



～今月の内容はこちらです～

1. +10（プラステン）から始めよう！
2. 協会けんぽ長野支部の管理栄養士より健康情報をお届けします
3. マイナ保険証、1度使ってみませんか

朝晩の冷え込みも強くなり、冬の訪れを感じる季節になりました。気温が下がり乾燥する季節は、体調管理も難しくなりますが、皆様体調はいかがでしょう。

今年は新型コロナウイルスに加え、インフルエンザが例年に比べ流行しているようです。手洗い、うがいや部屋の換気をこまめに行うなど、健康管理にはより一層お気を付けてお過ごしください。

1. +10（プラステン）から始めよう！

今回は自律神経を整えるストレッチを紹介します。自律神経である交感神経と副交感神経のバランスが乱れると、腰痛や肩こりなど様々な症状を引き起こします。デスクワークの合間等に座ったまま簡単にできるストレッチですので、気分転換に実践してみてください。

【ストレッチ 1】

- ① 机に対し90度横向きに座ります。
- ② 机に片肘を置き、肘をついた方と反対側の腕を上げます。
- ③ ②の姿勢のまま、上体を机側に倒します。
- ④ 反対側で①～③を行ってみましょう。

【ストレッチ 2】

- ① 椅子に浅めに座り、両足は肩幅程度に開きます。
- ② お尻の後ろに両手をつきます。
- ③ 後方へ胸を反らして10秒間キープします。

2. 協会けんぽ長野支部の管理栄養士より健康情報をお届けします

間食やおつまみとして人気のナッツ類。最近では健康にいい食材として注目されています。

一方でナッツはカロリーが高く、食べ過ぎると太る原因になると心配している方も多いのではないのでしょうか。

今回、身近な食品となっているナッツに含まれている栄養素、ダイエットの効果、また効果的なナッツの摂り方についてお伝えします。【詳しい資料を添付しました。ご覧ください。】



3. マイナ保険証、1度使ってみませんか

現在、国においては、関係団体と連携して、マイナ保険証(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)のメリットを実感していただけるよう「マイナ保険証、1度使ってみませんか」キャンペーンを行っています。協会けんぽの加入者の皆さまにおかれましても、医療機関を受診する際に、ぜひマイナ保険証を利用してみてください。

～マイナンバーカードで受診するメリット～

- ・より良い医療が受けられる！
- ・各種手続きも便利・簡単に！

詳しくは、こちらのサイトをご覧ください。



<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/sb5010/mytourokukakunin/>

話題の食品 ナッツ について

間食やおつまみとして人気のナッツ類。最近では健康にいい食材として注目されています。一方でナッツはカロリーが高く、食べ過ぎると太る原因になると心配されている方も多いのではないのでしょうか。

ナッツに含まれている栄養素、ダイエットの効果、また効果的なナッツの摂り方についてまとめてみましたので今後の参考にしてみてください。

目安となる摂取量、栄養素とその効果について

※1日の摂取量はいずれも1種類の場合

	1日の摂取量の目安 (150kcal)	代表的な栄養素	効果
アーモンド	約23粒	ビタミンE	抗酸化作用 アンチエイジング
カシューナッツ	約15粒	ビタミンB1	皮膚や粘膜の健康維持 糖質の代謝促進
くるみ	約10粒	オメガ3脂肪酸	血圧を下げる 心拍の乱れ軽減
ピスタチオ	約40粒	カリウム	正常な血圧の維持 体内の水分調節
マカダミアナッツ	約13粒	パルミトレイン酸 (不飽和脂肪酸)	アンチエイジング
ヘーゼルナッツ	約17粒	ビタミンE	抗酸化作用 アンチエイジング

ナッツの栄養成分比較

可食部100g当たり

ナッツの名前	カロリー	タンパク質	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	食物繊維	α-トコフェロール (ビタミンE)
アーモンド (いり 無塩)	608	20.3	35.09	12.65	11.0	28.8
カシューナッツ (フライ 味付け)	576	19.8	27.74	8.08	6.7	0.6
くるみ (いり)	674	14.6	10.26	50.28	7.5	1.2
ピスタチオ (いり 味付け)	615	17.4	30.92	16.42	9.2	1.4
マカダミアナッツ (いり 味付け)	720	8.3	59.23	1.56	6.2	Tr(微量)
ヘーゼルナッツ (フライ 味付け)	684	13.6	54.74	5.31	7.4	17.8
ピーナッツ (小粒種 いり)	585	26.5	20.57	16.82	6.9	10.6

ナ
ツ
ツ
に
含
ま
れ
る
栄
養
素

一価不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸である「オレイン酸」には、血中悪玉コレステロールを減らす働きがあります。

多価不飽和脂肪酸

血圧を下げたり悪玉コレステロールを減らしたりする作用があります。

食物繊維

不溶性食物繊維を多く含み、水分を吸収して便のかさを膨らますことで腸を刺激して便通を促す働きがあります。

ビタミンE

体内を酸化から守り、細胞の健康維持をサポート

ナッツの効果的な摂り方・注意点

効果的なナッツの摂り方

・1日の目安 約25g (No.1参照)

種類にもよりますが、ナッツ25gは約150～180kcalに相当

ごはん 小茶碗1杯分

・素焼きや無添加のナッツを選ぶ

(塩分、糖分過多にならない様、味がついていないものがおすすめ)

～ダイエットで摂る際の注意点～

・ナッツは良質な脂質、たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれている健康的でヘルシーな食べ物ですが、食べ過ぎ＝過剰な摂取はカロリー摂取の過剰につながりますので、適量を守って食べるのがおすすめです。

・糖質の多い菓子類などを控えて日中の間食として摂り、太りやすい夜の時間帯は避けて食べましょう。

・保存する際には密閉して保存してください。

(ダイエット効果が期待できる不飽和脂肪酸は空気に触れると酸化し効果が下がります)

ナッツに関する話

ナッツの定義

ナッツ類は多種類の樹木や灌木の種子であり、油性の種子の周囲に硬く食べられない外皮を持つことが特徴。(農林水産省HPより)

豆知識

ピーナッツはナッツではない？

「ピーナッツ(Peanuts)」＝「pea(豆)＋nuts(木の实)」

豆なの？ナッツなの？しかし日本ではナッツのイメージが定着していますよね。

ピーナッツ、日本語でいう落花生はマメ科の植物、なので本当は豆です。

ピーナッツの実は土の中で生育します。木にできるナッツではありません。

しかし、食品成分表でもピーナッツは豆類ではなく種実類に含まれています。

理由は詳しくはわかりませんが、殻があり、栄養的に似ているからでしょうか・・・

ピーナッツは味や食感は豆というよりナッツに近いですね。

マメ科の植物ということで、大豆アレルギーのある方は、ピーナッツアレルギーが発症しやすいと言われています。アレルギーをお持ちの子供さんがいらっしゃるご家庭は食べる際に気を付けましょう。