

正しく実践！
新しい
生活様式

新しい生活様式を 取り入れ、感染を防ごう

新型コロナウイルスに感染すると、無症状や軽症でもほかの人に感染を広げる恐れがあります。
感染拡大を防ぐには、人との接触を最小限に抑えることが大切です。



- 2m (最低1m) 離れよう
- ジョギングは前後10mを確保



- 話すときはマスクを
- 食事中は会話を控えめに



- 着ける前に手を洗おう
- 捨てるときは袋に入れて



- 洗い残しが多い親指や指先は念入りに
- 2回続けて洗うとより効果的



- 社会全体の感染拡大の防止に役立つ
- アプリのバージョンは最新版にアップデート



- お住まいの市区町村のサイトでチェック
- 感染者の多い地域にはなるべく行かない



- 窓やドアは2方向開ける
- エアコン利用中も換気を



- 脇汗を拭いてから測定
- 熱がある、体調が悪い日は外出しない



- 消毒液は十分な量を(プッシュ1回では足りない場合も)
- 濡れた手には消毒液の効果なし

ウィズコロナ ヘルシーライフ デザインブック

エクササイズ・料理 動画付き

With Corona

Healthy Life

Design Book



発行 株式会社 法研
https://www.sociohealth.co.jp

SOCIO
HEALTH

法研は「アサヒグループ」
使用の許諾事業主として
認定されています。

本社 〒104-8104

九州事務所 〒810-0021

法研関西 〒530-0045

法研中部 〒460-0002

東京都中央区銀座1-10-1

福岡市中央区今泉1-12-8

大阪市北区天神西町8-19

名古屋市中区丸の内3-7-19

営業部 ☎ 03-3562-7676

制作部 ☎ 03-3562-8403

☎ 092-712-8305

☎ 06-6364-1884

☎ 052-962-5821

定価 本体480円+税

05292001-101-601-2010

© 不許可複製



Special interview

フリーアナウンサー 住吉 美紀さん

「新型コロナに、神経質なほど
気をつけていたのにかかって
しまった」と住吉美紀さん。
苦しみの裏にあった喜び、
今後の挑戦などを伺いました。

日々の小さな幸福感が心にしみる毎日。 試行錯誤で新しい生活様式を

兆候は軽いせきから。 注意していたのにまさかの感染

最初に感じた異変は、コンコンと軽いせきが出たことです。私がパーソナリティーを務めるTOKYO FMの「Blue Ocean」で、スタジオではなく自宅からリモート放送をスタートさせた、4月15日の朝でした。

次の日、熱を測ると37.2度。「まさか、新型コロナ!？」と一瞬、不安が頭をよぎりました。でも、普段から健康には気をつかい、ちょっとした体のサインも見逃さないようにしていましたし、まして新型コロナには、周りから神経質といわれるほど注意していたので、「放送をリモートに切り替えたりして、疲れやストレスがたまっていたのかな?」と思いました。

ところが翌朝、38.2度に上がった体温計を見て確信。その日のリモート放送を何とか終えて、番組スタッフに「私、発熱しました。たぶん新型コロナです」と告げました。そこから熱はどんどん上がり、39度台に。とにかくつらかったです。食事もできず、吐き気と格闘しながらおみそ汁の汁だけを飲むのが精一杯。2日後の深夜、這うようにして病院へ。そのまま入院となりました。

病院のみなさんの言葉に 支えられた闘病生活

病院では、主治医の先生が経過をわかりやすく説明してくださいました。自宅とは違い、ナースコールを押すだけで看護師さんが来てくれると思うと安心で

したし、絶妙なタイミングで「大丈夫です! 必ずよくなりますからね!」と声も掛けてくれました。その一言にどんなに救われたか……。やがて少し熱が下がり、気持ちにもゆとりが出てきました。朝、目が覚めると、病室の窓から見える青い空と輝く太陽、風に揺れる新緑に、つくづく「きれいだなあ」と癒やされました。

退院の日、病室からエレベーターまで歩こうとしたら体がふらついて、足を一步出そうにも力が入らない。「体力が落ちたんだな」と感じました。2週間の入院で体重は約5kg減り、その後も3週間の自宅療養をしなければならず、新型コロナとの闘いは退院後も続きました。

コロナ禍にあって感じたこと

そのなかでもたくさんの喜びがありました。呼吸を楽にできるだけもううれしい。ご飯がおいしいのも幸せ。今は日々の小さな幸福感がしみじみと心にしみます。番組のリスナーの方々からいただいた、たくさんの励ましのメッセージにも感動しましたし、住んでいるマンションのお隣さんとは、以前はすれ違うときに挨拶する程度でしたが、私が入院したと知ると、ポストに「大丈夫ですか? できることがあったらおっしゃってください」とメッセージを入れてくださり、以前より親しい関係になった気がします。

一方、お店に営業自粛を強要する貼り紙をされたり、感染した方のお子さんが学校でいじめられたりするなど、悲しいニュースもあります。新型コロナは、後遺症で悩んだり、再び感染するのではないかと不安になるなど、体だけでなく心にも大きな影響を及ぼします。そういう状況を、多くの人に知ってほしいですね。

新型コロナの経験を社会に役立てたい

この感染症にかかった私ができることは何だろうと考え、その一つとして血液を提供しました。退院直後は中和抗体^{*}がたくさんできていて、その分、感染リスクは減るそうです。時間の経過とともに抗体がどれぐらい減っていくのかを調べるため、必要なら今後も血液を提供するなど、新型コロナ収束のためのお役に立ちたいですね。

また、今回の経験をみなさんに伝えることも私の

使命と思っています。番組では、リスナーの方からの質問にもフランクに答え、「日常生活の延長線としての新型コロナ」の話もしています。新型コロナが多くの人に恐怖を抱かせているのも、未知の病気であるがゆえなので、早く全容が解明され、もっと正しい知識として伝わるといいなと思います。

「二択」にとらわれない 新しい生活様式を

今回の新型コロナが収束しても、以前の世の中に戻ることはないでしょうし、私たちの生活にも新しい変化が必要だと思います。私の場合、「Blue Ocean」はスタジオからの生放送が基本ですが、「時々リモート」といって、月に2回ほどあえて自宅から放送するようになりました。この先、事態が悪化してスタジオに通動できなくなる日が来るかもしれません。そうなっても質の高い放送をしたいので、長期的に準備していこうというわけです。一種の防災訓練のようなものですね。「やらなければならないことは、まずやる」「やっただめなら、次を試す」——そんな試行錯誤によって、新しい生活様式が得られるのではないのでしょうか。働き方にしても、「出勤リモートか」の二択ではない、もっとハイブリッド(複合的)な方法があるかもしれない。リスナーの方がそんなふうに考えるきっかけをつくれたらうれしいですね。

* 中和抗体…特定のたんぱく質の活性を中和し、ウイルス感染を阻害する抗体

すみよし・みき

1973年、神奈川県生まれ。国際基督教大学(ICU)卒業後、96年にNHK入局。「プロフェッショナル仕事の流儀」の司会や2007年の紅白歌合戦で総合司会を務めた。11年3月にNHKを退局し、フリーに。現在はTOKYO FM「Blue Ocean」のパーソナリティーを務めている。シヴァナンダ・ヨガ正式指導者資格、NARD JAPAN認定アロマ・アドバイザー資格を保有。著書に『自分へのごほうび』(幻冬舎)。趣味は茶道、着物、音楽、ネコ。



免疫力がアップする 12のライフスタイル

病気にかかりたくない、かかっても重症化したくないというのは多くの人の願いでしょう。そのポイントとなる免疫について、専門家にお話を伺いました。

取材協力
村上 孝先生
埼玉医科大学医学部微生物学教授。著書に「マンガ 免疫力が高まる新しい生活習慣 27」(法研、2020年11月発行)。



私たちは、ふだん何気なく「免疫力^{*}」という言葉を使っていますが、免疫とは、ウイルスや細菌などの病原体から体を守る生体防御のしくみのことです。私たちの体には、皮膚や粘膜から侵入した病原体を排除する「自然免疫」と「獲得免疫」という2つのシステムがあります。そのシステムを担うのは白血球の免疫細胞で、さまざまな種類の免疫細胞が連携プレーで病原体と戦い、私たちの体を守っています。

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、手洗いや3密(密閉、密集、密接)を避けることが何よりも大切です。そして、栄養バランスのよい食事や規則正しい生活といった生活習慣を通して免疫力を低下させないようにすることが、健康維持の出発点といえます。ここで紹介するライフスタイルを実践し、コロナ禍を乗り切るための体づくりをめざしましょう。

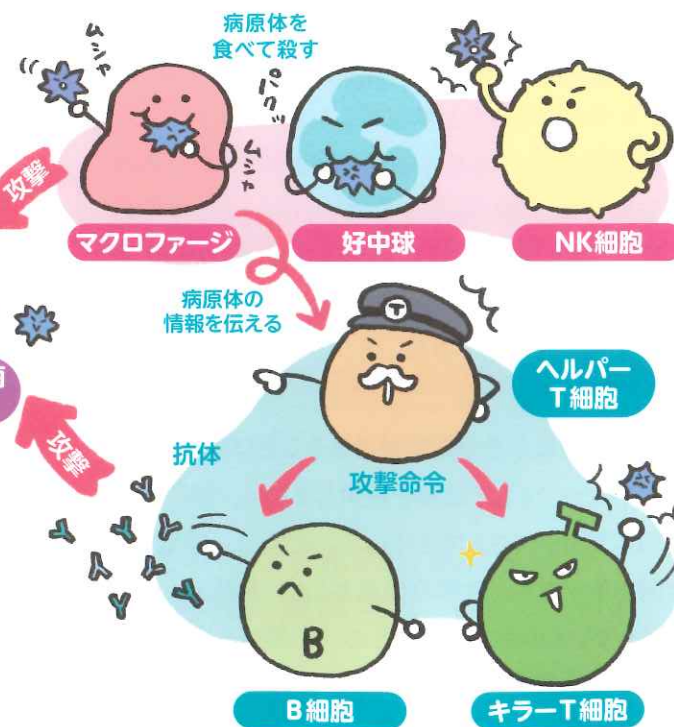
※「免疫力」は医学的に定義されたものではなく、ここでは「免疫力=免疫機能」として用いています。

免疫のしくみ



免疫機能を担うのは白血球の免疫細胞。ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入すると、まず「自然免疫」が病原体(敵)を攻撃し、同時に「獲得免疫」にその情報を伝えます。獲得免疫は強力な武器である「抗体」をつくり、自然免疫が退治しきれなかった敵を攻撃します。敵と戦った免疫細胞は死にますが、戦った記憶は残り、再び同じ敵が侵入してきたときは、最初より効率よく武器をつくってすばやく攻撃を開始します。

自然免疫 (生まれつきもっている免疫)



獲得免疫 (後天的に得る免疫)

食事編

健康の基本となるのは、主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよい食事です。その上で、腸内環境を整えるヨーグルトや粘膜を保護する働きのある色の濃い野菜などを積極的にとりましょう。

1 ヨーグルトで腸内の善玉菌を増やす

全身の免疫細胞の6~7割が集まる腸管は、人体最大の免疫器官といわれています。私たちの腸内にすむ細菌は、体にプラスに働く「善玉菌」、体にマイナスに働く「悪玉菌」、そして、善玉菌と悪玉菌の優勢なほうに加担する「日和見菌」に分かれます。善玉菌と悪玉菌は日々勢力争いを繰り返していて、腸内環境がよくなると善玉菌が増え、腸管免疫が活性化します。

そこに一役買うのがヨーグルト。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は善玉菌のエサとなり、豊富なエサによって活気づいた善玉菌は勢力を増し、免疫力アップにつながるのです。



粘膜を保護し
感染症を予防する



2 色の濃い野菜を食べる

モロヘイヤ、かぼちゃ、にんじん、春菊、ほうれん草などの色の濃い野菜に豊富に含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変わり、粘膜を保護してウイルスなどの感染を防ぐ働きをします。さらに、βカロテン自体にも免疫力をアップする効果があります。

レバーやうなぎなどに多いビタミンAは、油脂に溶ける脂溶性ビタミンです。摂取後しばらくは体内に残るため、とり過ぎると頭痛や吐きけが起こることもあります。その点、βカロテンなら体内で必要な量だけビタミンAに変わるため、とり過ぎによる心配がありません。

βカロテンは油脂との相性がよいので、野菜炒めやソテーなどにすると効率よくとれます。

3 豆腐のみそ汁はベスト料理

大豆には、免疫細胞の土台となる良質なたんぱく質のほか、抗酸化作用があるサポニン(大豆特有の苦みやえぐみのもと)やビタミンE、抗がん作用があるイソフラボン(大豆特有の苦みのもと)、腸内環境を整えるオリゴ糖などが含まれ、免疫増強成分の宝庫。また、大豆を発酵させたみそは、免疫増強作用がさらにパワーアップすることも知られています。豆腐のみそ汁は、まさに理想的な免疫力アップ料理といえます。

大豆製品は、製造過程でイソフラボンが豊富な部位を取り除いている場合があります。大豆を丸ごと利用している「丸大豆」と記されているものを選ぶとよいでしょう。

大豆に含まれるさまざまな
栄養成分で免疫力アップ!



リラックス & リフレッシュ 編

ストレスや睡眠不足は免疫力が低下する大きな要因です。リラックスやリフレッシュで副交感神経を活発に働かせ、免疫力をアップさせましょう。

4 アロマやお風呂でリラックス

自律神経には、緊張しているときや興奮しているときに働く「交感神経」と、リラックスしているときに働く「副交感神経」があり、これらがバランスを保って生命活動を維持しています。

イライラや不安が続くと、交感神経が働き過ぎて免疫力が低下してしまいます。

アロマテラピーや入浴などで心と体がリラックスすると、副交感神経が活発になり、免疫力がアップします。入浴はシャワーだけですませるのではなく、38～40度のぬるめのお湯にゆっくりとつかるのがコツです。



ふだんと違う自分を生かせる
時間でストレス解消



5 趣味を楽しむ時間をもつ

何をストレスと感じるかは人によってさまざまです。多いのは仕事の内容、職場の人間関係、家庭内の問題などでしょう。

そこで、スポーツ、園芸、音楽、陶芸など、どんなことでもよいので、ふだんと違う自分を生かせる場や時間をもつと、ストレスで低下した免疫力を回復させるのに役立ちます。押しつけや無理強いがなく、自分の意思で行動している、自分が主役であるという実感をもてることは、免疫力をアップさせるためにとても大切です。

6 よい相談相手をもつ

強いストレスを受けると、免疫細胞の1つ、NK細胞の活性が低くなり、免疫力が低下します。

1995年に発生した阪神・淡路大震災の被災者を対象にした調査では、強いストレスを受けた人ほど免疫力が大きく低下していました。また、周囲につらい思いを話せる相手がいない人たちは、1年後も免疫力が回復していませんでした。

誰でも悩みの1つや2つはあり、何らかのストレスを感じています。そんなとき、家族や友人など、よい相談相手をもつことで、ストレスがやわらぎ、免疫力がアップします。誰かに話を聞いてもらって克服できそうな気分になることがとても大切です。



7 大笑いや楽しいことをする

漫才や喜劇などを見て、おなかの底から大笑いした後は、NK細胞の働きが大幅に活性化したという報告があります。

同様の実験で、プロ野球の熱心なファンに、それぞれひいきのチームの応援に野球場まで出かけてもらったところ、出かける前からNK細胞が活性化され始めたそうです。楽しいことを期待するだけでも、免疫力がアップするというわけです。



つらい出来事を日記に
書くと免疫力アップ



8 日記をつける

アメリカの大学での研究によると、誰にも話したことのないうつらい出来事を、1日に20分、4日連続で日記に書いた人は、書かなかった人に比べて免疫力(T細胞の活性)が高まったといえます。特に、つらい心の痛みを詳細に書いた人たちの免疫力が大きく改善されたそうです。

不思議なもので、気持ちを文字にすると心が落ち着き、客観的な視点をもつことができるようになります。泣いたり笑ったりするのと同じように、日記を書くことで精神的な安らぎを感じることができるのです。

9 夜更かしを避け、深い眠りを確保

眠りには脳と体を休めることで疲労を回復させるという重要な働きがありますが、実は免疫にも深く関係しています。睡眠中には免疫に関係するホルモンがたくさん分泌されて免疫細胞が活発に働き、病原体をやっつけたり、傷ついた細胞を修復したりしているのです。その中の1つ、成長ホルモンは、深い眠りのノンレム睡眠時に多く分泌されることがわかっています。

免疫力をアップするためには、夜更かしは禁物。できるだけ規則正しい生活をして、十分な睡眠時間と深い眠りを得ることが大切です。



運動編

家の中でストレッチをしたり、人の少ない時間帯や場所を選んでウォーキングしたりして、意識的に体を動かしましょう。

10 少し息が弾み汗ばむ程度の運動を週3回

免疫細胞の中で、運動とかかわりをもっているのがNK細胞です。運動の強さに応じてNK細胞の働きは活性化され、運動を終えた後にはそれが低下することがわかっています。

ただし、とても激しい運動や、2時間以上続けて運動した後はNK細胞の活性が大きく低下するので要注意です。

免疫力アップのためには、少し息が弾み汗ばむ程度の有酸素運動（ウォーキング、軽いジョギングなど）を1日30分、週に3回程度行うのがよいでしょう。心拍数は毎分120回程度が目安です。



11 楽しみながら体を動かす

運動をする上で気をつけたいのが、「楽しみながら」体を動かすということです。嫌々運動をすると、ストレスによって運動の効果も台無しになってしまいます。

カギを握るのは、楽しい気分になると脳から分泌されるβ-エンドルフィンというホルモン。「幸せホルモン」とも呼ばれるβ-エンドルフィンとNK細胞が結びつくと、NK細胞がより活性化するしくみになっているのです。



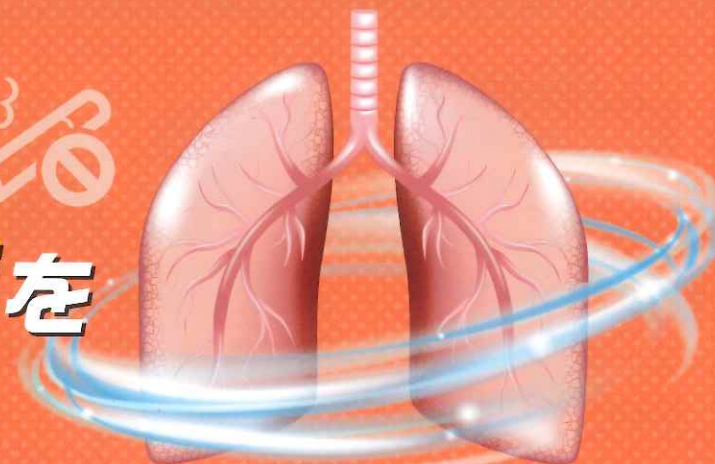
12 ストレッチや呼吸法で血液循環をよくする

免疫細胞は血液の中にある白血球が主役。白血球が体のすみずみまで巡って全身を守ってくれているため、血液循環がよいほど免疫力がアップします。職場や自宅で手軽にできるストレッチ（10～11ページ参照）や、心を落ち着かせる呼吸法（20ページ参照）でも、血液循環をよくすることができるので、仕事や家事の合間にやってみましょう。

ストレッチにはさまざまな方法がありますが、前屈やアキレス腱伸ばしなど誰でも知っているような柔軟体操をゆっくりと行うだけで、立派なストレッチになります。

また、気分がゆったりと落ち着いているときは、呼吸は深く穏やかにします。このようなときは副交感神経が優位に働いていると考えられ、血液循環がよく、免疫力もアップした状態といえます。

今こそ禁煙でクリーンな肺をめざそう！



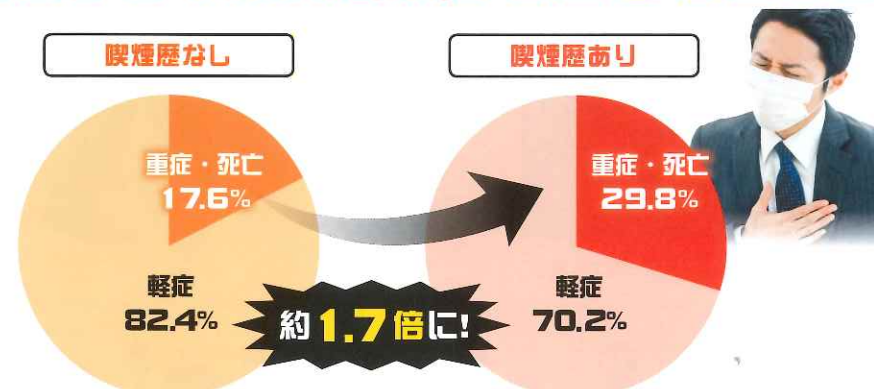
タバコはさまざまな病気のリスクを高め、喫煙者は新型コロナウイルス感染症にかかった際にも重症化しやすいことがわかっています。「3密」になりがちな喫煙室での感染の恐れも指摘されているので、喫煙者は、すぐにも禁煙に取り組みましょう。

監修：東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 医師 医学博士 関谷剛先生

タバコは新型コロナウイルス感染症を重症化させる

新型コロナウイルス感染症患者と喫煙との関連を分析した研究結果では、喫煙歴のない人に比べて、喫煙歴のある人では重症・死亡の割合が高くなっていました。

なお、加熱式タバコの主流煙にも、ニコチンや発がん性物質などが含まれていることが明らかになっています。加熱式タバコを吸っている人も禁煙しましょう。



(Patanavanich R, Glantz SA. Nicotine Tob Res. 2020)

禁煙後20分以上で健康改善効果が現れる！

長年タバコを吸っていた人でも、禁煙すればすぐに健康改善効果が現れ、早ければ2～3週間で肺機能が改善します。さらに、1カ月以上たつと、免疫力が回復し感染症にもかかりにくくなります。

禁煙失敗や離脱症状などの不安がある人は、市販の禁煙補助薬や禁煙外来を利用しましょう。自力で禁煙するよりも、3～4倍禁煙成功率が高まることがわかっています。

禁煙後 20分	血圧や脈拍が正常に
12時間	血液中の一酸化炭素濃度が低下
2～3週間	心機能、肺機能が回復
1～9カ月	せき、息切れ、疲れやすさが改善
1年	冠動脈疾患のリスクが半減
5年～	脳卒中リスクが非喫煙者と同じレベルに 肺がん死亡率が喫煙者の半分に など

「オンライン診療」も選べる禁煙治療



医療保険が適用される禁煙治療は、計5回の治療のうち、少なくとも2回は外来受診が必要になります。

自由診療の「オンライン禁煙プログラム」であれば、初回診療から禁煙治療薬の入手まで、すべてオンラインのみで完結するので、忙しい人には便利です。

自宅で!
会社で!
ラクにできる

日常活動量アップ

外に出る機会が減り、以前に比べて動かない時間も増え、気がつくとも太り気味……。でも、日常生活のなかで簡単に行える日常活動量アップエクササイズです。会社、在宅ワーク、

会社編



AM 8:30

1

出勤後に
むくみをとる

**ふくらはぎ
ストレッチ**

1 壁や柱に向かって立ち、できるだけ壁に近いところに右足のふくらはぎを置き、つま先を上げて壁につける。

つま先が高い位置になるように、できるだけかかとを壁に近づける

2 膝を伸ばし、体全体を壁に近づける。ふくらはぎの伸びを感じつつ、呼吸をしながら30秒キープ。

1~2の動作を左右2回ずつ!

膝をしっかり伸ばす

PM 0:30

1

昼休み中に
腰痛予防

**お尻・腰
ストレッチ**

1 イスに浅く座り、右足の外側のくるぶしを左膝ののせ、右膝を手で下にに向けて押す。

2 上半身を前方に倒して、呼吸をしながら30秒キープ。

背中を丸めず、胸を張ったまま、骨盤から上半身を曲げるように

1~2の動作を左右2回ずつ!

PM 5:45

1

終業後に
体のゆがみを解消

**脇腹・背中まわり
ストレッチ**

1 イスに浅く座って、右脚を外側に開き、つま先を立てる。両手を上げ、左手首を右手でつかむ。

横に開いた脚は力を入れなくてOK

2 右手で左手を右に引っ張りながら、体を右側に倒して、呼吸をしながら30秒キープ。

左手を右足のつま先の方向に引っ張るように意識

1~2の動作を左右2回ずつ!

エクササイズ

指導・モデル
清水 忍

トレーニングジムIPF代表。日米のトップアスリートから生活習慣病患者まで幅広い分野の指導を行う。

エクササイズは動画でもチェック!

すべてのエクササイズを動画で見ることができます。二次元コードを読み取り、動画を再生してください。

ハードな運動はしたくない! そんなあなたにおすすめなのが、休日と、シーンごとに手軽にできるエクササイズを紹介します。

在宅ワーク編



AM 8:45

1

始業前に交感神経を
活発にさせる

**お尻・腰まわり
ストレッチ**

1 左脚を前に、右脚を後ろにして座り、左膝を90度に曲げたまま外側に倒す。

左膝は90度以上曲げないように

右脚はできる範囲で後ろに伸ばせばOK

2 上半身を倒して、呼吸を続けながら30秒キープ。

背中を丸めないように、できるだけヘソを前方に押し出す

1~2の動作を左右2回ずつ!

PM 2:30

1

WEB 会議前に
ストレートネックをリセット

**肩・首まわり
ストレッチ**

1 イスに座り、左手はイスの座面をつかみ、右手は頭の左上に添える。

真横ではなく少し斜め前

2 右手で頭を右側に引っ張り、呼吸を続けながら30秒キープ。

左手は体が横に倒れないようにするための支え。力を入れずに軽く触るだけでOK

1~2の動作を左右2回ずつ!

PM 6:00

1

終業後に固まって
しまった体をほぐす

**胸まわり
ストレッチ**

1 イスの背もたれに両手をくっつけて置く。

膝は曲げてよいので、胸が床に近づくように意識

2 頭を両腕の間に押し込むようにして、胸を張りながら、上半身を倒し、呼吸を続けながら30秒キープ。

できるだけ両手を近づけることで、より胸が伸びやすいポジションに!

休日編

すきま時間に



太ももとお尻の
柔軟性をアップ

しこ 四股踏み

- 1 両足を広めに開き、膝上に手をのせる。右脚を上げ、左脚でバランスをとって4秒キープ。

膝上にのせた
手でバランス
をとるように



- 2 右脚をゆっくり静かに下ろし、腰を落として、大きく息を吐く。

ドシンと音を
たてないように
着地させる



1~4の
動作を1回
として
合計10回!

- 3 左脚を上げ、右脚でバランスをとって4秒キープ。

できるだけ高く
脚を上げる



- 4 左脚をゆっくり静かに下ろし、腰を落として、大きく息を吐く。



NG

バランスを崩して
脚が床について
しまったら、ノー
カウント。もう1
回やり直そう。



すきま時間に



血流促進+
代謝アップ

肩甲骨 まわし

NG

背中が丸まらないように、姿勢をしっかりと保って! 目線は前を向くようにしよう。

背中を
丸めない



- 1 両手の指先を肩にのせ、脇を外に向けて上げる。

指先を肩に
つける



- 2 両肘で大きく円を描くように1周させる。

肘を大きく回
すことを意識



1~2の
動作を5回!
同様に逆回しも
5回!



- 1 足を腰幅に開き、ティッシュをふわっと上に投げる。



- 2 空中のティッシュを地面に落とさないように、右手・左手・右手・左手……と交互にパンチし続ける。

ティッシュを頭
より上にキープ
することを意識



意外に難しい
ので、まずは10秒を
めざそう!
最終的には30秒
継続が目標



すきま時間に



ダイエット+
全身の筋力アップ

ティッシュ アタック

NG

ティッシュはつかまず、こぶしを握ってパンチする。ただし、もしティッシュを落としたり、つかんでしまっても、気にせず続けよう。



5分 10分 簡単 & ヘルシー スピードおかず

自宅で食事をする機会が増えて、毎日の献立に悩んでいる人も多いのでは。
そこで、パパッと簡単に作れるスピードおかずを紹介します。
栄養バランスのとれたヘルシーレシピで、免疫機能を高めましょう。

撮影/さくらいしょうこ スタイリング/上田友子

血液サラサラ効果のあるEPAが豊富なさばに片栗粉をまぶすだけ。缶詰を使うので味つけ不要&ポリ袋使用で後片付けも楽チン！



料理
磯村 優貴恵
管理栄養士・料理家。
子どもから大人まで家族みんながおいしく食べられて、健康になれるヘルシーレシピや商品開発を行う。



10分 下味いらすの さば缶竜田揚げ

エネルギー 263kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

さば缶(味つけ).....1缶(190g)
片栗粉.....大さじ2
サラダ油.....適量
青じそ.....2枚
レモン.....¼個

*すべての料理のエネルギー・塩分は1人分です。

*野菜類はヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。

作り方

- ①さばは軽く汁をきり、大きな身は箸で半分に分ける。
- ②ポリ袋に片栗粉と①を入れ、やさしくまぶす。
- ③フライパンで油を170℃に熱し、表面がカリッとなるまで揚げる。
- ④器に青じそをしき、③を盛り、くし形に切ったレモンを添える。

レシピは動画でもチェック!

作り方は動画でも見ることができます。二次元コードを読み取り、動画を再生してください。



表面がカリッとなるまで揚げる

材料 (2人分)

卵.....3個
にら.....1束
エリンギ.....1本
まいたけ.....50g
鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ½
酒.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ½
粗びき黒こしょう.....少々
ごま油.....大さじ1

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、鶏がらスープの素を加え、混ぜ合わせる。
- ②にらは4〜5cm長さに切る。
- ③エリンギは乱切り、まいたけはほぐす。
- ④フライパンにごま油の半量を中火で熱し、③を入れて炒める。酒、しょうゆ、②を加え、しんなりするまで炒めたら火を止め、いったん取り出す。
- ⑤残りのごま油を中火で熱し、①を流し入れ、周りが固まりはじめたら、木べらで大きくゆっくりと混ぜる。半熟になったら④を戻し入れ、やさしく混ぜ合わせる。
- ⑥黒こしょうをふり、器に盛る。



抗酸化力のあるβカロテンやビタミンCが豊富なにらと、免疫機能を高めるきのこがたっぷり。卵は木べらでゆっくり混ぜるとふんわり仕上がります

10分 鮭とキャベツの コーンバター蒸し

エネルギー 223kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

生鮭(切り身).....2切れ(160g)
キャベツ.....200g
ミニトマト.....6個
コーン缶.....30g
無塩バター.....15g
白ワイン(または酒).....大さじ1
粗びき黒こしょう.....少々
ぼん酢しょうゆ.....大さじ1

作り方

- ①鮭は3〜4等分に切り、キャベツは3cm幅に切る。
- ②耐熱皿にキャベツを広げ、鮭をのせ、ミニトマト、コーンをのせる。
- ③1cm角に切ったバターをのせ、白ワインをかけ、黒こしょうをふる。ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で5〜6分加熱する。
- ④ぼん酢しょうゆをかける。

耐熱皿に材料を並べてレンジで加熱したらそのままテーブルへ。鮭のピンク色は抗酸化作用のあるアスタキサンチンによるもの。キャベツとトマトで栄養&彩りアップ





うま味が凝縮されたオイスターソースで味つけ簡単！たんぱく質が豊富な肉と、βカロテンを含むかぼちゃで、免疫機能が高まります

10分

牛肉とかぼちゃの オイスターソース炒め

エネルギー 316kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

牛肩ロース薄切り……180g
かぼちゃ……100g
にんにく……1かけ
酒……大さじ1
酢……小さじ2
オイスターソース……小さじ2
すりごま……小さじ1
オリーブ油……大さじ½

作り方

- ①牛肉に酒をふり、軽く混ぜる。かぼちゃは1cm厚さに切り、にんにくはスライスする。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、かぼちゃを入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③にんにくを加え、香りがたったら牛肉を加える。半分ほど色が変わったら、酢、オイスターソースを順に加えて炒める。
- ④器に盛り、すりごまをかける。



5分

トマトと塩昆布のナムル風

エネルギー 35kcal 塩分 0.3g

材料 (2人分)

トマト(大)……1個
青じそ……2枚
塩昆布……3g
ごま油……小さじ½

作り方

- ①トマトはひと口大の乱切りにし、青じそはせん切りにする。
- ②ボウルにトマトと塩昆布を入れて混ぜ、ごま油を加えてあえる。
- ③器に盛り、青じそをのせる。



トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化作用があり、油と一緒にとると吸収率が上がります



5分

いわしといんげんのごまみそあえ

エネルギー 123kcal 塩分 0.6g

材料 (2人分)

いわし缶(みそ煮)……1缶(100g)
さやいんげん……4本
すりごま……大さじ½

作り方

- ①さやいんげんは3cm長さに切る。ラップでふんわりと包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②ボウルにいわしを缶汁ごと入れ、粗くほぐし、すりごま、①を加えてあえる。



いわしは血液サラサラ効果が期待できるEPAが豊富。ごまに含まれるビタミンEとも相性◎



5分

お豆とベーコンのサラダ

エネルギー 151kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

ミックスビーンズ缶……100g
ハーフベーコン……1枚
酢……大さじ1
オリーブ油……大さじ1
A 砂糖……小さじ½
塩……ひとつまみ
粗びき黒こしょう……少々
ペビーリーフ……適量

作り方

- ①ベーコンはオーブントースターで3分ほど加熱し、キッチンばさみで細切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ミックスビーンズ、①を加えてあえる。
- ③器にペビーリーフをしき、②を盛る。



豆にはたんぱく質のほか、腸内環境を整える食物繊維も豊富！



5分

パプリカのカレーマリネ

エネルギー 43kcal 塩分 0.5g

材料 (2人分)

パプリカ赤・黄……各½個
酢……小さじ1
オリーブ油……小さじ1
A カレー粉……小さじ½
砂糖……小さじ½
塩……ひとつまみ
イタリアンパセリ……適量

作り方

- ①パプリカは2cm角に切る。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①に加えてあえる。
- ③器に盛り、パセリをのせる。



パプリカは1/2個で、1日に必要なビタミンCの推奨量を摂取できます



ストレスや不安に早めに 気づいて、心のケアを

監修：労働者健康安全機構横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長 山本晴義先生

Aさん(25歳)



Bさん(48歳)



あなたのその不調、
もしかして
“コロナうつ”かも?

感染症の不安を感じながら、仕事や生活のさまざまな変化に対応する日々は、誰にとってもストレスフルな状況です。「コロナうつ」は、明確な定義がされている病名ではありませんが、コロナ禍で心身に不調を抱える人は多くなっています。まずは右ページのチェックリストで、自分の心の状態をチェックしてみましょう。

2週間以上 続いているら 要注意!

“コロナうつ” チェックリスト

直近2週間の自分の状態を振り返り、当てはまるものに☑を入れましょう。

1. 気分が落ち込む、憂うつ感がある.....☐
2. 以前は楽しめていたことが
楽しめない、興味がもてない.....☐
3. 出勤する意欲がわからない.....☐
4. 仕事や家事が手につかない.....☐
5. 仕事や家事の能率が低下し、
ミスが増えた.....☐
6. 夜なかなか眠れない、
あまり眠れた気がしない.....☐
7. 頭痛や食欲不振、
胃の不快感などがある.....☐
8. 酒やタバコの量が増えた.....☐
9. 新型コロナウイルス感染症関連の
ニュースなどを見ると落ち込んだり、
不安になる.....☐
10. 何度も手洗いや消毒をしても、
不安がある.....☐

1、2
両方
+
3~8で
1つ
以上

“コロナうつ”かも!?

日常生活に支障がある場合は、早めに心療内科や精神科への受診を検討しましょう。オンラインで受診できるところもあります



3つ
以上

“コロナうつ” 予備群かも!?

ストレス解消を心がけて、親しい人に話を聞いてもらいましょう



2つ
以内

今は心配ありません

引き続き規則正しい生活を心がけ、ストレス解消しましょう



9、10
両方

「強迫性障害」予備群かも!?

手洗いの回数や時間を限定する、コロナの情報収集は信頼できるものから短時間だけに、退屈な時間を減らすなどを心がけましょう。改善がみられなければ、心療内科や精神科への受診を検討しましょう

子どもの心の異変にも注意!

(参考：日本精神神経学会資料)

- わがママを言うことや、甘えが増える
- 赤ちゃん返りをする
- 落ち着きがなくなる
- 反抗的になったり、乱暴になる
- あまりしゃべらなくなる
- イライラが増える
- 以前と違って素直過ぎるようになる
- 以前より怖がりになる
- 現実にないようなことを言うようになる
- 元気がなくなる
- 食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる
- なかなか眠らない、途中で目を覚ます など

ストレスに負けない！セルフケアのポイント

★生活リズムを整え、人とのつながりを維持しよう

生活リズムが乱れると、神経伝達物質であるセロトニンの分泌に支障をきたし、心の不調を招きやすくなります。毎日できるだけ起床時間や就寝時間を一定にし、食事は3食とも規則正しくとるようにしましょう。

また、人とのつながりを維持することも欠かせません。電話やオンラインで、家族や友人と会話する機会をもちましょう。お互いの不安や悩みをシェアし、支え合えるとよいでしょう。

★その日のストレスは、その日のうちに解消しよう

忙しいからといって、「休日にまとめて自分の時間をもとう」と思っていると、日々ストレスがたまっていってしまいます。

仕事や家事の合間に息抜きする時間や、趣味など自分の好きなことをする時間を持ちましょう。以下では、どこでもリラックスできる「呼吸法」と「筋弛緩法」を紹介합니다。イライラや不安を感じたときに、ぜひやってみてください。

《ストレス解消法の例》

好きな音楽を聴く、演奏する

ヨガ、ストレッチなどを行う

ゆっくりと入浴する

植物やペットと触れ合う

など

心を落ち着かせる「呼吸法」

ストレスがあると、胸式呼吸で浅い呼吸になりがち。腹式呼吸にして効率よく酸素を取り込むと、イライラや不安がやわらぎ、血流が改善してリラックスできます。

- 1 体中の空気を全部吐き出すつもりで、おなかをへこませながら、大きく息を吐く



- 2 4秒かけて、鼻から息を吸いながらおなかをふくらませる

- 3 8秒かけて、口からゆっくり息を吐き出す



- 2～3を心が落ち着くまで繰り返す

体の緊張をほぐす「筋弛緩法」

体に力を入れて、一気に緩めることにより、体の緊張をほぐすことができます。顔、手、足など、さまざまな部位でやってみましょう。

- 1 10秒間、顔や手、足に力を入れる



- 2 一気に力を抜いて、それぞれ緩める。力を抜いた感覚を、20秒間感じる



- 1～2を3セット行う

2人のその後は……

Aさん(25歳)



Bさん(48歳)



上手に活用！ オンライン診療の流れと 受診のポイント

病院やクリニックに出向くことなく、パソコンやスマホ、電話等を通して診察が受けられるオンライン診療。処方せんや薬を自宅に届けてもらうこともできます。オンライン診療に詳しい医師にお話を伺いました。

お薬も
受け取れる
のね！！



談・取材協力
東京心臓血管・
内科クリニック院長
柴山謙太郎先生



オンライン診療によって、距離・時間・空間の3つの問題が解消されました。医療機関に行く時間や交通費がもったいないとか、待合室の「3密」が心配といった患者さんにとっては、自宅にいながら受診できるメリットは大きいでしょう。

一方、検査や身体診察はできません。これらが必要な人や、医師と直接会わないと不安になってしまう患者さんには不向きといえます。

医療機関に行くべきかどうか迷っていたり、検査が必要かどうか、自分ではわからないという患者さんにとっても、オンライン診療は有効です。対面での診察や検査が必要かどうかは、医師が判断してくれますから、困っていたら気軽にオンラインで受診してみてください。

パソコンやスマホなどに慣れていない高齢者や、オ

ンライン診療を受けたことがない人でも大丈夫。予約時間になったら医師から患者さんに通知してつながることができ、診察中に患者さんがアプリを操作する必要もありません。オンライン診療アプリはたくさんありますが、多くのアプリが患者さんにとって使いやすいものになっていると思います。

今後オンライン診療が普及しても、対面診療が中心であり続けるでしょう。検査や身体診察の大切さは変わりません。オンラインですべてをカバーできるわけではないのです。そこを肝に銘じながら、今後もオンライン診療をやっていきたいですね。

オンラインで診療
を行う柴山先生



コロナを恐れて、必要な受診を控えてしまうと、知らないうちに症状が進行してしまうかもしれません。通院するのが不安な人は、オンラインでの受診を検討してみてもいいかもしれません。

ここでは、オンライン診療の一般的な流れを説明します

アプリのインストールから予約まで

1 オンライン診療をやっている医療機関を探す

インターネットで検索したり、電話で問い合わせたりしましょう。オンライン診療に対応している最寄りの医療機関を検索してくれるアプリもあります。

検索



2 探した医療機関のホームページ等で、アプリをインストールする

アプリはさまざまな種類があります。受診する医療機関が指定するアプリをインストールしてください。



3 アカウントを作成し、予約をする

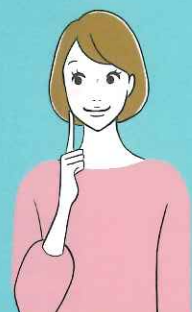
アプリの指示に従えば、意外と操作は簡単です。

アカウント作成

予約



あとは当日を待つだけだわ！



受診から処方せん・薬の受け取りまで

4 アプリのカメラ、マイクの設定をオンにして、医師からの呼び出しを待つ

音声聞き取りやすくするため、ヘッドセットの使用をおすすめします。電波が良好かつ、音声がかえやすい静かな場所で待機しましょう。

ON



5 オンライン診療スタート

予約時間になったら医師とビデオ通話で診療を受けます。

ようしく
お願いします



6 お支払い

原則として、会計はクレジットカードで決済されます（一部電子マネーも可）。

お支払い
完了



7 処方せんや薬を受け取る

処方せんを受け取って最寄りの薬局に取りに行くか、薬を配送してもらいます（下のQ&A参照）。



Q オンライン診療でも健康保険は適用されますか？

A 通常の診察と同様に、適用されます。ただし、オンライン手数料（名目や金額は医療機関によって異なる）が別途かかることがあります。

Q かぜやインフルエンザでもオンラインで受診できますか？

A 対象となる疾患は、医療機関によって異なります。事前に各医療機関にお問い合わせください。

オンライン診療 Q&A

Q 薬を自宅に送ってもらえますか？

A 可能です。院内処方の場合、医療機関が薬を用意し、宅配便で送ります。院外処方の場合、医療機関が処方せんをFAX等で薬局に送り、薬局が薬を宅配便で送ります。いずれも送料などが別途かかります。

※薬の発送に対応しているかどうか、あらかじめ医療機関や薬局にお問い合わせください。



Q 必要なものは何ですか？

A パソコンやスマホなどの通信機器のほか、ヘッドセットがあると便利です。



*オンライン診療の対象は、3カ月以上にわたって治療中の、高血圧などの慢性疾患の再診の患者さんで、3カ月に1回の通院が必要です。しかし、今回のコロナ禍を受け、当面の間は、初診からオンライン診療を受けられるようになっています。

※身体診察…聴診器を当てたり、脈や血圧を測ったりする診療行為