

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. 120

2024/AUTUMN



秋のウォーキングラリーはチーム戦  
協力して目標達成！個人参加もOK！

## CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life  
**ルク子のいきいき DAYS**  
「適切な治療でQOL改善」編
- 4 知って納得、使ってお得  
**motto<sup>2</sup> けんぽ**
- 6 **Pep Up ウォーキングラリー開催のお知らせ**  
ポプの宇宙への旅
- 8 **にっぽんウォーキング旅**  
岩手県盛岡市
- 10 **令和5年度決算のお知らせ**
- 12 **ご当地健康レシピ**  
「宮城県はらこ飯」
- 14 座り過ぎリスクを軽減  
**デスクワーカーエクササイズ**
- 15 **LAVA、ラフォーレのご案内**
- 16 **ルク子の教えて!キーワード**  
どこが違う? 「ルク子間違い探しクイズ」

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。

### 女性の悩みは個人差?

## 適切な治療で QOL改善!

女性特有のカラダや健康の悩みについて、周りに相談できない方も多いのでは。

本人だけでなくパートナーや周囲の方々も、身近な方の悩みに寄り添えるよう、理解を深めてみてください。

### 女性の健康には さまざまな要素が関わっている

女性特有のトラブルや病気は生活習慣だけでなく女性ホルモンの影響などにも気をつけていく必要があります。

#### ■ ホルモンバランスの変化

女性の体は、毎月の月経周期やライフステージによって女性ホルモンの分泌量が大きく変化し、心身にさまざまな影響をもたらします。その影響は子宮や乳房だけでなく、自律神経や免疫など全身の健康課題に関わっています。

#### ■ 生活習慣

女性の健康課題の中には適切な生活習慣により改善・予防できるものもあります。食事・運動・睡眠などの生活習慣が適切が見直すとともに、自分の心身の状態に気になる点がないか、日々意識しておくことが大切です。

#### ■ ダイエット・痩せ

本来痩せる必要がないのに、過度なダイエットや偏った食生活を繰り返していると貧血や低栄養に陥るケースがあります。また排卵に関わるホルモンに支障を来し、無月経を招く恐れがあり、長期間続くと不妊等のリスクも高まります。



## 女性に見られる体のトラブル例

症状やトラブルの内容は人によって差があります。「自分は大丈夫」と思わず、気になる症状があったら早めに婦人科を受診してください。

気軽に相談できる「かかりつけ医」を探しておく心安いです。



### 月経困難症

生理のときに激しい下腹部痛や腰痛、吐き気等の症状が見られる状態です。子宮等に異常が見られない「機能性月経困難症」と、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因で起こる「器質性月経困難症」があります。

### 月経前症候群(PMS)

生理前に起こる気分の浮き沈みやイライラ、だるさや頭痛など、心身に表れる不調のことです。女性ホルモンの変化が原因とされ、個人差が大きいものの女性の70～80%に何らかの症状があるといわれています。

### 更年期障害

閉経を迎える「更年期」の時期は、女性ホルモンが急激に減少して自律神経のバランスが崩れ、ほてりやのぼせ、目まい等の不調が起こります。日常生活に支障を来す場合は「更年期障害」といいます。

### 性感染症

病気によっては自覚症状がない場合もありますが、対処が遅れると慢性化して不妊等につながる可能性もあります。異常を感じたら、パートナーと一緒に医師の診察を受けましょう。

## 情報提供サイトを活用しよう

情報提供サイト

### 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

女性の病気に関するセルフチェックなどが行えます。



<https://w-health.jp/>

厚生労働省

### 働く女性の心とからだの 応援サイト

働く上での女性特有の健康課題についてまとめられています。



<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>

厚生労働省

### 医療情報ネット(ナビイ)

お住まいの近くの医療機関などを検索することができます(婦人科以外も検索可能)。



<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>



## 自覚症状がなくても定期的に婦人科検診を受けましょう

婦人科の病気は初期症状がないことも多く、不調に気が付いたときにはすでに病気が進行していたというケースも少なくありません。自覚症状がなくても**1年に1回**は婦人科検診を受診しましょう。健保組合では、検診の補助をしています。詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。



QOL(クオリティ・オブ・ライフ):生活の質

知って納得、  
使ってお得

# motto<sup>2</sup>けんぽ



## 「資格情報のお知らせ」を送付しました

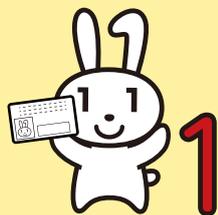
国の方針に基づき、すべての加入者を対象に健康保険の加入内容を記載した「資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い」を9月中旬に発送しております。個人番号の下4桁をのせておりますので、内容に誤りがないかご確認の上、大切に保管してください。詳細は当健保組合ホームページよりご確認ください。



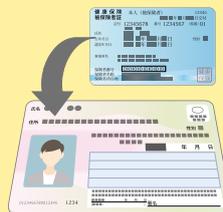
ルックグループ健保 HP  
<https://www.lookgroup-kenpo.or.jp/>



## マイナ保険証をご利用ください



令和 6 年 12 月 2 日に現行の健康保険証は廃止され、それ以降は新規の保険証の発行はせずにマイナンバーカードと保険証が一体化された「マイナ保険証」へ移行されます。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は早めに交付申請を、マイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルから保険証利用の登録を済ませておきましょう。



## 社会保険の適用事業所が拡大されます

社会保険の加入対象となる企業の範囲が段階的に拡大され、より多くの方が社会保険に加入できるように緩和されています。令和 6 年 10 月からは従業員数が 51 人以上の企業が対象となり、下記の 4 つの条件をすべて満たすパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されます。

- 週の所定労働時間が 20 時間以上
- 月額賃金が 8.8 万円以上（年収 106 万以上）
- 2 ヶ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない



## 事業所脱退のお知らせ

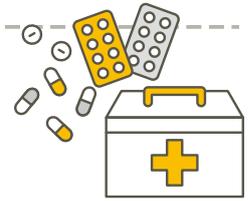
令和 6 年 7 月の事業所廃止に伴い当健保組合から脱退した事業所は次の通りです。



株式会社 OPAL

## 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。これまでよりラインナップも幅広くなっており、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6年度の特定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6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月末までに当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。当健保組合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7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。



## 健康トラブルや病気の不安、電話で相談いただけます

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<sup>®</sup>・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<sup>®</sup>・サービス



0120-07-86-24【無料】

ハロー 24時間



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桁をパスワードとしてログインしてください【無料】

# 新ウォーキングラリー開催

PepUp.

Let's all walk in space together

# ポプの宇宙への旅

今回のウォーキングラリーは、宇宙でウォーキング！  
宇宙空間での健康とは？

・・・そして、人類は新時代の健康を求めて宇宙への健康を探す旅が始まった。かつて太陽系の先端にあった冥王星ブルーを目標とするこのプロジェクトは『20\*\*年宇宙の旅』と名付けられた。宇宙での健康調査隊として派遣されることになったポプ。「人類のため宇宙での歩行を楽しんで。いや、しっかり調査してきます！」・・・頼んだぞ、ポプ！

※現在、冥王星は惑星ではないですが、ストーリーでは最終訪問地点として取り扱っておりますので、ご周知のほどお願いいたします。

©JMDC Inc.

開催期間

11/1 FRI ~ 11/30 SAT

申込期間

10/1 TUE ~ 10/31 THU

歩数入力締切日

12/5 THU

申込方法

Pep Up内ウォーキングラリー参加ページより

※チームの新規作成・参加は申込期間中のみ可能です。申込期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

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！

エントリー後、アンケート回答で **1,000** ポイント GET!

さらに **1日6,000**歩以上で **グルメカタログギフト** GET!



## Pep ポイント&グルメカタログギフトプレゼント!

(Pepポイントはアンケート回答者のみ)

- ・ウォーキングラリーエントリー後、アンケート回答で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 石路 (つわぶき)」をプレゼントします！

### ■ 注意事項

- ・1日の有効歩数上限は15,000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](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。

**ご活用ください!**  
Pep Up アプリから食事のカロリーや栄養素を記録、管理できるようになりました

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>



ルックグループ健康保険組合

# にっぽん旅

ウォーキング

岩手県盛岡市



## みちのくの山々に抱かれる ノスタルジックな秋色の街

四方を山に囲まれる盛岡市は、町中から雄大な山並みを見渡せる城下町。西洋と東洋の建築が混在する独自の景観と自然とが調和し、モダンな建物、伝統的な建築、古い城跡など魅力的なスポットにあふれる。秋には紅葉があやなす景色が建築美と相まって情緒豊かな空気感が漂う。



盛岡市と三陸を結ぶローカル線、山田線の「山岸駅」を降り、盛岡市民の癒やしのスポット「盛岡市中央公民館庭園」へと足を運ぶ。大きな池を中心に園路が巡らされた池泉回遊式庭園で、旧南部伯爵家の別邸として広く知られている。風が吹くと折り紙のような色とりどりの葉が散り、キラキラと揺れる。無料開放というのもありがたい。足取り軽く、散策を満喫しよう。

続いて中津川に沿って南に歩き「岩手銀行赤レンガ館」へ。緑のドーム屋根、赤レンガ造りの重厚な建物はどこことなく東京駅駅舎を思わせる佇まい。それもそのはず、東京駅を設計した辰野金吾によって造られたもので2012(平成24)年まで銀行として使われていたという。そこから徒歩2分の「もりおか啄木・賢治青春館」も旧第九十銀行の建

物を利用し、石川啄木と宮沢賢治が過ごした盛岡市での青春時代を紹介している。どちらも明治の意匠を今に伝える貴重な建築で見応えも十分だ。

明治・大正のノスタルジックな情緒とは対照的に、城下町の面影を残すのが「盛岡城跡公園」だ。近づくにつれ花こう岩を積み上げた立派な石垣が目に入ってくる。太陽に照らされた石垣は輝くように眩い。色づく木々との共演は本当に素晴らしく、日本の秋の情景にひとしきり心を奪われる。

最後に訪れる「南昌荘」でのお目当ては、磨き込まれた30畳の板の間に紅葉が映る“床もみじ”。邸宅のレトロな設えをフレームに、ガラス戸越しに見える紅葉の錦も実に見事。夕刻に近づくごとに情感は増し、旅の疲れも吹き飛ばす幻想的な絶景に出合えるだろう。



中に入ると天井が高く開放的。当時の洋風建築の特徴がうかがえる。

## 2 岩手銀行赤レンガ館

1911(明治44)年に盛岡銀行の本店行舎として落成。東京駅を設計した辰野・葛西建築設計事務所によるもので、辰野金吾が設計した建築としては東北地方に唯一残る作品。国の重要文化財に指定されている盛岡のランドマークで辰野の作風をよく示している。角地という敷地条件を生かしている点にも注目。

**DATA** 時間:10:00~17:00(入館は16:30まで) / 休:火曜、年末年始 / 電話:019-622-1236



## 1 盛岡市中央公民館庭園

あたご 愛宕山を借景とした池泉回遊式庭園。中央公民館敷地内には国の重要文化財の旧中村家住宅があり、庭園にはさまざまな木々が植えられ四季折々の風景を鑑賞することができる。京都市高雄から移植されたモミジが見せる紅葉は、盛岡の秋を代表する風景。

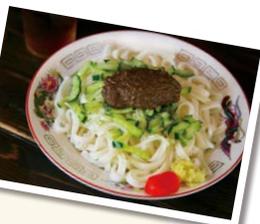
**DATA** 時間:8:30~17:00(庭園の開園時間) / 休:月曜(休日の場合は翌日)、年末年始 ※盛岡市中央公民館に準ずる / 電話:019-654-5366

## 5 南昌荘

盛岡出身の実業家、瀬川安五郎が1885(明治18)年ごろに建てた邸宅。1,000坪以上の敷地内には、池泉回遊式の庭園を有し、約40本のヤマモミジなどの樹木が植えられている。庭を眺めながら抹茶やコーヒーが楽しめる喫茶コーナーもある。

**DATA** 時間:夏期(4/1~11/30)10:00~17:00、冬期(12/1~3/31)10:00~16:00 / 休:月曜(祝日の場合は開館)・火曜、年末年始 / 電話:019-604-6633

紅葉が見頃になる11月には期間限定でライトアップが行われる。



公園周辺には盛岡三大麺料理の1つ「じじゃ麺」の人氣店がある。

## 4 盛岡城跡公園

江戸時代、盛岡藩の城下町として栄えた南部盛岡の盛岡城を整備した公園で、日本の都市公園100選の1つ。関東以北の石垣組の平山城としては最大の規模を誇る。秋は紅葉の名所としても有名。園内には石川啄木ら、ゆかりの文人の歌碑が置かれている。

**DATA** 見学自由 / 電話:019-639-9057(盛岡市公園みどり課)



## 3 もりおか啄木・賢治青春館

1910(明治43)年に竣工した旧第九十銀行の建物を保存活用。石川啄木と宮沢賢治が青春を育んだ明治・大正時代の盛岡の街と、二人の歩みを紹介。設計したのは啄木・賢治と同じ盛岡中学校出身の建築家・横濱勉で、国の重要文化財に指定されている。旧頭取室(映像体験室)や旧金庫室(光と音の体験室)など見どころ多数。1階にはカフェもある。

**DATA** 時間:10:00~18:00(入館は17:30まで) / 休:第2火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 / 電話:019-604-8900



※営業時間などデータは変更される場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

令和5年度(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

## 収入支出決算のご報告

第132回組合会において、「令和5年度収入支出決算」が承認されました。

収入総額

8億 2,278万円

支出総額

5億 8,868万円

決算残金

2億 3,409万円

### 健康保険

令和5年度の収入合計は823百万円で前年度比116%(112百万円の増)でした。うち保険料収入は443百万円で、前年比96%(17百万円の減)でした。

支出合計は589百万円で、前年比170%(244百万円の増)、うち保険給付費は281百万円で、前年比103%(8百万円の増)でした。

また、高齢者への支援を主な目的とする納付金は、前期高齢者納付金が118百万円、後期高齢者支援金が101百万円、合計219百万円でした。

以上の結果、経常収支は119百万円の赤字、経常外収支は353百万円の黒字、最終損益は234百万円の黒字となり、繰越金234百万円といたしました。



### 介護保険

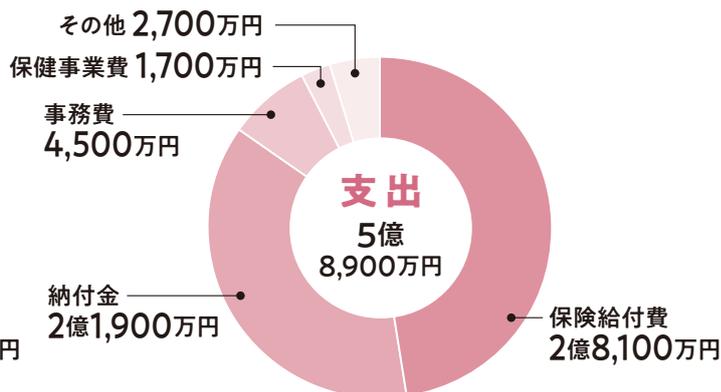
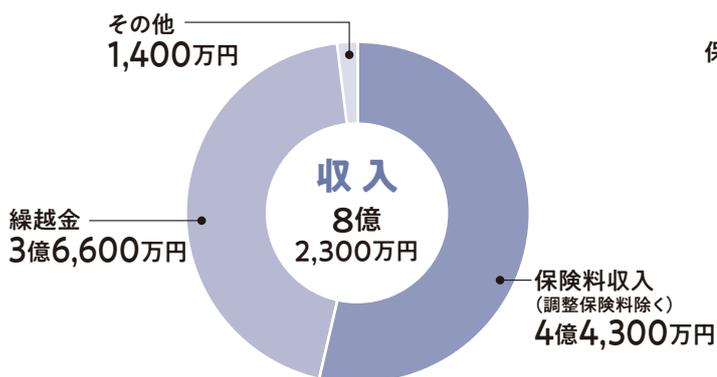
介護保険については、保険料収入が63百万円で前年比101%、介護納付金は49百万円となりました。

最終的な収支残は204百万円となり、繰越金204百万円といたしました。

### 健康保険組合の状況

	令和6年3月末	前年比
被保険者数	1,152名	(-31名)
男	402名	(-16名)
女	750名	(-15名)
平均標準報酬月額	296,304円	(-753円)
男	373,557円	(+1,960円)
女	253,350円	(-1,243円)
平均年齢	44.21歳	(+0.6歳)
男	44.20歳	(+0.6歳)
女	44.22歳	(+0.7歳)
被扶養者数	357名	(-39名)
前期高齢者数	92名	(-12名)
事業所数	10事業所	(-1)

### 令和5年度収入支出決算内訳グラフ



## 令和5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)	444	443	100	460	96	-17
		利子収入	1	1	100	1	100	0
		その他	3	1	33	1	100	0
		計 (A)	448	445	99	462	96	-17
	経常外	別途積立金繰入	0	0	-	0	-	0
		繰越金	380	366	96	134	273	232
		その他	8	12	150	115	10	-103
		計 (B)	388	378	97	249	152	129
	収入合計 (C)		836	823	98	711	116	112

支出	経常支出	事務費	51	45	88	51	88	-6
		保険給付費	296	281	95	273	103	8
		(うち、法定給付費)	(287)	(272)	95	(265)	103	7
		(うち、付加給付費)	(9)	(9)	100	(8)	113	1
		納付金 (拠出金)	224	219	98	0	-	219
		保健事業費	18	17	94	14	121	3
		その他	2	2	100	1	200	1
	計 (D)	591	564	95	339	166	225	
	経常外	予備費	220	0	0	0	-	0
		その他	25	25	100	6	417	19
計 (E)		245	25	10	6	417	19	
支出合計 (F)		836	589	71	345	171	244	

収支	経常収支 (A-D)	31	-119	-384	123	-97	-242
	経常外収支 (B-E)	-31	353	-1,139	243	145	110
	差引決算残金 (C-F)	0	234	-	366	64	-132

準備金・積立金 (令和6年3月末現在)	1,518	1,518	100	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	62	63	102	62	102	1
	前年度繰越金	191	190	100	52	365	138
	準備金繰入	0	0	-	0	-	0
	その他 (利子収入・雑収入)	0	0	-	76	0	-76
	計 (G)	253	253	100	190	133	63

支出	介護納付金	49	49	100	0	-	49
	積立金繰入	0	0	-	0	-	0
	その他 (介護保険料還付金・雑支出)	204	0	0	0	-	0
	計 (H)	253	49	19	0	-	49

収支差引額 (G)-(H)	0	204	-	190	107	14
---------------	---	-----	---	-----	-----	----

準備金・積立金 (令和6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
234,084,498	204,239,183
財政調整事業繰越金	介護準備金
10,342	0
任意積立金	
0	
合計	合計
234,094,840	204,239,183

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



宮城県の  
ご当地料理

main

はらこ飯

side

なす炒り

脂が乗った秋鮭と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。

main

# はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g  
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子(腹子)からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる!



## 作り方

🕒 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。
- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がった鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。

POINT

鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。



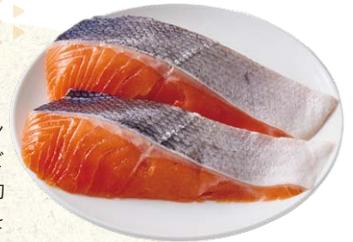
## 材料 (3~4人分)

●米	2合	●A 水	1カップ
●秋鮭	2切れ	しょうゆ	大さじ1.5
●小ねぎ	少々	みりん、酒	各大さじ2
●昆布	約5cm角 1枚	●イクラのしょうゆ漬け(市販)	適量

健康食材

## 秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。



side

# なす炒り

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g  
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



なすあぶらなす (仙台麩\*)もしくは油揚げと一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

\*宮城県北部に伝わる、麩の生地を揚げたもの。

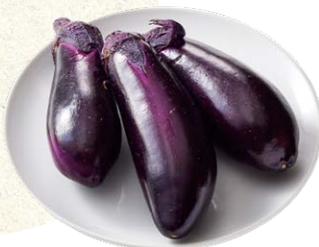
## 材料 (2人分)

●油麩(または油揚げ)	1/2本	●A 水	1カップ
●なす	2本	しょうゆ、みりん	各大さじ1
●ピーマン	1個	塩	少々
●油	大さじ1	●片栗粉	大さじ1(倍量の水で溶く)

健康食材

## なす

皮の紫紺色が特徴的ななす。ポリフェノールの一種の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できる。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げるので高血圧予防にも◎。



## 作り方

🕒 調理時間15分

- 1 油麩は1cmの厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、なす、油麩を入れ、なすがしんなりするまで炒める。
- 3 A、ピーマンを加え、5分ほど煮たら、水溶性片栗粉でとろみをつける。

## 座り過ぎリスクを軽減

# デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

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。

## 背中起こし

背もたれにもたれかかった状態からほんの少し体を起こすことで、体幹の前側（腹筋）を鍛えるエクササイズです。

1

イスの背もたれから10 cmほど離れた位置に座り、だらんと力を抜いて背もたれにもたれかかります。



2

息を吐きながら背中を背もたれから5 cmくらい離すように体を起こします。

POINT

呼吸が大切。体を起こす時に息を吐き、おなかをへこませるようにします。

3

腹筋に力が入るのを感じたら息を吸い、ゆっくり力を抜いて背もたれにもたれます。これを10回ほど繰り返します。



## もも上げ

ももを上げ下げし、体幹とももをつなぐ筋肉を鍛えるエクササイズです。広い歩幅でも安定し、ふらつきを防ぐなどの効果があります。

1

背もたれから離れて背筋を伸ばした状態でイスに座り、両手を座面に当てます。



2

膝を限界の高さまで上げるイメージで、左脚を上げます。左脚を下ろしたら右脚も同様に上げます。

3

しっかりと引き上げることを意識しながら、左右10回ずつ繰り返します。

POINT

ももを上げる時には息をフーッと吐きながら、骨盤が後ろに倒れないように気を付けます。



★ \おトクにヨガ! / ★  
**新規入会キャンペーン**



料金の詳細  
 お問い合わせは  
 こちら

**LAVAでホットヨガ**  
**LAVA 7,000円分**  
**ポイント プレゼント**

10月スタート!  
 11月末まで

※入会時のご利用開始日がキャンペーン期間外の方、既にLAVAに通っている方休会中の方は対象外です。

**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!!**

さくさく  
 ダウンロード!



**琵琶湖マリオットホテル**

**Basic Stay<1泊朝食>**

自由気ままに琵琶湖を満喫したい方へ、  
 朝食付のシンプルなプランです。

期間 **～2025/3/31泊** ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 **11,500～22,500円**



温泉ビューバス付プレミアルーム



**ホテルラフォーレ修善寺**

**[室数限定] お部屋代10%OFF**

**「山紫水明」素泊まりプラン**

修善寺の良質な温泉を心ゆくまでお楽しみください。

期間 **～2025/2/28の日曜～金曜日泊**  
 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 **12,600～13,500円**



式号館 テラス

**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。

[www.laforet.co.jp/look-inc/](http://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	箱根強羅	0460-86-1489
軽井沢	0267-44-4489	伊東	0557-32-5489
伊豆修善寺	0558-72-2011	修善寺	0558-74-5489
琵琶湖	077-585-6300	環翠楼	0460-82-3141
南紀白浜	0739-43-7000	花楽	075-541-2525
白馬	0261-75-5489		
那須	0287-76-3489		

[予約受付] 平日9:00～17:00

**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。

# ルク子の 初エム キーワード

今回の  
Key Word

## 健康食品



テレビや広告でも見かける機会の多い「健康食品」。さまざまな表示や種類がありますが、何が違うのでしょうか。選ぶ際のポイントを整理し、上手に付き合っていきましょう。

国では一定の基準で健康への効果等を評価する「保健機能食品制度」を設けており、一つの目安とすることができます。そのほかの健康食品は玉石混交で、性質や内容もさまざまです。

- ①特定保健用食品(トクホ):製品ごとに食品の有効性や安全性について国の審査を受け、表示の許可を得たものです。
- ②栄養機能食品:特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、基準等を満たせば表示ができます。
- ③機能性表示食品:事業者の責任で科学的根拠を基に機能等を表示するとして、消費者庁に届け出られたものです。

健康食品は医薬品ではないため病気をなおす効用はなく、利用するだけで健康になるわけではありません。利用する際は、必ず注意事項を確認して最低限の量から試すようにしましょう。万が一異常を感じた場合はすぐに利用をやめ、医師に相談をしてください。

どのような種類があるのですか?

利用するとき  
何に気を付ければ  
良いですか?

健康食品についてもっと  
詳しく知りたいのですが

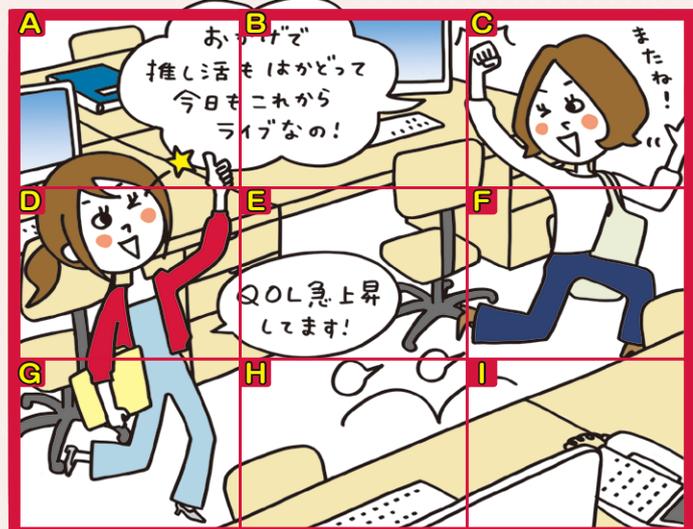
健康食品に関する制度や商品情報についてもっと詳しく知りたい方は、「健康食品の安全性・有効性情報」のサイトにまとめられている最新情報なども参考にしてみてください。

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

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!

勇払ファーム  
キタキツネのしほカレーパン  
4種12個セット  
5名様



### 応募方法

- ・「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.120)」係  
FAX:03-3478-0208

**【締め切り】2024年10月31日(木)**

- ※応募は1人1口までとさせていただきます。
- ※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、H、I