

健康づくり情報誌

WEB版アポロン

チェックしたい
項目を
クリックしてね!



vol.51
2017.10

アポロン

健保からのお知らせ

「健康保険被扶養者の資格調査(検認)」

にご協力いただき、ありがとうございました



「医療費適正化」のために

書面による受診照会に関する回答のお願い



健康保険証返却
のお願い



「こんなときどうする!？」シリーズ②

入院や外来診療で医療費が高額になる
見込みの場合の申請方法は?



被扶養者の皆さま
健康診断を
受けましたか?



スマホ生活の落とし穴
ストレートネック
に要注意!



「健康増進イベント」
を実施中!



新企画

「スーパーフード」シリーズ⑩

ブロッコリー
スプラウト

大好評

シリーズ②

ヨガインストラクター
ホツシーさんの

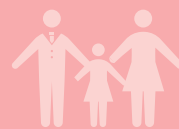


腰痛予防のヨガ

■アポロンに関するご意見・ご要望は、こちら!

お問い合わせ

Click



「健康保険被扶養者の資格調査」にご協力いただき、ありがとうございました

東電健保では、厚生労働省の指導のもと、毎年「健康保険被扶養者の資格調査」を実施し、公平・公正な扶養認定に基づく保険給付の適正化に努めています。平成29年度「健康保険被扶養者の資格調査」については、現在、被扶養者の認定基準を満たしているかの資格審査を行っています。引き続き、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

平成29年度「健康保険被扶養者の資格調査」について

まだ提出されていない方

健康保険法施行規則第50条に基づき、扶養資格を認めることができませんので、東電健保の被扶養者ではなくなります。(順次、通知書を送付します。)

扶養の要件を満たしていない方

順次、東電健保よりご連絡させていただきます。

速やかに「健康保険被扶養者(減)届」の手続きをお願いします。

■手続き方法

STEP
1

OSCシステムで手続きを行ってください。

業務選択メニュー ▶

届出申請 ▶

扶養増減

STEP
2

[扶養減] についての必要事項を順次回答入力してください。

STEP
3

入力終了後プリントしてください。

プリントされる書類

●健康保険被扶養者(減)届 ●申請台紙

STEP
4

プリントされた書類と対象者の健康保険証および「被扶養者資格調査(検認)の結果通知書」を添えて、オフィスサービスセンターへ提出してください。

添付する書類

●必要に応じて、書類を用意していただく場合があります。

対象者の健康保険証の返却はお忘れなく!!

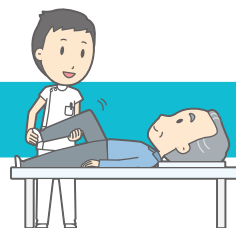
追加書類が必要な方については、随時、「追加書類のお願い通知書」を送付させていただきますので、ご協力をお願いします。



「医療費適正化」のために書面による 受診照会に関する回答のお願い

社員等の皆さまと事業主から納めていただいた大切な保険料を有効に使うため、医療費適正化対策として「柔道整骨師の受診状況」や「第三者行為等が原因の疾病であるか」などの確認を書面で行っています。皆さまのご協力をよろしくお願いします。

書面による受診照会について



●柔道整骨師（接骨院・整骨院）の受診照会

柔道整骨師からの請求書については、専門業者「株式会社オークス」に委託し、施術料点検を強化し、対象者の皆さまに以下の通知書をお送りする場合があります。通知書が届きましたら、「回答書」にご記入のうえ、返送をお願いします。

※照会の時期は、受診から約3～4ヵ月後となります。

FP
神奈川エリア火力
健保 太郎様

通知書例

第29010108号
平成29年10月1日
東京電力健康保険組合

柔道整骨師（接骨院・整骨院）での受診に伴う確認について

平素より、健康保険組合の事業運営にご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。さて、当健康保険組合では保険給付の適正化を図るために、負傷原因や施術回数等について、整（接）骨院で施術を受けられた皆様へ内容の照会をさせていただいております。

大変お手数をおかけいたしますが、あなた（または被扶養者）様が整（接）骨院で受けられた下記の施術に関し、別紙回答用紙にご自身で記入し、ご返送くださいますようお願い申し上げます。（同封の返信用封筒をご利用ください。）

なお、回答は 平成29年10月31日 までお願いいたします。

東京電力健康保険組合

回答書例

11081320342807093021

受診内容（整・接骨院）回答書

※必ずご本人（受診者）が、以下の項目にご記入、あるいは〇をしてくださいます。 受診番号： 11081320342807093021

ご記入日 年 月 日 相手の負傷等が理由の代筆も可助です。その際は（19）の代筆の欄にご記入ください。

被保険者証 番号	記号	組合員氏名	受診者氏名

[1] 受診した理由は何ですか？

- ケガをした
- 慢性的な疲れがあるため
- その他（ ）

[2] いつからの痛みですか？

・平成 年 月 日、平成 年 月 日、平成 年 月 日

・わからない

・その他（ ）

領収書は必ずもらいましょう

領収書は医療費控除を受ける際に必要です。また、柔道整骨師にかかった際には負傷した部位、施術の内容、施術の年月日などを詳細にメモしておきましょう。

●負傷の原因等の照会

東電健保では、医療機関からの「診療報酬明細書（レセプト）」に基づいて、給付金の支払事務を行っています。業務上や通勤途上での負傷や、加害者がいる交通事故による負傷ではないか等の確認をするために、健康保険法第59条に基づき、右の「負傷の原因等について照会ご協力のお願い」の通知書をお送りしています。

通知書が届きましたら、「いつ・どこで・何をしていたとき」に負傷されたか等、できるだけ詳しくご記入いただき返送をお願いします。

また、第三者行為による治療で健康保険を使用した場合は、「第三者行為傷病届」の提出を速やかにお願します。



◎通知書

この照会は健康保険法第59条に従い、適正な医療費支払のために行っております。回答のない場合は事業所を通して確認させていただきますのでご協力をお願いします。

所属

氏名 (00100-0000000)

平成29年10月10日
東京電力健康保険組合

負傷の原因等について 照会ご協力のお願い

〇〇 〇〇 様が、その他の損傷及びその他外因の影響のため、平成29年5月1日から医療機関 〇〇〇〇病院で診療を受けられましたが、その負傷の原因等について確認したい為、このたび照会状を送付させていただきました。

つきましては、お手数をお掛けいたしますが、下記の照会事項について状況・詳細等をご記入の上、平成29年11月30日までに、同封の返信封筒にて健康保険組合まで返送いただきますよう、お願い申し上げます。



健康保険証返却のお願い

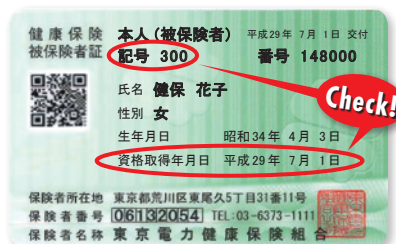
平成28年4月1日の事業主の分社化に伴い、会社間異動についても「健康保険証」の記載事項の「記号」が変更されており、その都度新たに健康保険証を対象者に発行しています。分社化前の健康保険証をお持ちの方は、速やかにご返却ください。

会社間異動による健康保険証の変更について

●各社の健康保険証記号

- | | |
|-----------------------|--------|
| ● 東京電力ホールディングス株式会社 ▶ | 記号：100 |
| ● 東京電力フュエル&パワー株式会社 ▶ | 記号：200 |
| ● 東京電力パワーグリッド株式会社 ▶ | 記号：300 |
| ● 東京電力エナジーパートナー株式会社 ▶ | 記号：500 |

会社間異動により
健康保険証の記載が
変更になる部分



●新しい健康保険証が届いたら

現在お持ちの健康保険証を、家族分も含めて速やかに、オフィスサービスセンターへご返却ください。オフィスサービスセンターで確認後、健康保険組合へ送付されます。

なお、退職等により東京電力健康保険組合の資格がなくなったとき、扶養者が扶養からはずれたとき、氏名変更等で健康保険証が変更になったときも、現在お持ちの健康保険証を速やかにご返却ください。

●返却すべき健康保険証を紛失したとき

盗難にあった場合などは悪用される恐れもあります。すぐに、警察に届出いただき、「被保険者証滅失・き損交付申請書」を東電健保へ提出ください。

■OSCシステムでの手続き方法

業務選択メニュー ▶ 届出申請 ▶ 健康保険 ▶ 被保険者証滅失・き損交付申請 ▶ 滅失

記号「101」の旧健康保険証をお持ちの方へ

記号「101」の旧健康保険証(青色の健康保険証)を未返却の方がいます。お手元の旧健康保険証を直接東電健保までご返却ください。

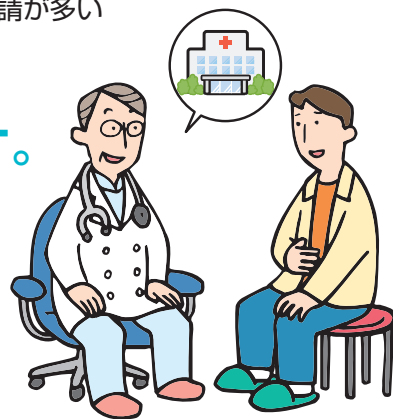


入院や外来診療で医療費が高額になる見込みの場合の申請方法は?

「こんなときどうする!？」シリーズ2回目の今回は、東電健保に申請が多い「限度額適用認定証」の申請方法等についてご紹介します。



来月、手術のため入院する予定です。
入院前に病院から受けた説明で、「限度額適用認定証」を用意するように言われました。
どんな手続きが必要ですか?



「限度額適用認定証」の交付を受けるには、事前に東電健保に申請していただく必要があります。ただし、「限度額適用認定証」が使える方は、入院や外来診療で医療費が高額になる見込みがあり、下表に該当する自己負担額を超える方が対象となります。

申請する前に、医療機関等に医療費の概算総額(月がまたがる場合は、各月にかかる見込額)を確認していただき、対象となるかシミュレーションしてから申請してください。

●対象者

自己負担限度額は、標準報酬月額(被保険者の所得)によって分類されます。

(注)入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は、高額療養費の対象外です。

標準報酬月額	1ヵ月自己負担限度額
83万円以上	25万2,600円 + (医療費 - 84万2,000円) × 1%
53万~79万円	16万7,400円 + (医療費 - 55万8,000円) × 1%
28万~50万円	8万100円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1%
26万円以下	5万7,600円

※「標準報酬月額」はOSC画面で確認できます。

●手続き方法

「健康保険限度額適用認定申請書」に必要事項を記入・捺印のうえ、東電健保へ提出してください。

- 申請書はこちら⇒ [健康保険限度額適用認定申請書](#) Click
- 申請書を郵送で送られる場合は下記に送付ください。
〒116-8550
東京都荒川区東尾久5-31-11 東京電力健康保険組合 宛

東電健保の付加給付により、
最終的な自己負担限度額は
2万円に!

東電健保では、自己負担限度額から2万円を差し引いた額を自動的に付加給付します。付加給付額の申請手続きは不要で、診療月の約3ヵ月後に振り込まれます。

次に該当する場合には「限度額適用認定証」を返却ください

1. 有効期限に達したとき
2. 被保険者、被扶養者の資格がなくなったとき
3. 異動により被保険者証の記号が変わったとき
4. 標準報酬月額の変更により、適用区分欄に表示された区分が変わったとき

(注意) 有効期限後も引き続き必要な場合は、改めて交付申請手続きを行ってください!
※有効期限前でも、今後使用しない場合はご返却ください。



被扶養者の皆さま 健康診断を受けましたか?

東電健保では、被扶養者であるご家族に健診を実施しています。20歳以上の被扶養者には巡回集団健診等のお知らせを随時送付させていただいています。ご自身とご家族の笑顔のためにも、健康診断(婦人科検査含む)を年に一度受けていただくようお願いいたします。



健康診断(婦人科検査含む)情報の確認方法

婦人科検査を含む健康診断のご案内は、東電健保ホームページからご確認ください。

◎パソコンの場合



◎スマートフォンの場合



1
保健事業のご案内
健診の種類や利用方法、契約健診機関一覧、巡回集団健診のお知らせなどが確認できます。

2
新着情報
健診の他にも、東電健保からの最新のお知らせを掲載しています。ぜひチェックしてください。

ご注意ください!!

- 健診費用の補助は、年度内(4月~翌年3月まで)で1回です。
- 健診予約時に東電健保の加入者であっても、健診当日に資格がない場合は、健保補助を受けることはできませんので、ご了承ください。

40歳以上の方は、国が定める特定健診の対象者です

●生活習慣病予防のための健診

特定健康診査(特定健診)は、『内臓脂肪型肥満』に着目した、生活習慣病予防のための保健指導を必要とする人を選び出すための健診です。健診項目には、内臓脂肪の蓄積状態を見るための腹囲の計測など、特定保健指導の対象者を的確に抽出するための検査項目が導入されています。対象者は40歳以上(年度途中で40歳に達する人を含む)の加入者で、被保険者だけでなく被扶養者も対象となります。

●特定保健指導の対象者を選定

特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目して、特定保健指導の対象者の選定を行います。

詳しくはこちらを

特定健診・特定保健指導

Click

表紙に戻る

次ページへ



ストレートネックに要注意!

パソコンやスマートフォンの普及で近年増えつつある“ストレートネック”。その名の通り、本来のカーブがなくなり、真っすぐになってしまった首のことです。いったい、なぜ起こるのか？ 原因から予防・改善法までを探ります。



健康保険組合連合会発行「すこやか健保」2017年8月号 特集より抜粋／監修：竹谷内康修（整形外科医、カイロプラクター、竹谷内医院院長）

ストレートネックの原因と予防・改善法

●ストレートネックの原因は悪い姿勢＝猫背

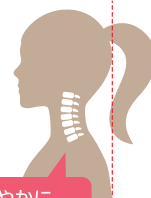
人間の首は頸椎と呼ばれる7つの骨の連なりからできていて、それらが前方に緩やかなS字カーブを描くことで、頭を支えています。ストレートネックとはこのカーブがなくなり、真っすぐになっている状態のこと。そうすると頭の位置がからだよりも前へ出てしまうため、頭の重さで首の関節や筋肉に何十キロという負担がかかってしまい、首のこりや痛み、頭痛といった症状を引き起こします。

デスクワークなど座った姿勢を続けると背中や腰が丸まり、首から肩にかけて頸椎が真っすぐの状態になってしまいます。そのような悪い姿勢＝猫背を長時間続けることによって、関節や筋肉がその状態で固まってしまうのです。

健康な首と“ストレートネック”の違い

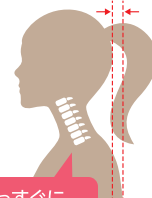
真っすぐ立ったときに横から見て、「頭が前方に傾いていないか」がチェックポイント!

健康な首



緩やかにカーブしている

ストレートネック



真っすぐになっている

●対策は首にやさしい生活とセルフケア

ストレートネックの予防・改善に効果的なのが、生活習慣の見直しとセルフケアです。生活習慣のなかでも気をつけたいのが長時間のパソコン作業です。姿勢はイスと机を近づけ、肘は肩の真下に、画面は目線からやや下にくるようにするのがポイントです。スマートフォンを見る場合は、できるだけ画面を目の高さで見ないようにしましょう。そして、30分ごとに休憩をとる、少しからだを動かすなど「30分ルール」を意識してください。休憩時には、自分で簡単にできる背骨ストレッチがお勧めです。

首にやさしい生活とセルフケアの二段構えで挑めば、ストレートネック対策は万全です。

正しい姿勢



- 画面は目線からやや下に
- ひじは肩の真下に手の位置はひじとの関係で決める
- イスと机を近づける

やってみよう!

背骨ストレッチ

3回繰り返すことを1セットとし、1日何セットやってもよい。



1 足を肩幅に開いて立つ。



2 両腕を背中側に回し、お尻のところまで手を組む。(手の組み方は自由)



3 ひじを伸ばして胸を張り、腕を後ろに少し持ち上げる。さらに、腕全体を手の方向へ引き下げる。10～30秒キープした後、力を抜いて2の姿勢に戻る。

参考：「首の痛み」は自分で治せる』（竹谷内康修著／マキノ出版）無断転載を禁ずる



「健康増進イベント」を実施中!

社員の皆さまの健康増進と職場活性化に寄与することを目的に、平成28年度より社外の専門家講師による「健康増進イベント」を各事業所で開催しています。平成28年度は35カ所の事業所で開催し、1,610名の方にご参加いただきました。今年度は、イベント内容を充実・拡大し、既に多くの事業所からご要望をいただいています。申し込みは随時受け付けていますので、検討中の事業所はぜひお申し込みください。

平成29年度「健康増進イベント」実施・予定

開催日	事業所名	イベント概要
5月10日(水)	五井火力発電所	熱中症対策セミナー
5月16日(火)	新潟本部	①心のリラクゼーション ②ヨガでリラックス
5月17日(水)	東尾久ビル	女性のための健康セミナー
5月24日(水)	江東支社	熱中症対策セミナー
5月25日(木)	東葛支社	①心のリラクゼーション ②ヨガでリラックス
5月30日(火)	銀座支社	熱中症対策セミナー
6月6日(火)	福島第一廃炉推進カンパニー	①からだマネジメントセミナー ②機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～
6月7日(水)	東尾久ビル	女性のための健康セミナー
6月13日(火)	東葛支社	熱中症対策セミナー
6月14日(水)	広野火力発電所	熱中症対策セミナー
6月15日(木)	京葉支社	熱中症対策セミナー
6月15日(木)	京葉支社・西船橋事務所	熱中症対策セミナー
7月5日(水)	松田事業所	熱中症対策セミナー
7月8日(土)	鬼怒川事業所	運動教室(ヨガ+基礎代謝アップ運動)
7月10日(月)	川崎支社	熱中症対策セミナー
7月11日(火)	横須賀火力発電所	①快眠セミナー ②ストレスケアプレス&ストレッチ
7月19日(水)	大月支社	機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～
7月19日(水)	大月支社・駒橋制御所	機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～
7月26日(水)	姉崎火力発電所	血管年齢測定&おくすりセミナー
8月4日(金)	横浜火力発電所	栄養セミナー
8月9日(水)	南横浜火力発電所	①体組成測定 ②体力測定
8月22日(火)	太田支社	働く人のSTOP! 転倒セミナー
8月24日(木)	藤沢支社・横須賀事務所	①体成分分析測定 ②体力測定
8月25日(金)	藤沢支社・大船事務所	①体成分分析測定 ②体力測定
8月29日(火)	福島復興本社・除染推進室	大人のための栄養セミナー
8月31日(木)	いわき補償相談センター	外食を一工夫、生活習慣病の予防
9月4日(月)	松本事業所	①心のリラクゼーション ②adidas ファンクショナルトレーニング
9月5日(火)	千曲川事業所	①心のリラクゼーション ②adidas ファンクショナルトレーニング
9月7日(木)	常陸那珂火力発電所	メタボ予防食生活セミナー
9月14日(木)	栃木総支社	メンタルタフネスセミナー
9月15日(金)	荻窪支社・練馬事務所	adidas ファンクショナルトレーニング
9月20日(水)	山梨総支社	機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～
9月22日(金)	東通原子力建設所	①ダイエットセミナー ②機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～
9月26日(火)	太田支社	①生活習慣改善セミナー ②ヨガでリラックス
9月27日(水)	山梨総支社・甲府事務所	機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～
9月28日(木)	川崎火力発電所	ストレスケアプログラム
10月4日(水)	山梨総支社・松本事務所	機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～
10月6日(金)	木更津支社	①心のリラクゼーション ②機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～
10月11日(水)	川越支社	ボールエクササイズ
10月12日(木)	栃木総支社	カラダでコミュニケーション
10月13日(金)	富士支社	かんたんストレッチ
10月16日(月)	京葉支社	①からだマネジメントセミナー ②ボールエクササイズ
10月18日(水)	栃木北支社・那須野事業所	こころとカラダのセルフケア
10月24日(火)	茨城総支社	①adidas ファンクショナルトレーニング ②血管年齢測定&おくすりセミナー
10月26日(木)	栃木南支社	①健康セミナー(ストレス緩和) ②運動セミナー(ヨガ・ストレッチ・肩こり腰痛体操)
10月30日(月)	京葉支社・西船橋事務所	①からだマネジメントセミナー ②ボールエクササイズ
11月2日(木)	東京総支社	ストレス解消セミナー
11月7日(火)	武蔵野支社	機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～
11月8日(水)	高崎支社	①ダイエットセミナー ②ボールエクササイズ
11月15日(水)	広野火力発電所	血管年齢測定&おくすりセミナー
11月22日(水)	下館支社	adidas ファンクショナルトレーニング
11月27日(月)	鶴見支社	ストレスケアプレス&ストレッチ
11月29日(水)	富士支社	アルコールセミナー
12月5日(火)	補償相談コールセンター	機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～
12月7日(木)	郡山補償相談センター	快眠ワークアウト
12月12日(火)	郡山補償相談センター・会津	アルコールセミナー
12月14日(木)	東葛支社	①かんたんストレッチ ②全身引き締め! ボディシェイプ
平成30年 1月19日(金)	荻窪支社・練馬事務所	機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～

(平成29年10月3日現在)



新プログラム紹介

今年度、新たに追加したプログラムの一部をご紹介します。普段、なかなか体験できないプログラムですので、ぜひ、今後のイベントの検討の際にお役立てください。

●体成分分析測定

気になる体形をズバリ診断

体の構成(体水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪)分析や、体重・骨格筋量・体脂肪量、基礎代謝量など、体を数値化して客観的に捉えます。また、測定結果から気になる体形について「筋肉型」「かくれ肥満型」など11タイプに分かりやすく表示し、健康への気付きと行動変容へのきっかけづくりを促します。



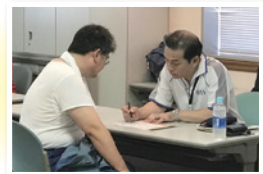
●体力測定

「現在体力レベル」を認識

測定種目は、筋力(握力)・平衡性(閉眼片足立ち)・柔軟性(長座位体前屈)・敏捷性(全身反応時間)。社員の皆さまにとって「現在体力レベル」を認識することは、生活機能全般を向上させる最も重要なポイントです。



両測定結果を基に、トレーナーが分かりやすく解説！
普段の生活での留意点をアドバイスしてくれます。



●adidas ファンクショナルトレーニング

楽しみながら運動機能を向上

運動機能(体幹)の向上を目的としたトレーニングで、身体を動かすことそのものを楽しみながら行うプログラムです。日常生活やスポーツなど、実際の動きを基にトレーニングし、人が本来持っている身体機能呼び起こすことを目的としています。身体の不調を改善し確実なトレーニング効果を得ることができます。



被扶養者の利用もOK!

スポーツクラブ紹介

東電健保では、現在、3施設のスポーツクラブと法人契約をしています。法人会員価格でご利用できますので、日々の健康づくりに、ぜひご利用ください。

ACCESS!

健保ホームページ [保健事業のご案内](#) ▶ [スポーツクラブ](#) からご覧いただけます。

▶詳しくはこちらを

スポーツクラブ ルネサンス

Click

フィットネスクラブ ティップネス

Click

東急スポーツ オアシス

Click



表紙に戻る

次ページへ

新企画

スーパーフード

シリーズ①

美容や健康に関心の高い女性たちの間でブームになり、人気に火がついた「スーパーフード」。少量で高い栄養価を得られることや、ダイエットやアンチエイジング効果なども高く、大きな注目を集めています。

「スーパーフード」とは？

「一般の食品よりビタミン、ミネラル、クロロフィル、アミノ酸といった必須栄養素や健康成分を多く含む、主に植物由来の食品」を大前提とし…

- 栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品であること。あるいは、ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品であること。
- 一般的な食品とサプリメントの中間にくるような存在で、料理の食材としての用途と健康食品としての用途を併せ持つもの。

引用：日本スーパーフード協会

豊富な栄養分＆低カロリーで大注目！

ブロッコリースプラウト

アンチエイジングや生活習慣病に効果があると話題になっている栄養素「スルフォラファン」を含むブロッコリースプラウトの栄養と効果についてご紹介します。

Q1 ブロッコリースプラウトとは？

A1 「ブロッコリーの新芽」です。

Q2 栄養価は？

A2 スルフォラファン、酵素、6大栄養素（たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維）。特にスルフォラファンの効果が注目されており、天然成分のファイトケミカルが特に多く含まれています。ファイトケミカルとは、植物に含まれる天然の化学成分の総称であり、その健康効果への期待から、6大栄養素に続く「第7の栄養素」と呼ばれています。

Q4 有効な摂取方法は？

A4 ブロッコリースプラウトに含まれる栄養素は、水に溶けやすいものが多いため（スルフォラファンを活性化させる栄養素は熱に弱い）、洗わず生で食べましょう。

水耕栽培のため洗う必要がありません。特にスルフォラファンの効果は、体内で3日ほど持続します。3日に一度、1回20～30gを食べると継続的に効果が得られます。

Q3 スルフォラファンの効果効能は？

A3

● 二日酔い予防

アルコールを飲んだときに発生するアセトアルデヒドの分解をサポートし、二日酔いの予防にも効果的。

● 抗酸化作用

細胞を酸化し、老化や生活習慣病などの原因になる活性酸素の働きを抑える。

● 花粉症抑制

花粉症の症状を抑制する働きがある。

● 美肌効果

シミやソバカスの元になるチロシナーゼの作用を抑え、肌のトラブルを防ぐ。

● ピロリ菌除去

胃の中に存在し、胃炎や胃潰瘍の原因となるピロリ菌を減菌・殺菌する作用があり、胃腸障害の改善に有効。



Q5 調理のポイントは？

A5

スルフォラファン自体は熱に強いので加熱調理に向いていますが、スルフォラファンを活性化させる栄養素が熱に弱いので、生で食べるのが一番です。酢や油、動物性たんぱく質と一緒に食べると相乗効果が得られるので、酢と油を使ったドレッシングをかけた、肉料理の付け合わせにしたりするとよいでしょう。

表紙に戻る

次ページへ



* お勧めレシピ *

単身者でもできる簡単で調理時間が短いヘルシーレシピ♪♪



新企画

スーパーフード

シリーズ①

ツナとブロッコリースプラウトの簡単サラダ



【材料】 1人分

ツナ缶	1缶
ブロッコリースプラウト	1パック
マヨネーズ	大さじ2
ポン酢	小さじ1

【作り方】

- ① ツナ缶の油を切る。
- ② ボウルに水けを切ったブロッコリースプラウトと①を入れ、マヨネーズとポン酢を加えて和える。
- ③ ②を器に盛るだけ!!

お好みの
ドレッシングでも
OK!

ブロッコリースプラウトの生春巻き

【材料】 4人分

ブロッコリースプラウト	1~2パック
茹でエビまたはカニカマ	適量
生春巻きの皮	4枚
タレ 砂糖	大さじ2
ナンプラー	大さじ1
塩	ひとつまみ
酢	大さじ1

【作り方】

- ① 生春巻きの皮を、水に30秒ほど浸ける。
- ② 濡らしたまな板に①の生春巻きの皮を広げ、ブロッコリースプラウト、茹でエビまたはカニカマを置いて一巻きし、左右も折り込んで巻く。
- ③ タレの材料を混ぜ合わせる。
- ④ 皿に②を盛り付け、タレをつけて召し上がれ~♪

お好みで
レタスを加えても。
好きなものを
なんでも
巻いてOK!



冬は「お鍋の具」に利用できます。
これからの季節にぜひお試しください。

ヨガインストラクターホッシーさんの 腰痛予防のヨガ

ヨガは身体が硬いと難しい？ いえいえ、まったくそんなことはありません。むしろ硬い人のほうが効果が出やすいのです。深い鼻呼吸・腹式呼吸を行いながら、瞑想しているだけ…これがヨガです。そこにポーズがおまけでついているだけなのです♪

大好評シリーズ第2弾の今回は、ヨガインストラクター「ホッシーさん」が腰痛予防に効果的なヨガポーズをご紹介します。これらのポーズは腰痛以外にもさまざまな効果あり！今回は体験者のコメントも同時掲載。皆さんも一緒に、心と身体をスッキリさせましょう!!

腰痛以外の効果もご紹介！

PROFILE

ヨガインストラクター **ホッシーさん**



- 社員で氏名・年齢不詳(笑)
- ストレスにより体調不良になる社員が多いことから、昼休み自らヨガを始めたことがきっかけで、夜間のヨガインストラクター学校に入学。半年で資格を修得。
- 本来の業務の傍ら全社でヨガ教室を行うなどの地道な活動を続けている。

ホッシーさん認定の社内インストラクターも昼休みヨガを絶賛運営中！
社員のリフレッシュに、ひと役買ってくれています(´^▽^`)

腰痛予防に効果的なポーズ

#1

チャイルドポーズ



息を吐くごとに、脇をマットに沈めるように肘を伸ばすと、さらに効果的



腰痛があり、毎朝腰のストレッチを欠かしません。(岩城さん)

ポイント

太陽礼拝時のお休みのポーズになっているほど、いろいろなところがほぐされる癒しポーズです。

腰痛
以外の
効果

- 無気力な気分が前向きに
- 背中・脇の伸びを感じ、深いリラクゼーション効果
- 肩こり・姿勢の改善・不眠解消に効果

ポーズ

- ①正座をして両膝を開く。
- ②お尻を踵の上から離さないようにしながら、両手をマットの上に伸ばしたまま置き、上体を前に倒す。
- ③額をマットに付け、首の後ろ、腕、肩、腰まわりを緩め、背中を伸ばす。
- ④呼吸と力みが落ち着いていくのを感じながら呼吸を繰り返し、息を吐きながらゆっくり上体を起こしたのち、顔を正面に戻す。

腰痛予防に効果的なポーズ

#2

マツチェンドラアーサナ

腰痛
以外の
効果

- ひねりのポーズは内臓を活性化し、免疫力アップ、風邪やガン予防に効果
- ウエストのシェイプ効果

ポーズ

- ①踵を蹴り出して、L字型に座る(杖のポーズ)。
- ②右踵で左膝をまたぎ、左肘を右ももの外側に引っかける。
- ③右手を身体の後ろに添える。
- ④右肩越し後ろに視線を持っていき、吐く息ごとに、ひねりを感じていく。
- ⑤同じようにもう片側も行う。



伸ばした足を折り曲げてもOK。お尻・ももの外側も心地良く伸びますヨ

このポーズ、腰が伸びて気持ちがいいんです～。(やぶちゃん)

ポイント

慣れてきたら目を閉じて、呼吸・ひねりの間隔を味わっていきましょう。

#3

パリブルッタジャーヌシールシャアーサナ

腰痛
以外の
効果

- ・右脇腹は肝臓（血液さらさら、目の充血、デトックス）に、左脇腹は消化器系に効果的

ポーズ

- ①左足を伸ばし、右足踵は股関節の中心部に付ける。
- ②左手の親指・人差し指・中指3本の指で左足の親指をつかむ。
- ③そのままの状態で、左肘を左膝の内側に沈める。
- ④左手を上には伸ばし、ストーンと肘を曲げる。
- ⑤同じようにもう片側も行う。



身体が硬くても大丈夫！ ヨガをしていると腰痛にならないですよ～。(臼井さん)

ポイント

左右それぞれの腰の伸びをしっかり感じ、呼吸を止めないように行いましょう。視線は脇から上を見上げるようにしてみましょう。

#4

キヤット&カウ(ヴィダーラーサナ)



12kg減量成功！ ヨガを始めてみようかな～と思う、今日この頃。(福本さん)

ポイント

しっかり行くと背骨の歪みが矯正されていきますヨ。

腰痛
以外の
効果

- ・ストレス解消・疲労回復
- ・背骨のストレッチ、猫背の矯正
- ・肩甲骨を広げるので肩こりの改善に

ポーズ

- ①四つん這いになり、吸う息で猫が怒ったように背中を丸めて肩甲骨を開く。
- ②吐く息で、おへそを下に沈め、顎・胸を開き、視線を上に向ける。
- ③ゆっくりと呼吸を意識して、何回か大げさに動く。

#5

子ワニのポーズ

腰痛
以外の
効果

- ・肩こり・腰痛・安眠・リラックス効果
- ・慣れてきたら目を閉じて行くと、さらに効果的

ポーズ

- ①仰向けになり、両手を横に伸ばす。
- ②右膝の上に左足の裏を乗せる。
- ③右手で左膝の外側を持ち、右側に倒す。
- ④視線は左側の左手の先方向で、左肩が上がらないようひねっていく。
- ⑤同じようにもう片側も行う。



最近ヨガをサボっているの
で、久々に伸ばすとキク～。
(磯さん)

ポイント

ひねりのポーズの一番基本的なポーズ。お休み前やヨガの最後に行うポーズです。ゆったりした呼吸とともに、腰の伸びを感じてみましょう。

ホッシーさん
からの一言

今や腰痛は国民病であり、疲れがたまっているあなたも、放置しておくとも腰痛を発症しかねません。今回ご紹介するヨガポーズは、職場でもご家庭でも、簡単にできる腰痛予防のポーズばかりです。呼吸と身体の伸びを感じてリラックスし、エネルギー充電する…それが「ヨガ」なのです。一日1～2ポーズでもOK。あなたも、腰痛予防のヨガポーズ、ぜひ試してみませんか！