

D's けんぽ

もっと健康、もっと笑顔！
デンソー健康保険組合

料金後納

ゆうメール

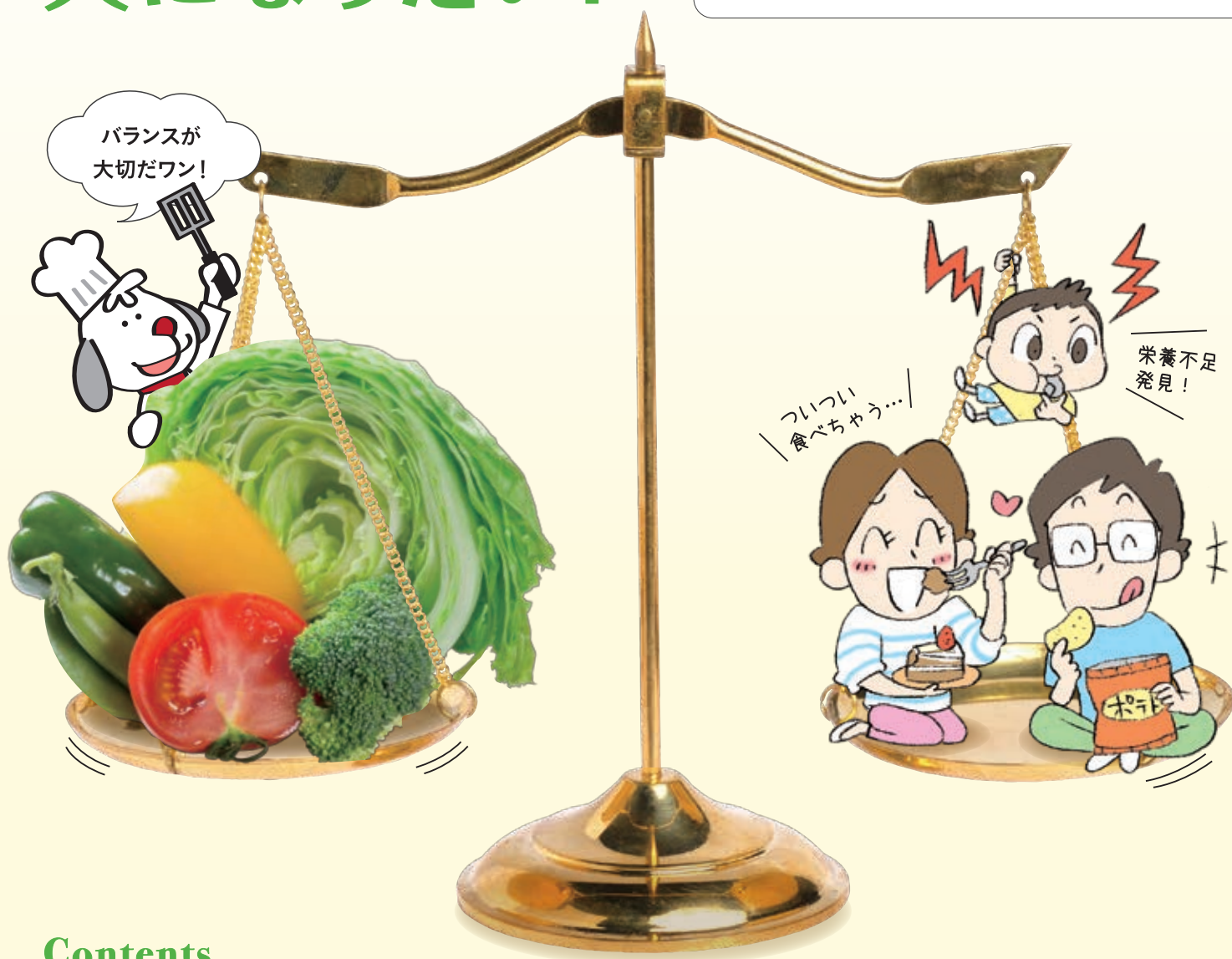
～健保だより～

2020.8 No.174

特集

栄養の

バランスとれてる
人になりたい！



Contents

P06 けんぽ 健活 インフォメーション

要
チェック

P10 常備薬の幹旋

P16 もしも健康保険がなかったら？

P17 女子のお悩み相談・ウチ缶レシピ

P20 D'sギャラリー・
つぶやきHOT & COOL



栄養の バランスとれてる 人になりたい!

ある日の午後…



YES!

たとえ満腹でも、不足している栄養素だらけの食事だと、栄養失調になっちゃうんだワン!

放っておくと、夏バテどころか、いろんな不調や将来の病気を招くおそれがあるんだワン!



不調の原因は 栄養不足!?

「飽食の時代」といわれる現代。摂取カロリーは足りているのに、**糖質と脂質、塩分**のとりすぎに対して、**食物繊維やミネラル**(カルシウム、鉄など)が不足し、体調不良になっている人が少なくありません。

主食

主菜

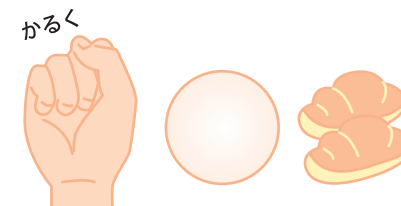
副菜

の3つを
バランスよく食べよう

2018年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが「ほとんど毎日」と回答した人の割合は、男性45.4%、女性49.0%となっています。主食・主菜・副菜をバランスよく食べることは、肥満や生活習慣病の予防のために大切なこと。乳製品や果物を組み合わせると、さらにバランスが整います。

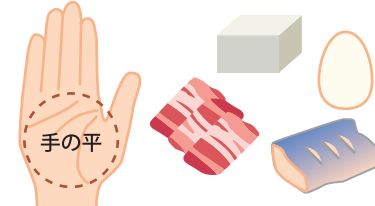
「手」を使って1食に
必要なおおよその食事量を覚えよう

主食



ごはんの量は、軽く握ったこぶし1つ分。パンや麺類は、同量が少し多い量。

主菜



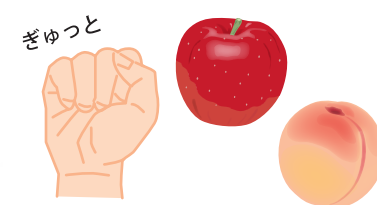
手の平にのる大きさ1つ分。肉・魚・卵・大豆製品など、いろいろな食材を選ぼう。

副菜



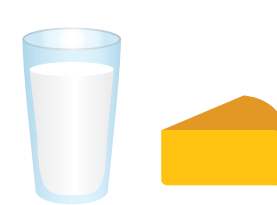
生なら両手に山盛りにのる量、加熱した場合は片手に山盛りにのる量。野菜・海藻・きのこなどから組み合わせ、調理方法にも変化をもたせよう。

果物



1日1回、ぎゅっと握ったこぶし1つ分。

乳製品



乳製品は1日1回、牛乳ならコップ1杯くらい。

旬の食材をとり入れたり、赤、白、黄、緑、黒の5色の食材をまんべんなくとるようにすると、自然と栄養バランスが整うんだワン!



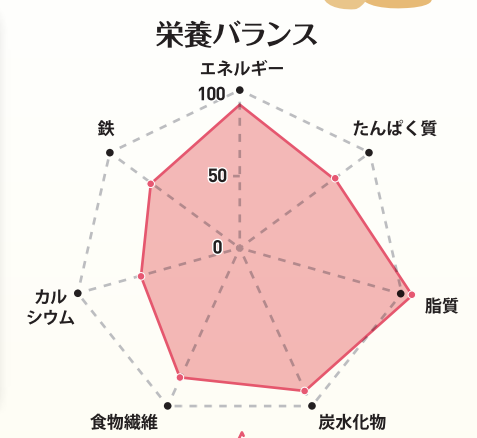


お菓子と食事がほぼ同カロリー!?

朝	午前中にマドレーヌ1個.....118Kcal 抹茶ラテ.....156Kcal
昼	パスタ(ミートソース).....614Kcal 小サラダ(中華ドレッシング).....49Kcal
間食	アーモンドチョコ1/2箱.....229Kcal 棒アイス.....64Kcal
夜	そうめん.....343Kcal

計 1,573kcal

お菓子 567kcal
昼食 663kcal
夕食 343kcal
30~49 歳女性
(身体活動レベル I (低い)) の
エネルギー必要量 1,750Kcal



脂質が高い。野菜も食べてはいるが
1日分としては足りない。

バランスとれてる人になろう!

毎日の食事も SWITCH!

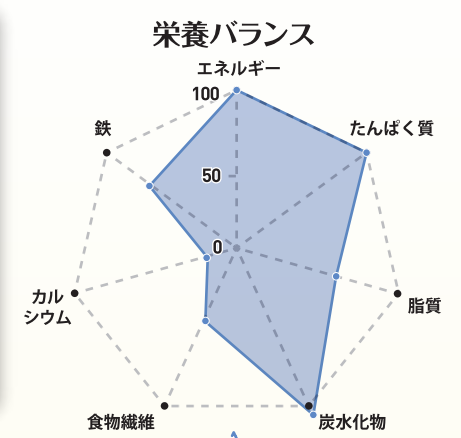


単品メニューばかりで野菜不足!

朝	午前中に缶コーヒー(加糖).....65Kcal
昼	チャーシュー麺.....564Kcal ごはん大盛.....420Kcal
夜	そうめん(2人前).....686Kcal からあげ(冷凍食品).....386Kcal ビール 500ml.....202kcal

計 2,323kcal

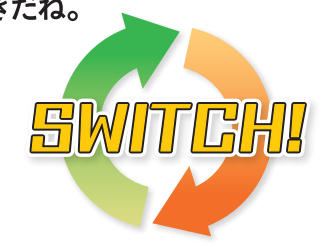
30~49 歳男性
(身体活動レベル I (低い)) の
エネルギー必要量 2,300Kcal



肉と炭水化物に偏り、
野菜メニューがほとんどない。

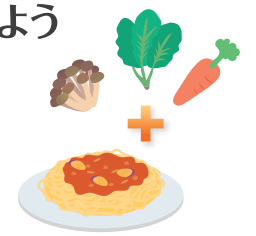


ママは、おやつを食べすぎだね。
パパは、お昼ごはんだけ
ボリュームありすぎー



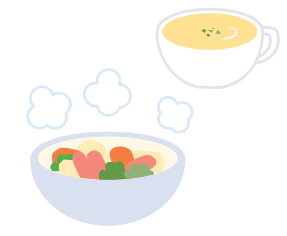
●具たくさんにしよう

パスタ(麺類)なら、
野菜やきのこを
たくさん追加



●朝食を食べよう

スープやポトフなど、簡単つくり
置きメニューも活用



●味の濃い食事は控えよう

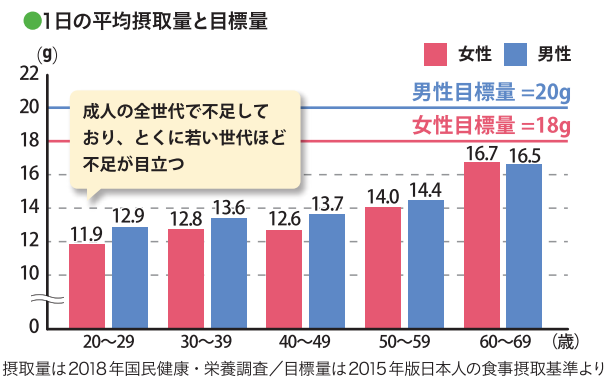
外食やインスタント、レトルト食品
は塩分高め



不足しがちな3つの栄養素

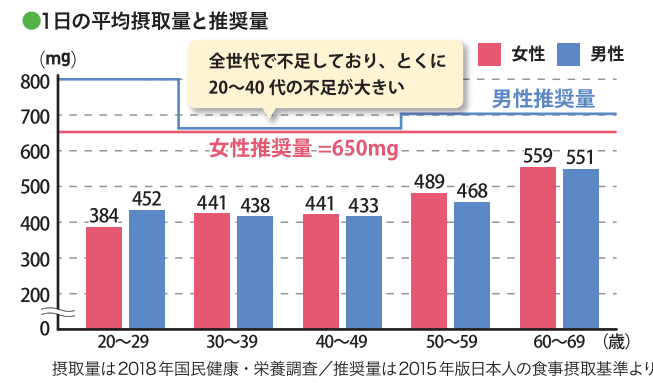
栄養不足は不調を招く要因になります!

食物繊維 不足すると... 便秘、免疫力の低下 など



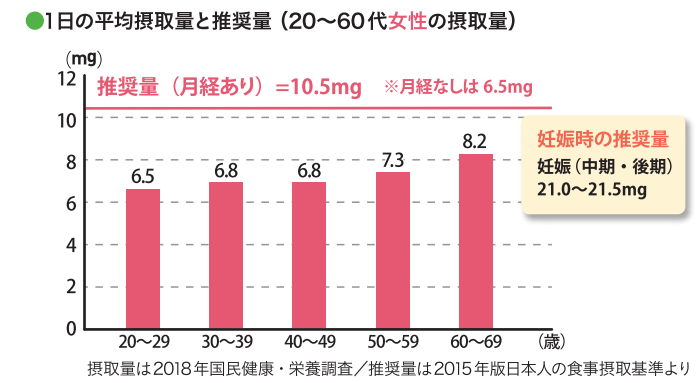
- 主食は玄米ごはんや雑穀ごはんに
- 乾物を食事にプラス(干しひじき、干しわかめ、ドライフルーツなど)
- 豆類をとり入れる(豆腐、納豆)

カルシウム 不足すると... 骨粗しょう症、動脈硬化 など



- カルシウムの含有量が多い食品例
- 牛乳、プロセスチーズ、厚揚げ、いわし丸干し、さば水煮缶、モロヘイヤ、水菜 など

鉄 不足すると... 貧血、肌荒れ、抜け毛 など



- 鉄(ヘム鉄)が含まれる食品例
- かつお、かき、豚レバー、鶏レバー など

肝臓などの臓器に負担がかかることもあるから過剰摂取には注意だワン!





デンソー健保では、健康維持・増進に役立つ
プログラムや、健康診断メニューを提供しています。
上手に活用して、ご自身とご家族のヘルシーライフに
お役立てください。

INDEX



各種手続きなど p08

- 被扶養者の資格確認(第2回)



健康づくり p10

- 常備薬の斡旋



健診など p08

- 集団歯科健診
- 巡回バス健診・医療機関健診



その他 p11

- ポータルサイト **D's ぽーたる**



保健指導・セミナー p12

- たばこを吸うと新型コロナウイルス感染症にかかりにくい？

デンソー
けんぽ

●各種お申し込み・お問い合わせ
デンソー健康保険組合

TEL 事業によって担当部署が異なります。
各ページでご確認ください。

FAX 0566-24-6301

<https://www.denso-kenpo.or.jp>

デンソー健保

検 索

デンソー
ウェル

●教室などのお申し込み・お問い合わせ
(株)デンソーウェル

TEL 0566-25-5658

FAX 0566-25-4516

<https://www.well-net.denso.co.jp/>

WELL Net

検 索

※スマートフォンからもお申し込みできます

健活カレンダー

8~12月

P マークは健活ポイントの付与対象となります

Pマークは健康ポイントの付与対象となります		第2回	8月	9月	10月	11月	第3回	12月
	被扶養者の資格確認	➡ P08	依頼書送付 (8月上旬)	—	—	—		依頼書送付 (12月下旬)
	巡回バス健診	➡ P09	案内送付 (8月上旬)	実施(9～2月)				
	☆〈後期〉全豊田地域巡回バス健診(女性) [愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)] ※男性(2020年度)は終了しました							
	☆巡回レディース健診(女性) [愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)]以外			実施(7～2月)				
	☆医療機関健診 P		通年					
	巡回バス健診のない地域(契約医療機関型)							
	女性のがん検診 P		通年					
	乳がん・子宮頸がん(年に1回)							
	●集団歯科健診 P	➡ P08		申込 (8月下旬～9月)	実施(10～12月)			
	愛知・岐阜 三重(北部)・ 静岡(西部)		—	—	申込 (10月上旬)	実施(11～3月)		
	ファミリー歯科健診							
	●診療所歯科健診(全国) P		通年					
	常備薬斡旋	➡ P10	—	申込 (9月15日～10月8日)	配送(10月中旬～11月末)			—
	フォトコンテスト		事業見直しのため中止します					
	けんぼれんあいち 健康ウォーク	デンソー ウェル	—申込— 中止		—実施— 中止	—		—
	春と秋 年2回実施							
	レディースエクササイズ教室	デンソー ウェル	—申込— 中止		—実施(10～12月)— 中止			
	アスクエア(禁煙支援)		通年					
	卒煙本・CD貸し出し・ ニコラク卒煙サポート	➡ P12	通年					

☆…いずれかを年に1回 ●…歯科健診は年に2回まで

デンソー
ウェル …申込先はデンソーウェルです(デンソー健保ではありません)

新型コロナウイルスの影響等により、健診等の開催を中止する場合があります。デンソー健保ホームページにてお知らせしていきますので、ご確認ください

事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集団となる下記事業については参加者の健康面・安全面を考え、中止することになりました。楽しみにして下さっていたみなさまには大変申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

中止

●体力づくり ●レディースエクササイズ

10月開催予定だった
「けんぼれんあいち健康ウォーク」
についても、中止が発表されましたので、
ご了承ください



被扶養者の資格確認(第2回)

ご家族の資格確認にご協力ください

第2回対象者

23歳～74歳の被扶養者(配偶者除く)

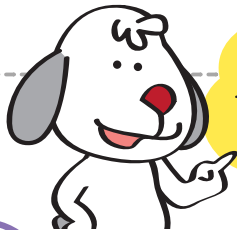
対象除外者

- 2019年4月1日以降に認定された被扶養者等
- 海外出向者の被扶養者等
- 任意継続被保険者の被扶養者等

資格確認依頼書送付

8月上旬

※対象となる被保険者あてに発送



今回は、回答書の提出はないワン。
でも！扶養の条件からはずれた方は、
削除の手続きが必要だワン！

届いたら

資格確認依頼書の内容に従って、対象の方が扶養の条件にあてはまっているか判断いただき、あてはまらない場合は、削除手続き書類をご提出ください

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：総務 0566-25-3121
Email: kenpo_soumu@jp.denso.com



集団歯科健診 P

秋冬歯ッピー健診

歯科健診は
年2回まで
補助あり！

健診当日の受付時間を厳密に指定し、
時間厳守で実施することにより、
密集を回避します。

対象者

被保険者・被扶養者

費用

個人負担なし
(デンソー健保が全額を補助)

健診内容

- ①口腔内検査
- ②口腔衛生指導(ブラッシング他)
- ③歯冠クリーニング(16歳以上で医師が必要と認めた場合のみ)
- ④フッ素塗布(15歳以下で医師が必要と認めた場合のみ)

日程

10月～1月
(日曜日開催)

申込締切日

各会場1ヵ月前

申込方法

下記ホームページよりメールフォームにてお申し込みください

※メールフォームが利用できない方は、デンソー健保ホームページから
申込書をダウンロードしてお申し込みください

新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合があります

歯ッピー健診お申し込み・お問い合わせ

(一社)歯科衛生協会

<https://www.happykenshin.com>

TEL 0566-70-7341 FAX 0566-70-7336
月～金曜 10:00～16:00(祝日を除く)

※(一社)歯科衛生協会は、歯科医師会から歯ッピー健診の告知・
受付を委託されて運営している会社です
※詳細は(一社)歯科衛生協会のホームページをご覧ください
※スマートフォンからもお申し込みできます



申込開始は
8月下旬だワン！

受診された方に
特典グッズ
プレゼント！





今年度も、やっぱり健診受診は重要です！

新型コロナウイルス感染症の拡大により各健診が中止となっていましたが、順次再開しています。
充実した健診が**自己負担2,000円**で受けられますので、今年もぜひ受診してください。

- 【対象者】
- 被扶養配偶者
 - 25歳～74歳の被扶養者
 - 任意継続被保険者

健保が約26,000円
補助しているから
オトクなんだワン！



お住まいの地域	受けられる健診	主な健診項目	受診期間	ご案内
愛知・岐阜・ 三重(北部)・ 静岡(西部)	巡回バス健診 ※女性のみ	①身体測定 ②血液検査 ③胃X線 ④腹部超音波 ⑤大腸がん ⑥子宮頸がん ⑦乳がん その他、 有料オプション検査 もあります	後期 (9～2月)	8月中旬
	医療機関健診 (スマイル健診)		通年	ご案内が 届かない場合は、 デンソー健保まで ご連絡ください
上記以外	巡回バス健診 ※女性のみ		2021年2月まで	3月に 発送済
	医療機関健診 (スマイル健診)		通年	

健診の再開にあたり

各会場にて、厚生労働省通知「新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言の解除を踏まえた各種健診等における対応について」に従った感染予防対策を実施しております。

- 【受診いただく場合】
- 健診当日は必ず検温してください
 - マスクを着用してお越しください



★**新型コロナウイルスの感染状況によっては、再度、健診を中止することがあります。**
最新状況につきましては、健保ホームページもご確認ください。

ご理解・ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。



常備薬の斡旋

家の中に備えて
おくと便利だワン！



常備薬は定期的にチェックしましょう
今年は「ウイルス・感染予防」対策商品が充実しています！

申込期間

9月15日(火)～10月8日(木)

支払方法

原則として給与天引き(11月または12月)

※任意継続被保険者は、商品に同封の
振込用紙にて振込みをお願いします

申込資格

①と②をどちらも満たしている被保険者

- ①2020年8月31日時点、デンソー健保の被保険者であり、被保険者または被扶養者が日本在住であること
- ②2020年10月中旬～11月の間に日本国内で商品の受け取りが可能であること

健保補助

商品購入の半額
(上限1,500円)

配送

送料
無料

ご自宅(被保険者宛)に、お届けします

- インターネット申込の場合…10月16日～11月16日
- 申込書郵送の場合…11月17日～11月30日

※医薬品医療機器等法に基づき運営しています

申込方法

D's ぽーたるからお申し込みください！
被保険者(従業員)のページにボタンがあります！



▲ログイン画面

➡9月15日(火)9時から
10月8日(木)24時までに
申し込みを完了してください

★被保険者(従業員)がD's ぽーたるに登録できず、
家族が代理で申し込む場合

➡「申込書」を郵送してください

申込書は配付しません。
デンソー健保のホームページ(9月15日(火)9時頃
掲載予定)からダウンロードしてください。

2020年10月8日(木)あまの創健 必着



申込書は郵送のみ受け付けます。
FAX 不可だワン！

D's ぽーたる 未登録の方へ

●D's ぽーたるの新規登録には、**仮ログインID**と
仮パスワードが必要です。

8月中旬に、再発行した仮ログインID、仮パスワードを
記載した用紙と「ご利用マニュアル」をお届けします。
ご確認の上、登録手続きをお願いします。



●登録しているかわからない場合は、**デンソー
健保ホームページ**の「D's ぽーたる」に関する
お問い合わせからご連絡ください。



さらに！
2021年4月～

「証明書等の電子化」が決定しました

前号でもお知らせしましたが、デンソー健保で取り扱う帳票類を電子化します。これにより、手続き後の証明書等の書類が早く・スムーズに入手できるようになります。また、必要なタイミングですぐに出力できるため、利便性も向上します。

電子化になる帳票

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ①産休・育休開始終了等通知書 | ⑤介護保険該当・非該当通知書 |
| ②被保険者資格喪失証明書 | ⑥現金給付支給決定通知書 |
| ③任意継続被保険者保険料納付証明書 | ⑦出産育児一時金支給決定通知書 |
| ④任意継続被保険者満了通知書 | ⑧医療費のお知らせ |

電子化した帳票類は「D's ぽーたる」に
掲載されます。
被保険者は必ず登録をお願いしますワン！



デンソー
けんぽ
お問い合わせ
担当：保健事業 0566-25-3124
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com



🦠 **たばこを吸うと**

新型コロナウイルス 感染症にかかりにくい!?



ある日の昼休憩

「たばこを吸っているほうが、**新型コロナウイルスを予防できる**」って書いてあるぞ。オレみたいな喫煙者はコロナに強いんだなー

おっ

えっ ほんとかー?

WHOは、「**喫煙者のほうがより深刻な病状になる**」、って言ってたわよ!? それに実は…

※WHO=世界保健機関

真逆だね…

本当はどうなんだろう??

私の父もヘビースモーカーで。かぜもひかないほど健康自慢だったけど…最近、咳き込むことが増えて、禁煙を決意してみたい

コレ見て!

日本禁煙学会のサイトで情報を検索してるんだって!

お知らせ

HOME > 禁煙支援 > タバコが新型コロナウイルス感染症に対して予防や治療の効果があるという論文にご注意ください

お知らせ

タバコが新型コロナウイルス感染症に対して予防や治療の効果があるという論文にご注意ください

- ・タバコが新型コロナウイルス感染症に対して予防や治療の効果があるという論文にご注意ください
- ・「禁煙がCOVID-19予防効果がある」という主張には根拠がない。Campana for Tobacco Kids 声明
- ・ニコチンがCOVID-19を予防するという主張も根拠に乏しい。フランス風タバコ消費の現状
- ・「アメリカ人が禁煙を、新型コロナウイルスとタバコを吸う」という主張は、4月16日
- ・禁煙がCOVID-19を予防する「禁煙がCOVID-19を予防する」という主張は、禁煙支援の専門家、前田健太郎のブログ

どれどれ? あっ!!!

「**タバコが新型コロナウイルス感染症に対して予防や治療の効果があるという論文にご注意ください**」、って書いてある!

●科学的根拠に問題がある
●論文の著者がたばこ産業から資金提供を受けている
だって~!

世界の多くの論文でも、「**喫煙者の方が重症化しやすい**」と言われてるんだね

新型コロナウイルス感染症に感染した場合、重症となった比率

非喫煙者の約2倍!

喫煙者	非喫煙者
30%	17.6%

さすがに、父も「マズい」と思ったみたい

《米カリフォルニア大学サンフランシスコ校 たばこに関連する研究団体の発表より》

「たばこをやめるくらいなら死んだほうがまし」って言ってたのに…

最近、やっぱり長生きしたいみたいだわ♪

孫はまだか?

オレも、いつかはそんな気持ちになるのかなあ?

「コロナが重症化する」と言われても、今はやめる気持ちになれないや

うーん ムリかも

だったら!この本を読んでもたら? **デンソー健保が無料で貸し出し中なの!**やめたくない人にもオススメの内容だよ!



卒煙サポート本・CDの貸出し あります



リセット禁煙 (本・CD)

あらゆる禁煙方法を試しても、挫折してしまう人のために開発された禁煙方式。たばこは努力してやめるものではなく、たばこについて見落としていたことに気づき、ニコチンによる「依存」を解きます。

【著者】磯村 毅 / 名古屋大学医学部卒業。医学博士。テキサス大学医学部研究員、名鉄病院呼吸器科部長を経て、現在、トヨタ記念病院禁煙外来医師。予防医療研究所代表。



禁煙セラピー (CD付き本)

全世界で1千万部突破! 本気の方に、やり直しの方に、この本があれば今度こそ成功します!

【著者】アレン・カー / 大変なヘビースモーカーで、さまざまな禁煙法を試しては失敗していたが、1983年に独自の禁煙法を創案。

父に貸してあげたら、なんと禁煙に成功したのよー♪



本・CDの貸し出しのほかにも、卒煙サポートが充実しています! 詳しくはデンソー健保のホームページをチェック!



デンソー けんぽ お問い合わせ
担当: 保健師 畑中 0566-25-3127
Email: kenpo_hokenshi@jp.denso.com

★ 続けてますか? 「健康行動の実行」 P ★

チャレンジできた日は
D's ぽーたるの健康記録
ページ「健保テーマ」の
項目に半角で「1」を入
力してください

※「1」以外の数字を入力すると、
カウントされません

健活ポイントの新メニュー「健康行動の実行」は、テーマに沿った行動を
月10日以上チャレンジして入力するだけ!

8月も続けて
チャレンジ!

7・8月のテーマ
「食 事」

行動内容 /

- ひと口30回以上噛んで食べる
- 野菜料理を1日1回以上食べる
- 休肝日をつくる



行動内容

9・10月のテーマ
「運 動」

プラス ^{テン} 10

今より10分/日多く体を動かして
健康寿命※を延ばそう!

※健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

“1日30分以上の軽く汗をかく運動”をしている方は、継続ができていればOKです



プラス10の
具体例

- 歩幅を広くして少し速く歩く
- きびきびと掃除する
- ながらストレッチ・筋トレ
- 階段を使う

詳細は、厚生労働省「アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指針」をご参照ください。

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担 当：甲斐 0566-25-3127
Email: kenpo_jigyuu@jp.denso.com

新型コロナウイルス接触確認アプリのご案内



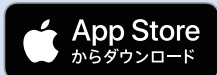
*画面イメージ

自分を守り、大切な人を守り、地域と社会を守るために、
接触確認アプリをインストールしましょう

厚生労働省
新型コロナウイルス接触確認アプリ
(略称: **COCOA**)
COVID-19 **C**ontact **C**onfirming **A**pplication

接触確認アプリは、
新型コロナウイルス感染症の
感染者と接触した可能性に
ついて、通知を受け取ることが
できる、スマートフォンの
アプリです

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



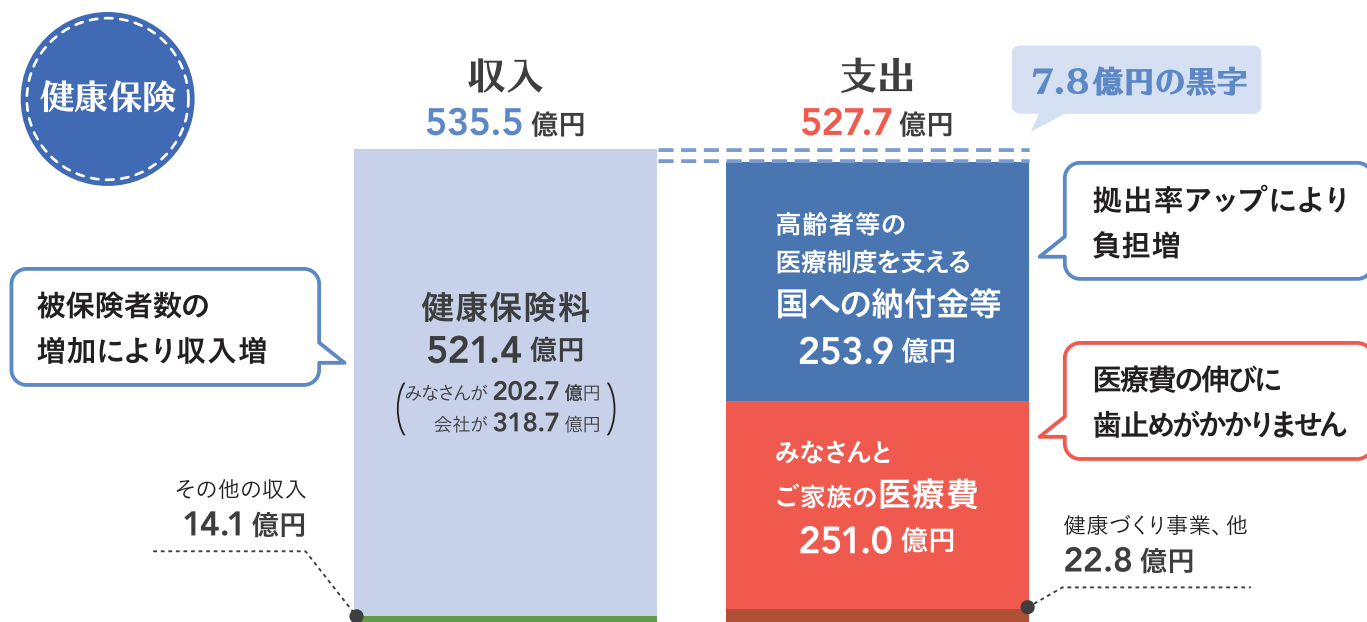
詳しくはこちら

厚生労働省
ウェブサイト



2019年度決算をお知らせします

2019年度は、医療給付費が約11億円、高齢者医療への納付金が約13億円、前年度から支出が増加しましたが、被保険者数増加により収入が増えたことで、7.8億円の黒字を確保できました。



しかしながら、今後も厳しい健保財政が続く見通しです！

2020年度以降も高齢化の進展による国への納付金の増加、医療費の上昇により支出は増える一方です。加えて、新型コロナウイルス感染症の影響で保険料収入の大幅な減少も予測され、健保財政は大変厳しい状況が続く見通しです。このままでは、保険料率を見直す必要があります。



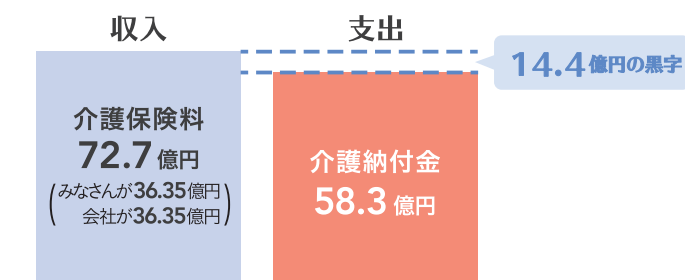
医療費を抑えられれば、健保財政も元気に！

健保の事業をうまく利用して、家族ぐるみで健康づくりに取り組もう！

- 健診・特定保健指導はきちんと受けよう！ ▶ P9
- 常備薬のあっせんなどを利用して、セルフケアに取り組もう！ ▶ P10

介護保険 (40歳以上)

2019年度は14.4億円の黒字を確保しましたが、国に納める納付金は増え続けており、予断を許さない状況です。



もしも

健康保険が なかったら？

ちょっと
想像してみよう…だワン！



子どもが病気に…

お子さんも自己負担があるので、8,000 円です

5000
1000
1000

お金が
とんで
いく～



体調が悪くても…

2 万円に
なります



う～ん、病院行くと
医療費が高いから
ガマンしなきゃ…

入院したら…

全額自己負担なので、
100 万円、お支払い
いただけますか？

ひゃ…
100
まんえん!?



そんなのすぐには
払えないよ…



病気で長期休職したら…

マズイ

仕事休んだら
生活できない…

不安で病気が
悪化しそう…



どうしよう！健康保険がなくなっちゃったら、困るー！！



そうなんだワン！大切な健康保険制度が変わらないよう、
未来につなげていかなくちゃ！だワン。



日本の国民医療費は、年々増え続けています。私たち一人ひとりが、医療費をムダにしないよう大切に
使っていないと、いつか健康保険制度が変わってしまうかもしれません。
デンソー健保では、加入しているみなさんが元気になる健康づくり対策をするとともに、医療費を大切に
使っていただけるような活動をしていきます。



生理前の不調がつらくって…

生理が近づくと心や体の不調が現われる「月経前症候群(PMS)」。女性ホルモンの変動が影響していると考えられています。まずは自分の生理周期と症状の関係を把握し、予防や症状改善につなげましょう。

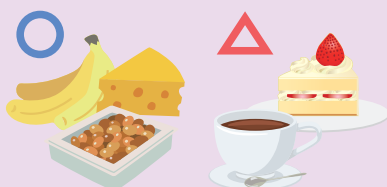


症状をやわらげる生活習慣

「そろそろ生理がくるな…」と思ったら

“心に効く”食事を

- トリプトファンやビタミンB₆を積極的にとる
- 甘いものやカフェインは控える



感情のコントロールを助けてくれる！

イライラを増幅させる！

よい眠りを十分に

- 就寝の1～2時間前に入浴する
- 寝酒や寝る直前のスマホ操作はしない



質の高い眠りのために

無理をせずゆったりと

- 仕事の量を調整する
- 家事の負担を軽減する
- ストレスを上手に発散する



ストレスでホルモンバランスをくずさないで

！日常生活に支障が出ている場合は、婦人科の受診を。薬物療法や生活習慣へのアドバイスなどが行われます。



焼き鳥とキムチの甘辛炒め



213kcal
1人分 塩分3.6g

材料(2人分)

焼き鳥缶 …………… 2缶(65g×2)
ごま油 …………… 小さじ2
にら …………… 1/2束(50g)
キムチ …………… 100g
もやし …………… 1袋(200g)

作り方

- ①にらは洗って3cmの長さに切る。
キムチは一口サイズに切る。もやしは洗っておく。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、焼き鳥の缶詰を入れて30秒ほど炒めたら、①を加えて炒め合わせる。全体に味が回ったら火を止め、器に盛る。



たっぷり野菜と炒めれば、低カロリーでも食べ応え十分！
味付け不要で手軽に、おいしくたんぱく質がとれる！

料理制作：
平井 一代



＋ ゆがみをストップ! ＋

体幹プチトレ

体幹を鍛えることで効率的に体を引き締めて、
薄着が似合う、メリハリ美ボディを手に入れましょう。

体の裏側を
伸ばす

スタンドスクワット

かかとや脚のつけ根に体重をのせるイメージで行います。
リラックスして深い呼吸を心がけましょう。

15回×2セット

1

ひざに手を置き、体の後ろ側を
伸ばす

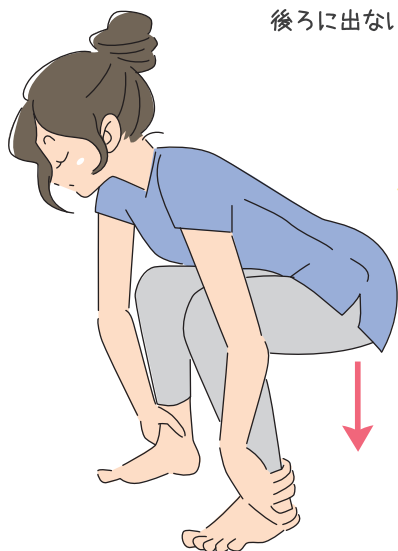
足を肩幅に開き、つま先を正面に向ける。
両手をひざの上に置き、体の後ろ側を
伸ばす。お尻がかかとよりできるだけ
後ろに出ないようにそのまま 10 呼吸。



2

ひざを曲げて腰を落とす

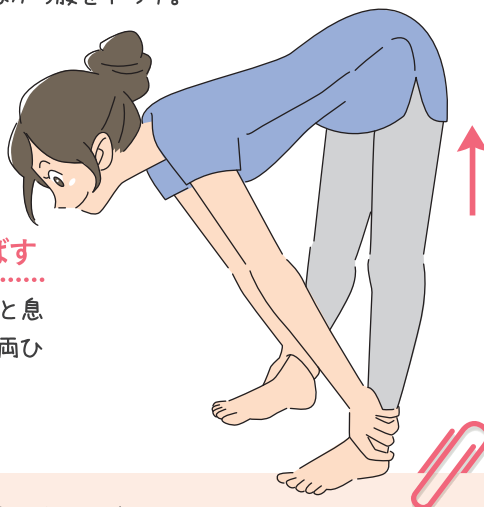
ゆっくり息を吐きながら両ひざを深く
曲げ、両手を足首まで下ろす。
太もも裏が床と平行になる位置まで
5 カウント数えながら腰を下ろす。



3

息を吸いながらひざを伸ばす

両手で足首をつかみ、ゆっくりと息
を吸い、5 カウント数えながら両ひ
ざを伸ばす。



★ここが
ポイント

ひざを曲げるときは、つま先よりもひざが前に出すぎないように。

ひざを伸ばすときは、両手を脚のつきやすい位置に置いて、両手で脚を押しながら、
背骨を伸ばすように意識しましょう。

知りたい!
よく聞くワード

フィトケミカル

アンチエイジング成分

植物(フィト)が紫外線や害虫から身を守るために作り出した化学物質(ケミカル)のこと。野菜や果物などに色素や香り、苦み、辛み、渋みなどの成分として含まれ、人の体も老化や病気から守る働きがあります。

7色の野菜&果物でサビない体づくりを

フィトケミカルは体内の活性酸素※を取り除く「抗酸化作用」にすぐれ、免疫力を高めます。積極的にとって、若々しい体を保ちましょう。

※不規則な生活やストレス、紫外線などによって発生し、過剰になると老化や生活習慣病、がんの原因になる物質。

フィトケミカルを含む野菜や果物

野菜や果物は、もっとも多く含まれる
フィトケミカルの色をしています

赤系



- リコピン(トマト、スイカ)
- カプサイシン(パプリカ)

橙系



- カロテン(にんじん、かぼちゃ、みかん)

黄系



- ルテイン(とうもろこし)
- フラボノイド(レモン)

緑系



- クロロフィル(オクラ、ブロッコリー、ほうれんそう)

紫系



- アントシアニン(ナス、ブドウ、ブルーベリー)

黒系



- カテキン(緑茶)
- クロロゲン酸(コーヒー、ごぼう)

白系



- 硫化アリル(ニンニク、玉ねぎ)
- イソチオシアネート(キャベツ、大根)

“彩りよく”は健康にも役立つ

フィトケミカルはさまざまな種類があり、色や成分により期待される健康効果が少しずつ異なります。食卓の色数を増やして効果的にとりましょう。

つぶやき

HOT

&

COOL

どしどし投稿してね!

実は毎日「朝活」しているんだワン♪



次回の
テーマは

ほんとは教えたくないけど…

健康のために食べているものや毎日習慣にしている運動、人間関係でストレスをためない秘訣など、
おススメの健康法を教えてほしいワン!

投稿していただいた方全員に

「健活ポイント100(P)」プレゼント!

掲載された方には、「QUOカード」プレゼント!!



応募方法

デンソー健保の

ホームページからご応募ください。

こちらから
アクセス



締切

8/30

(日)

2020年10月号に掲載



銅賞
2019年度
フォトコンテスト

静かな朝

河内一博さんご家族さん (株)デンソー 工機部

2020年度は募集を
中止します



8月号のテーマ「海は広いな 大きいな」

三兄弟ママさん

子どもたちと海に行き、遊びました。ふだんは小さいプールでの水遊びなので、大海原に大興奮! 双子の息子達には初めての海。波にびっくりして泣いてしまいました。💖💖



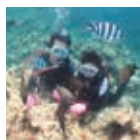
そのっぺちゃんさん

北海道の室蘭、地球岬というところに行きました。海の広さ、何となく地平線が丸く見えて偉大さを感じました。💖💖



MOMOMOさん

海といえば「千里浜なぎさドライブウェイ」です。海を目の前に車で走る爽快感はサイコーです!! コロナが落ち着いたらぜひまた行きたいです。💖💖



かめさん

初めて沖縄に行ったとき、こんなにも綺麗な色なんだと感動したことを覚えています! スキューバダイビングは最高の経験でした^^ 💖💖

クローバーさん

どこまでも続くフロリダの青い空と海の上、キウエストへ続くセブンマイルブリッジをドライブした思い出は家族の宝です。運転手のお父さん、たくさんの感動をありがとう! 💖💖



早く自由に出かけられるようになりましょう...

次回のテーマ「ほんとは教えたくないけど...」



すべてのつぶやきを載せられなくてゴメンナサイ。

掲載された方には**QUOカード**、投稿くださった方全員に**健活ポイント**をプレゼントしています!

▶ P19ご参照