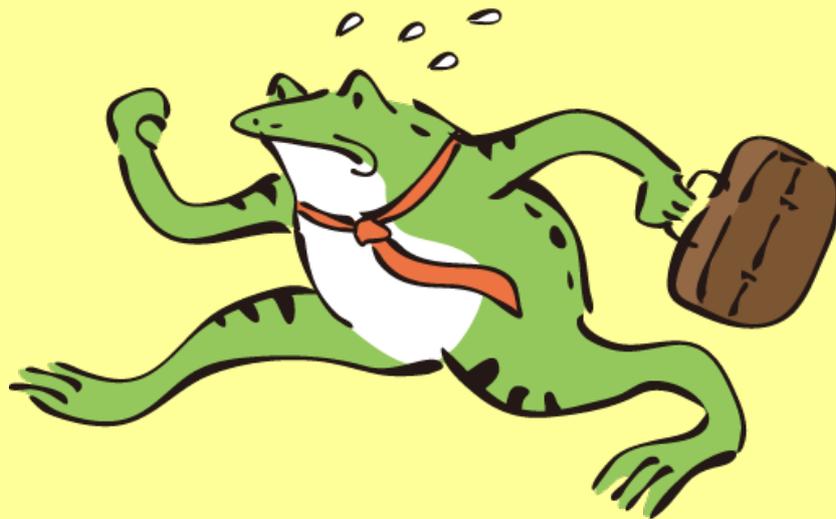


健保だより

Bonne Santé

ボンヌ サンテ

フランス語で「良い健康」を意味します
カンパイの挨拶などで使われます



慌てるカエルは
もらいが少ない。

カラダのリズムを整える SP

ー病気のリスクと体内時計の整え方ー

ニッパツグループ健康宣言について

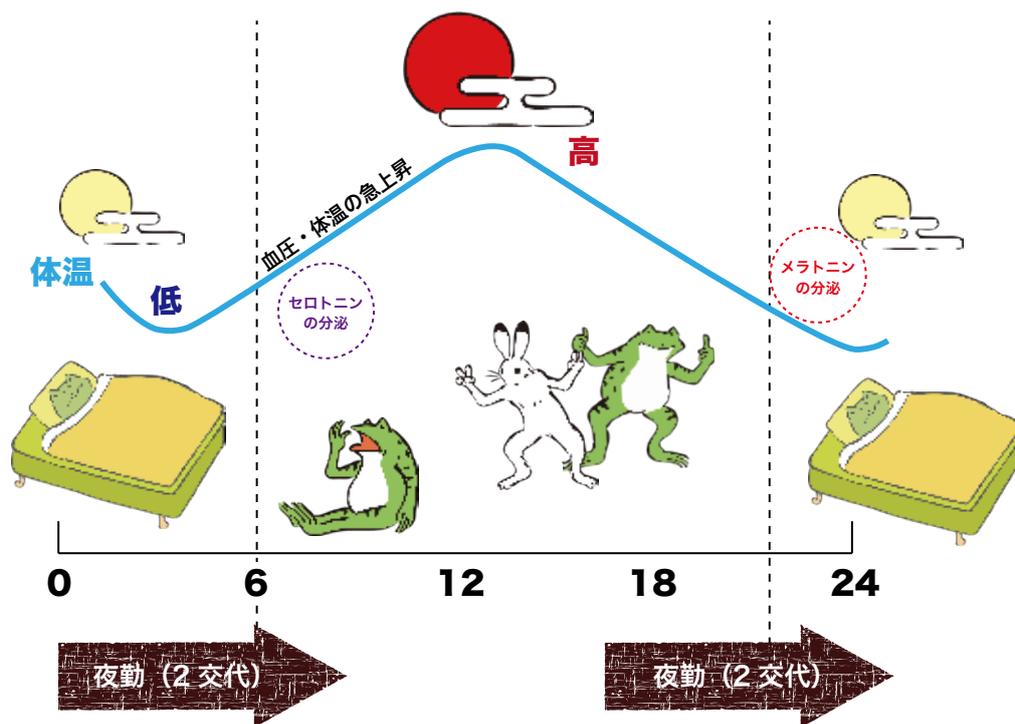
2018年度 予算について

社長たちの健康法 ーリレーエッセイ第2回ー

KenCoMヘルスケア情報 レシピ特集 他



人間の身体には1日周期でリズムをきざむ「体内時計」がそなわっています。今回は睡眠の質を上げるために欠かせない「体内時計」が乱れてしまう原因や、乱れが引き起こす様々な体調不良、そして「体内時計」の整え方についてご紹介します。



病気のリスクと体内時計の整え方

カラダのリズムを整える

体内時計のリズム

体内時計は24時間と少しで一周し、これを「概日リズム (サーカディアンリズム)」といいます。時計で決められた時刻と概日リズムは同じサイクルではなく、このずれは朝明るい光を浴びることで、体内時計のずれた概日リズムをリセットし、時計で決められた時刻にあわせることができます。

明るい光を浴びると、脳から心身を安定させる物質の「セロトニン」が分泌され、その14～16時間後に睡眠ホルモンの「メラトニン」が生成される仕組みになっています。メラトニンは暗くなると脳から分泌されやすくなり、蓄積されるほど眠気が起こり、自然に夜に眠くなります。つまり、セロトニンが分泌されないとメラトニンも作られず、よい睡眠がとれません。夜勤は、本来眠るべき時間帯に無理して起き、活動すべき時間に眠るという人間の体の仕組みとあべこべなことをしています。あなたの体内時計は、外からの刺激(光、食事など)によって上手に「時刻あわせ」ができていますか？

体内時計を狂わせる原因と症状、改善方法については左頁へGo!

不規則な勤務シフト

夜勤や交代勤務のような、不規則な勤務シフトは、睡眠・覚醒リズムが不規則になり、外の世界の**明暗リズム**とずれて体内時計が乱れる。

運動不足

日中の運動が足りていれば身体が疲れて自然に眠くなるが、運動不足になると夜になっても眠くならず、就寝時刻が遅くなるため、体内時計が乱れる。

夜更かし

夜更かしをすると覚醒をつかさどる**交感神経**が優位なままになり、覚醒し続けることで体内時計が乱れる。

ストレス

ストレスを感じると、**副腎皮質ホルモン (コルチゾール)** が分泌され、脳が覚醒状態に入る。このホルモンは、通常朝に分泌され、心身を活動的にする働きを持っているが、ストレスを感じると夜にも分泌される。それにより覚醒状態が続き、体内時計が乱れる。

体内時計が乱れる原因 ～こんな生活習慣、ありませんか？～

睡眠と覚醒のリズムがずれ、眠りたい時刻に眠れなくなったり、目覚めたい時刻に目覚められなくなるなど、日常生活に支障をきたしてしまう睡眠障害を「概日リズム障害」といいます。概日リズム障害には大きく分けて5つの種類があります。

睡眠相後退症候群 就寝時刻が遅くなり、昼過ぎまで眠ってしまい、起きられなくなる。無理に起きようすると、強い眠気や倦怠感などにおそわれ、日常生活に支障をきたす人も多くいる。

不規則型睡眠覚醒パターン 起きている時間と眠っている時間が不規則になることで、「朝に起きて夜に眠る」というメリハリがなくなる。日中に強い眠気を感じたり、夜に寝つけなくなる。



睡眠相前進症候群 夜に起きていられなくなり、就寝時刻が早まる。夕方ごろから耐え難い眠気におそわれたり、深夜に目が覚めてなかなか寝つけなくなる。

非24時間睡眠覚醒症候群 起床後に体内時計が正常にリセットされず、眠る時刻と起きる時刻が約1時間ずつ後ろにずれていく。昼夜逆転生活を送ったあとに起こりやすい。



交代勤務障害 勤務時間に変動がある職業に就いている人に、多く見られる。生活リズムが変わっても、時計は外の世界と同調して働くため、睡眠と覚醒のリズムに乱れが生じる。眠りが浅くなり、睡眠の質が低下する。

体内時計の乱れを整える方法

1 朝、明るい光を浴びる



ずれた体内時計を整えるためには、朝に明るい光を浴びて脳内伝達物質の「セロトニン」を分泌させることが大切。明るい光を浴びるために、規則正しい時刻に起きる生活を！

2 休日も生活リズムをくずさない

休日に夜の時間をダラダラと過ごし、夜更かしをして起きる時刻を遅らせると、明るい光を浴びる時間が遅れて、体内時計が乱れる。休日も、起きるタイミングは平日と同じ時刻にするのがお勧め。



3 規則正しい食事をする



食事をすると身体が目覚め、その情報が脳に伝わる。脳が「食事をすると活動する時間だ」と記憶するので、体内時計が整いやすくなる。できるだけ3食同じ時刻にとり、夕食は消化にかかる時間を考慮して、就寝3時間前までには食べ終わっておく。就寝時に胃の中に食べ物が残っていると、胃腸に負担がかかり、眠りが浅くなる。

4 夜勤から日勤に移る時のリズムを整える

寝だめせず、日勤を想定した生活をする。
(例：夜勤明けは、午前中2時間程度の仮眠をとり昼食は日勤時と同じ時間にとる。体温が高くなる午後は活動に適した時間帯のため、アクティブに過ごし、夕食も日勤時と同じ時間にとる。)



リズムの乱れによる不調
その体調、体内時計が狂っているせいかも？



肥満

体内時計が乱れ、睡眠の質が低下すると、満腹感を感じさせるホルモン「レプチン」が減少し、食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増える。お腹が空いていなくても食欲を止められず、食べ過ぎてしまい肥満になりやすくなる。



免疫力の低下

睡眠不足になると、**成長ホルモン**（日中に傷ついた細胞組織の修復を行い、病原体への抵抗力を高める）の分泌が減少する。すると、免疫力が低下し、病原体への抵抗力が下がり、風邪をひきやすくなる。



高血圧

体内時計が乱れることで睡眠時間の不足が生じる。睡眠の質が下がるとストレスを感じ、「**交感神経**」が活発になったままで眠りにつく。本来、睡眠中は「**副交感神経**」が優位になり血圧が下がるが、「**交感神経**」が活発なまま眠りに入ると、睡眠中に下がるはずの血圧が下がらなくなり、起きた後も血圧が高いままになる。一日中、血管に高い圧力がかかり、動脈硬化が進んで動脈が狭くなり「高血圧」のスパイラルへ。



糖尿病

睡眠不足になると、血糖を細胞に取り込ませる**インスリン**の分泌量が減り、**インスリン**の作用を受ける細胞の感受性が悪くなる。そのため、ブドウ糖が細胞に取り込まれないまま血中に残り、高血糖状態が続き、糖尿病のリスクが高まる。

健康宣言について詳しくお伝えいたします

ニッパツグループ健康宣言（2018.3.31 改訂）

ニッパツグループ全体における「従業員と家族」、「会社」、「健康保険組合」の三者が三位一体となって健康増進の取り組みを推進していき、グループ全体の健康意識を高めていくことで長期にわたり自立した生活を送れる「健康寿命」を延ばしていきます。

【具体的実施内容】

1 グループの健康度把握

⇒ 健康白書の提示等による健康の「見える化」

2 生活習慣病対策

⇒ 各種保健指導実施率の向上
⇒ 禁煙支援活動の推進

3 メンタルヘルスケア対策

⇒ ラインケア、セルフケアの充実

4 がん検診受診対策

⇒ 定期健診時のがん検診率向上
⇒ 精密検査受診への支援

5 健康増進活動

⇒ 広報誌等での意識啓発実施、
⇒ 健康管理事業推進委員会の役割発揮



▲各社に配布された健康宣言のポスター



健康経営銘柄と健康経営優良法人

2014年度から、経済産業省と東京証券取引所は共同で、従業員の健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に取り組んでいる企業を「健康経営銘柄」として選定しています（2018年度26社）。これは、「日本再興戦略2014改訂」に位置付けられた「国民の健康寿命の延伸」のための取り組みの一環として始められました。東京証券取引所に上場している企業の中から健康経営の取り組みが特に優れた企業を選定し、長期的な視点から企業価値の向上を重視する投資家にとって魅力ある投資対象として公表することで、企業における健康経営の取り組みの促進を目指しています。

2015年7月には、経済界・医療関係団体・自治体・保険者のリーダーが民間主導で、健康寿命の延伸と医療費の適正化を図るため、予防・健康づくりの取り組み状況の「見える化」と先進事例の「横展開」を進めていく「日本健康会議」が発足しました。そして、日本健康会議は2020年までに達成する数値目標を入れた「健康なまち・職場づくり宣言2020」（8つの宣言）をとりまとめました。

2016年度には、上場企業に限らず、健保組合等の医療保険者と連携して優良な健康経営を実践している法人を広く顕彰するため、経済産業省が「健康経営優良法人認定制度」を設計し、日本健康会議が「健康経営優良法人2018」として、大規模法人部門（ホワイト500）541法人、中小規模法人部門776法人を認定しました（ニッパツグループでは横浜機工㈱が認定されました）。

* 「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



ニッパツグループにおける健康経営と

事業所においての変化・特徴

1 従業員が心身ともに健康で働けることで、品質、生産性が向上する。

近年、従業員の健康増進を重要な経営課題と捉え、企業が成長する上で積極的に従業員に投資する「健康経営」という手法が注目されています。健保組合が保健事業を推進することは、企業にとっても従業員の病気欠勤、離職が減り、労働生産性が上がるというメリットが考えられます。

2 企業イメージが向上し、人材確保だけでなく、ビジネスの広範囲でプラスとなる。

「従業員を大事にする会社」ということで企業の社会的評価も上がり、さらに優秀な人材を集めることや離職防止につながる可能性があります。

健康経営を推進する仕組みとして、たとえば日本政策投資銀行は、2012年より健康経営に積極的な企業に融資の金利を優遇する措置を実施しています。また、自治体による表彰制度（神奈川県ではかながわ健康企業があり、横浜機工(株)、(株)ニッパツサービスが認定されています。）や、地方銀行・信用金庫等民間企業による低利融資など、企業による従業員の健康増進に係る取り組みに対し、インセンティブを付与する機関が増えています。

3 危機管理（リスクマネジメント）上、有利になる。

従業員が健康になり、病気や災害が減れば、病気欠勤による損失は抑えられ、また、万が一の業務上災害が発生した場合に会社が安全（健康）配慮義務違反に問われ、損害賠償請求を受けるという恐れも減ります。

健保加入者においての変化・特徴

1 自らの健康を考えるとときに安心できる環境に

加入者の多くは、自らが年齢を重ねることで次第に強まる健康への不安があります。

会社やニッパツグループ全体が健康経営を目指す、あるいはこの健康宣言によって、大きな安心感が得られることができるでしょう。特に、生活習慣病・メンタルヘルス・がん検診の受診への対策を打ち出したことで、これらの病気に悩む方々に対して、会社あるいは健保組合がしっかりと取り組んでくれるというメッセージとなります。

（一部は被扶養者は対象外）

2 自分の勤務先が自慢できるようになる

従業員にとって、自分の勤務先が健康宣言をしていることで、少なくとも“ブラック企業”ではないことはもとより、そのことを家族や友人に自慢できる職場になることができます。特に女性にとって働きやすい職場であることが理解されやすくなるでしょう。もし、ニッパツが健康経営銘柄に指定されれば株価上昇も見込め、株主にとって“お得感”が増すことでしょう。

3 でも・・・自己保健義務は免れない！

最後に、では会社が全て健康になるためのことを進めてくれているから自分は何もしなくて良いということではないことをお伝えします。会社が健康経営を目指し、健康宣言をするという良い環境を作ってくれたので、これまでに以上に加わ者は健康増進に努力し、会社や健保の行う健診や指導に協力してほしいと考えます。

2018
年度

予算の お知らせ

2018年2月15日の組合会において、当健保組合の2018年度予算が承認されましたのでお知らせいたします。次年度は、第2期データヘルス計画の開始、介護納付金の総報酬割の導入などが予定され、保組合財政に影響を及ぼしています。

■ 一般 勘 定

2017年度の実勢

前年度の被保険者数、給与、賞与が全て予算より上回ったので、約9.9億円の収支改善となりました。

2018年度予算

2018年度の総収入・総支出とも60億9,600万円としました。健康保険料率は8.69%と現行通りです。(別途、調整保険料0.13%)。

◆収入

2018年度は被保険者数、給与、賞与の全てを昨年度予算より微増すると見込み、保険料収入他経常収入を52億3,600万円としました。
経常外収入は8億6,000万円とし、この内、7億5,000万円は前年度繰越金です。



◆支出

- ・保険給付費／前年度並みの増加率を見込み、25億5,200万円を計上。
- ・納付金／前期高齢者納付金、後期高齢者支援金は増加しますが、退職者給付拠出金減により2017前年度見込みより900万円減の24億9,100万円を計上。
- ・保健事業費／被保険者増による特定健診、特定保健指導費の増、また、第3期特定健康診査等実施計画、第2期データヘルス計画始動のため、前年予算比微増の1億7,500万円計上。

納付金(高齢者の病院代を現役が支える)も増え続けるが、未来はどうか...
ガクブル



保険給付金と高齢者向け納付金の経年推移



■ 介 護 勘 定

2017年度の実勢

前年度収入は被保険者数、賞与が予算を上回り、5,000万円の残金が発生する予定です。

2018年度予算

介護保険料率は、1.3%と現行通りとなります。

保険料収入も2018年度は被保険者数、給与、賞与の全てを昨年度予算より微増すると見込み(4.9億円)、介護勘定は総報酬割導入による介護納付金の増加で単年度赤字となります。

介護納付金(5.7億円)は総報酬割導入により、増加することが予想されますので、将来的に介護保険料率を上げる必要があります。

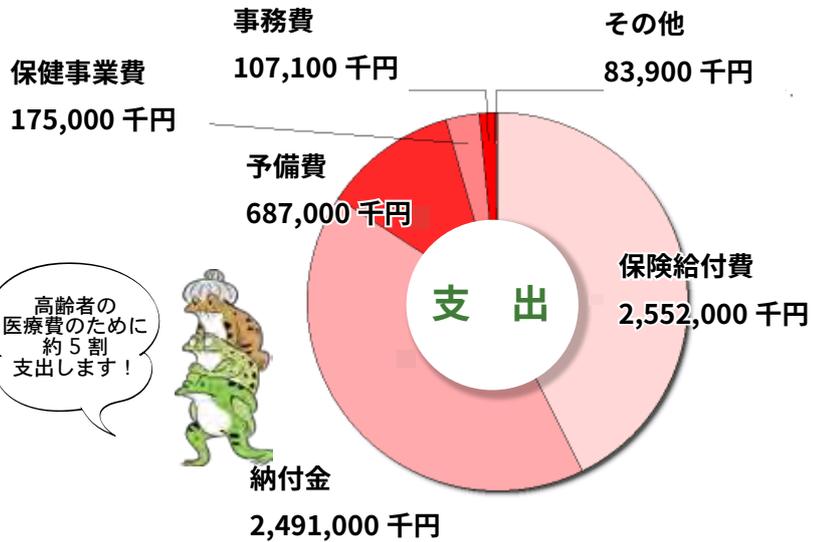
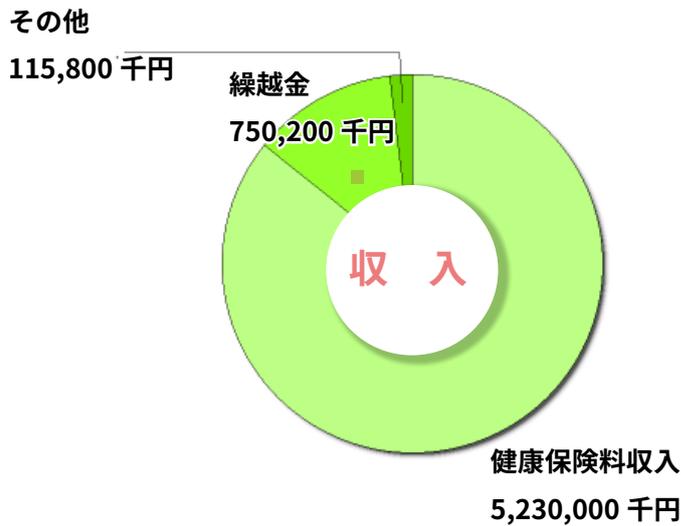


2018年度 収入支出予算を グラフにしました



予算の
基礎数値
(一般勘定)

■被保険者数	9,600人
■標準報酬月額	387,000円
■標準賞与額	1,625,000円
■平均年齢	41.13歳
■扶養率	0.96人
■前期高齢者加入率	1.74%



高齢者の
医療費のために
約5割
支出します！



2018年度 保健事業計画

◆ 健診関係事業

年度末年齢35歳以上の被保険者には、人間ドック・がん検診の費用補助を行っております。
また、年度末年齢35歳以上の被扶養配偶者には奥様特定健診の補助を行っております。

- 人間ドック半額補助
- 胃・大腸・乳・子宮・肺・前立腺がん検診補助
- 奥様健診補助 (本人負担¥4,320)
- 精密検査費用の一部補助 (胃 ¥3,000・大腸 ¥4,000)

◆ サポートサービス事業

皆様の健康に役立つ様々なサポートサービスを2018年度も実施いたします。
ぜひ、ご利用ください。

- 電話医療相談
- メンタルサポート (電話・面談・WEB)
- 家庭用常備薬の斡旋
- 保健師による出張面談・健康教育

◆ データヘルス計画の遂行

2018年度から新しい「ニッパツ健保健康宣言」をスタートさせております。
当健保組合のデータに基づく分析に沿った健康づくりの為にプログラムを実施しております。

- 健康レコメンデーションメディアKenCoM
- パーソナライズ化保健指導 (一部日本発条を除く)

◆ 保健指導宣伝事業

健康づくりに役立つ情報や、当健保組合からのお知らせを広報誌・ホームページにて
お届けします。

- 広報誌・保健師だよりの発行
- ホームページ随時更新
- 前期高齢者向け健康情報誌の送付 (年1~2回)

◆ スポーツクラブ利用契約

スポーツクラブルネサンス (提携クラブ含む) と法人契約をしております。
また、事業所の実施する健康づくり出張プログラムの半額補助も行っております。

※利用可能な施設などは、当健保組合の
ホームページをご確認ください。

今回より、健保加入のすべての事業所の事業主様より
リレー形式で健康に関するエッセイを描いていただくことになりました。
みなさんを引っ張る BOSS 達の健康法に迫ってみました！

社長たちの健康法 ～リレーエッセイ～ 第2回

これまでは、学生時代に鍛えた体力で何かと健康を保ってきましたが、最近
はめっきり体力の落ち込みを感じる日々です。

高血圧、高リン酸値、高コレステロール値と人間ドックで指摘されている項
目ですが、なかなか期待通りには改善が進んでいません。「仕事柄、会食、
出張と、過食、痛飲が多くて」と言い訳をしてくれています。ここでは、少し
ばかり日々の努力を紹介いたします。

朝のルーティーンとしては、起きてすぐに血圧を測り、体重計に乗って体脂
肪と体重を計測し、ノートに記録した後、ラジオ体操第一で体をストレッチ
し、自己流のヨガで体をほぐしてから着替えをしています。朝食は、納豆、
フルーツ、スープか味噌汁、昆布の入った水をとっています。昼食は、会社
で頂くときは家内の特製弁当で、中身は、生野菜、鳥の胸肉、野菜の煮つけ、
フルーツが定番です。自宅での夕食は一週間で3日ほどですが、炭水化物を
減らして、肉か魚、野菜、根菜類の煮物、ヨーグルト、フルーツなど軽めにし、
飲酒も控えています。

今の私の健康法は、軽い体操とバランスのとれた食事ということになります。

出来れば、毎日30分は歩いて、週末は1時間ほど継続して歩きたいのですが、
暗くて寒い冬はどうしても、実行が先送りになってしまっていました。もう
春、言い逃れはできそうもなくなってしまった昨今です。頑張ります。

(写真は、朝の自宅周辺でのウォーキング姿で、手に“ラジオ体操第一ブタ
ロボット R-1 君”を持っているところです。)



日発販売株式会社
八代 隆二 社長



▼ 奥様と松山城（愛媛県）にて



株式会社ニッパツサービス
堀本 守朗 社長

社会人になってから、体にいいことは、20年ほど前に禁煙
をしたくらいであとは、流れに任せるままのいい加減な生活
を送ってきましたが腹回りが気になる最近、なるべく歩く
ことを心がけています。

通勤時には、なるべく速足で、休日は、妻と2人でなるべく
車に乗らず歩くようにしています。

休日の散歩領域は、鶴見川と多摩川の間を適当に、車の少
ない道や川沿いを、様々な鳥や草花を見ながら、いい被写体
があれば、スマホで写真に撮って気ままな散歩をしています。

今年は、正月から快晴の日が多く、気持ちの良い散歩を楽
しむことができます。

ただ、最近、車に乗るのが2か月に1回のペースですので、
少々バッテリーが気になるところです。

* 春だから

カラダに いいこと スタート

私は毎日
通えないから
のんびり…
自分のペースで都度払い
1 Day

ボクはいろいろな
施設を
楽しみたいから…
いつでも通えて月額固定
Monthly

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 **Monthly**

8,424 円/月
(税込)

月ごとに
変更可能
(変更手数料なし)

1回ごとに **1 Day**

1,620 円/回
(税込)

お得なキャンペーン実施中! 2018年4/14(土) → 6/3(日)

Monthly コーポレート会員

入会時の
手数料

0 円

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ
通常3,564円/月(税込)
最大2ヶ月間

0 円

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

1 Day コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

0 円

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

事前にWEB入会登録
をしていただくと便利です。

WEB入会

ルネサンス 法人会員

検索

お近くのルネサンスで
ご登録ください。

ご入会に必要なもの

法人指定の
本人確認書類

+

Monthly
コーポレート会員

月会費2ヶ月分

ご利用開始日(1日・8日・16日・23日)に
よって異なります。

ルネサンスカードの
口座設定がWEBで
完了していない方は

キャッシュカード + 通帳

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要※アリオ札幌・北砂・徳山へご入会の方は
支店名、口座番号がわかるもの+届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

入会時の手数料 1,080円(税込)

※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

不明な点は、お電話ください

03-5600-5399 平日
10:00~17:30

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。

※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。

- 医師等により、運動を禁じられている方
- 妊娠中の方
- 他人に感染する恐れのある疾病を有する方
- 酒気を帯びている方
- 刺青(タトゥー含む)のある方
- ペット連れの方
- 暴力団関係者
- 会社が不適当と認めた方



味噌の基本を知ろう！絶品味噌汁はこう作る【男の和ごはん・味噌特集 #1】

日本人にとってもっとも身近な調味料の一つといえば「味噌」ですよね。でも、あまりに身近すぎて意外と味噌について詳しく知らないという方も多いのではないのでしょうか？
最近では腸内環境の重要性が注目され、発酵食品でもある味噌も再びその良さが見直されつつあります。今月のシリーズでは味噌をテーマにレシピをご紹介しつつ、種類や使い方、身体に嬉しい栄養についてお伝えしていきます。



味噌は”にぎやかな”味がするもの

日本の味噌の起源は、飛鳥時代に中国から伝わった「醤（ひしお）」や「くき」という古代の調味料にあります。これが日本で独自の進化を遂げ、いまの形になりました。ちなみに「味噌」という言葉は日本独自のもので、「噌」には「にぎやかである」という意味があり、味がにぎやかであることを表現しています。当時の日本人が味噌をどれだけ美味しいと思っていたかが伝わってきますね。
最初は「なめ味噌」といって、おかずとして食べていたようですが、鎌倉時代にこちらから中国から「すり鉢」という調理器具が伝わると、「味噌をすりつぶして汁に溶く」という味噌汁の食べ方が考案されます。食卓の身近な存在ですが、実はこの国で約1000年もの長きに渡って愛され続けてきた立派な料理なのです。

日本全国にいろいろな味噌がある



ひと口に味噌といっても、そのバリエーションは多岐に渡ります。とくに地域性が色濃く表れるので、僕は地方に出かけた際にその土地の味噌を探すのを楽しみにしています。味噌は色や味、原材料などの特徴によって分け方がありますが、一番パッと見て分かりやすいのはその色による分類です。大きく分けて、白味噌、淡色味噌（茶色っぽいもの）、赤味噌の3種類です。次週からはこの3種類の味噌の特徴とそれぞれを活用したレシピをご紹介しますので、楽しみにしてお待ちください。

栄養学がない時代から知られる味噌の健康効果

江戸時代にはすでに「医者に金を払うより味噌屋に払え」ということわざがあったと言いますが、それほど昔から日本人は味噌の健康効果を実感していたようです。その栄養価は現代の栄養学でも高く評価されています。特徴としては、大豆を使っているため身体のさまざまな細胞の材料となるたんぱく質が豊富なうえ、女性には嬉しいイソフラボンも含まれています。また、発酵により乳酸菌が入っているので、腸内環境を整える効果も期待できます。
味噌というと塩分が気になるという声も聞きますが、ある実験によると、味噌で塩分をとっても血圧が上がらなかったという結果も。あくまで常識的な範囲内であれば、味噌汁を飲んでも塩分が問題になることはないと考えて良いでしょう。



春キャベツとたまごの絶品味噌汁



それでは味噌汁のレシピをご紹介します。
具を何にするか？という無数に組み合わせがあると思いますが、今回は簡単だけど美味しい、とっておきのオススメレシピをご紹介します！

【材料】(2人前)
・キャベツ 2枚程度
・玉ねぎ 1/4玉
・油揚げ 1/2枚
・卵 1コ
・出汁 400cc
・味噌 大さじ1.5

【作り方】

- 1：キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。玉ねぎは細く切る。油揚げは横半分に切ってから短冊切りにする。卵は溶いておく。



- 2：鍋に出汁を沸かし、キャベツ、玉ねぎ、油揚げを入れる。火が通ったら味噌を溶き入れる。



- 3：沸騰したところに、菜箸を伝えながら卵を細く流し入れ、火を止めて予熱で火を通したら出来上がり。

今回のレシピは、母が作ってくれた味噌汁の中でも僕が特に好きだったもの。キャベツと玉ねぎから甘味が出て、油揚げと卵が入っているためしっかりごはんが食べられるおかずにもなります。野菜たっぷりですたんぱく質もとれるので、具材を多めにすれば“一汁一菜”の食事としても最適です。味噌はもっとも一般的な淡色味噌が王道ですが、僕は関西育ちでもあるため、白味噌を少し混ぜるのが好みます。赤味噌は豆腐やしじみなどと相性が良く、独特のコクがあります。それぞれに良さがありますが、皆さんも地元の味噌に愛着をお持ちなのではないのでしょうか？
そして味噌汁を格上げするのは何と言っても出汁。調味された顆粒商品は手軽な面もありますが、せめて“出汁パック”で天然の香りを加えたいところ。オーソドックスに昆布と鰹の一番出汁、二番出汁でもいいですし、いりこだしも香りが濃厚で美味しいですよ。

白味噌のクラムチャウダーで腸内環境を整える【男の和ごはん・味噌特集 #2】

さて、白味噌です。関西や四国、中国地方以外で生まれ育った方にはあまり馴染みのない味噌かもしれませんが、他の味噌にはないおもしろい特徴があります。

白味噌の歴史と色が白い理由

白味噌で有名なのが、京都の「西京味噌」です。その歴史は江戸時代の後期頃から始まると言われています。関西ではお正月のお雑煮に白味噌を入れる家庭が多いですが、それも明治後期頃に広がった文化だそう。「白味噌の色がなぜ白いか」という理由ですが、一つは味噌を作る際に大豆の皮をむいて仕込むことにあります。その他にも、麴の量を多くして短期間で発酵させて仕上げるので、それほど熟成して色が濃くならないことという理由も。貴重な麴を多く使うことから昔は贅沢な味噌という位置付けでした。



白味噌の栄養

白味噌は、他の味噌と同様に「大豆、麴、塩」から出来ているので、大豆に含まれるたんぱく質や、女性ホルモンと似た働きのあるイソフラボンなどが含まれています。ただ、大きく異なるのが塩分量で、だいたい普通の味噌と比べて半分の塩分しか含まれていません。

その独特の甘みとクリーミーさから、僕の周りのマクロビやベジタリアンの料理家さんたちの間では、動物性食品の代わりになる“コク出し食材”として使っている方も結構いらっしゃいます。和食の調味料の中でも活用の幅が広い、おもしろい調味料と言えるでしょう。

白味噌と酒粕を使ったクラムチャウダー



今回はそんな白味噌と、同じく発酵食品の酒粕を使って作る”和製クラムチャウダー”をご紹介しますと思います。ベーコンやバター、牛乳といった食品を使わなくてもしっかりとしたコクがあり、ひと味違う美味しさが楽しめるレシピです。ちょうど旬を迎えるあさりもたっぷり入り春の味わいを楽しめます。

また、味噌と酒粕という種類の違う発酵食品を組み合わせることにより、摂取する菌の種類が増えるので、より腸内環境を整える効果が期待できますよ。

- 【材料】(2人分)
- ・あさり(殻付き) 150g (A) 豆乳 150cc
 - ・にんじん 1/4本 (A) 白味噌 大さじ1
 - ・玉ねぎ 1/4玉 (A) 酒粕 大さじ1
 - ・ブロッコリー 4房 (A) 塩、コショウ 少々
 - ・エリンギ 1本
 - ・にんにく、ひとかけ
 - ・油 大さじ1/2
 - ・水 1カップ

【作り方】

- 1: あしりは食塩水(水1カップに塩小さじ1が目安)に浸し、アルミホイルなどでふたをして室温で3~4時間ほど砂抜きし、貝殻同士をこすり合わせるようにして洗っておく。
にんじんは乱切りに、玉ねぎはくし切り、エリンギは横半分にして縦に細切りに、にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは茹でておく。
- 2: 鍋に油を熱し、にんにく、にんじん、玉ねぎ、エリンギを加えてサッと炒め、水を加えて煮る。
- 3: 野菜に火が通ったらあしりを加え、貝の口が開き始めたら(A)を加えて味を整える。最後に下茹でしたブロッコリーを加えたら出来上がり。

あさりからうま味が出るため、出汁は使わなくても美味しく仕上がります。豆乳は加熱しすぎると分離してしまうので後から加えるのがポイントです。同じように豆乳と白味噌と酒粕を使えば和風クリームシチューも作れますので、ぜひ応用して作ってみてください。



著者プロフィール

■ 圓尾和紀 (まるお かずき)

“日本人の身体に合った食事を提案する”フリーランスの管理栄養士。

日本の伝統食の良さを現代の生活に活かす「和ごはん」の考え方を伝えている。

『一日の終わりに地味だけど「ほっとする」食べ方』がワニブックスより発売中。

オフィシャルブログ:「カラダヨロコブログ」<http://karada465b.minibird.jp/>

(監修医師:石原藤樹先生)



