

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

1
2025



理事長より

新年のご挨拶

健康にいい乳酸菌を
おいしく取り入れる方法を
裏表紙で紹介しています!

新年のご挨拶



全国商品取引業健康保険組合
理事長 多々良 孝之

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびに被扶養者の皆様におかれましては、新たな年を健やかにお迎えのことと存じます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

厚生労働省が発表した「令和5年度 医療費の動向(メディアス)」によると、令和5年度の国全体の概算医療費は、前年度比約1.3兆円増、過去最高額の47.3兆円となっており、うち約4割を75歳以上の高齢者の医療費が占めています。本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面することで、今後、高齢者医療への拠出金はさらに増え続けることが予想されています。支え手となる現役世代も減少することから、国民皆保険制度の持続性を確保するためにも、全世代が能力に応じて支えあう、全世代型社会保障制度の早急な構築が望まれます。

こうした状況のなか、国では社会全体で子育てを支えるという理念のもと、「子ども・子育て支援金制度」を創設し、子育て世帯への支援が拡充されます。令和8年度から公的医療保険に上乘せして徴収が始まりますが、国は歳出改革と賃上げによって実質的な社会保険負担軽減の効果を生じさせ、その範囲内で支援金制度を構築することを示しました。健保組合・健保連では現役世代の負担がこれ以上過重とならないよう確実に歳出改革を実行いただくとともに、支援金料率の格差が生じないよう、強く求めていく方針です。

一方、医療DXの推進化により、従来の健康保険証については令和6年12月2日より新規の発行を終了し、マイナ保険証へと移行されました。マイナ保険証を利用すると、質のよい医療が受けられるようになるほか、高額な医療費の支払いの際も、医療機関等での窓口負担が手続きなしで軽減されるなど、さまざまなメリットがありますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。なお、令和6年12月2日以降も、最長1年間はお手元の健康保険証は使用可能です。また新規加入者等でマイナ保険証を保有していない方には資格確認書を発行いたします。

当健保組合では、今後もICTを活用した効果的・効率的な事業展開や医療費の適正化を進めながら、皆様からの保険料財源を有効かつ大切に活用してまいります。皆様におかれましても、当健保組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立てくださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、皆様のますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

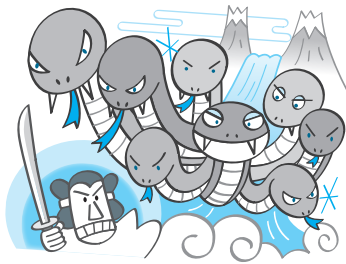


ヤマタノオロチは 大河だった？

世界各地の神話や伝承には数多くのへびが登場しますが、日本でよく知られているのは、やはり「古事記」のヤマタノオロチでしょう。

年に一度、娘を食べにくる大蛇・ヤマタノオロチは、出雲に降り立ったスサノオノミコトに退治されます。ヤマタノオロチは、「目はホオズキのように赤く、1つの体に8つの頭、8つの尾を持ち、体には苔や檜、杉が生え、谷8つ、山8つにわたるほど巨大で腹はいつも血でただれている」といわれています。なぜ、これほど巨大で不気味な姿をしているのでしょうか。

実は、ヤマタノオロチはスサノオノミコトの降り立った出雲を流れる肥河（斐伊川）



を表しているといわれます。へびは昔から水神、山神としてあがめられ、雨や水をつかさどるとされてきました。そして、川が山や谷を越えながらうねり流れるさまは、まさに大蛇の姿を連想させます。肥河は古代から流域の農耕に恩恵をもたらす反面、たびたび氾濫を引き起こしてきました。人間の力ではどうすることもできない自然の脅威が、ヤマタノオロチという巨大な蛇神として恐れられ、崇拝されてきたのでしょう。

巳の日に弁財天参詣で 金運・財運アップ！

巳は十二支の6番目にあたります。月は旧暦の4月、時刻は午前10時を中心とする2時間を表し、方位は南南東で、動物はへびがあてられます。草木の成長が極限に達した状態を表す「巳」であったものに、後に巳が割りあてられたといわれ、読み方の「み」は、へびの古語「へみ」よりきています。

巳の日は弁財天の縁日で、金運・財運に恵まれる吉日とされます。弁財天は、元々



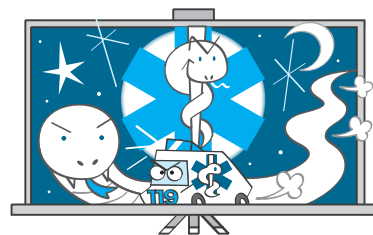
は豊穡や音楽、知恵などをつかさどるインドの河の神で、日本に渡ってきた当初は、「弁才天」と書かれていました。後世、福德を授ける吉祥天や、財運の力を持つ人頭蛇身の宇賀神と同一視されることで、弁財天とも書かれるようになったのです。水とのかかわりの深い弁財天の使いは、古くから金運や商売繁盛を招くと考えられてきた白蛇です。巳の日にお参りをすると思いの白蛇が願いを聞き、弁財天に伝えてくれるといわれています。

昔から、「へび皮の財布を持つと金運が上がる」「へびの抜け殻を財布に入れるとお金が入ってくる」などといわれますが、こうした言い伝えは弁財天と白蛇の金運・財運を背景に生まれたものなのかもしれません。

救急車に描かれている 医学を象徴するへび

救急車の車体には、6本の柱が放射状に伸びる青いマークが描かれています。このマークは「スター・オブ・ライフ」といい、世界中で救急医療のシンボルになっています。6本の柱は、頂点から時計回りに、「覚知」「通報」「出場」「現場手当」「搬送中手当」「医療機関への引き渡し」という救命救急の基本プロセスを表しています。

そして、スター・オブ・ライフの中央には、1匹のへびが巻きついていた杖が描かれています。この杖は「アスクレピオスの杖」といい、持ち主であるアスクレピオスは、ギリシャ神話に登場する医学の神で、死者さえも蘇らせる技術を持ち、後にへびつかい座となりました。



杖に巻きついたへびの意味については諸説ありますが、へびは脱皮をくり返すことから、再生・復活の力を持つとして神聖視されてきたことがひとつ。また、へびは人命を危険にさらす毒を持っている一方、酒に漬けた粉末にして煎じたりして薬として使われてきたことから、毒にも薬にもなるという二面性が、生と死、病と健康という相反することがらを扱う医学を表すシンボルとなったともいわれます。

迫りくる財政危機を回避せよ

深刻な現役世代の負担増 新政権に不安の払拭を期待する

監修 ● 国際医療福祉大学名誉教授 水巻 中正

歯止めの利かぬ少子高齢化 約5割の健保組合が財政難に

少子高齢化の進展に伴い、健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しさを増しています。厚生労働省の発表によれば、総人口は減少の一面をたどるなか、2025年には75歳以上の人口が全人口の約18%、2040年には65歳以上の人口が全人口の約35%に達すると予測されています。これにより、高齢者医療への納付金が増加するとともに、現役世代が負担する保険料もまた増加することが見込まれ、健保財政の悪化が懸念されています。

健康保険組合連合会（健保連）の「令和5年度健康保険組合決算見込（概要）」について「5年度決算見込と今後の財政見通しについて」によると、令和5年度の被保険者数は約1674万人となり、保険料収入は前年度比2・7%増の8兆7184億円となりました。健保財政への好影響が期待されたものの、経常収支差引額は1367億円の大幅な赤字を計上し、全体の5割以上が赤字組合となるとされています。主要な要因として、団塊の世代が75歳に達する

「2025年問題」に伴う高齢者医療への納付金の急増が挙げられます。納付金は同比7・3%増の3兆6526億円に達し、今後も増加が予想されています。また、いまだに蔓延する新型コロナウイルスに伴う医療費の増加もあって、保険給付費は同比5・3%増の4兆7301億円と高水準で推移しており、今後を楽観できる状況ではありません。

新政権に期待したい 全世代型社会保障の再構築

日本経済がデフレからの完全脱却をめざし、政府から発表された「経済財政運営と改革の基本方針2024」（骨太方針2024）では、物価上昇を上回る持続的な賃上げが中心的な目標として掲げられており、それによる保険料収入の増加は健保組合にとっても好ましいものであるといえます。一方で、医療現場ではより良質な医療やケアを受けられるよう、保健・医療・介護に関する業務やシステムの改善・向上（医療DX／デジタル・トランスフォーメーション）が各分野で図られています。2025年を迎え、その推進は



いまだ道半ばという側面も指摘されています。

健保組合の財政が依然として赤字基調にあるなか、政府には全世代型社会保障制度の構築を早急に実現することが求められています。今後の新政権が打ち出す改革策に、期待が寄せられます。

へびにちなんだ 観光スポットに行こう!



よい一年で
ありますように♪

「へび」にゆかりのある神社や観光スポットをご紹介します。
たくさんのご利益があるへびのパワーで、一年を元気に過ごしましょう!

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

蛇窪神社 (東京都品川区)

白蛇日本三大聖地のひとつ 「東京の白蛇さま」

蛇窪神社は「白蛇日本三大聖地^{*}」のひとつ。境内には、脱皮する蛇のように再生・気力の復活・開運を願う「撫で白蛇」や、白へびが出迎える白蛇辨財^{べんざいてん}神社などがあります。また、全国でもめずらしく、白蛇様と龍神様と一緒に祀りしていることから、「巳が辰(身が立つ)=立身出世」のご神徳があるといわれています。数々のご利益があるパワースポット「東京の白蛇さま」をお参りして、一年の幸せを願いましょう。



※蛇窪神社、山口県岩国市、群馬県沼田市老神温泉の3カ所

横川の蛇石 (長野県上伊那郡辰野町)

川の中に横たわる 大蛇のような文様の岩脈

中央アルプス最北端、経ヶ岳を源とする横川川にある「蛇石」は国の天然記念物に指定されています。河床から水面に露出した灰褐色の岩脈は長々と横たわる大蛇のように見え、さらに岩脈に直交してほぼ等間隔に白色の石英脈が入っている姿がへびの腹を連想させることから、「蛇石」と呼ばれるようになりました。

夏は隣接する蛇石キャンプ場が賑わい、秋は鮮やかに色づく紅葉を、冬は雪氷の風景を楽しむことができます。



ジャパン・スネークセンター (群馬県太田市)

へびたちを見て、触れて、知ろう! 日本有数のへび専門施設

世界各国の40種類以上・約200匹のへびを展示・研究している施設です。世界最大種のオオアナコンダや日本の白蛇(アオダイショウ)、四大毒蛇のキングコブラなどを見ることができます。また、実物のへびに触る体験や大型へびとの撮影、へびのお食事タイム、採毒実演など、イベントも盛りだくさん。売店で販売されているTシャツやステッカーなどのグッズも人気です。

駐車場付近には、研究に貢献したへびや動物たちへの感謝と供養のため、白蛇観音が祀られています。



営業時間…9:00~17:00 (季節により変動あり)
休 園 日…金曜日 (祝日は営業)
入 園 料…中学生以上1,000円、4歳~小学生500円

岩国シロヘビの館 (山口県岩国市)

神様の使いといわれる 白へびの不思議を楽しく学ぶ

「神様の使い」や「幸運を呼ぶ家の守り神」として古くから慕われる白へびの伝承と生体などについて楽しく学べるミュージアムです。なかでも、白へびの体の秘密をクイズ・ゲームを通して遊びながら知ることができる「シロヘビの不思議」コーナーは家族連れに人気。自然に近い環境を再現した展示ケースでは生きている白へびを見ることができ、フラッシュを使わなければ撮影可能です。

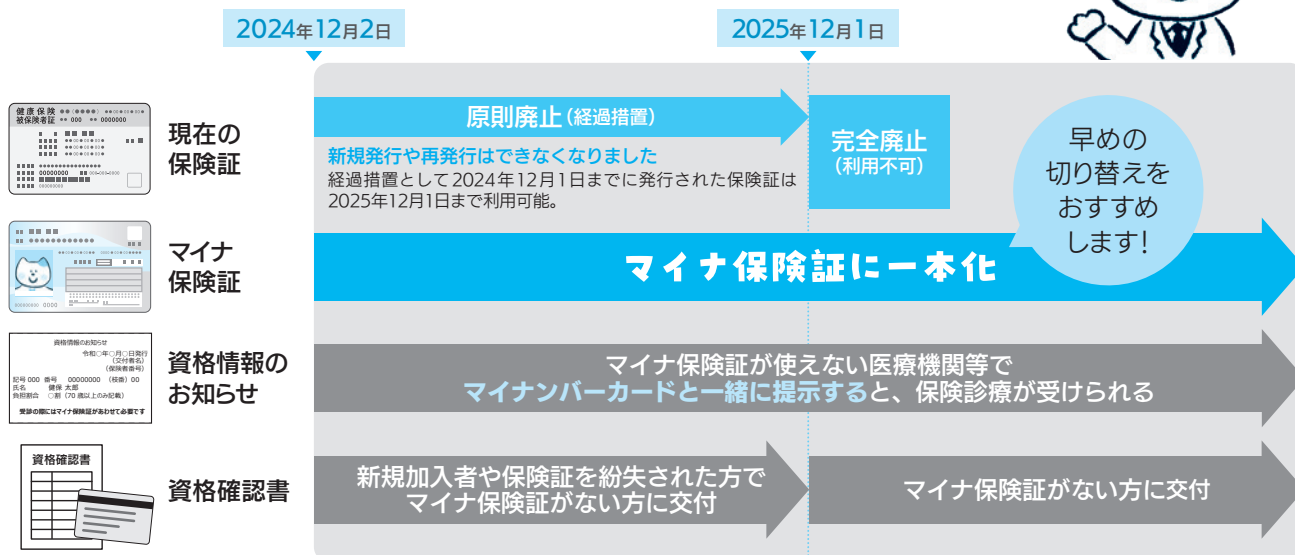


開館時間…9:00~17:00
休 館 日…無休 (ただし、保守点検等の臨時休館あり)
入 館 料…高校生以上200円、小・中学生100円

マイナ保険証に切り替えを！

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナナンバーカードのこと。

■保険証廃止のスケジュール



Q 保険証が廃止された後はどうなるの？

A 2024年12月2日以降は保険証の新規発行や再発行はできなくなりました。保険証を紛失したり、苗字の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は発行されません。ただし、お手元の保険証は1年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用可能です。

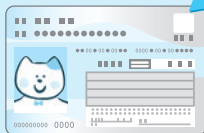


Q これからは病院には何でかかればいいのか？

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

1 マイナ保険証

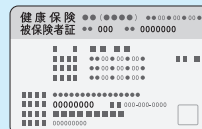
過去の診療情報に基づいた確かな医療を受けられます。



イチ
オシ！

2 お手元の保険証

2025年12月1日までは使用可能です。



3 マイナ保険証+「資格情報のお知らせ」※

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで提示することで保険診療が受けられます。



4 資格確認書

2024年12月2日以降、新規に加入された方、保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。



※「資格情報のお知らせ」は、マイナポータル上の資格情報画面の提示でもOKです(詳細は左ページへ)。

マイナ 保険証の 作り方

1 マイナンバーカード を申請

申請方法は
ココを見てね！

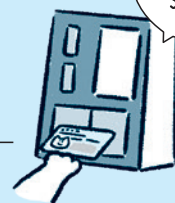


マイナンバー カードを 受け取ったら...



2 保険証 利用登録

病院などに行ったときに、
カードリーダーにマイナンバー
カードを入れて登録



登録は
たった
30秒！

「資格情報のお知らせ」は 大切に保管してください

保険証の廃止後も安心して保険診療を受けていただけるよう、
すべての加入者に対し「資格情報のお知らせ」を交付しました。

こんなときに使います

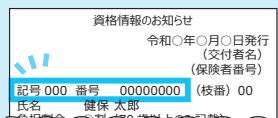
医療機関の受診に

マイナ保険証を利用できない医療機関への受診に、マイナンバーカードとセットで提示すると保険診療が受けられます。



健保組合への 給付金等の申請に

各種給付金を申請するとき
に必要な健康保険の「記号・
番号」が確認できます。



切り取って
マイナンバー
カードと一緒に
携帯してね



資格情報のお知らせ

令和〇年〇月〇日発行
(交付者名)
(保険者番号)

記号 000 番号 000000000 (枝番) 00
氏名 健保 太郎
負担割合 〇割 (70歳以上のみ記載)

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

※様式が異なる場合があります。

SAMPLE

資格情報のお知らせ (交付者名) (保険者番号)

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	000000000 (枝番) 00
氏名	健保 太郎		
負担割合	〇割 (70歳以上のみ記載)		
交付年月日	令和〇年〇月〇日		

※ 70歳以上の場合は、負担割合の記載、有効期限、有効期日を記載。(下の欄の欄外に同様のスマートフォンをお持ちの方は、以下のQRコードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。)

マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら

マイナ保険証の読み取りができない医療機関等においては、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等に提示することで受診いただけます。(スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます。)

***** 1234

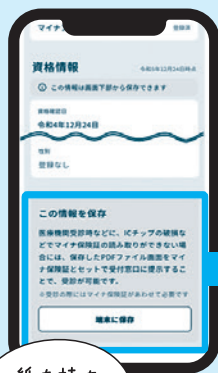
下部を切り取ってご利用いただくことができます
(この部分のみでは受診できません)

資格情報のお知らせ (交付者名) (保険者番号)

記号 000 番号 000000000 (枝番) 00
氏名 健保 太郎
負担割合 〇割 (70歳以上のみ記載)

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

マイナポータルをご活用ください



紙を持ち
歩かなくて
いいよ



▲医療保険の資格情報 (PDF)

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、
資格情報 (PDF) をダウンロードできます。この
PDF 画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

操作方法 マイナポータル (ログイン)
▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存



マイナポータルとは

健康、医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



必ず会社に
マイナンバーを
提出してください

マイナンバーが健保組合に未提出だったり、間違っ提出されていたりすると、マイナ保険証によるオンライン資格確認ができません。
就職・転職されたときは、ご家族の分も含め、番号の間違いがないよう、正確に速やかに事業主へマイナンバーをご提出いただくようお願いいたします。

薬 いくつ使っていますか？



お財布にも体にもダメージ

複数の医療機関にかかっていると、同じ効能の薬が重複して処方され、服用してしまうことがあります（重複服薬）。また、たくさんの薬を服用することで、副作用やのみ間違いを起こしてしまうことなどがあります（ポリファーマシー※）。

余計なお金がかかるばかりか、体にも大きなダメージになってしまう可能性があります。新しい病院にかかったり、薬が追加・変更されたりしたときは、特に注意が必要です。

※「Poly（多くの）」＋「Pharmacy（薬）」の造語ですが、単に薬が多いことではなく、それによりさまざまな健康上のリスクなどを引き起こすことを指します。



重複服薬・ポリファーマシーを防ぐには

かかりつけ医・薬局をもとう

かかりつけの医師・薬剤師がいれば、使っている薬を把握してもらうことができます。



お薬手帳は1冊にまとめよう

お薬手帳は薬局によってデザインは違いますが、1冊作ればどの薬局でも使うことができます。1冊にまとめて、自分の薬をしっかり把握してもらいましょう。

マイナ保険証を使おう

マイナ保険証を使うと、患者本人が同意すれば、医師や薬剤師が薬剤情報などを閲覧できるので、適切な処方を受けられるなどのメリットがあります。

（薬の情報は2021年9月以降に診療したものから3年分の情報が参照可能。また、レセプト情報であるため1～2カ月程度のタイムラグがあります。）

何を表す数字でしょうか？

2兆500億円

⇒ 喫煙によって損失した額(2015年度)

▶ 医療費1兆6,888億円、その他3,608億円※ ◀

厚生労働省の研究によると、喫煙による医療費は、受動喫煙も含めて1兆6,888億円と推計されています。また、喫煙に関連する病気の人が利用する介護費用は2,617億円、タバコが原因の火災関連費用975億円、タバコ関連の清掃費用16億円と見込まれ、合計で約2兆500億円が喫煙によって損失したと推計されています。

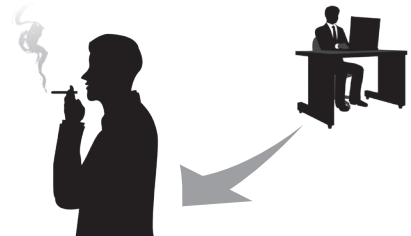
この超過医療費(1兆6,888億円)は、同じ年度の国民医療費42兆3,644億円の4.0%にあたる額でした。

※受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究(平成30年度 総括・分担研究報告書)より

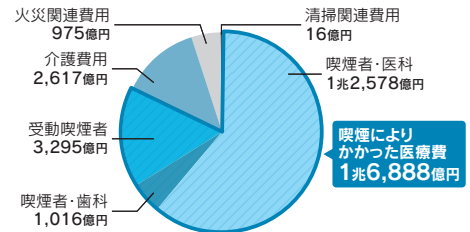
タバコ離席で3兆円!

離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円、という試算があります※。この損失は禁煙しないかぎり解消するものではありません。

※喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書)より



喫煙にともなう超過医療費および超過生産性損失



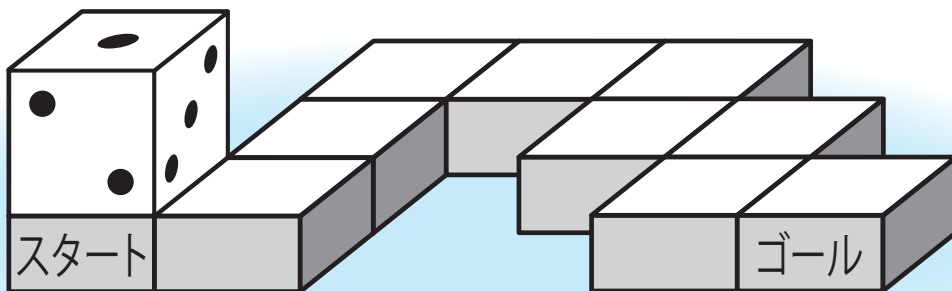
※端数処理しています。

サイコロ転がし

サイコロを転がしながらマス目を進んでいったとき、ゴールのマス目で一番上の面に見えるサイコロの目はなんでしょう。

ヒント

サイコロは向かい合う面を足すと必ず7になるよ



正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

現役世代を守るための改革断行を！ —2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に—

10月24日(木)に東京国際フォーラム(東京都千代田区)にて、令和6年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国の健保組合が参加し、会場の様子はオンラインでもライブ配信されました。今年度の大会では、上記をテーマに下記の決議を採択しました。



決議

本年は、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる「2025年」が目前に迫った極めて重要な年であり、我々健保組合は、高齢者医療費のさらなる増大と現役世代の減少が重なる「2025年問題」という重大な危機に直面する。これまでも厳しい財政運営を強いられてきたなかで、高齢者医療への拠出金負担が一層増加していくことを踏まえれば、支え手である現役世代の負担は限界を超え、医療保険制度の中核を担う健保組合の存続が危ぶまれる事態に陥る。

国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代に残していくためには、国と保険者、医療提供者などの関係者をはじめとする国民全員がこの難局を乗り越える覚悟を決め、未来につながる改革への歩みを進めなければならない。

特に、「現役世代の負担軽減」と「世代間の給付と負担のアンバランス解消」が不可欠であり、これらの実現は健保組合の安定した運営の確保につながるものである。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という仕組みを改め、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度とするためにも、改革を断行していかなければならない。喫緊の課題である少子化対策についても、その財源を含め、国民の十分な理解のもと進めるべきである。

また、適切な医療サービスを確保し質を向上させていくためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、「かかりつけ医制度」の構築など、国民にとって安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかなければならない。

なかでも、医療DXは、高齢者の増加や医療技術の高度化などにより、医療費が増大するとともに、医療に関わる人材不足が懸念されるわが国において不可欠な施策である。医療DXの重要な基盤となるマイナ保険証を基本とする仕組みへの移行を12月に控えるなか、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」などを推進し、社会生活に浸透させていく必要がある。

我々健保組合は、これまでも事業主と連携を図り、加入者の特性にあわせた保健事業を実施し、健康寿命の延伸に貢献してきた。本年度からスタートした、「第3期データヘルス計画」や「第4期特定健診・特定保健指導」などを着実に進めながら、保険者としての役割をより一層強化し、人生100年時代にふさわしい先駆的な取り組みを進めていく。

未曾有の超高齢社会にあって、存続の分水嶺ともいうべき2025年を乗り越え、国民皆保険制度を未来につなげていくため、現役世代を守る改革の断行を求め、我々は組織の総意をもってここに決議する。

スローガン

- ① 皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- ② 医療の効率化に資する医療DXの推進
- ③ 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- ④ 健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

**インフルエンザ予防接種費用の補助金請求は2月末日までに**

インフルエンザ予防接種を受けられた方に費用補助を行っています。

補助金を請求される方は請求期限までに「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」を提出してください。

【対象者】被保険者及び被扶養者

【実施期間】令和6年10月1日から令和7年1月31日まで

【補助金額】1人1回2,000円を限度とした実費額 ※2回接種の場合も補助は1回です

【請求期限】令和7年2月末日必着

**昨年かかった医療費は確定申告を**

1月から12月の1年間で医療費の自己負担額が10万円（総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の5%）を超えた場合、税務署に申告すると所得税の医療費控除が受けられます。医療費控除は、病院の診療費だけでなく、薬局で購入したかぜ薬や胃腸薬、湿布などの治療目的のものであれば対象となります。

29年分確定申告から医療費控除の申告手続で、領収書の添付等の代わりに医療費通知を医療費の明細書として活用できるようになりました。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。

当健保組合より「医療費のお知らせ」を2月に被保険者のご自宅に送付いたします。

お知らせ**■組合会議員の退任**

選定議員の上野直氏（株式会社堂島取引所）が令和6年8月31日付けで退任されました。上野氏におかれましては、組合運営に多大なご尽力いただきましたことを厚く御礼申し上げます。

■組合会議員の就任

令和6年9月1日付けで前田仁志氏（株式会社堂島取引所）が選定議員に就任されましたのでお知らせいたします。

組合の状況

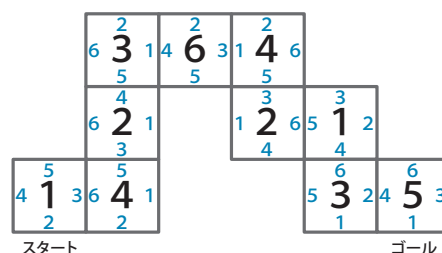
令和6年10月末日現在

被保険者数	男	923 人
	女	348 人
	計	1,271 人
事業所数		48 件
平均標準報酬月額		481,707 円
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の 46.5
	被保険者	千分の 46.5
	計	千分の 93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の 9.00
	被保険者	千分の 9.00
	計	千分の 18.0
平均年齢		43.81 歳
扶養率		0.71 人

**サイコロ転がしの答え**

おく
左 上 右
手前

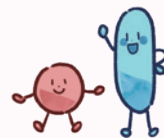
答え **5**



おいしい乳酸菌生活のすすめ

監修・レシピ作成：管理栄養士 菊池真由子

私たちの健康に欠かせない乳酸菌。乳酸菌のさまざまな種類やその働きを知って、もっとおいしく、もっと賢く「菌活」に励みましょう。



乳酸菌は約500種類

乳酸菌とは、乳酸を作り出す菌の総称で、菌の細胞成分やDNAの違いなどで分けると約500種類にも及びます。乳酸菌それぞれに特徴があり、味も健康への効果も異なります。乳酸菌を含む食品には次のようなものがあります。

乳酸菌を含む食品	
発酵乳製品	ヨーグルト、チーズ、発酵バターなど
発酵肉製品	熟成ハム、発酵ソーセージなど
醸造製品	日本酒(清酒)、マッコリ、ワインなど
大豆発酵製品	味噌、醤油など
漬物	糠漬け、キムチなど
その他	鮎寿司、阿波晩茶、プーアル茶など

(日本乳酸菌学会編「乳酸菌の疑問50」P21の図を一部編集)

知って
おきたい!

乳酸菌の豆知識

店頭で見かけるヨーグルト容器の「LG1」「R-1」「PA-3」「LP」などの表示は、そのヨーグルトの乳酸菌の菌株名を略したもの。それぞれ効果が異なるので、きちんと確認して選びましょう。

なお、ビフィズス菌は厳密にいうと乳酸菌ではありませんが、善玉菌で乳酸菌と同じ整腸作用があることから、広い意味で乳酸菌の仲間とされています。



免疫力アップや生活習慣病の予防にも

乳酸菌の健康効果を語るうえで外せないのは、腸内フローラのバランスを改善することですが、ほかに、私たちの健康に役立つさまざまな働きをしています。

乳酸菌の健康効果

- 免疫力のアップ
- コレステロールの低下
- 肥満や内臓脂肪の改善
- うつ病やストレス、アルツハイマー病の認知機能の改善
- 胃がんの原因となるピロリ菌の活動抑制
- アレルギーの改善
- 肌の調子を整える

ヨーグルト1g当たり
1,000万個～10億個もの乳酸菌が!



乳酸菌を含む 食材を使った料理



バナナスムージー

普段の食生活で、乳酸菌を上手にとるにはプレーンヨーグルトがおすすめ。ヨーグルトほどコンパクトに大量の乳酸菌をとれる食品はありません。ヨーグルトの乳酸菌の効果を活かすには、加熱せずにそのまま食べるのがポイントです。

材料 (2人分)
牛乳…1カップ
プレーンヨーグルト…1カップ
バナナ…2本
(熟しているより甘くなります)
オリゴ糖シロップ…大さじ2

作り方

- ① バナナの皮をむいて、ひと口大にスライスする。
- ② ブレンダー(もしくはミキサー)に材料を入れる。
- ③ ブレンダーで約30秒～1分間、材料がなめらかになるまで攪拌する。
- ④ グラスに注ぐ。



アレンジ

バナナの代わりに、大きめのチョコチップクッキー(4枚)と無糖ココア(大さじ1)を使うとチョコレートスムージーに。甘味を加えるためにオリゴ糖シロップは大さじ3～4。手順はバナナスムージーと同じ。



腸活には、甘味にオリゴ糖シロップを使うのが効果的です。オリゴ糖は、砂糖と違って腸内で乳酸菌などの善玉菌のエサになります。すると腸内の善玉菌の勢いが増して腸内環境が整います。

◆ファミリー健康相談(無料)◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス(無料)◆

tel. **0120-783-112**

月～金 ● 9:30～21:30 土 ● 11:00～19:00 (日祝、年末年始は除く)

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

◆女性サポート相談(無料)◆

●女性産婦人科医による相談(予約制)

tel. **0800-777-0269**

【受付時間】 24時間

【相談時間】 月～金 10:00～18:00 (祝日、年末年始は除く)

●妊娠・出産チャットボット

【受付・相談時間】
24時間



●女性のためのメンタルSNS相談

【受付・相談時間】

水～金 12:00～19:00

(祝日、年末年始は除く)



ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。