁煙らくらくコンテスト)

内 容
 タバコをやめたい人が「手軽に楽しく」禁煙にチャレンジできる個別型通信（web・郵送）に教育プログラムです。禁煙成功者には、禁煙成功者証と記念品が贈られます。また、禁煙成功者のうち500名に1名の割合で豪華記念品が贈られます。

補助金額
 利用金額4,000円（税込）全額を補助。

その他
 禁煙成功者は禁煙補助薬費用を上限5,250円補助する事業も併用できます。

募集人数
 50人



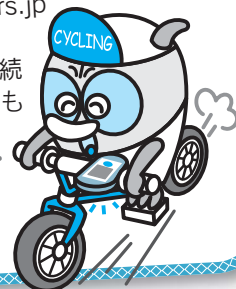
サイクリング支援事業 (ブリヂストンe*meters)

内 容
 自転車の走行距離やスピードや消費エネルギーを計測・保存できるサイクルメーターを使用し、web上でデータ管理し、他の方との情報交換ができます。

補助金額
 利用金額8,400円（税込）のうち、4,200円を補助。

その他
 詳細は、<http://www.emeters.jp>で確認してください。利用開始後、6カ月後に継続している状況が明確となるものを提出していただきます。

募集人数
 10人



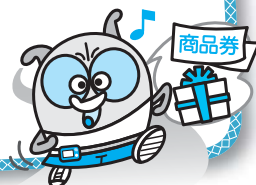
ウォーキング支援事業 (NTTデータ〜クリエイティブヘルス三健人)

内 容
 提供された歩数計を使用し、web上に登録し、ウォーキングプログラム（歩数管理）・ポイントサービス（歩数によりポイントがたまり商品券等に交換可能）・生活習慣病改善プログラム（9つの運動・食事・禁煙・節酒・ストレス・疾患別等）が活用できます。

補助金額
 利用金額5,250円（税込で歩数計を含む）のうち、3,250円を補助。

その他
 詳細は、<http://www.creativehealth.jp>で確認してください。利用開始後、6カ月後に継続している状況が明確となるものを提出していただきます。

募集人数
 50人



平成25年度から、特定健診・特定保健指導も第2期を迎え、実施率だけでなく改善率や医療費削減等様々な効果を出さなければならないと考えています。21年度は、健診結果が要精密でも医療受診をしていない人が約半数を占めていました。そのため、この2年間、緊急データの未受診対策を行い、2割台となりました。今後も未受診者対策を継続して行い、併せて治療中の人の重症化防止を目的に保健指導を実施していきます。聖隷の職員お一人おひとりが健康生活を確保できるよう重点施策に



聖隷健保組合
敦賀さち子

取り組んで、各事業所と連携して活動していきたいと思いますので、各事業所のご協力をいただきますようお願いいたします。



聖隷健保組合
鈴木ます美

保健師だより

平成25年度 聖隷健保組合 保健事業重点予防対策

聖隷健保組合では、25年度は、5つの重点対策を掲げています。

①効果的な健診の受診勧奨

40・50歳の人間ドック受診率	100%
婦人科検診受診率	50%

②禁煙対策…平成29年度までには 男性22.5%、女性5.5%を目標

聖隷健保組合25年度目標	23年度実績
男性喫煙率	24.5%
女性喫煙率	8%
	26.7%
	9.6%

③メタボ対策…特定健診受診率85%、 特定保健指導受診率20%を目標

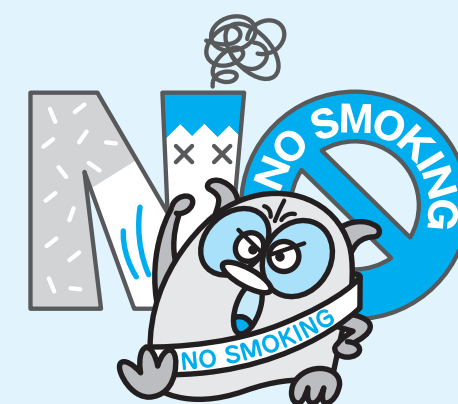
- ・被扶養者特定健診受診率の強化32%
- ・特定保健指導対象とならない治療者への重症化予防のための保健指導の実施

④腰痛予防対策…腰痛の医療費削減

- ・社会福祉施設へ重点的に腰痛講演事業を実施
- ・腰痛の医療費3%減

⑤前期高齢者対策…前期高齢者の医療費削減

- ・運動強化（転倒予防・寝たきり予防）
- ・多受診者への教育
- ・ジェネリック医薬品使用の啓蒙



からだを伸ばして心の疲れも解消！

●監修
財健康・体力づくり事業財団／
健康運動指導士
アメリカスポーツ医学会／
ヘルスフィットネススペシャリスト
山田 多佳子

＊ストレッチは心の疲れもほぐす

引っ越しや転勤、進学……4月は、環境の変化によるストレスや疲労がたまりやすい時期。また、季節の変わり目にあたるため、体調を崩しやすくなります。

ストレッチは、血行をよくして筋肉にたまった疲労物質（乳酸）を排出するというフィジカルな面だけでなく、副交感神経の活動を優位にさせ、心をリラックスさせるというメンタルな面でも効果があります。

この時期、「ちょっと気分がすぐれないな……」と感じたら、家事や仕事の合間にストレッチを取り入れてみましょう。

ストレッチの効果を高めるコツ

- ◆基本の呼吸法
 - ・呼吸を止めたり、力んだりしない
 - ・筋肉を伸ばしたり、ひねるときに息を吐く
 - ・「鼻」から吸って、「口」から吐く
 - ◆反動をつけて動かさない
 - ◆伸ばすときの目安は「イタ気持ちいい」くらい。痛いとき、異常を感じたときはすぐに中止を
 - ◆体を温めてから行くと、さらに効果アップ
- ※回数やセット数、時間は目安です。

背中中の緊張をほぐしてストレスから解放！ 上体ナナメひねり

Let's challenge!

段差を使って 脚の裏側を伸ばす

ももやふくらはぎの裏側を伸ばすことで、下半身から全身の血液循环を改善して、心身のストレスを解きほぐします。

3回で1セット

階段の手すりを持ち、両足の土踏まずが階段の角にくる位置に立ちます。息を吐きながらかかとをゆっくりと下ろして、ふくらはぎが伸びているの意識しながら、自然な呼吸で30秒間キープ。息を吸いながら、ゆっくり元の位置に戻します。

胸を大きく開いて気分をリラックス ブレストオープン ストレッチ

1 正座をして、背すじを伸ばし、両手を頭の後ろに組みます（正座ができない人はあぐらでも可）。

2 胸を開くようなイメージで息を吐きながら上体を反らします。息を吐ききったら、元の姿勢に戻します。

ココをCHECK!

両ひじを大きく広げる

上体を反らすときは、両ひじを左右に大きく開くようなイメージで行います。

3回で1セット

NG!

後ろに反りすぎると、首や腰に負担がかかり、首のケガや腰痛の原因になります。

反りすぎない

ココをCHECK!

右ひじが下がるように上体を傾けているとき、右ひじが右肩より下がるようにします。

伸びる

1

両足を肩幅に開いて軽くひざを曲げ、背すじを伸ばして立ちます。両手を頭の上に上げ、左手で右手首をもちます。

左右各3回で1セット

2

ゆっくり息を吐きながら、左手で右手を左斜め前に引っ張りながら、右側の腰は後ろに引き、右の体側を伸ばします。息を吸いながら、ゆっくり元の姿勢に戻ります。

食育の
みん
な
の

食育クイズ

補食とは？

おやつと違い、食事の一部としてとるものです。おやつは嗜好で選びますが、補食は栄養補給するものとして選びましょう。

旬クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

補食の上手なとり方

残業で、夕食が22時になりそう。
18時に食べるなら、A～Dのどれがよい？



A	牛丼とサラダで夕食をすます		+	何も食べない
B	おにぎりを食べ、帰宅後にふだんどりの夕食をとる		+	
C	菓子パンとコーヒー飲料を食べ、帰宅後は野菜料理だけ食べる		+	
D	何も食べず、帰宅後にふだんどりの夕食をとる	何も食べない	+	

知っておきたい

補食のとり方

どれくらい食べる

夕食の量が減らせる場合は、補食をしっかりととりましょう。夕食があまり減らせない人は、おにぎり1個程度に。

なにを食べる

菓子パンやカップ麺、お菓子などは高カロリーのわりに満足感がなく、夕食を減らしにくくなります。さらに、とれる栄養素が限られるので、Cのように夕食でサラダを食べても栄養バランスは保てません。パンと飲み物をとるなら、サンドイッチと牛乳などを選びましょう。少し時間がとれるようなら、おにぎりやそば、うどん、カップスープ、バナナなどの果物やヨーグルトなどがおすすめです。デスクでつまむ程度であれば、甘栗や干し芋、ドライフルーツ、ナッツ、シリアルバーなどを準備しておくといでしょう。飲み物なら、野菜ジュースや牛乳、豆乳などを選びましょう。

夕食が遅くなるときは夕方に補食をとろう！

遅い時間になると、昼間と同じ食事でも、体脂肪として蓄積されやすくなります。Dのように22時まで何も食べずにいると、空腹感が強くなり、夕食での早食いや、食べすぎにもつながります。夕食が遅くなる場合は、食事の内容や補食のとり方を工夫しましょう。

夕方に30分程度の休憩時間がとれるなら、Aのように夕食をすませるのがベストです。

まとまった休憩時間がとれない場合は、補食をとります。補食をとる目的は2つあります。ひとつは、補食をとった分、遅い時間にとる夕食の量を減らすこと。もうひとつは、食間が長くないように、食事のリズムを整えることです。食間が長くなると、次の食事で血糖が上昇しやすくなり、体脂肪も蓄積されやすくなります。

夕方に補食をとるということは、1日の食事を4回に分けてとるということです。補食も食事の一部と考えて、量や内容を選ぶ必要があります。

補食をとったときは

ボリュームありで、低カロリーの夕食！

Bのように補食でおにぎりを食べたら、その分夕食は低カロリーに抑えます。おにぎりの分、そのままごはんを抜くよりも、ごはんを減らしておかずも低カロリーにするのが理想的。BやDの夕食も、左のような夕食に変えれば、ボリュームはほとんど変わりませんが、カロリーを大幅にカットできます。おかずを変えることができない場合は、高カロリーのおかずを少し残すようにしましょう。

ポテトサラダ (224kcal)	豆腐の味噌汁 (47kcal)
ほうれん草のおひたし (21kcal)	緑茶 (0kcal)
ごはんふつ盛り (336kcal)	豚ロース肉のしょうが焼き (353kcal)
玄米ごはん小盛り (167kcal食物繊維が多いので血糖の上昇を抑えます)	豚もも肉のしょうが焼き (237kcal)

クイズの答え

18時に休憩時間がとれる場合のベストチョイスはA。Bは夕食を低カロリーに。Cは補食の内容に問題あり！ Dはできるだけ補食をとる。

