



会報

ハピネス



朝のたんぱく質で夏を元気に乗り切ろう!

熱中症に負けない体づくりは、毎朝の「ひと皿」から始まります。大人世代にこそ知ってほしい、新常識をお届けします。



なぜ「朝のたんぱく質」なの?

①筋肉は「体内の貯水タンク」

体内の水分は筋肉に蓄えられます。たんぱく質で筋肉を維持することは、脱水しにくい体づくりに直結します。



②深部体温の調節をサポート

自律神経の働きを助け、汗をかいて体温を下げる機能をスムーズにします。



③1日の代謝スイッチをON!

寝ている間に失われた栄養を朝に補うことで、夏バテ予防に繋がります。

目指せ20g! 朝食の手軽な組み合わせ例

和食派

納豆や卵で重ねる(合計:20g)

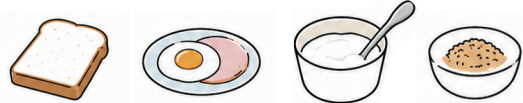
納豆(1パック)/玉子焼き(2切れ)/ごはん(150g)/豆腐の味噌汁



洋食派

乳製品と加工肉をプラス(合計:約22g)

食パン(6枚切り)/ハムエッグ/ヨーグルト+きな粉



熱中症を寄せ付けない3つの心得

①.暑さが来る前に

「汗をかける体」を!

- 湯船に浸かって汗をかく習慣
- 夕方涼しい時間にウォーキング(筋肉タンクの維持)



②.のどが渇く前の

「ルーテイン補給」

- 1時間にコップ半分
- 大量の汗には塩分(塩タブレット等)



③.室内温度の「見える化」

- エアコンの設定温度ではなく、室温計で28度以下を確認
- 【要注意!!】湿度が70%を超えると危険度が急増します



朝たんの知恵袋

食欲がない時は、市販のプロテイン飲料や高タンパク乳飲料を賢く活用してね!



「これくらいなら大丈夫」という過信は禁物です。自分の体をいたわることは、大切な家族や周りの人を安心させることにも繋がります。朝のたんぱく質補給を新習慣にして、暑さに負けない体を手に入れハピネスな夏を過ごしましょう!



ハピネス共済会 特別協賛

『名探偵プリキュア! ドリームステージ♪』

今回は、奥州市文化会館2ホールが会場です。ぜひご家族そろって来場し、楽しみながらステージを盛り上げていきましょ〜。前売りチケット(全席指定3,800円)の販売詳細については、IAT岩手朝日テレビのホームページをご覧ください。なお、公演等についてのお問い合わせは岩手朝日テレビ(019-629-2525)まで。

自己紹介
はじめまして。6月から新しくハピネス共済会の仲間になりました。花巻市出身です。
国民アイドルグループ「嵐」とともに青春時代を歩み、歳を重ねてきましたが、活動終了を迎えたいま絶賛口入中です…。やりたいこと、ほしいもの、行きたい場所、会いたい人。自分と向き合いながら、楽しく健康に過ごしていきたいです。どうぞよろしくお願いいたします。



柴田 奈緒美

職員紹介

なんだり かんだり

E・Mさん（盛岡市）

毎日、悲惨な事故や事件、そして戦争のニュースが流れていてとても心がざわざわしており、自分自身がその様なことに巻き込まれることを考えると落ちついていられません。その時に会報ハピネスの「なんだりかんだり」を読むと気持ちが洗われます。今後も皆さんの話題を楽しみにしております。

【広報】会報ハピネスで一息ついてもらえるよう、編集していきますね。「なんだりかんだり」では、身近でほのぼのとした話題を大募集！皆さんからのお便りお待ちしております。（青木）

M・Tさん（北上市）

昨日70歳で定年を迎えました。30数年間ハピネス共済会へ加入して、何事もなく過ごしておりましたが、68歳で病気が見つかり99日間の入院を経験しました。若いときには病気には縁がないと自負しておりましたが、まさか自分が病気にかかるとは想像もしておりませんでした。共済に加入して初めて給付金をいただきました。

【広報】思いがけない病気、本当に驚かされたことと思います。もしもではなく、現実によく起きることへの備える医療保険として、私もハピネスを身近に感じてくださいな。（千葉）

T・Sさん（青森市）

初めて応募しました！父と一緒にクロスワードをやりました。一緒に楽しく会話しながらやれていい時間を過ごせました。普段頭を使う機会が少ないので、頭の体操になりとても良かったです。これからも会報ハピネスを父と楽しみにしております。

【広報】青森市からの応募ありがとうございました。クロスワードはT・Sさんの言う通り、頭の体操になるよう少し難しいになっておりますので、これからも家族との会話のきっかけにしたいだけだと思います。（東谷）

T・Yさん（釜石市）

人間ドック等の費用助成サービスを受けられると、病気の早期発見、早期治療に結びつき自身の健康増進に繋がります。自身の生活習慣の改善にも役立つので、大変有意義な取り組みであると考えます。

【広報】T・Yさんのように日頃の健康管理のため、人間ドック等の費用助成サービスを活用される方が増えてきています。気になる場所がもしあれば、積極的に検査して健康維持にお役立ていただくと幸いです。（竹沢）

お便りありがとうございました。掲載された方へ、ハピネス共済会オリジナルグッズを差し上げます。皆さんからの「なんだりかんだり」をお待ちしています。

クロスワード

正解者の中から抽選で**5名様に当たる!**
「仙人秘水500ml(24本入り)プレゼント!



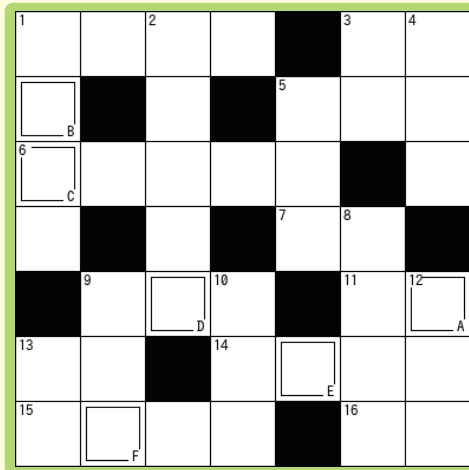
ヨコのカギ

- 1 危なくないさま。
- 3 過去から現在、未来へと切れ目なく一定の速さで流れていくもの。時間。
- 5 まねること。似せること。
- 6 駐車すること。
- 7 雌の馬と雄のロバの合いの子。
- 9 出演者がしたくをしたり、休んだりする部屋。
- 11 うすく平たい形をしたもの。とくに木を平たく切ったもの。
- 13 米・麦などを炊いたもの。ご飯。
- 14 訴えること。裁判によって事実の認定や法律的判断を裁判所に対して求める手続き。
- 15 姿。形。状態。様子。
- 16 より高い所。

タテのカギ

- 1 中にあんを入れたパン。
- 2 すべての曲。ある曲のすべて。
- 3 乗り物に乗らないで歩くこと。
- 4 ニューージーランドが原産地の果物。黄緑色で卵形。
- 5 土の中にすむ小さいけもの。穴をほってミミズや昆虫などを食べる。
- 8 細菌・細胞などを人工的に発育・増殖させること。
- 9 写真・テレビなどの画像の質。画像品質。
- 10 山野に自然に生えている草。野の草。
- 12 水田に稲の苗を植えること。
- 13 機械の仕組み。機械。

前回の回答：ケンシン



回答

ヒント：朝に摂りたい栄養は？

提供元：クロスワード.jp

【応募方法】

必要事項をご記入の上、ハガキ・FAX・Eメールでご応募ください。

- ①クロスワードの答え
- ②住所・氏名・年齢・電話番号・職業
- ③本紙の感想やご意見、身近な話題など

【応募先】

〒020-0821 盛岡市山王町10番6号
 ハピネス共済会「プレゼント」係
 Eメール：quiz@happiness.or.jp FAX：019-654-7262

【締切り】2026年8月10日（月）必着

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。