

# すくすも



ゆったり、のんびりウォーキングMie  
心地よい潮風を感じる

## 二見浦

メタボリックシンドローム  
脂肪はなぜたまる？

平成18年度  
健保組合の決算まとまる

心地よい潮風を感じる

# 二見浦



「日本の渚百選」にも選ばれた二見浦海岸

二見浦の海岸は、かつて「清渚」と呼ばれ伊勢神宮を参拝する旅人たちが汐水を浴び、心身を清める禊場でした。美しい浜と海に囲まれた伊勢志摩国立公園のなか、潮風を連れて歩いてみましょう。

## JR二見浦駅 御塩殿神社

古代、倭姫命がこの地の美しさに二度振り振り返り見たことから「二見」の名が生まれたと伝わる二見町。今回のコースは二見浦駅からスタート。国道42号沿いを東に進み、緩やかな坂道が現れてきたら「音無山」のウォーキングコースの始まりです。遊歩道は、樹木が陽射しを遮ってくれるので快適。山の頂の展望台からは伊勢湾が一望できます。

コースに沿って下山、先ほどの国道を海



海を眺めながらの遊歩道は日陰も多くて快適

側に渡ると二見町の旅館街です。昭和の雰囲気を楽しみながら西に進みます。細い住宅街の道を抜けると、迎いは田園風景に。その先の深い森が伊勢神宮に関わりのある「御塩殿神社」です。



二見浦駅は夫婦岩をモチーフにした近代的な建物

## 二見海水浴場 夫婦岩

神社に隣接する中学校の脇道から海岸に出ます。二見浦海岸は、日本の渚百選にも選ばれており、白砂青松を今に残しています。砂浜を東に進むと、日本で初めて開設された海水浴場「二見浦海水浴場」に入ります。心地

よい潮風と砂の感触を楽しみましょう。さらに進み、堤防沿いに旅館街と海岸線の間を進むと、右手に見えてくる格調高い建物が県指定有形文化財の「賓日館」です。明治20年に神宮参拝の賓客の宿泊施設として建設、現在は資料館として公開されています。すぐ近くの二見興玉神社には有名な「夫婦岩」があります。左手に眺めながら海岸線の道をさらに進みます。



夫婦岩

賓日館

が「大江寺」です。天平年間僧行基によって開かれたと伝わる古刹で、重要な文化財の千手観音菩薩像を有します。先ほどの道に戻り、日之出橋を渡って国道を右折。川沿いに進むと道の反対側に「松下社」と「民話の駅・蘇民」が並んでいます。車の往来が多いので、その先の横断歩道を渡ります。蘇民将来の伝説が残る松下社には、樹齢千年以上の大楠があります。隣接する民話の駅・蘇民では地元産物や工芸品などが販売されています。国道の横断歩道を渡り小川沿いの道を進むと、ゴールのJR松下駅です。



大江寺



国道に出たら横断歩道橋を渡り、昔ながらの二見の住宅街を歩きます。その先、右手の急な坂道の上にあるの

## 大江寺 JR松下駅



民話の駅・蘇民

国道の横断歩道を渡り小川沿いの道を進むと、ゴールのJR松下駅です。

### 寄り道 温泉

#### 蘇民の湯

二見で数少ない天然温泉。硫黄・ナトリウムを含む塩化物強塩冷鉱泉は、良質療養泉としても人気が高い。  
●効能：神経痛・筋肉痛・関節痛・慢性消化器病ほか  
●料金：大人 1,000円(タオル付)  
●営業時間：15:00~23:00(受付は22:00まで)  
●電話：0596-43-2046(ホテル清海)



### 寄り道 グルメ

#### 家庭料理 扇屋

JR二見浦駅のすぐ前に店を構える扇屋は、地産地消にこだわったレストラン。伊勢エビ・松阪牛・玉城豚など地元食材がおいしくいただける。ごはんはもちろん二見米を使用。  
●営業時間：11:00~21:00(20:30オーダーストップ)  
●木曜定休 ●電話：0596-43-3890



#### 五十鈴勢語庵

厳選された上質の小豆に「伊勢二見岩戸の塩」を加え、その他の添加物を加えずに練り上げた。塩味の効いた甘みが上品。  
●営業時間：8:00~20:00  
●定休日：不定休  
●電話：0596-42-1212



### 寄り道 JA

#### JA伊勢二見浦支店

伊勢市二見町茶屋302-2  
電話 0596-42-1101  
支店長/山口 隆弘さん  
二見浦支店では、高設イチゴの生産が主力です。支部内16の農家が毎年11月から5月までアキヒメを生産し、県内や愛知県に出荷しています。品質の高さから評判も上々です。今の季節は夏野菜の出荷が盛んです。  
イチゴ生産者の数木さんご夫妻



# ご家族そろっての健康管理を！

みなさんにご家族の健康づくりを応援する三重県農協健康保険組合の

平成18年度決算がまとまりましたのでお知らせします。

## 保険給付費と 老人保健拠出金が減少

平成18年度は収入総額33億2、591万6千円、支出総額29億40万3千円で、収支差引額は4億2、551万3千円(経常収支は3億5、987万7千円)となりました。

支出面におきまして、退職者の医療を支える拠出金(退職者給付拠出金)は前年度に比べ増加しましたが、みなさんやご家族の医療費を支える拠出金(老人保健拠出金)が減少したため前述の結果になりました。



## 20年度から新たに 「後期高齢者支援金」を負担

平成20年度から新しい高齢者医療制度が始まり、75歳以上の人は独立した医療制度である「後期高齢者医療制度」に加入することになります。この制度では、健保組合などが納める「後期高齢者支援金」等を財源に医療費がまかなわれます。つまり、みなさんが納める保険料も、高齢者医療を支えるために使われるわけです。

各健保組合の支援金は、平成20年度から始まる40〜74歳の被保険者・被扶養者の健診受診率などによって、平成25年度からプラス・マイナス10%の範囲内で増額・減額されることが検討されています。

支援金の増額・減額は、健保組合の財政に大きく影響するだけでなく、みなさんの保険料にも影響が及ぶ可能性があります。

能性があります。健診を有効に活用して健康の維持・増進に励まれ、健保組合の財政安定にご理解とご協力をお願いいたします。

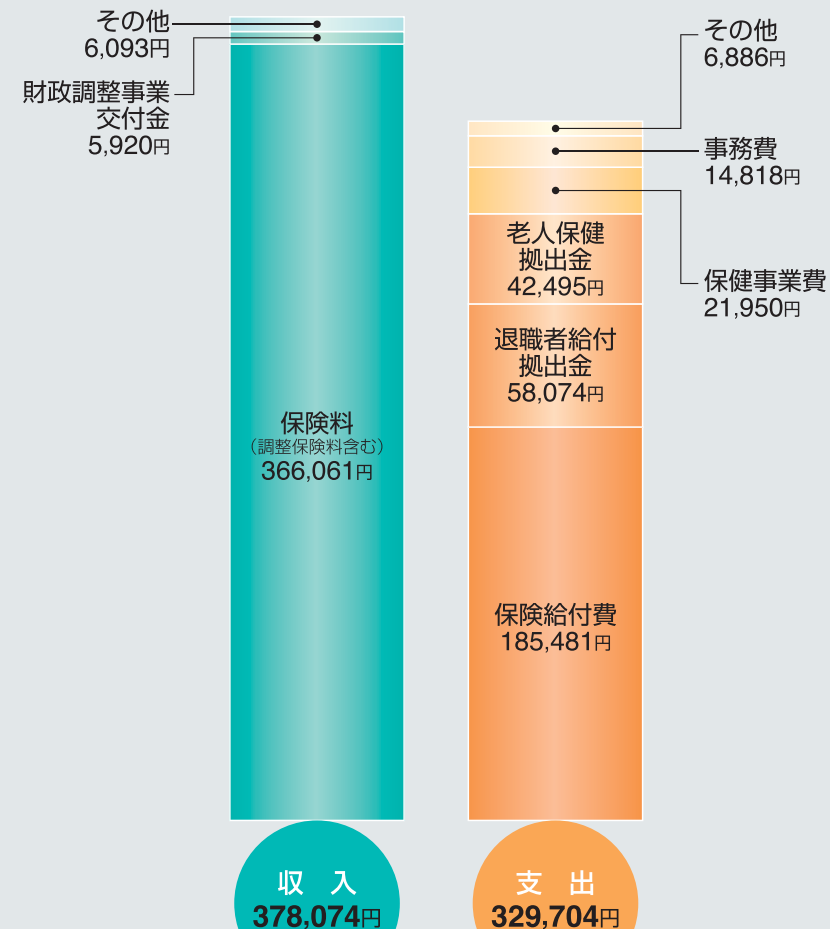


## 一般勘定

収入	
科目	決算額(千円)
保険料	3,169,776
国庫負担金収入他	2,981
調整保険料収入	50,456
繰入金	22,435
財政調整事業交付金	52,080
雑収入	14,420
介護勘定受入	13,768
経常収入合計	3,209,612
収入合計	3,325,916

支出	
科目	決算額(千円)
事務費	130,353
保険給付費	1,631,681
法定給付費	1,598,760
付加給付費	32,921
老人保健拠出金	373,828
退職者給付拠出金	510,880
保健事業費	193,097
還付金	955
財政調整事業拠出金	50,668
連合会費	3,710
積立金	4,896
その他	335
経常支出合計	2,849,735
支出合計	2,900,403
経常収入支出差引額	359,877
収入支出差引額	425,513

### ●被保険者1人当たりでみると



## 介護勘定

収入			支出		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)	科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険料収入	324,901	67,128	介護納付金	288,855	59,681
雑収入	51	11	介護保険料還付金	154	32
			一般勘定繰入	13,768	2,845
収入合計	324,952	67,139	支出合計	302,777	62,557
収入支出差引額			総額: 22,175千円		1人当たり: 4,582円



## 決算の基礎となった数字

### 《一般勘定》

- ◆平均被保険者数……8,797人
  - 男……4,563人
  - 女……4,234人
- ◆平均標準報酬月額…314,323円
  - 男……365,309円
  - 女……259,372円
- ◆平均年齢……41.00歳
  - 男……42.50歳
  - 女……39.50歳

- ◆被扶養者数 ……7,368人
  - 扶養率……0.85人
- ◆老人加入率 ……4.93%
- ◆保険料率……(標準報酬月額の)千分の77
  - 事業主 ……千分の43
  - 被保険者 ……千分の34

### 《介護勘定》

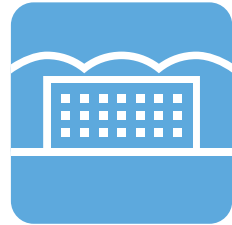
- ◆介護保険第2号被保険者数 ……5,955人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数……4,771人
- ◆特定被保険者数 ……69人
- ◆平均標準報酬月額……353,683円
- ◆介護保険料率……千分の12.5
  - 事業主 ……千分の6.9
  - 被保険者 ……千分の5.6

## 組合会議員の退任・就任について

去る7月30日(月)の第100回組合会におきまして、これまで選定議員であった三重県信連会長の辻村監事が退任され、また、互選議員であったJA伊賀南部の辻村理事およびJA松阪の村田議員がそれぞれJAの役員にられました。これに伴い、組合会議員の補欠選任ならびに理事・監事の選出が行われ、右記の方が選出されましたのでお知らせいたします。

選定・互選	事業所名	氏名
選定議員(監事)	三重県信用農業協同組合連合会	井上 延郎
互選議員(理事)	伊賀南部農業協同組合	福森 忠光
互選議員	松阪農業協同組合	高山 貢

# これから実施する 保健事業のご案内



## 保養所の利用補助を行っています

みなさんの心身の保養のため、契約保養所の利用に助成を行っています。ぜひご利用ください。

### ①健保連の指定する保養所

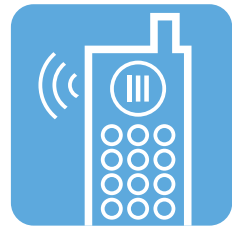
(健保連のHP <http://www.kenporen.com/>)  
被保険者…1人: 年1回 2,000円

### ②三重県農協健康保険組合の指定する契約保養所 (下表参照)

被保険者・被扶養者…1人: 3,000円



名称	所在地
ウェルサンピア伊勢 (三重厚生年金休暇センター)	伊勢市佐八町
タラサ志摩ホテル&リゾート	鳥羽市浦村町
ウェルサンピア伊賀 (三重厚生年金健康福祉センター)	伊賀市西明寺
ホテル・パストール	岐阜県下呂市
ココパリゾート (白山ヴィレッジゴルフクラブ)	津市白山町



## 電話健康相談をご利用ください

【専用無料ダイヤル】 **0120-923-197**

通信料・相談料とも無料です。携帯・PHSからもご利用いただけます。

★プライバシーは厳守しますので、安心してご利用ください。

★三重県農協健康保険組合の被保険者・被扶養者ならどなたでもご利用できます。



### 《利用方法》

音声ガイドに従って、利用したいサービスの番号(①または⑤)を押してください。

※プッシュ回線でない方は\*ボタンを押してください。

※黒電話などプッシュボタンがない電話をお使いの方は、ご案内の最後に各サービス直通の電話番号をお知らせしますので、お手数ですがそちらにおかけ直してください。

#### ①電話健康相談 <年中無休・24時間受付>

保健師など専門の資格を持つベテラン相談員が、心身の健康に関するあらゆるご質問にお応えいたします。

●小児救急相談 / 妊娠中から子育ての疑問や不安にお応えするほか、緊急時には24時間いつでも小児科医がバックアップしています。

●医療機関案内 / 休日診療や夜間救急受診、女医のいる病院など、それぞれの要望に合わせた医療機関をデータの中からご案内いたします。

#### ⑤ベストドクターズ・サービス <月～土曜日:午前10時～午後9時(日・祝・年末年始は休み)>

みなさんやご家族の診断名、現在および過去の身体状況をヒアリングし、患者さんの身体状況に最適な専門医をリストアップして最大3名をご紹介します。

Webでも24時間相談を受付けます → <http://www.familycarenet.com/kenkou/>

※専用ダイヤルの電話番号下6ケタ「923197」を入力し、ログインしてください。

### ★本誌「すくらむ」がコンテストで入賞しました!

今年度の機関誌の見直しを機に、健保連主催の平成19年度健保組合広報誌・公開用Webサイトコンテストに「すくらむ」を応募したところ、みごと入選いたしました。今後も努力を惜みず、機関誌の作成に励みますので、ご愛読のほどよろしくお願いいたします!



## 家庭常備薬を斡旋します

被保険者やご家族の方が万一、病気やケガをされたときの応急措置用の備えとして、毎年家庭常備薬の斡旋事業を行っております。今年度はその実施方法が一部変更となりましたのでお知らせします。

◆昨年度まで◆家庭常備薬セットの無償配布とともに、医薬品等の斡旋を行いました。

◆今年度から◆医薬品等家庭常備薬の斡旋を行い、購入代金の3割を助成します(上限1,000円)。



### 《計算例》

A 購入金額	1,550円購入の場合	3,500円購入の場合
B 補助額 (3割) ※上限1,000円	1,550円×0.3=465円	3,500円×0.3=1,050円 ※上限を上回るため1,000円
自己負担額 (A-B)	1,550円-465円=1,085円	3,500円-1,000円=2,500円

### 《斡旋の手順》

8月上旬 ●各事業所を通じて被保険者のみなさんに案内文書と「斡旋医薬品一覧表」をお届けします。(斡旋医薬品は112品目あります)

8月下旬 ●購入したい医薬品を選び、各事業所にお申込みください。

9月下旬 ●各事業所を通じて医薬品をお届けしますので、代金を速やかに担当者にお支払いください。



## 10~11月にはこんな事業を実施します

10月

### ●けんぽエンジョイ・ウォーキング

被保険者・被扶養者のみなさんで1ヵ月間、無理なく楽しみながら「ウォーキング」に取り組み、「ストレス解消・健康増進」を図りましょう!

★実施された方に記念品をお贈りします

### ●健康優良表彰

過去1年間(平成18年3月1日~19年2月28日)に健康保険が無給付であった「被保険者およびその家族」ならびに「10年間無給付の被保険者」の方を表彰し、記念品を贈呈します。

### ●フォトコンテスト

健保連主催によるフォトコンテストを実施します。「健康であることの喜び」を表現した写真をご応募ください。

★入賞者には賞金・賞状などが贈呈されます



11月

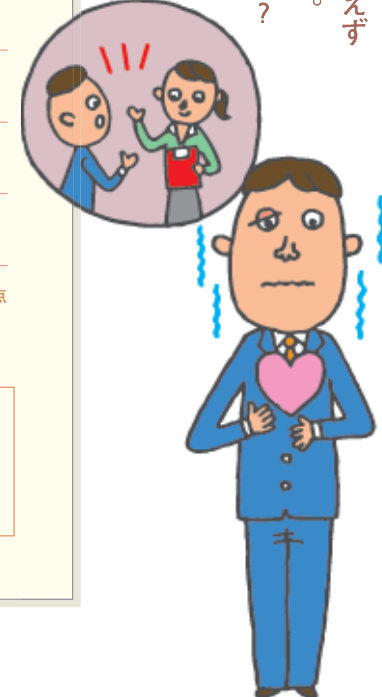
### ●歩こう会

被保険者および家族の体力・健康づくりを目的に、健保連との共催によるものと当組合の独自開催によるもの、あわせて2回実施します。

※詳しくは、各事業所へ通知いたします。

# 人間関係がつらい

親しい人だからこそ、言いたいことが言えず  
ストレスをためてしまっていることありませんか？  
あなたにも、そんなことはありませんか？



**相手を尊重することも  
大切ですが…**

円滑な人間関係は、互いに相手を受け入れ、尊重しあうことを土台として成り立っています。双方が自己主張的では人間関係はうまくいきませんが、だからといって相手の顔色をうかがい、言いたいことを飲み込んでばかりいると息苦しくなり、ストレスがたまってしまいます。

確かに、自分の気持ちを人に伝えることは難しいものです。「不愉快な思いをさせるのではないか」「嫌われてしまうのではないか」と不安になることもありえます。しかし、はっきりと自分の意見を言わなければ、相手には何も伝わらず、一方に忍耐を強いる人間関係ができてしまいます。そのような人間関係は、けっして良好なものではなく、破綻してしまいう危険性もあります。

Dr.降矢からの  
アドバイス

**よりよい人間関係を構築するために**

自分の気持ちや意見を述べることをむやみに恐れる必要はありませんが、相手の気持ちや立場を考えず、自分の意見を述べればよいというわけでもありません。「言わなければいけない」というのではなく「言い方・伝え方が重要だ」という意味です。例えば「あなたがそう思うのは当然でしょう」とか「と言った上で自分の意見を述べると、というように相手を尊重する姿勢を示すことが必要です。失敗することもあるかもしれませんが、その失敗に自分の気持ちをうまく伝えるヒントが隠れています。それを生かせば、より幅のある人間関係が構築されるはずですよ。」

## 自己主張度チェック

▼ 人と接するとき  
▼ どんな態度をとることが多いですか？

	めったにない	たまに	ときどき	いつも
1 相手の話は口をはさまず最後まで聞く	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 人から頼まれると「いや」と言えない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 自分の都合より相手の都合を優先する	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 人と言い争いになることは避ける	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 人から「変わっている」と思われたくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 相手の意見が自分と違って同調する	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 自分で判断して行動するのが苦手	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 自分の気持ちを言葉にするのが苦手	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	×3点	×2点	×1点	×0点

● 判定 : 合計点は何点? ●

0~4点…自己主張型人間      10~16点…自己主張回避傾向あり  
5~9点…普通レベル          17点以上…自己主張回避人間

# 大病院への紹介状

持っていないければ数千円の出費!?

医療費は、ちよつとしたポイントをおさえるだけでも、節約が可能です。今回のテーマは「大病院への紹介状」。大きな病院にかかったとき、紹介状について聞かれたことはありませんか？  
紹介状があるのとないのでは、窓口で支払う金額もちがってきます。

そこ知り!  
医療費 **お得** 術

紹介状あり と 紹介状なし を比べると…

## いきなり大病院へ

治療はまず、医師に自分で症状を伝えるところから。多くの検査が必要になるので、治療費も高くつくことに。

- 特別料金：数百円から数千円を支払う。
- 特別料金は保険適用外のため、全額自己負担。



## かりつけ医の診察を受けてから大病院へ

紹介元の医師が患者の治療経過などを詳細に伝えるため、紹介先でのムダな検査、治療が省略でき、自分の病状経過に合った治療を受けられる。

- 紹介料金：2,500円 (紹介状を書いてもらうための料金) をかかりつけ医に支払う。
- ただし、保険が適用されるので、自己負担3割のみ。



## 「紹介状なし」で大病院を受診すると…

「大きな病院なら設備が整っているだろう」「専門医がいるから」「なんとなく安心だから」……などの理由で、大病院へかかる人は少なくないでしょう。

ただ、緊急時以外に「紹介状なし」で大病院やベッド数が200床以上の大病院などを受診すると、治療費に特別料金が上乘せられることを、みなさんはご存知でしょうか。

この特別料金の額は各病院が独自に決めることができ、病院ごとに金額は異なりますが、数千円の支払いを求められることもあります。しかも、この特別料金は健康保険の適用外ですので、患者が全額負担することになります。

このように、紹介状を持たずに大きな病院へかかると、窓口で支払う3割の自己負担のほかに、この特別料金も支払わなくてはなりません。

## まずは診療所やかかりつけ医の診察を

日本の医療機関は、診療所と病院に区分され、それぞれが役割分担して医療を進めています。大病院は、重い病気や、より専門的な知識・治療を要する病気を治すのが目的です。特別料金の上乗せは、軽い病気などで安易に大きな病院にかかることを抑制するために設けられているのです。

体の異常を感じたら、まずは近所の開業医やかかりつけ医の診察を受け、病気や症状によって必要と判断されれば、大病院や専門医を紹介してもらうという、病院の役割分担に応じたかかり方が望ましいでしょう。



こんな生活習慣が内臓脂肪をためる！

また、加齢に伴って基礎代謝は低下します。基礎代謝とは安静時にも消費されるエネルギーで、一日の消費エネルギー全体の約6〜7割を占めます。中高年になると、この基礎代謝が低下するため、若い頃と同じ食生活を続けていても、体脂肪が蓄積しやすくなるのです。

体脂肪蓄積の原因は食事内容や食事量だけではありません。摂取エネルギーが適正でも、体を動かす量（消費エネルギー）が少なければ、相対的に摂取エネルギーが過剰になり、体脂肪が蓄積します。

摂取と消費のバランスが重要

「体脂肪」という言葉のイメージから、肉類や脂っこい食事の摂りすぎが肥満の原因だと思われがちですが、アルコール類や果物・菓子類も、摂りすぎれば体脂肪の蓄積を招きます。

消費されなかったエネルギーが体脂肪に

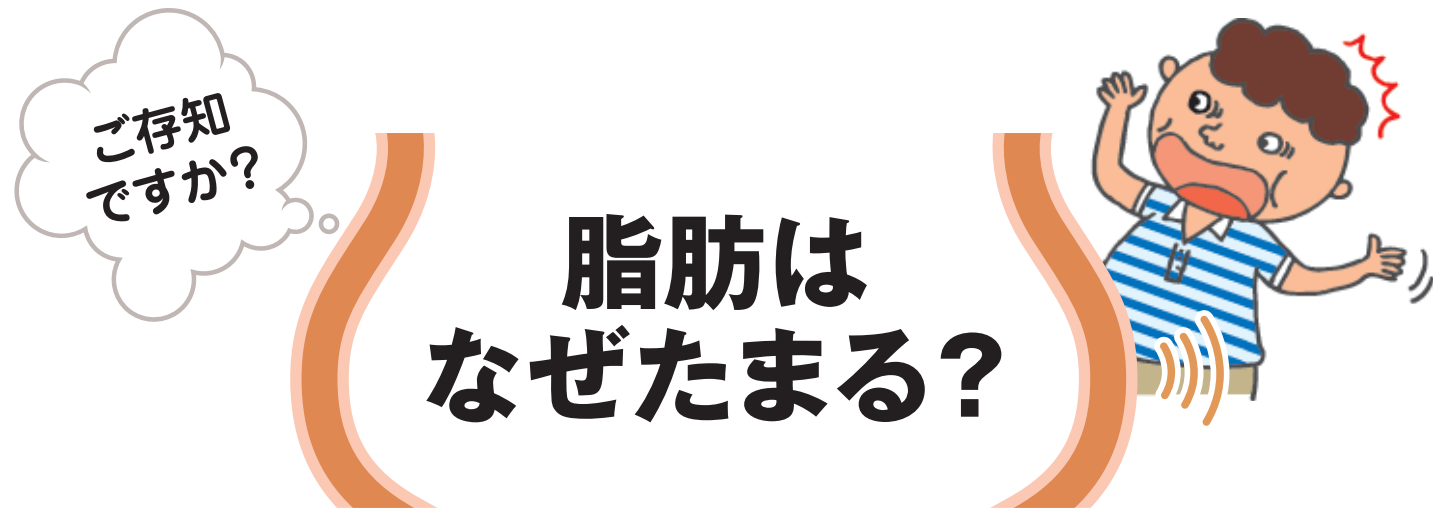
私たちは食事から摂ったエネルギーを使ってさまざまな活動を行っています。そして消費されなかったエネルギーが体脂肪として貯蔵されます。したがって、摂取エネルギーが多くなると、体脂肪はどんどん蓄積します。

また、男性は内臓脂肪が蓄積しやすく、女性は皮下脂肪が蓄積しやすいと言われていますが、女性でも更年期、とくに閉経後には内臓脂肪が急速に蓄積します。「女性だから安心」と油断せず、体脂肪を増やさないライフスタイルを身につけましょう。



内臓脂肪をためやすい体質にも要注意！

体脂肪蓄積には「体脂肪を蓄える能力が高い体質（遺伝）」も大いに関係しています。とくに両親や兄弟姉妹に「手足がほっそりしているわりにお腹がせり出て、お腹の皮をつまむと薄い」人がいる場合は要注意。このような方は内臓脂肪をためやすい体質を持っている可能性が大了。「栄養バランスのとれた食事を腹八分目」「日常生活の中でこまめに動く」をこころがけましょう。



メタボリックシンドロームを防ぐには、体脂肪、とくに内臓脂肪をためすぎないことが大切。そのためにはまず「体脂肪はなぜたまるのか」を知っておく必要があります。

「体脂肪」認識度チェック！

正しいと思うものに○をつけてください

<input type="checkbox"/>	● 過食をしなければ体脂肪は蓄積しない
<input type="checkbox"/>	● 肉類や脂っこいものを食べ過ぎなければ体脂肪は蓄積しない
<input type="checkbox"/>	● ビールやウイスキーなら、いくら飲んでも体脂肪は蓄積しない
<input type="checkbox"/>	● 果物はたくさん食べても体脂肪は蓄積しない
<input type="checkbox"/>	● スリムだった若い頃の食生活を続ければ体脂肪は蓄積しない
<input type="checkbox"/>	● 普段こまめに動かなくても月に1・2度まとめて運動すれば体脂肪は蓄積しない
<input type="checkbox"/>	● 体脂肪が蓄積しやすい体質（遺伝）はない
<input type="checkbox"/>	● 女性には内臓脂肪が蓄積する心配はない

○の数であなたの認識度を判定します。（正解はすべて×）

0個 😊 ……合格。その知識を実生活に生かし、体脂肪蓄積を防ぎましょう。

0～2個 😐 ……認識は不十分。このページを読んで、体脂肪蓄積を防ぐ心得を学びましょう。

3個以上 😞 ……認識不足。誤った認識に基づいた生活は体脂肪蓄積を招きます。

●メタボリックシンドロームとは  
内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・高脂血の危険因子をあわせもった状態。それそれは軽症でも、重なると心筋梗塞などの重大な病気を起こす危険性が高くなる。

《診断基準》  
ウエストが男性85cm以上、女性90cm以上ある  
さらに次のうち2つ以上あてはまる

①高血圧 収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上  
②高血糖 空腹時血糖が110mg/dl以上  
③高脂血 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満





# 夏バテを 予防・解消する



暑さによる食欲不振、体力消耗、  
冷房による自律神経の乱れ、寝苦しさからの睡眠不足…。  
さまざまな要因で起こる夏バテをきちんとケアして、  
夏を元気に過ごしましょう。

## 夏バテは なぜ起こるの？

### 体温調節機能の乱れ

暑くなると、体は汗をかくこ  
とで体温を調節します。しかし、  
湿度が高いと汗が蒸発できず、  
熱が体内にこもって疲れやす  
くなります。また、冷房の効い  
た部屋と暑い屋外との繰り返し  
が体温を調節する自律神経  
を乱すことも原因です。

### 食欲低下による栄養不足

暑さで食欲が低下することに  
より、たんぱく質やビタミン  
など必要な栄養素が不足して、  
体調に異常をきたします。

### 体内の水分バランスの乱れ

たくさん汗をかくため体内  
の水分やミネラルなどのバラ  
ンスが崩れ、体の機能が低下  
して、疲れやすくなります。

汗をかくことは大切な体温調節機能です。日ごろから  
定期的に汗を流す運動をして、汗をかくことに慣れ、  
暑さに負けない体作りをこころ  
がけましょう。適度な運動は、  
自律神経の調整やストレス解  
消、食欲増進などの効果ももた  
らします。朝夕の涼しい時間に  
ウォーキングをするなど、無理  
のない運動を生活に取り入れ  
ましょう。



## 日ごろから 汗をかく 運動を



## 快眠 のための工夫



### ● 半身浴で快眠を誘う

37～38度のぬるめのお湯に20分程度、  
胸の下あたりまでつかる「半身浴」がおすす  
めです。疲労の原因物質である乳酸を取り除  
き、自律神経の働きを整えて心身をリラッ  
クさせ、心地よい眠りに誘う効果がありま  
す。

### ● 冷房は冷やしすぎに注意

一晩中冷房をつけて眠るのは翌朝のだる  
さや頭痛・夏力ぜのもと。冷房は寝つい  
てから1時間程度までにし、あとは除湿に  
すれば、気持ちよく眠れます。

## 食欲アップのひと工夫

食欲がないからといって、食べなければ体力がつかず、  
夏バテは解消できません。調理法などに工夫して、食欲を  
回復することから始めましょう。

### ● 香辛料や酸味を上手に使う

とうがらしやカレーの辛味、ねぎや  
しょうが・みょうがなどの香り、酢やレ  
モン・梅干しの酸味には、食欲を増進  
させるだけでなく、消化促進や疲労回  
復の効果もあります。



### ● 盛り付けにもひと工夫

大皿にたくさん盛るよりも、  
いろいろな料理を少しずつ、彩り  
にも工夫して盛り付けを。ガラ  
ス食器や涼しげな色づかいの  
器を使ったり、氷を添えたりす  
れば、見た目の涼しさが食欲を  
誘います。



### ● 食前酒も効果的

梅酒などを食前にちょっとひと口。  
少量のアルコールには、胃の粘膜を適  
度に刺激して胃液の分泌を高める効果  
があります。



## 良質のたんぱく質をしっかり摂る

たんぱく質は体の元となる大切な栄養素。不足  
するとスタミナ切れを招きます。



- 主な食品  
肉、魚、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など

## 冷たいものを摂り過ぎない

水分補給は大切ですが、清涼飲料水やビールなど冷  
たいものの摂り過ぎは、胃腸の  
活動を悪くし、消化不良や  
食欲不振の原因になります。



## 食事は「量より質」

夏バテ予防に限らず、  
基本はバランスのとれた食事ですが、  
食欲がないときは  
とくに「量より質」を心がけましょう。

### ビタミンB1をしっかり摂る

ビタミンB1が不足すると、疲労のもとである乳  
酸がたまりやすくなり、疲れやだるさを感じるよ  
うになります。



- 主な食品  
豚肉、うなぎ、レバー、大豆など



あんな話・こんな話  
読者の声

半島の民宿

海辺の民宿は「料理がおいしく、しかも格安」と思い、奥能登・曾々木海岸の民宿へ…。宿へ着いてびっくり!! 異様な臭い、部屋の窓はサッシがゆがんで隙間あり、浴室にはクモの巣などなど。その上、注文しておいた特別料理も女将の体調不良で作ってもらってありませんでした。

リベンジで行った房総半島・千倉の民宿。テラックスコースで注文しておいた料理がスタンダードコースに…。おまけに料理に髪の毛が…。我が家の半島の民宿の思い出は「ふんだり、けったり」です。(鈴鹿農協 草川千賀子さま)

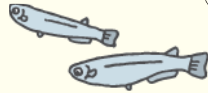
最近、長年の夢?であった高級マッサージチェアを購入しました。身をまかせていると、緊張感が解け、ストレスもなくなってゆく感じがします。先進工学の細かな動きはすぐれもので、満足しています。次はこれに座って、部屋にホームシアターを入れて楽しむことです。(三重中央農協 ポンゴさま)

すぐれもの



我が家の自慢

我が家には、12歳になるヨークシャテリアの「もも」がいます。雄でたった2kgしかないちっちゃい犬です。でもかしこいんですよ! オシッコに行きたい時は裏口にかけてある「もも用」の鈴を(鼻で)鳴らして知らせ、エサ入れがからっぽになると横にかけてある「もも用」の鈴を同じように鼻で鳴らして教えてくれるのです。かわいいかわいい我が家の自慢の犬です。(三重信連 中西祐司さま)



いやされてます!

JA果菜彩でメダカを去年買ってきましたが、ふと見るとお尻に卵が…。インターネットやペット屋さんで調べて、必死でなんとか卵をかえしたいと世話したおかげで、ついに産まれたんです。ほんとに小さくて可愛い赤ちゃんメダカ数十匹誕生。感動でした! 今も元気にスイスイ泳いでますよ。嫁いだ娘にまだ孫の顔を見せてもらえないので、孫のつもりで楽しく育てています。(鈴鹿厚生病院 手芸ママのんちゃんさま)

入学式



私には、男の子が2人おります。長男が大学に入学したときのこと。初めて家を出て一人生活する息子を、遠い岡山の地に残してくる前夜、ファミリーレストランで人目気にせず大声で泣いてしまいました。子供には怒られ、子離れができない情けない思い出です。(三重南紀農協 中畑琴美さま)

あなたの声を  
お寄せください

心に残るエピソード、わが家の自慢、旅の思い出など、テーマは自由です。お気軽にご応募ください。本誌にはさみ込みの応募用紙で8月24日(金)までにお送りください。採用された方には1,000円分のQUOカードをお贈りします。

頭のクロスワードパズル

二重枠に入った文字をA~Gの順に並べると何という言葉になるでしょうか。

本誌にはさみ込みの応募用紙でご応募ください。8月24日(金)締切  
正解者の中から抽選で5名様に「福島の桃」をお贈りします。



ヨコのカギ

- 1 さっぱり汗を流して——に冷えたビール……早く夜にならないかな。
- 2 夏休みは——に行こうかな、山に行こうかな。
- 3 ユズやカボスの仲間。
- 4 神社にいます。
- 5 夏の太陽の下、——対策を忘れずに。
- 6 サンゴの多くは個体が多数集まって——をつくっています。
- 9 ムラサキ——、パフン——。
- 11 ——に帆をかかげたヨットが波間に見える。
- 13 キセルの頭部。——をそろえる。
- 15 ソクラテス、ニーチェ、サルトル、老子。
- 17 夏休み、故郷へ帰る民族大——で道路は渋滞。
- 20 植物を栽培するのに適した肥沃な土。
- 21 元本に対する利子の割合。
- 22 柳川鍋などになっちゃっ硬骨魚。
- 25 歩きにくいと思ったらほめてた。
- 27 浴衣には——地はついていません。
- 29 夏休みには子ども向けの大作が公開されたりします。
- 31 サインゲンのモノはスーッと取れる。
- 33 「やめます・やりません」という意志。

1	7		14		22	26		34
B			15	19				E
2								
3		10		20			30	
		11	16			27		
4	8		17		23		31	35
					D			
	9	12		21		28		
5			18			29	32	
		13			24		33	
6						25		G

- 35 34 32 3028 26242322 191816 14 12 10 8 7 5 1
- タテのカギ
- 1 日が暮れてから縁台で……。今はあまり見かけない夏の風物詩。夏はタオルケットという人が多い。如來、——笠、——くじ。
- 2 中国第2の大河。チヨゴリとともに着る朝鮮の民族衣装。米どころ。佐渡はこの県に属します。借りたお金には——をつけて返します。も甘いもかみ分けた人。絹、綿、ナイロン。みんなとビアガーデンに来たけど、下戸なので——を飲んでいました。心に決めたことが同じです。スイカもユウガオも——科です。釣れないと空のまま。これは売り物ではありません。
- 3 転ばぬ先に——つきます。フアイースト、エコノミー、ビジネス。買ったときは安かったけど——がかるんだ。ゴルフクラブのドライバーは、1番。キタアカリ、ニシユタカ、メークイン、男爵。

解答欄 ▶  A  B  C  D  E  F  G

頭の体操 前号の当選者  
正解 ▶ ハルガスミ

たくさんのご応募をいただきありがとうございます。桑名農協 / 首藤 和江さま  
三重中央農協 / 谷 英忠さま  
厳正な抽選の結果、松阪農協 / 山本 久子さま  
右の5名の方が当選されました。三重南紀農協 / 矢熊名良子さま  
おめでとうございます。三重コープ産業 / 前田 行彦さま