

めいふる くらぶ

もっと元気に、健康に！

ボケないための食事術

第153回組合会報告

巻頭インタビュー
栗原 恵さん

表紙写真
1979年 B747-200F

がん検診
企業アクション

健康寿命をのばそう！
Smart Life Project

健康はすべての原点
JALグループ
健康推進プロジェクト JAL Wellness 2025



——選手時代の2016年に「脳血栓」を発症されたそうですね。しかもそれが20万人に1人と言われる「脳静脈洞血栓症」だったとか。その時の症状についてお聞かせいただけますか？

栗原 とにかく頭痛がひどかったんです。もともと緊張性の頭痛が出やすかったのですが、その時は山でトレーニング合宿をしていたので最初は高山病だと思ってずっと我慢していたんです。でも、合宿後も頭痛が治らず、日に日に悪化していく感覚がありました。ある日、テーピングを巻くために下を向いた時、痛みで涙が出てきてしまったんです。そして、朝食にヨーグルトしか食べていないのに練習時に嘔吐してしまって……。さすがにこれはおかしいと思い、母に連絡したら「それ、脳の症状じゃない？」と言われてちょっと怖くなりました。それでトレーナーに話してみたところ、半強制的に病院に連れて行かれる形になりました。

いつ外してくれるんですか？ いつ練習に戻れるんですか？」と聞きました。でも先生は「いや、もうダメだよ。これ2週間休けたままだよ」と。結局、そのまま2週間入院になってしまいました。最初は私、自分の病気を受け入れていなかったんです。先生に「命に関わるよ。もしこのまま気づかず今日来てなかったら、血管が詰まって倒れて、身体に麻痺が残っていたかもしれない」と言われたのですが、早く復帰することしか考えていなかったんです。今振り返るとバカだなと思いますが、それくらいプレイにかけていた部分がありました。翌日、病院に來た母に怒られて、「命に代わるものはないから、命を削ってまでバレーボールをしないで」と言われ、ようやく事態の深刻さに気づきました。

復帰しても病気は公表しない

——復帰するまでたった4カ月でした。早かったですね。

栗原 すごく早かったです。実は入院前、頭痛はひどいけれども身体の動きにはキレがあつて、コンディションが最高に良かったんです。たぶん、それも影響していて、リハビリや復帰トレーニングが

順調に進んだのだと思います。でも、2週間寝たきりになると、いくらスポーツ選手でも歩くことすら精一杯で、最初は屋上を歩いているだけで息切れするくらい体力が落ちていたので心配でした。少しずつ重りを持つようになってからは筋肉の戻りが異常に早く、本当に順調に回復したのでトレーナーさんもびっくりしていましたね。

——選手時代にこの病気のことを公表されなかったのは、なぜでしょうか？

栗原 理由がありまして、最初は引退しようと思っていたんです。復帰も本当は最初、無理だと言われていたのですが、ありがたいことに、担当の先生がオリンピックの自転車競技のチームドクターをされていた方で、私の経過が順調だった

ので、「ちよつと待て」と引退をずっと止めて、いろんな研究データを集めて検討してくださいます。

実は、血栓を流す薬を飲んでいると内出



Profile **栗原 恵** (くりはら・めぐみ)
元バレーボール選手・スポーツコメンター

1984年生まれ。小学4年からバレーボールを始める。2001年(高校1年時)に全日本代表に初選出され、翌2002年に日米対抗戦で代表デビューを果たす。2003年にはワールドカップで全日本女子のヤングエースとして活躍。「プリンセス・メグ」として親しまれ、バレーボール人気に火をつける。2004年アテネ五輪、2008年北京五輪と2大会連続でオリンピックに出場。2016年には通算出場試合数が230試合となり、Vリーグ栄誉賞を受賞。ロシアのスーパーリーグに入団した経験も持つ。2019年に現役を引退し、現在はスポーツコメンター、リポーターなどで幅広く活躍中。「アスリートフードマイスター3級」、「エキスパート・ファスティングマイスター」、「健康美容食育士」の資格を取得している。

巻頭インタビュー



健康は何事にも代えられない命の土台

元バレーボール選手・スポーツコメンター

栗原 恵さん

「プリンセス・メグ」の愛称で親しまれ、17年間にわたる長い間、日本の女子バレーボール界を牽引してきた栗原恵さん。実は活躍していた現役時代に、命に関わる病気の「脳血栓」に罹患しており、引退後にこの病気のことを公表されました。今回は、栗原さんの脳血栓の経験をはじめ、健康への思いや引退後の活動についてお話をうかがいました。



ご自身にとってはどんな意義があると思いますか？

栗原 安心材料になりますね。正直、やっぱり私も受ける前は不安なのですが、終わった後の安心感は何にも代えられず、きちんと受けて良かったと思います。それに毎年の数値の変化を見るのも面白くて。選手の時は毎日、体重・体脂肪・トレーニング内容などを記録し、食事も全部写真に撮って、それらと比較して、この時期にはこれくらい体重が落ちたということ、これが影響してるのかな、これを食べたからここがちよっと高いのかなとか、そういうのを考えるのがすごく好きだったんです。そうやって「自分の身体で実験するのが好き」なタイプなので（笑）、検査結果はじつくり、真剣に見ています。

——では、栗原さんにとって「健康と

は？」簡潔な言葉やイメージで表すとしたら何が浮かびますか？

栗原 「土台になるもの」だと思います。もともと私は自分の身体をすごく酷使するタイプで、手術になったりドクターストップがかからないと、ずっとプレイを続行してしまうんです。脳血栓はすごく辛い経験だったのですが、そういう今までの自分を反省させてくれて、「もっと視野を広くしないといけない」ということに気づかせてくれる出来事でしたので、引退する前にそれに気づけて良かったと思います。健康は何事にも代えられません。バレーボールはやがて引退する日が来ますけど、その後も生きていかなければならないので、やっぱり健康があつてこそその人生なんだというのが改めて感じますね。

——今後の抱負をお聞かせください。

栗原 やりたいことが本当にたくさんあります。ほかのスポーツももちろん体験してみたいので、まずはお誘いの多いゴルフから始めてみようかなと思っています。また、2年以上前から続けているピラティスは、指導できるくらいの資格をいつか取ってみたいという気持ちもあります。そして、バレーボールに限らずさまざまなスポーツの魅力を伝え



栗原さんがスリムになったのは、バレーボールで肥大していた筋肉が落ちたのも要因の1つ。今は写真のピラティスや基本的なトレーニングを行い、必要な筋力を維持しています。「ピラティスで身体が大きく変化したのを実感しています。やっているととても楽しいです」と栗原さん。

ていくために、スポーツニュースのキャスターやリポーターとして活躍する、というのが今の一番大きな夢になっています。

——最後にJALグループの皆さんにメッセージをお願いいたします。

栗原 「経験したくないことから学べる」ということが、とても多くあります。「失敗をどう捉えて、次に活かすか」というのは、自分次第だと思いますし、私自身がそういう経験をたくさんさせてもらいました。皆さんのなかには、今、何かを悩まれている方もいると思いま

栗原さんプロデュースのブランド「meg.」より

足の負担軽減と ファッション性を取り入れたサンダル

土踏まず部分はアーチ状に膨らんだ作りで、より足裏にフィット。ソール部分は約5cmの厚底タイプで歩行時の衝撃を吸収する特殊素材を使用。ソール裏にはラバーを貼り付けており、雨の日や滑りやすい場所でも安心して着用できる。

■色：White / Black / Navy ■サイズ：22.5～29.5cm

購入方法など詳しくはこちらから <https://meg-k.stores.jp>



Tabi style(タビスタイル)



Gurkha style(グルカスタイル)

すが、見方を変えたり捉え方を変えれば、大きなチャンスになるという部分があると思います。私も頑張りますので、一緒に楽しみながら頑張っていけたらと思います。

血がすぐに起こってしまうんですね。普通に病室で寝ているだけでも、ぶつけた覚えがないところから内出血が起こったりして。もしも、その薬を飲んだままバレーボールをして、顔や頭に当たった時に血管が裂けたりしたら、大変なことになってしまう。だから、慎重を期していました。

こうしたことが裏にあるなかで、もし選手の時に病気を公表してしまったら、ファンの方が応援している時に純粹にバレーボールを楽しめなくなるのではないかと思つたんです。例えば、私の顔にボールが当たったり、ほかの選手とぶつかったりした時、「今のプレイ大丈夫？ 身体に影響ない？」というような思いが頭によぎるのではないかと。何かの雑念のなかでプレイを見られてしまうのがすごく嫌で、それはチームと話し合ったなかで、そういう環境でやるのが本望ではないと伝えて公表せずにいました。チームやファンの方に対してとても心苦しかったのですが、そのまま通させてもらって、引退してやつとお伝えした形です。

食生活の変化でスリム体型に

——選手時代に比べて、現在はかなり

スリムな体型になったようにお見受けしますが、ダイエットや食事の改善などをされたのでしょうか？

栗原 ダイエットはしてないのですが、食事の摂り方と食べる物を変えました。引退後に「エキスパート・ファスティングマイスター」や「健康美容食育士」など、食に関する資格を取得し、そこで学んだことも取り入れていきます。私、選手の時は毎日でもお肉が食べたいという肉食タイプだったので、基本的な動物性タンパク質を摂らない食事にガラッと変えたので、その影響が大きいかと思います。

——お肉好きだったのに、辛いとか、食べなくなるということはないのでしょうか？

栗原 もう今は体重が安定してきたので、そんなにストイックにはやらずに、お友達と一緒に食事する時などは、ご褒美として思い切りお肉を食べる、というように緩急はつけています。たまにお肉を食べると、より美味しく味わえますね。

——「ファスティング」というのは、日本語で言う、いわゆる「断食」のことでしょうか？

栗原 私がやっているのは「ミネラルファ

ステイニング」と言って酵素ドリンクを飲むやり方で、お水だけで食事を摂らずにやる断食とはちよっと違うんです。酵素ドリンクで必要な栄養は摂りつつ食事を抜くのですが、それは腸を休めて腸内環境を整えるためなんです。今も16時間は空腹の時間を作るようにして、その間に酵素ドリンクを飲むというのは続けています。具体的には、昼12時から夜20時までの間に2食を食べ、20時以降は何も食べずに翌日の昼12時まで酵素ドリンクで過ごしています。このやり方が私の身体には合っているようで、腸内環境が良くなったおかげで寝つき・寝起きが良くなりましたし、選手の時よりも体調が良く、今が一番動きやすいベスト体重になっています。

ケガで苦しんだ経験を活かす

——現在の活動について。栗原さん監修のブランドで「リカバリーサンダル」を発売されたそうですね。フットウェアに着目された理由を教えてください。

栗原 私は膝を3度手術していますし、足裏の足底筋膜の断裂や足の母趾球にある種子骨の疲労骨折も経験しています。とにかく足のケガが多かったものですから、足底が硬いサンダルを履くと痛くなるので、足の裏にはとても敏感になっています。足の裏の大切さも実感していますし、選手の時はオーダーメイドでインソールを作ったりしてこだわりもすごくあったので、その経験を活かして、私のように足の裏で悩んでいる人でも歩きやすいものを、という気持ちで作らせてもらいました。

——自分の身体で実験し、分析する

——ところで、健康診断は受けていらっしゃるのでしょうか？

栗原 選手の時から毎年必ず受けています。昨年は、事務所の人間ドックを受けました。特に引っかかっている項目もなかったですし、脳の方も定期的に検査をしています。異常はないですね。

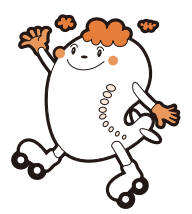
——健診が嫌いな方もいるのですが、



目標達成に向けて
頑張りましょう！

JAL Wellness 2025

2022 年度報告



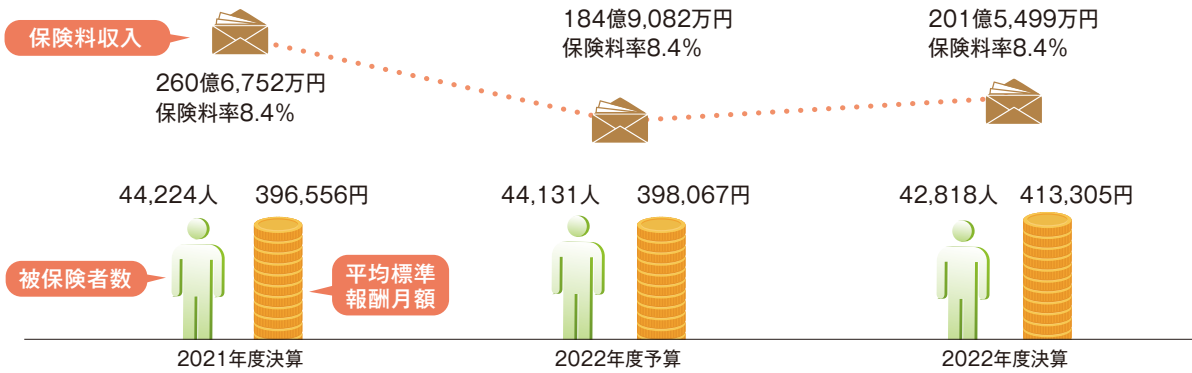
皆さんの健康増進が進んでいるか「JAL Wellness 2025」指標の結果を見てみましょう。

指標項目		対象	2025年最 終目標	2021年度 結果	2022年度 結果
01 生活習慣病	肥満率 (BMI25以上)	社員・家族・OB	15%未満	▶ 19.1%	▶ 19.3%
	特定健診受診率	社員の家族(40歳以上)	75%以上	▶ 37.9%*	▶ 40.7%*
		社員・家族・OB(40歳以上)	80%以上	▶ 68.5%*	▶ 72.5%*
	特定保健指導実施率	社員(40歳以上)	65%以上	▶ 35.4%*	▶ 49.2%*
02 がん検診	胃がん検査受診率	社員 (35歳以上)	70%以上	▶ 59.5%	▶ 61.7%
		配偶者 (35歳以上)・OB	50%以上	▶ 29.6%	▶ 31.8%
	胃がん再検査受診率	社員 (35歳以上)	90%以上	▶ —	▶ 46.4%
		配偶者 (35歳以上)・OB	90%以上	▶ —	▶ 58.8%
	大腸がん検査受診率	社員 (35歳以上)	80%以上	▶ 69.1%	▶ 73.1%
		配偶者 (35歳以上)・OB	60%以上	▶ 38.2%	▶ 39.5%
	大腸がん再検査受診率	社員 (35歳以上)	90%以上	▶ —	▶ 25.0%
		配偶者 (35歳以上)・OB	90%以上	▶ —	▶ 24.6%
03メンタルヘルス	高ストレス者割合	社員	5%未満	▶ 8.7%	▶ 10.8%
04 たばこ対策	喫煙率	男性社員	20%未満	▶ 25.9%	▶ 25.4%
		女性社員	3%未満	▶ 4.2%	▶ 4.3%
05 女性の健康	乳がん検査受診率	社員	70%以上	▶ 58.9%	▶ 62.5%
		配偶者 (35歳以上)・OB	40%以上	▶ 30.2%	▶ 32.3%
	乳がん再検査受診率	社員	90%以上	▶ 53.4%	▶ 57.9%
		配偶者・OB	90%以上	▶ 54.2%	▶ 65.1%
	子宮がん検査受診率	社員	60%以上	▶ 54.1%	▶ 58.3%
		配偶者・OB	40%以上	▶ 25.4%	▶ 27.9%
	子宮がん再検査受診率	社員	90%以上	▶ 57.1%	▶ 57.8%
		配偶者・OB	90%以上	▶ 33.8%	▶ 47.0%
	女性の痩せ (BMI18.5未満)	女性社員 (34歳以下)	20%未満	▶ 29.1%	▶ 29.5%
健康リテラシー	e-learning教育受講率	社員	80%以上	▶ 65.0%	▶ 67.7%
Wellness活動	会社および地域のWellness活動実施割合	社員	100%	▶ 30.8%	▶ 60.4%
ライフスタイル (特定健診の問診)	運動習慣	社員	63%以上	▶ 56.5%	▶ 58.7%
	休養が取れる睡眠	社員	80%以上	▶ 71.8%	▶ 67.7%
	適度な食べる速度	社員	70%以上	▶ 61.2%	▶ 64.7%
	適度な飲酒習慣	社員	90%以上	▶ 89.4%	▶ 89.4%

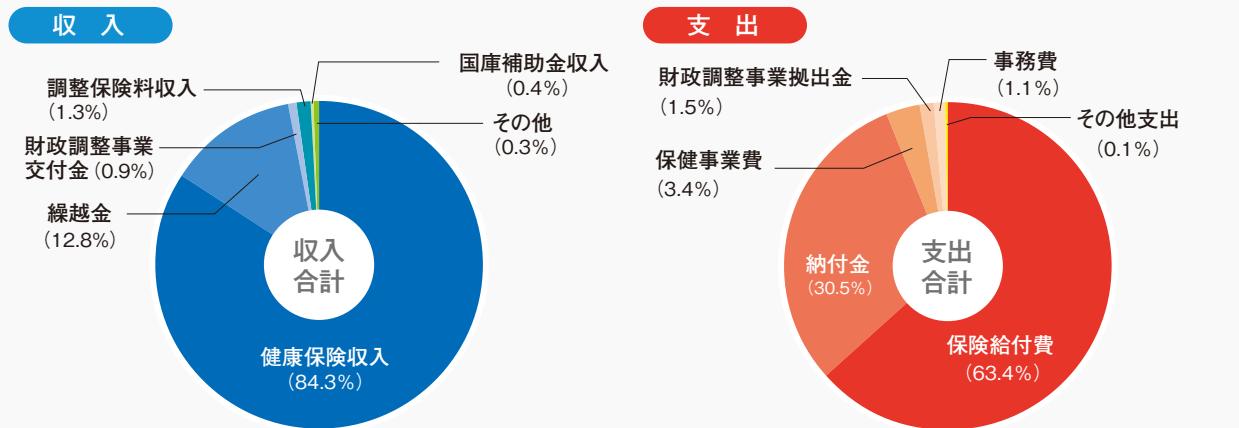
* 国への報告データから算出した数値

第153回 組合会報告[7月20日(木) 開催] 2022年度 決算のお知らせ

新型コロナウイルスの影響も一定程度の落ち着きを取り戻し、受診控えが問題視された医療機関への受診や健診受診も再開されました。母体事業主の業績回復による標準報酬月額額の増額等から収入は対予算約16億円のプラス。医療費が想定より伸びなかったことと、特定健診などの健診事業をはじめとする保健事業の伸び悩みで、支出は対予算約9億円のマイナス。経常収支は対予算26億円のプラスとなり、結果1億円の赤字に抑えることができました。



【2022年度 収入支出決算概要】



科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
健康保険収入	198億4,879万円	109.0	77.4
調整保険料収入	3億1,216万円	108.9	74.2
繰越金	30億2,397万円	100.0	—
国庫補助金収入	1億 536万円	1080.6	89.7
財政調整事業交付金	2億 161万円	99.7	41.2
その他	6,703万円	177.5	141.8
収入合計 (A)	235億5,892万円	108.2	86.1
経常収入合計	199億1,676万円	109.1	110.6

科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
事務費	2億1,500万円	89.4	125.9
保険給付費	128億9,759万円	96.0	105.8
納付金	61億9,597万円	98.2	82.7
保健事業費	6億9,550万円	70.7	97.1
財政調整拠出金	3億1,173万円	108.8	104.0
その他	1,462万円	134.3	120.9
支出合計(B)	203億3,041万円	93.4	97.4
経常支出合計	200億1,849万円	95.4	97.3

経常収入＝収入合計－(調整保険料収入＋国庫補助金収入の一部＋財政調整事業交付金)
経常支出＝支出合計－(財政調整事業拠出金＋その他の一部)

■ 収入支出差引額(A)－(B)：32億2,851万円	
■ 経常収入支出差引額：－1億173万円	

決算残金処分	
別途積立金	6億2,684万円
繰越金	26億 134万円
財政調整事業繰越金	33万円
計	32億2,851万円

i 健診結果をお送りいただいた下記対象者全員に、クオカード(1,000円分)をプレゼントいたします!

※健保の補助を受けて健診を受けられた場合（ヘルシーフェスタ・ライト健診を含む）は、対象とはなりませんので、健康診断の結果の提出は不要です。

対象者	特定健診補助対象者(35歳以上の特例退職被保険者・任意継続被保険者および 35歳以上 の被扶養者)で、 健保の補助を受けず にかかりつけの病院やパート先などで2023年度の健診を受診された方 注意※特定健診項目をすべて受診されていない場合は、対象外となります。
提出方法	以下2点を送付先にお送りください。(返却不可) (1)下記《特定健診項目》の①②を満たす健診結果のコピー 2023年4月～2024年3月受診分 (2)質問票 JAL 健保ホームページ「健康診断のご案内」に掲載しています。  質問票はこちら
提出締切日	2024年5月31日必着
送付先・問い合わせ先	〒144-0041 東京都大田区羽田空港3-6-8 日本航空健康保険組合 「健診結果」係 担当：水田・加藤 (Tel:03-5756-3860)

《特定健診項目》

- ① 1. 身長 2. 体重 3. 腹囲 4. BMI 5. 血圧(収縮期、拡張期)
【血液検査】6. 中性脂肪 7. HDLコレステロール 8. LDLコレステロール 9. AST (GOT) 10. ALT (GPT)
11. γ-GT (γ-GTP) 12. 空腹時血糖またはHbA1c 【尿検査】13. 尿糖 14. 尿たんぱく
② 健診機関名称、健診日、健診受診者氏名、健診を実施した医師の所見および医師氏名

i 無料健康相談のご案内

**電話相談サービス** (委託先：東京海上日動メディカルサービス)

※「日本航空健康保険組合の被保険者または被扶養者」である旨をお伝えください。

「健康・医療・介護」や「育児」に関するご相談は…

**0120-578-556**
フリーダイヤル (通話料無料)

24時間サービス・年中無休で対応します ※一部予約制

女性専用健康相談・専門医相談サービスの予約もこちらの番号へ

「こころ(メンタル)」相談は…

このころの相談予約・メール相談はこちら↓

JAL健保ホームページマイページ内の **相談予約** をクリック
または右のQRコードから予約をしてください。
※即時予約ができるようになりました(予約は24時間対応)
相談時間:午前10時～12時/午後2時～8時



このころ(メンタル)相談はメールでの相談も可能です **JAL健保ホームページよりご相談ください。**(返信は3営業日以内にいたします。)

「こころ(メンタル)」相談の面談カウンセリングは、一部地域を除き全国で受けられます。
面談カウンセリングを希望される方は1回につき3,300円のご本人負担となります。

**チャット相談サービス** (委託先：株式会社 Mediplat)

first call **検索**

毎日の身体の不調、食事や栄養まで、医師と管理栄養士が悩みや疑問にお答えします。 **24 時間 365 日相談可能**

相談科目

内科・小児科・皮膚科・産婦人科・耳鼻科・外科・整形外科・眼科・泌尿器科・がん診療科・精神科・その他

※科目によっては回答にお時間がかかることがあります。 ※診断・診療・処方・病院紹介は行いません。

まずは、**first call**サイトから新規会員登録を。 **登録に必要なクーポンコード:C3MD17E4396**

i 公告

【公告第1604・1607号】

組合会議員の就退職について 組合会議員の就退職がありましたので、下記のとおり公告いたします。

	就職	退職	所属(日付)
選定議員	白駒 伸春	服部 歩	日本航空(株)(令和5年4月20日)
選定議員	須井 宏美	宮澤 裕子	日本航空(株)(令和5年4月20日)
選定議員	木村 洋司	宝田 英樹	日本航空(株)(令和5年4月20日)
選定議員	菊地 保宏	秋山 実	日本航空健康保険組合(令和5年7月21日)

【公告第1605・1608号】

選定理事の選出について

選定理事の選出がありましたので、下記のとおり公告いたします。

就職	所属(日付)
白駒 伸春	日本航空(株)(令和5年5月10日)
須井 宏美	日本航空(株)(令和5年5月10日)
菊地 保宏	日本航空健康保険組合(令和5年7月21日)

【公告第1609号】

理事長の選出について

理事長の選出がありましたので、下記のとおり公告いたします。

就職	所属(日付)
菊地 保宏	日本航空健康保険組合(令和5年7月21日)

i 被扶養者の資格確認(検認)を行いますので、ご協力をお願いいたします

JAL 健保では、健康保険法ならびに国からの指導に基づき、皆さまからいただいた保険料を適正に支出し、健全な財政運営を行うための取組みとして、被扶養者の認定を厳正に行っています。その一環として、被扶養者として認定されている方について、継続して資格があるかどうか、毎年認定の再審査を実施しております。対象者の方へ調査書をお送りいたします。調査書を受け取られた方は、お手数ですがご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。**【業務委託先：株式会社オークス】**
被扶養者の方が就職し、就職先の健康保険に加入された場合は、すみやかに扶養削除の手続きをお願いいたします。

被扶養者認定条件

●主として被保険者の収入により認定対象被扶養者(以下「認定対象者」という)の生計が維持されていること。
●認定対象者の収入が限度額未満(60歳未満:130万円未満、60歳以上または障害年金を受給している場合:180万円未満)であり、かつ被保険者の収入の1/2未満であること。
●別居の場合は、被保険者の送金により生計を維持されていること。

主な提出書類(すべてコピー可)

●所得(または非課税)証明書 ●住民票 ●年金受給者は、年金振込通知書など
●別居の場合、送金証明書(送金元と送金先氏名が確認できる振込通知書控)直近1カ月分
※なお、このほかにも必要に応じて関係書類を提出していただく場合があります。

【問い合わせ先】健保事務センター Tel:03-6629-1140 平日9:00～17:00(休止時間11:30～12:30、15:00～15:15)

i ご家族が就職などで被扶養者でなくなるときは手続きが必要です!

被扶養者として認定されているご家族が就職したとき、パートやアルバイトなどでの収入が限度額以上に増えたときは、すみやかに会社へ被扶養者異動届と保険証を提出し、扶養削除の手続きが必要です。届出をせずに保険証を使用して医療機関で診療を受けた場合は、医療費を返還していただくことになります。下記に該当したときは、すみやかにお手続きをお願いいたします。(特例退職被保険者・任意継続被保険者の方は健保へご連絡ください。)

- ① 就職先で健康保険に加入したとき(パートやアルバイトを含む)
- ② パートやアルバイト収入、年金額などが増額し、扶養限度額(年間130万円。ただし60歳以上の方または障害年金を受給している場合は180万円)以上になったとき
- ③ 雇用保険の失業給付を受給したとき(受給日額が3,612円未満の場合は、削除手続きの必要はありません。)

【問い合わせ先】健保事務センター Tel:03-6629-1140 平日9:00～17:00(休止時間11:30～12:30、15:00～15:15)

健康フェスタ

春の実施報告 (開催期間: 2023/5/1 ~ 6/30)

今年度も春にQUPiO⁺(クビオプラス)で『健康フェスタ2023』を開催し、多くの方にご参加いただきました。イベントの結果をお知らせいたします。

ウォーキングコース(個人) 参加者数 1,547名

10,000歩(7日)以上 達成者数 443名

7,000歩(7日)以上 達成者数 419名

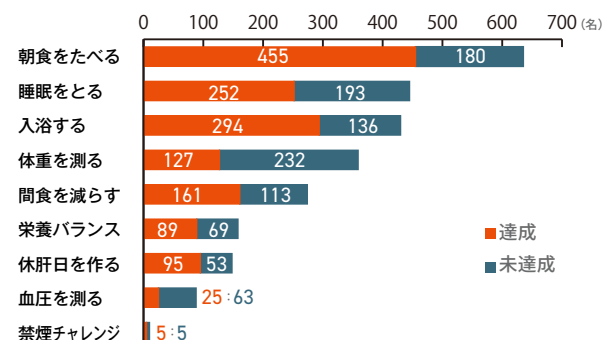
ウォーキングコース(チーム) 参加者数 2,141名

第1位 TEAM SENBEI さん (平均歩数27,900)

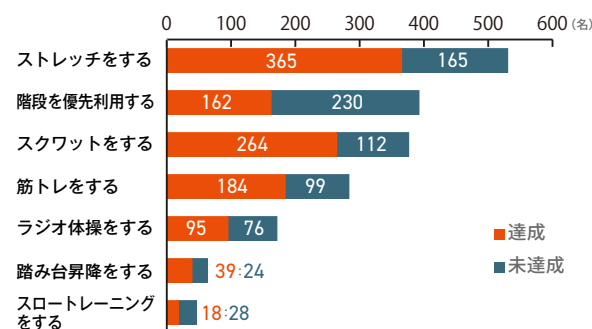
第2位 Walk Life Balance 2023.春さん (平均歩数23,562)

第3位 常滑りんくうビーチ探検隊 Season4さん (平均歩数16,039)

生活習慣改善コース 参加者数 1,023名



運動不足解消コース 参加者数 859名



秋の開催案内

開催期間	2023年10月1日～11月30日
イベント内容	WebサービスのQUPiO ⁺ (クビオプラス)を利用した、ウォーキング(歩数の記録)、生活習慣改善・運動不足の解消(○×の記録) 達成度に応じてQUPiO ⁺ ポイントが最大4,400ポイントゲットできます

まずはQUPiO⁺にログインして、開催のお知らせをご確認ください。ご案内は9月中旬以降を予定しております。

QUPiO⁺では貯めたポイントを商品と交換できるプログラムもご用意していますので、ぜひご登録のうえご利用ください。

QUPiO⁺ 初回ログイン方法

まずは、ご自身の「認証コード」を確認し、画面の案内に沿って登録を行ってください。

クビオ 認証コード 検索

①ご自身の「認証コード」を確認

JAL健保のホームページにある「QUPiO⁺」バナーから入り、初めての方は「認証コード発行画面はこちら」をクリックしてください。



②仮登録画面



③本登録画面

ご自身の情報を入力(登録)



「健康保険被保険者証」をご用意し、ご自身の情報やパスワード、秘密の質問の回答を設定します。本登録完了後、すぐにお使いいただけます。

※保険者番号欄には「06132765」をご入力ください。

ご注意：ご利用できるのは被保険者および被扶養者(配偶者のみ)の方です。資格情報更新のタイミングによっては有資格者でもご登録できない場合があります。

登録に関するお問い合わせ QUPiO⁺ サポート窓口

フリーダイヤル: 0120-818-448

受付時間: 平日9時～18時
(但し、年末年始・夏季休暇を除く)

QUPiO⁺
クビオ プラス

退職後のレクリエーション 健康いきがづくり教室

JAL健保被保険者の皆さまに、毎年ご好評いただいております「企業OBが集う健康いきがづくり教室」のイベントをご案内いたします。ぜひご参加ください。

飛騨高山1泊2日 古い町並み・高山陣屋・宮川朝市など歴史と自然に彩られた高山を散策する2日間

日時: 2023年9月26日13:00～27日12:00

会場: ひだホテルプラザ (岐阜県高山市花岡町 2-60)

費用: 25,800円(1泊2食付き/1人部屋別途 5,500円)

交通: 車利用: 高山 I.Cから10分 電車利用: 高山駅から徒歩5分



まち歩き 歴史ある各地をガイド付き観光ウォーキング

費用: 各1,500円(ガイド・保険代) ※別途、拝観料が必要になる場合がございます。

彦根	9月29日	天下の名城、国宝・彦根城を堪能する: 佐和口多聞櫓…天秤櫓…太鼓門櫓…天守 他
祇園	10月3日	京都の繁華街祇園を歩きます: 建仁寺…安井金毘羅宮…花見小路…八坂神社 他
川越	10月12日	蔵の街・小江戸川越を歩く: 蔵造りの町並み…時の鐘…喜多院…菓子屋横丁 他
両国	10月24日	日本文化を肌で感じる: 両国国技館…相撲博物館…回向院…旧安田庭園 他
鎌倉	11月2日	北条義時 ゆかりの地を歩く: 鶴岡八幡宮…宝戒寺…大蔵幕府跡…義時法華堂跡…覚園寺 他
横浜	11月7日	横浜山手を歩く: 外交官の家・カトリック教会・ベーリックホール 他
九段下	11月20日	東京の中心で豊かな自然を感じる: 靖国神社…北の丸公園…日本武道館…東京大神宮 他
霞が関	11月30日	中央官庁を眺めて歩く…国会議事堂…警視庁…法務省 他
神戸	3月8日	北野異人館めぐり: 生田神社…異人館通り…風見鶏の館…萌黄の館…ラインの館 他
壬生	3月12日	新撰組発祥の地を歩く: 八木邸…壬生寺…光縁寺…島原…西本願寺 他
赤羽	3月26日	赤羽の歴史と自然を歩く: 熊野神社…八雲神社…旧岩淵水門…荒川知水資料館 他

施設・工場見学 官公庁・食品・飲料・製造など、さまざまな施設や工場を見学します。

詳細については、HP(随時更新)または下記までお問い合わせください。

新型コロナウイルス対策

令和5年5月8日から5類感染症となりましたが、各イベントを安全に進行するため、右記の感染症対策を継続し、皆さまに安心してご参加いただけますよう取り組んでまいります。

- ✓ マスク着用(個人の判断に委ねる)
- ✓ 咳エチケットの励行
- ✓ 間隔の確保
- ✓ 参加人数の制限

お申込み・お問い合わせ先

NPO健康いきがづくり教室(担当: マルオカ)
電話: 090-3224-2817 FAX: 044-951-3116
E-Mail: kenko-info@hukusi.or.jp

ホームページでは、随時更新されるイベント情報などを詳しく掲載しております。ぜひご覧ください。

また、メールマガジンに登録いただくと、最新のイベント情報などを、メールで配信しております。

登録(無料)はホームページより。

<https://www.kenkolife.org/>



ホームページはこちら

お江戸ウォーク開催について

2023年度は、お江戸ウォーク（※）を実施する予定です！
詳細が決まりましたら、健保ホームページインフォメーションやメルマガでお知らせします。
※お江戸の町を解説付きで歩くウォーキングイベントです。

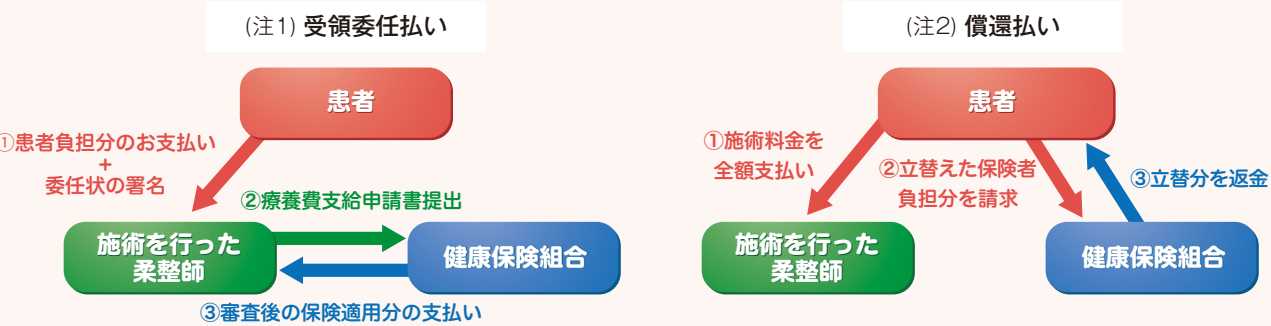


【柔道整復療養費】患者ごとの償還払いへの変更について

国の審議会で柔道整復療養費において特定の患者に対し、保険者（健保組合）の裁量により、「受領委任払い」（注1）から「償還払い」（注2）へ支払い方法を変更できる仕組みが規定されました。
それに伴い、JAL健保においても組合会決定に基づき、患者ごとの償還払いになることが承認されました。JAL健保ホームページ上でもご案内をしておりますのでご覧ください。

- （注1） 患者が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を保険者（健保組合）に請求する。
- （注2） 患者が費用の全額を支払った後、患者が保険者（健保組合）へ立替えた保険者負担分の請求を行い、支給を受ける。

「受領委任払い」と「償還払い」の違い



償還払いへ変更対象となる患者

対象となる患者類型	認定基準（注意喚起通知対象）
①自己施術 ＝柔道整復師が自分自身に行う施術	自己施術であることが判明した場合（※自己施術は不支給）
②自家施術 ＝柔道整復師が自身の家族等に行う施術	自家施術かつ2回以上繰り返し施術を受けていることが判明した場合
③複数の施術所で重複受療している場合	同一患者の施術において2以上の施術所から同部位への施術の療養費申請が行われた場合
④施術内容照会に回答しない場合	患者照会未回答者へ督促通知（2回目）を行っても回答期限までに回答がなかった場合

令和5年6月施行分より開始

対象となる方には、事前に通知いたします。
※該当する方には「償還払い注意喚起通知」が書面で届く場合があります。
その後の状況によっては、受領委任の取り扱いが停止されることもありますのでご注意ください。

マイナンバーカードを健康保険証として利用できます！

利用できる医療機関・薬局には「マイナ受付」のステッカーやポスターが掲示されています。また、厚生労働省のホームページでも確認できます。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリット

- メリット1 通常の健康保険証の場合よりも初診料などの負担が小さくなる！
- メリット2 転職・引越しをしても健康保険証としてずっと使える！
- メリット3 マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費が見られる！
- メリット4 限度額認定証がなくても、限度額以上の一時的な支払いが不要！
- メリット5 マイナポータルで確定申告の医療費控除がカンタンにできる！

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには申し込みが必要です。
お申し込みはこちらから



二次元バーコード

マイナポータル 検索

そのほかにもメリットいっぱい！暮らしに便利なマイナンバーカード

- 本人確認書類として使える
- コンビニで住民票の写しなどの公的な証明書を取得できる
- 確定申告などの行政手続きがオンラインでできる
- 公金受け取り口座を登録すると、給付金受け取りがカンタンに！
- 証券口座開設など民間のオンラインサービスでも利用拡大中！

持ち歩いても大丈夫！マイナンバーカードの安全性4つのポイント

- ポイント1 なりすましはできない
顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。
- ポイント2 プライバシー性の高い個人情報が入っていない
ICチップ部分には、税や年金などの個人情報は記録されません。
- ポイント3 オンラインの利用にはマイナンバーは使われない
暗証番号で認証した電子証明書が使われます。
- ポイント4 マイナンバーを見られても悪用は困難
マイナンバーを利用する手続きでは、顔写真付きの本人確認書類が必要なので悪用は困難です。

マイナンバーカードのお問い合わせ先

マイナンバーカードの取得はこちらの総合サイトからお申し込みください

マイナンバーカード総合サイト

検索



二次元バーコード

電話でのお問い合わせ

総合フリーダイヤル 0120-95-0178

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30（年末年始を除く）

※一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合 050-3818-1250

こんな場合、健康保険が使える？ 使えない？

○ 使える

- 私用で外出先へ行く途中、駅の階段で足を踏み外して捻挫した
- スポーツの試合で相手選手と接触し、打撲した
- スキーで転んで骨折した（応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要）



× 使えない

- 子供の運動会に出場後、足の筋肉痛がひどくなった（→捻挫や打撲なら使える）
- 数年前に痛めた膝が再び痛み出した
- ケガをして医療機関で治療中だが、早く治したいので整骨院にも通院している
- 長期にわたる関節痛で、痛み出すたびに通院している
- 原因は不明だが、肩や首に痛みやコリがある
- 仕事から帰宅途中に骨折し、近くの整骨院に運ばれた（→労災保険扱いとなる）
- 家族に付き添ったついでに、自分も施術してもらう



健康保険を使うときの注意点

① 負傷の原因を正しく伝えましょう

「いつ・どこで・どうして負傷したか」を正確に伝えてください。保険適用となるかどうかは痛みの原因により判断されます。交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず JAL 健保へご連絡ください。

③ 領収書を必ずもらいましょう

領収書は無料発行が義務付けられています。医療費控除の対象となりますので、大切に保管してください。



② 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、必ず自分で署名（捺印）しましょう（白紙委任には応じない）

「療養費支給申請書」は、整骨院・接骨院が患者に代わって施術費用を JAL 健保に請求するための書類です。記載内容を必ずご確認ください。

④ 治療が長引く場合は、医師の診断を受けましょう

別の病気が隠れているかもしれません。早めに病院で医師の診断を受けましょう。

受療内容について照会させていただくことがあります

医療費適正化を図るため、JAL 健保では株式会社オックスに委託し、整骨院・接骨院からの請求書に誤りや適正に欠ける施術がないかを点検・審査しています。そのため、皆さまに受療内容を照会させていただく場合があります。「株式会社オックス おからだ相談室」から照会のための文書が送付されましたら期限までに回答いただきますようお願いいたします。回答がない場合は柔道整復療養費が「償還払い」と変更になります（p13参照）。なお、委託先とは点検・審査実施に関する個人情報保護情報を網羅した契約を締結しています。

柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方

柔道整復師が施術を行っている整骨院・接骨院は、病院・診療所とは違い、健康保険の使える範囲が限られています。誤った認識で健康保険証を使ってしまった場合、後から費用を請求されることがあります。利用の際には十分に注意しましょう。



健康保険が使える場合

健康保険の適用となるのは「急性」かつ「外傷性※が明らかなケガ」のみで、右記の5つに限られます。

※外傷性とは、関節などの可動域を超えたねじれや、外力によって身体の組織が損傷を受けた状態のこと。

捻挫

打撲

挫傷（肉離れなど）

骨折

脱臼

骨折・脱臼は応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です

健康保険が使えない場合

次のような症状の場合は、健康保険証は使えません。全額自己負担となります。

- ⊗ 日常生活からくる疲労や単なる肩こり、筋肉疲労
- ⊗ 慰安目的のあんま、マッサージ代替りの利用
- ⊗ 病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニアなど）からくる痛み
- ⊗ 脳疾患の後遺症などの慢性痛、過去の交通事故などによる後遺症
- ⊗ 仕事や通勤途上におきた負傷（労災保険が適用されます）
- ⊗ 病院で同時期に同部位の治療を受けているとき
- ⊗ 「ついでに他の部分も」などの「ついで」の施術

Q. 「各種保険取扱」という看板をよく見かけますが……？

A. 柔道整復師は国家資格ですが、医師の資格ではありませんので、健康保険が使える施術の範囲は厚生労働省などにより細かく定められています。整骨院・接骨院の看板に「各種保険取扱」と表示されている場合、「健康保険でかけられる負傷のみ健康保険で扱います」という意味で、すべての施術が健康保険扱いになるという意味ではありません。

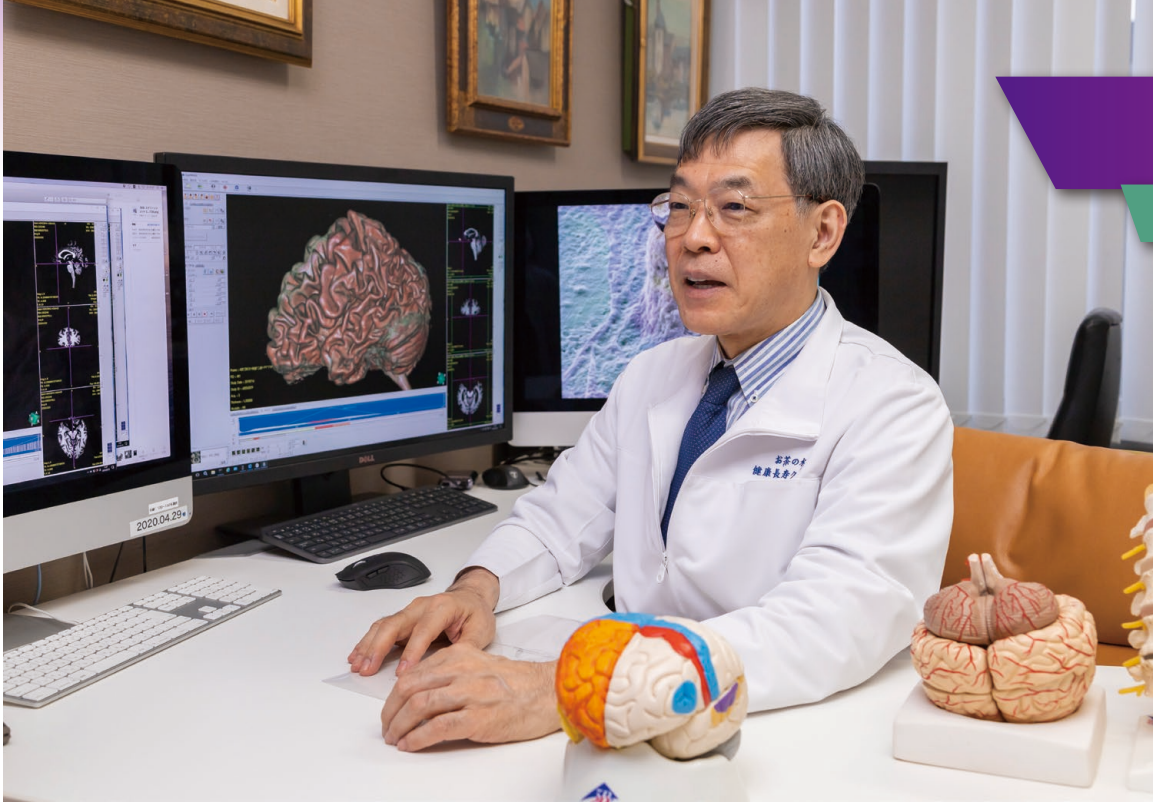
整骨院・接骨院は病院ではない



ボケないための食事術

普段の食事を变えて、 脳をよみがえらせよう！

白澤卓二先生
お茶の水健康長寿クリニック院長

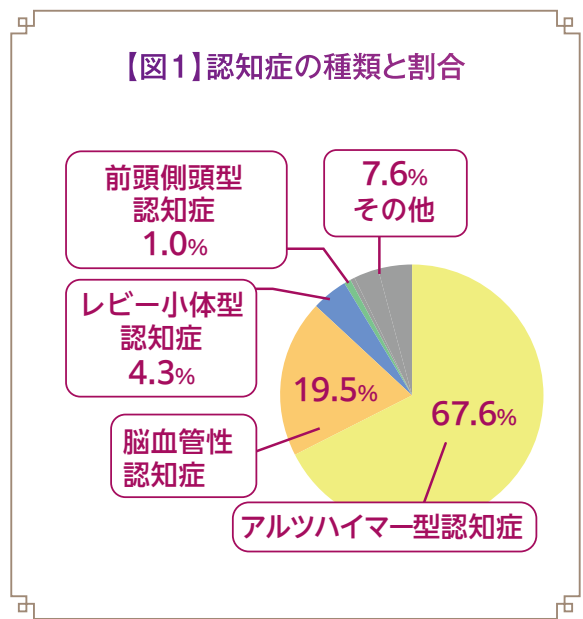


健康で自立した生活を送るためには、認知症にならないことが大切ですが、そこに重要な役目を果たすのが食生活です。何も気にせずにジャンクフードを食べていると、身体に悪影響を与えるものが蓄積されて害を及ぼすことになります。今回は、アルツハイマー病の専門医である白澤卓二先生に、認知症予防のための食事についてお話をうかがいました。

認知症は受診する20年前から始まっている

認知症は、脳の病気や障害など、さまざまな原因によって認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出ている状態を指します。つまり、認知症は1つの病名ではなく、認知機能が低下する病気の総称です。認知症のなかでもっとも多い病気は、脳が徐々に萎縮する「アルツハイマー病」で、認知症全体の約7割を占めています。そのほかにも認知機能が低下するさまざまな病気があります(図1、図2)。

よく認知症との比較で「物忘れ」が取り上げられますが、物忘れは病気ではなく1つの症状です。で、次元の違う分類だと、まずは理解してください。



と考えます。というのは、アルツハイマー病につながるケースも少なからずあるからです。

私の長年の研究や経験から言うと、アルツハイマー病は患者さんが初診で来る20年前から始まっています。ですから、自覚症状のある患者さんがクリニックに来たときには相当進行しているわけです。

ある調査によると、日本人の80〜85歳の人の33%、つまり3人に1人がアルツハイマー病だという報告があります。ということは、60歳以上の人を全員検査してみると、その33%はおそらく初期病変が見えるだろうと考えられます。実際に、高齢の認知症の方を診たときに、そのお子さん(50〜60代)にも予防のために検査をすると、多くの方に初期病変が見られます。このように認知症は非常にゆっくり進行していきますので、できるだけ早いうちから予防していくことが大切です。

では、具体的にどうしたらいいかというと、食生活が予防の中心になります。まずは日常生活のなかで認知症の発症原因となるものを取り除くこと。そして必要な栄養をしっかりと、解毒作用のある食べ物を積極的に取り入れる、こうした食事に変えることで、認知症の予防や改善が期待できます。

重金属などの発症原因を取り込まない

アルツハイマー病の直接的な原因はまだ解明されていませんが、脳に何らかの毒物が入ると、それと戦うために脳に「アミロイドβ」という物質がたまり、その影響で神経細胞が機能障害を起こすと考

えられています。アミロイドβは、いわば脳にたまる「ゴミ」。このゴミが一定濃度たまっていると、認知機能が落ちてきますので、ゴミを掃除する、もしくはゴミのたまる速度を遅くすることによって、認知症の発症を遅らせることができると考えられています。

水銀やカドニウムなどの重金属が体内に入るとゴミがたまる速度が速まると言われていますので、まずは重金属を体内に取り込まないことが重要です。

私のクリニックでは、重金属の測定検査と解毒治療をしています。認知症患者さんの70%はかなりの水銀汚染を受けているという実態があります。水銀がたまる原因で一番多いのは、汚染された魚を食べていること。次いで多いのが虫歯治療で使う充填材の「アマルガム」の水銀です。

また、食品添加物にも気をつけましょう。ハムやソーセージなど加工食品の中に入っている添加物のなかには、腸管や血管のバリアを壊すものがあります。バリアが壊れてその毒が脳を直撃すると、脳は炎症を起こしてしまいます。さらに、農産物に使われている殺虫剤、防カビ剤、除草剤、化学肥料にも注意が必要です。

小麦のグルテンは要注意

小麦に含まれるたんぱく質の「グルテン」は、アルツハイマー病のリスクを高めると考えられています。グルテンは、腸の粘膜に穴を開け、腸内の毒素が血液中に漏れ出してしまうリーキーガット症候群

【図2】認知症の種類(主なもの)

	原因	症状
アルツハイマー型認知症	脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こる	昔のことはよく覚えているが、最近のことは忘れてしまう。軽度の物忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていく
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血によって脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死滅する病気。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因	脳血管障害が起こるたびに段階的に進行する。また障害を受けた部位によって症状が異なる
レビー小体型認知症	脳内にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により脳の神経が破壊されて起こる	現実にはないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れる。歩幅が小刻みになり、転びやすくなる
前頭側頭型認知症	脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する	感情の抑制が効かなくなったり、社会のルールを守れなくなるといったことが起こる

(厚生労働省 2019年6月20日「第78回社会保障審議会介護保険部会」資料より作成)

／ しっかり食べよう！ ／



◆解毒作用のある野菜

- ・ブロッコリー
- ・アボカド
- ・キャベツ
- ・ニンニク
- ・かぶ
- ・しょうが
- ・玉ねぎ
- ・大根
- ・グレープフルーツ
- ・長ねぎ
- ・わさび
- ・海藻
- ・パプリカ など

◆老化を遅らせ、血管を健康に保つ食品

- ・トマト
- ・レモン
- ・アスパラガス
- ・りんご
- ・大豆製品
- ・ピーマン
- ・ブルーベリー
- ・豆類
- ・カレー粉(ウコン、ターメリック) など
- ・みかん
- ・セロリ

◆神経や血液細胞を元気にする
ビタミンB₁₂を多く含む食品

- ・牡蠣
- ・ニシン
- ・サンマ
- ・すじこ
- ・アサリ
- ・サバ
- ・ホタテ など

◆細胞分裂を促す葉酸を多く含む食品

- ・レバー(鶏、牛、豚)
- ・ホタテ
- ・枝豆
- ・アボカド
- ・菜の花
- ・モロヘイヤ
- ・とうもろこし
- ・春菊
- ・アスパラガス
- ・いちご など

◆腸内環境を整える食品

- ・発酵食品(納豆、キムチ、ぬか漬、イカの塩辛、甘酒)
- ・ごぼう
- ・枝豆
- ・紅茶
- ・こんにゃく
- ・春菊
- ・ルイボスティー
- ・ほうれん草
- ・玄米
- ・ウーロン茶 など
- ・きのこ類
- ・キウイ

◆脳の炎症を鎮める食品

- ・オメガ3系脂肪酸を含む天然の青魚(サバ、イワシ、サンマなど)
- ・天然の鮭
- ・アマニ油
- ・ココナッツオイル
- ・牧草牛
- ・エゴマ油
- ・MCTオイル など

◆ビタミンB₆を多く含む食品

- ・カツオ
- ・レバー
- ・鶏ササミ など
- ・鮭
- ・サバ
- ・サンマ
- ・バナナ

◆水銀や鉛の毒性を弱める働きがある亜鉛を
多く含む食品

- ・牡蠣
- ・スルメ
- ・そば
- ・赤身肉
- ・そら豆
- ・ホタテ など
- ・(牛、ラム、豚)・カシューナッツ

できるだけ控えよう！

⚠ 小麦製品(グルテン)

- ・うどん
- ・中華麺
- ・パン
- ・そうめん
- ・パスタ
- ・ケーキ など

⚠ 加工食品

- ・ハム、ソーセージ
- ・市販のドレッシング
- ・ちくわ、かまぼこ
- ・レトルト食品 など

⚠ 水銀の多い魚

- ・まぐろ
- ・養殖の鮭 など

(腸漏れ症候群)を引き起こすことがあります。私のクリニックでは、検査した認知症患者さんの半数以上の人がグルテンに対する抗体を持っていた。抗体というのは、身体が「これは毒だ」とみなしたのから身体を守るために作られます。従って、グルテンの抗体を持っているということは、その人にとってグルテンは毒ということになります。

パンやうどん、そうめん、ケーキなどを食べると下痢や便秘をしたり、何となく調子が悪いと感じる人は、グルテンに敏感な体質かもしれません。2週間程度、徹底的に小麦、大麦、ライ麦を抜いてみて、体調が良いという場合は、グルテン過敏体質の可能性があるので、こういう方はグルテンフリーの食事に変えましょう。

砂糖、コーンシロップを控える

コーンシロップは、ジュースやコーラなどの清涼飲料水や菓子類などの甘い加工食品の添加物として使われており、ラベルの成分表示には、「果糖ブドウ糖液糖」と書かれています。このコーンシロップのとりすぎは、砂糖のとりすぎと同様に、肥満や糖尿病の原因になるだけでなく、認知症になるリスクを高めます。コンビニやスーパーの棚に並べられている袋菓子や洋菓子、甘い清涼飲料水は控えましょう。

不要なゴミを排出し、必要な栄養素を吸収

現代の食生活では、有害なものを完全に避けることはできません。ですから、次ページで紹介する脳の解毒や再生に役立つ食品を積極的に取り入れるようにしましょう。脳に必要な栄養素のなかで一番大事なのがビタミンB群です。ビタミンB群は、水溶性で体内に蓄積することができませんので、毎日の食事ですっかりとる必要があります。ビタミンB群をもっとも手軽にとれる食べ物は豚肉ですが、毎日豚肉ばかりというわけにはいきません。そこで、私は皆さんに玄米をお勧めしています。玄米にはビタミンB群やミネラルが豊富に含まれており、毎日の主食になりますから、白米を玄米に変えるだけでかなりの効果があります。

体重1kgにつき1gのたんぱく質をとる

たんぱく質は、身体を構成するすべての細胞の原

料になります。そのため、たんぱく質不足はそのまま寿命に直結してしまいます。日本の高齢者はたんぱく質不足が指摘されていて、栄養失調に陥っているケースが少なくありません。欧米では体重1kgにつき1gのたんぱく質をとるよう勧められますが、日本の高齢者ではそれほど多くとれていないのが実情です。意識して肉や魚、卵などのたんぱく質をとるようにしましょう。

読者の皆さんへのメッセージ

60歳以降で生活の質を落とす病気は、認知症と骨粗鬆症です。この2つを予防できるかどうかというのは、特に60代の女性にとっては大問題です。これらの病気は80歳になってポツと出て来るわけではありません。もう既に、水面下では異変が始まっているかもしれないと理解し、対策をとることが大切です。特に認知症予防には、食生活がとても重要ですので、この機会にぜひ勉強して知識をつけてください。そうすれば、認知症のリスクを高める食べ物などを避けるという選択が自分で行えるようになります。健康リテラシーを上げていきましょう。

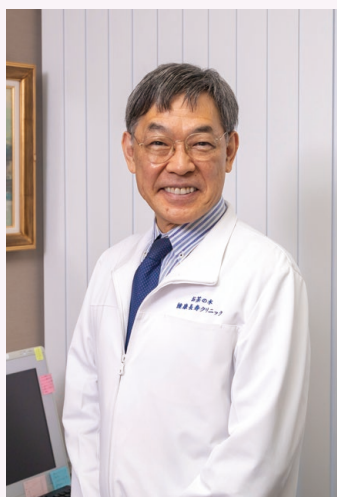
私は、自分のクリニックの名称のとおり、「長寿と健康は必ずセットでなければならない」と考えています。私のクリニックに来た方には「100歳の誕生日会に患者さんご自身が参加する」というのを最終目標にしています。皆さんもご自身の100歳の誕生日会に参加できるように、「食」を軸に考えて健康長寿をまっとうしましょう。

プロフィール

白澤 卓二(しらさわ たくじ)

お茶の水健康長寿クリニック院長 医学博士

1958年神奈川県生まれ。1982年千葉大学医学部卒業後、1990年同大学大学院医学研究科博士課程修了。東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダーなどを経て、2007年～2015年まで順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。著書は300冊を超える。近著に『長寿脳 120歳まで健康に生きる方法』『脳の毒を出す食事』(ともにダイヤモンド社)などがある。白澤抗加齢医学研究所所長、有料老人ホームResidence of Hope館林代表、一般社団法人国際予防医学協会理事長、国際個別化医療学会認知症分科会会長、日本アンチエイジングフード協会理事長。



ケーキよりも身体に美味しい。
Seitenbacher
 ドイツ生まれのプロテインバー



100%自然由来の原料を使用。

- たんぱく質たっぷり **16g** (大豆&乳由来)
- 食物繊維たっぷり **12g** (1日の3/5相当量以上※)
- 白砂糖不使用、**フラクトオリゴ糖**使用
- **人工甘味料、着色料等、合成添加物不使用**
- 小麦粉不使用で**グルテンフリー**
- **遺伝子組み換え食品不使用**

※栄養素等表示基準値 (18才以上、基準熱量2,200kcal) に基づく

ドイツで愛され続ける 「老舗自然食ブランド」



ドイツの老舗自然食品メーカー「ザイテンバッハ」は、
 100年の人生を元気に過ごせるようにと、創業以来
 生産者や地球環境にも配慮するものづくりを徹底しています。
 白砂糖不使用・遺伝子組み換え食品不使用・無添加に
 こだわり、栄養バランスに優れた食品を生み出してきました。

16g たんぱく質
12g 食物繊維配合
169 フラクトオリゴ糖配合
 白砂糖不使用

大豆・乳・オリゴ糖に、適度な甘さのミルクチョコでコーティングしました。バニラエッセンスがほんのり香る、シンプルで優しい味わいです。トレーニング前後の栄養補給や、ヘルシー・スナックとしてコーヒーと一緒においしくいただけます。

Seitenbacher® Protein-Riegel
 VANILLE Geschmack
 glutenfrei - ohne künstliche Aromen

16g たんぱく質
12g 食物繊維配合
169 フラクトオリゴ糖配合
 白砂糖不使用

大豆・乳・オリゴ糖に、フリーズドライしたいちごを混ぜ合わせ、適度な甘さのミルクチョコでコーティングしました。シンプルで優しい味わいです。トレーニング前後の栄養補給や、ヘルシー・スナックとしてコーヒーと一緒においしくいただけます。

Seitenbacher® Protein-Riegel
 Pink
 glutenfrei - ohne künstliche Aromen

16g たんぱく質
12g 食物繊維配合
169 フラクトオリゴ糖配合
 白砂糖不使用

大豆・乳・オリゴ糖に、ココアパウダーを混ぜ合わせ、適度な甘さのミルクチョコでコーティングしました。本格スイーツのような味わいです。トレーニング前後の栄養補給や、ヘルシー・スナックとしてコーヒーと一緒においしくいただけます。

Seitenbacher® Protein-Riegel
 SCHOKO
 glutenfrei - ohne künstliche Aromen

16g たんぱく質
12g 食物繊維配合
169 フラクトオリゴ糖配合
 白砂糖不使用

大豆・乳・オリゴ糖に、抹茶を混ぜ合わせ、適度な甘さのミルクチョコでコーティングしました。本格的な和スイーツのような味わいです。トレーニング前後の栄養補給や、ヘルシー・スナックとしてコーヒーと一緒においしくいただけます。和カフェの名店「神楽坂 茶寮」監修商品

Seitenbacher® Protein-Riegel
 MATCHA
 gluten free - no preservatives - no

Fit
 Trade&Marketing

Fitトレード&マーケティング合同会社
 〒101-0064 東京都千代田区神田猿樂町1-3-6
 EMAIL: info@fitnessinlife.com
 HP: https://fit-t-m.com/

ザイテンバッハ詳細:
<https://fit-t-m.com/portfolio/seitenbacher/>
 インスタグラム:
 @seitenbacher_japan



買オンラインストア