けんこう宅配便

2014-3
第6号

日産自動車健康保険組合

体を守るには食事から！

医食同源(いしょくどうげん)でおいしく健康

ふだん、なにげなく食事をとっている人も多いでしょう。
しかし、その食材は一つひとつが
日常生活を送るうえでのエネルギー源となり、
体をつくる要素となります。
そのため、日々自身の食事バランスや
体調を振り返り、**食事からの**
健康管理を考える必要があります。

医食同源とは…？

古来中国の考え「薬食同源」を基に、日本でつくられた言葉です。その意味は、病気を治す薬と食べ物は本来本質が同じであり、日ごろの食生活が医療に通じるため、バランスのよい食事をとることは病気の予防・治療につながることを示しています。

具体的な対策は中面へ

医食同源を意識した食事に方向転換しよう

病気じゃないのに、いつも調子が悪い、
疲れやすいという人は食事が原因の一つかもしれません。
「医食同源」と聞くと、難しそうに感じるかもしれませんが、
基本は簡単。ふだんの食材選びから食事のしかたまで、
ちょっと意識していくことがポイントです。

買い物で

POINT ❶ 食材に気をつける

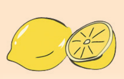
食材は同じものばかり選ばず、野菜・炭水化物・肉・乳製品等バランスよく取り入れましょう。また、春の旬野菜は、冬に低下した新陳代謝を上げる効果がありお勧めです。

体調に合わせて　お助け食材を選ぼう

疲れやすいときはビタミン群とクエン酸

キャベツ
豚肉

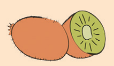
代謝を上げる
ビタミンB群が豊富

梅
レモン

疲労回復効果のある
クエン酸が多く含まれる

貧血気味なら鉄分豊富な食材を

牛肉
ほうれんそう
牡蠣やあさり
赤血球のもととなる
鉄分が豊富

便秘は食物繊維で流れ改善

ごぼう
キウイ

食物繊維が豊富で排便を促す

ヨーグルト

腸内善玉菌を活性化

ストレスにはリラックス効果のある食材

牛乳
豆腐

鎮静作用のあるセロトニンを
つくる物質が含まれる

ココア

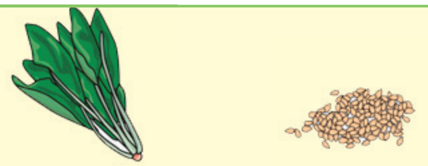
自律神経を
整える効果がある

調理で

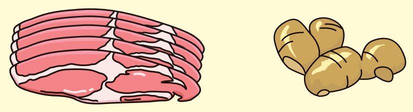
POINT ❷ 食材の組み合わせや薬味で効果アップ

食材や薬味の組み合わせによっては、消化を助けたり栄養素を補い合うなどの、相乗効果をもたらすことがあります。

たとえば…



ほうれんそう　＋　ごま
ほうれんそうに含まれるビタミンCの抗酸化作用は、ごまのビタミンEによって強化されます。

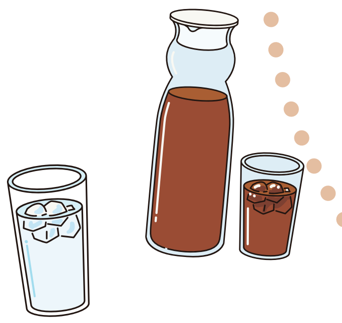


肉　＋　しょうが
肉にしょうが、ねぎなどの香味野菜を合わせると、消化を助け代謝を上げる効果があります。

食卓で

POINT ❸ 食べすぎ防いで胃腸の負担軽減

食べすぎは、胃腸に負担がかかり体も疲れやすくなります。食事は腹八分目を心がけ、夕食はなるべく９時前に済ませて胃腸を休ませてください。



POINT ❹ 適度な水分補給で血液の巡りをよくする

水分は血液の循環を促すため、季節を問わずこまめにとることが大切です。食事のときにお茶や水を飲むと内臓の働きを助けるとともに、食べる量を制限できるという効果もあります。

日産健保からのお知らせ

平成26年4月より70歳以上75歳未満の人の自己負担割合が変更になります

近年の社会保障にかかる負担の増加を受け、健康保険制度の内容が一部改正されることになりました。平成26年4月から70歳以上75歳未満の人は一部の人を除き、医療機関等での窓口での自己負担割合が変更となりますので、この機会にご確認ください。

70歳以上75歳未満の人の自己負担割合

	平成25年度まで		平成26年度から
一　般	１割	昭和19年4月1日以前生まれの人	１割
		昭和19年4月2日以降生まれの人	２割 70歳の誕生日の翌月（4月1日生まれの人はその月）から
現役並み所得者	３割 （標準報酬月額28万円以上）		

２割に引き上げられます

日産健保からのお願い

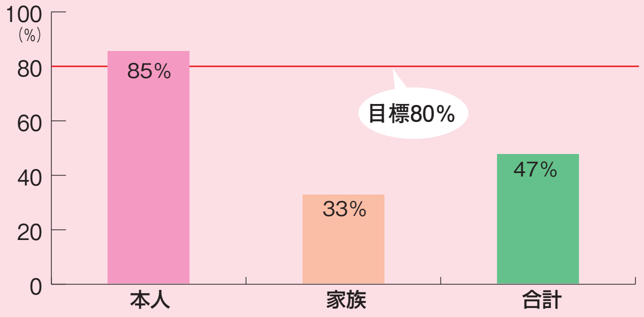
■健康診断受診率（2/18 現在）

- 家族は33％と目標達成に苦戦しております。
- 通院されている方も年１回は健康診断を受ける必要があります。
- 無料の受診券を送付しておりますのでぜひご利用ください。

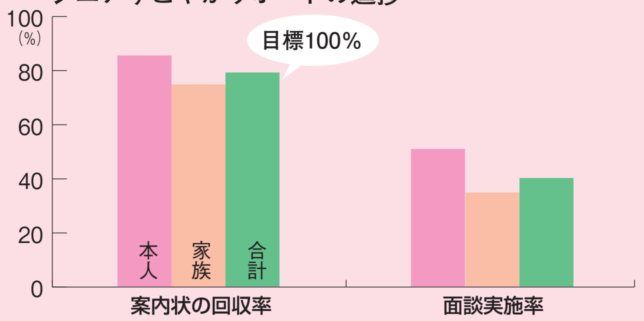
■『シニアすこやかサポート』の進捗状況（2/18 現在）

- 案内状を送付して回答していただいた方が79％です。未提出の方はぜひ提出をお願いします。
- 面談は40％の方に受けていただき概ね好評をいただいております。
- やむなく辞退された方に話だけでも聞いていただきますように再度ご案内いたします。

シニアの健康診断受診率



シニアすこやかサポートの進捗



日産自動車健康保険組合　〒220－0011　神奈川県横浜市西区高島２丁目６番32号 日産横浜ビル20階

制作／社会保険研究所©