

For a healthy life

でんつうはんぽ

2021. 春. No.206



【特集】

- ◆令和3年度予算のお知らせ
- ◆令和3年度事業計画
- ◆充実した保健事業を行っています
- ◆特定保健指導は必ず受けましょう

Special Interview

今日も
笑顔で

榊原郁恵さん

◆ 女優・タレント

笑顔
健康
感謝

さかきばら いくえ／神奈川県生まれ。1976年、第1回
ホリプロスカウトキャラバンでグランプリを受賞してデビ
ュー。トップアイドルとして歌番組やバラエティ番組で
活躍しながら、女優としても多くのドラマや舞台に出演。
ブロードウェイミュージカル「ピーターパン」では初代ピ
ーターパンを演じた。現在もテレビを中心に活動が続け
る一方で舞台にも出演し、2021年2月28日からは各地で
上演される「たぬきと狸とタヌキ」([https://www.tomproj
ect.com/peformance/tanuki.html](https://www.tomproject.com/peformance/tanuki.html))で主演を務める。

CONTENTS

- 2 **今日も笑顔で** —————
達成感のあるお仕事と
心の栄養にもなる
野菜作りで健康に
榊原郁恵さん（女優・タレント）
- 4 令和3年度 事業計画
- 6 令和3年度 予算について
- 8 健康保険の手続き早分かり
家族を被扶養者に加えるための手続きとは？
- 10 当健保組合では、
皆さまの健康づくりの支援として
充実した健診事業を行っています
- 11 40歳以上の方へ
特定保健指導は必ず受けましょう
- 12 **知って納得！健康保険** —————
要件を満たさない被扶養者を
扶養から外す手続きとは？
- 14 **くらしにプラス** —————
生活の中でできる花粉対策
- 15 **知っておきたい！生活習慣病の予防策** ————
日本人三大死因の一つ「心臓病」
- 19 **脳が目覚めるパズル** —————
クロスワード
- 20 **あした元気に** —————
40歳から始める更年期太り対策
- 22 **浮世絵めぐり旅** —————
吉野山
文人墨客に愛されてきた悠久の桜の里
- 23 （奈良県吉野郡）
- 24 **旬の食材で高たんぱくレシピ** —————
鶏肉と春野菜のおかず
酸辣湯+
木綿豆腐とセロリのサラダ
- 26 KOSMOWEB

達成感のあるお仕事と 心の栄養にもなる 野菜作りで健康に

10 年ほど前、農業に興味を持って本格的に学び、知識だけでは物足りなくて、実際に畑を借りて野菜作りを始めました。畑では、うまくいって喜んだり、失敗して悲しい気分になったり、いろんなことが起こるのですが、それが楽しくて楽しくて、学ぶことも奥が深くて、飽きることなく今もよく通っています。

畑では、収穫する喜びだけでなく、心が洗われるような気分になります。年ほど前、農業に興味を持って本格的に学び、知識だけでは物足りなくて、実際に畑を借りて野菜作りを始めました。畑では、うまくいって喜んだり、失敗して悲しい気分になったり、いろんなことが起こるのですが、それが楽しくて楽しくて、学ぶことも奥が深くて、飽きることなく今もよく通っています。

デビューしてから数年は、食べる時間も眠る時間もほとんどないような忙しさでした。特に「ピーターパン」の舞台は超ハードで、上演中は緊張と疲れで何も食べられなくなりました。だから当時としては珍しく、楽屋でご飯を作る人が常駐してくださって、上演の合間に、胃に優しいおかゆとか、食欲の出る食べ物を出してもらって乗り切りました。

舞台は体力的にも精神的にも大変で、他にはない独特の難しさがありますが、やり遂げた時の達成感や幸福感は格別で、大切な仕事の一つです。これからも変わらず、良いお仕事ができるよう心身の健康に気を配っていききたいと思っています。

令和3年度の事業計画および予算が、
去る2月24日に開催された第153回組合会において
承認されました。

令和3年度も、加入者の皆さま方の 健康の保持増進のため、 保健事業の推進を重点課題として 積極的に取り組みます

1 | 事業運営の基本方針

- ①当健康保険組合は、被保険者（社員）は、加入事業所である電通グループ各社が健全な企業活動を行う上での貴重な財産であるとの認識に立ち、被保険者等の健康度の向上を支援することにより、電通グループ各社の企業活動に貢献するものとする。
- ②当健康保険組合は、常に、事業主および被保険者の理解と協力を得ながら、円滑に事業運営を行うものとする。
- ③各種業務および事業の実施に当たっては、国の行う健康保険事業を代行する公法人としての認識を持ち、健康保険法をはじめとする諸法令を厳正に遵守し、健康保険の本旨に沿った運営を図るものとする。
- ④個人情報保護に関する法令および諸規程等を遵守し、個人情報の保護および情報セキュリティ対策の徹底を図るものとする。
- ⑤健全な財政運営に資するため、医療費適正化に積極的に取り組むとともに、コラボヘルスを推進し、データヘルス（保健事業）を効果的、効率的に実施するものとする。

2 | 重点事項について

- ①健全な財政運営の確保 ○常に中期的な視点で財政運営状況を注視して、健全な財政運営を確保する
- ②健康保険制度および事業推進に関する情報発信 ○ホームページによる情報提供 ○加入事業所に対する説明会の開催
- ③業務処理の推進 ○被扶養者の資格確認調査（検認）の実施 ○被保険者証の適正な交付・管理
○オンライン資格確認や電子申請等のICTの推進 ○マイナンバーによる情報連携の推進
○高齢受給者証の一部負担割合の認定（基準収入額の適用申請の案内および年間収入の確認）
- ④医療費適正化対策 ○傷病手当金等現金給付の適正化の推進 ○効果的なレセプト点検の実施
○柔道整復施術、あんま・鍼灸施術療養費の適正化の推進 ○ジェネリック医薬品の使用促進
- ⑤データヘルス計画の推進 ○特定健診の受診率向上（特退・被扶養者） ○特定保健指導の実施率向上 ○コラボヘルスの推進
○生活習慣病の重症化予防対策の推進 ○医療費データ等の分析
- ⑥法令遵守 ○法令遵守の徹底 ○健康・医療情報や特定個人情報等の厳格な取扱い ○役職員への研修等

3 | データヘルス計画

(1) 健康教育・健康づくり事業等

事業区分	対象者	実施時期	実施内容	実施目標
健康教育	機関誌(WEB版) 『でんつうけんぽ』	年4回	○お知らせや健康保険関連情報を機関誌(WEB版)に掲載して情報発信する。(4月、7月、10月、1月にホームページに掲載)	—
	電通健保 ホームページ	年間	○電通健保組合ホームページおよび外部コンテンツを活用して、健保組合の諸手続きや健康保険関連情報を提供する。	—
	医療費通知	毎月	①被保険者等の毎月の受診履歴(2年間)や実際の医療費を、KOSMOWEBによりお知らせする。 ②医療費通知の確実な周知を図るため、KOSMOWEBの閲覧用のID・パスワードの登録率を向上させる。 (最終目標値:76%)	登録率 76%
	ジェネリック 医薬品の使用促進	② 年1回 ③ 年間	①ジェネリック医薬品の使用状況について分析を行い、使用促進のための効果的対策を企画し実施する。 ②ジェネリック医薬品切替差額通知の送付 ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が減額となる者に差額通知を送付する。 ③お願いシールの配布 新規加入者に「ジェネリック医薬品お願いシール」を配布してジェネリック医薬品の使用を促す。 (国の目標値:2020年度までに80%)	使用率 80%

事業区分		対象者	実施時期	実施内容	実施目標
コラボヘルス	コラボヘルスの推進	事業主	年1回	①加入事業所との健康課題の共有 社員の健康状態および事業所の健康課題について加入事業所と情報共有して、コラボヘルスを推進する。 ②健康医療データの分析等 健康医療データ（健診結果およびレセプトデータ）を分析して、加入事業所および社員（年齢、性別）の健康状態を把握し、加入事業所と情報共有を図る。	—
健康づくり	スポーツクラブの利用補助	全加入者	年間	○加入者が全国の民間スポーツ施設（約1,000施設）を利用できるように、利用料金の一部を助成する。 （利用者数の最終目標：33,500人）	年間 32,300人
	スポーツ大会助成	被保険者	年1回	○健保組合と事業所との共催事業である野球・サッカー大会に対して助成等を行う。	—
健康相談	ファミリー健康相談	全加入者	年間	○保健師、看護師、管理栄養士等による家族の健康に関する電話相談（24時間）を実施する。（外部委託）	—
	メンタルヘルス相談			○臨床心理士によるメンタルヘルスに関する相談（電話・面談）を実施する。（外部委託）	—
保養	契約保養所の利用	全加入者	年間	○加入者がラフォーレ等の保養施設を低料金で利用できるように、民間の会員制施設と契約する。	年間 5,500人
健康管理センターの運営受託		被保険者	年間	○電通社員を対象に診療と健康診断を実施する。	—

(2) 疾病予防事業

事業区分	対象者	実施時期	実施内容	実施目標	
疾病予防	健康診断	被保険者 〔30歳以上〕 被扶養者 男性35歳 女性30歳以上	年間	①特定健診（40歳以上加入者）（1人年1回） ●加入事業所の法定健康診断との共同実施（三者契約）に併せて実施。 （国の目標値：90％以上） ②日帰り人間ドック（1人年1回） ●被扶養者、特例退職被保険者、任意継続被保険者を対象に契約医療機関で実施。 ③特定健診の未受診者への対応 ●被扶養者等の受診率向上 ●被扶養者等の未受診者に対して、文書による受診勧奨を実施。（年2回） ●長期間（3年以上）未受診者に対して、郵送による血液検査の受診案内や電話による受診勧奨等を実施。（年1回） ④がん検診 定期健康診断および日帰り人間ドックに加えて実施。 ●肺がん検診（45歳以上・プリnkマン指数800以上） ●前立腺がん検診（55歳以上の男性） ●女性検診（30歳以上）：子宮がん・乳がん検診 ⑤女性検診の受診勧奨	特定健診 受診率 85.5％ 〔被保険者〕 98.7％ 被扶養者 68.8％
	保健指導	全加入者 〔40歳以上〕	年間	①特定保健指導 ●特定保健指導の対象者に対して、契約医療機関等の医師および保健師等から生活習慣改善指導を実施 （組合の目標値：特定保健指導該当率：10％） （国の目標値：特定保健指導実施率：55％） ②特定保健指導の未実施者への対応 ●スマートフォン等ICTを活用した特定保健指導を実施。 ●積極的支援対象者へのモデル実施による特定保健指導の実施。 ③コラボヘルスを推進して、産業保健スタッフによる効果的な受診勧奨や特定保健指導を実施。 ④契約医療機関等への働きかけ ●契約医療機関等に対して、特定健診受診当日における初回面談等の特定保健指導の実施について働きかけを行う。（随時）	特定保健 指導 該当者率 11.8％ 特定保健 指導実施率 45.9％ 〔積極的支援〕 30.8％ 動機付支援 58.0％
	生活習慣病重症化 予防対策	全加入者 〔40歳以上〕	年間	①生活習慣病のリスク保有者に対する保健指導 ●特定健診結果の検査値が国が定めた基準を超える者に対して、生活習慣改善の指導を実施。（毎月） ②生活習慣病の高リスク者に対する受診勧奨 ●前記①の対象者のうち、特定健診結果の検査値等が生活習慣病の要治療レベルの者で未治療の者に対して、医療機関への受診勧奨を実施。（毎月） ③受診勧奨のフォローアップ ●受診勧奨の結果、未治療となっている者に対して、確実に医療機関につなげるため、加入事業所と連携して受診勧奨を行う。	該当者全員 100％
	インフルエンザ 予防接種	全加入者	10月 ～12月	●医療機関または社内です実施。（医療機関の場合は4,000円助成）	14,000人
	歯科健診	被保険者	年1回	●歯科医院または社内です実施する。（全額負担）	3,300人

（注）「実施目標」は、令和3年度の目標値である。

令和3年度 予算について

保険料率引き上げ等の財政健全化の実施により、
7年ぶりの黒字となっています

新型コロナウイルス感染症による財政への影響は、予断を許さない状況です

令和2年度 決算見込み

令和2年度決算見込みの経常収支は10億8,800万円の赤字と見込んでおり、6年連続の赤字となります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年度の保険料収入、保険給付費や保健事業費は例年にならない落ち込みとなっています。

令和3年度 収入支出予算

令和3年度収入支出予算の経常収支は約5億円の黒字額を計上しています。

経常収支の内訳は、経常収入額は約12億4,200万円、経常支出額は約1億2,100万円を計上しています。

なお、予算の詳細は、次頁の「令和3年度収入支出予算（概要）」のとおりです。



● 基本指標の内容

区分	令和3年度	対前年度決算比
【一般勘定】		
加入事業所数	31事業所	—
被保険者数	16,024人	▲34人
被扶養者数	13,853人	▲13人
標準報酬総額 (再掲)	約1,463億4千万円	▲約26億円
特退被保険者数	1,236人	▲88人
〃 被扶養者数	840人	▲60人
標準報酬月額	32万円	+6万円
【介護勘定】		
第2号被保険者数	7,864人	+217人

令和3年度 収入支出予算の積算

厚生労働省からの予算編成基準および予算編成通知に基づき、基本的事項については、事業所調査等を基に積算しています。

また、予算額は、新型コロナウイルス感染症による財政への影響が見込めないため、基本的には令和2年度予算ベースの金額を計上しています。

● 令和3年度 健康保険料率 一般被保険者

単位：％

	一般保険料		調整保険料	合 計
	基本保険料	特定保険料		
事業主	2.7374	2.1639	0.0854	4.9867
被保険者	1.8462	1.4595	0.0576	3.3633
合計	4.5836	3.6234	0.1430	8.3500

(注)令和3年3月分(4月徴収)保険料からとする。

任意継続被保険者・特例退職被保険者

単位：％

	一般保険料		調整保険料	合 計
	基本保険料	特定保険料		
被保険者	4.5836	3.6234	0.1430	8.3500

(注)令和3年4月分保険料からとする。

● 令和3年度 介護保険料率

単位：％

	一般被保険者	任意継続被保険者 特例退職被保険者
事業主	1.0152	—
被保険者	0.6848	1.700
合計	1.700	1.700

(注)一般被保険者分は、令和3年3月分(4月徴収)保険料からとする。
任意継続・特例退職被保険者分は、令和3年4月分保険料からとする。

令和3年度 収入支出予算(概要)

収 入 (千円)

●保険料	12,010,181
●国庫負担金	2,111
調整保険料	249,705
繰入金	10,002
国庫補助金収入	157,058
●特定健康診査等事業収入	1,725
●病院診療所収入	46,284
財政調整事業交付金	117,415
●雑収入	586,383
合 計	13,180,864
経常収入合計 (●)	12,641,635

※「経常収入」は、収入合計から調整保険料、繰入金(退職積立金を除く)、国庫補助金(特定保健診査・指導を除く)、財政調整事業交付金を除いた額

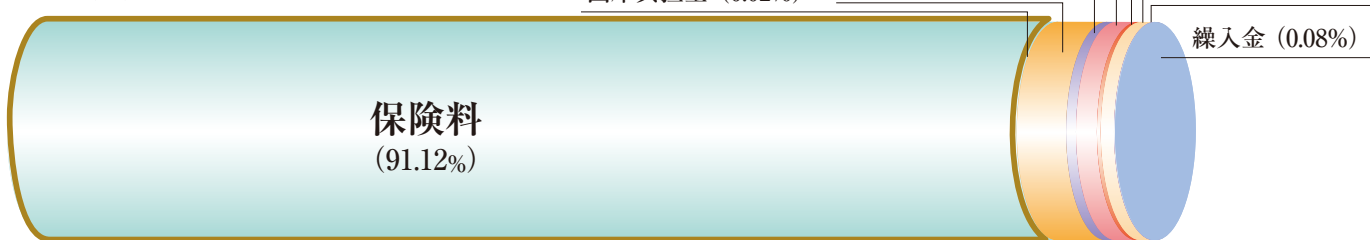
※「経常支出」は、支出合計から営繕費、財政調整事業拠出金、還付金のうち調整保険料還付金、予備費を除いた額

支 出 (千円)

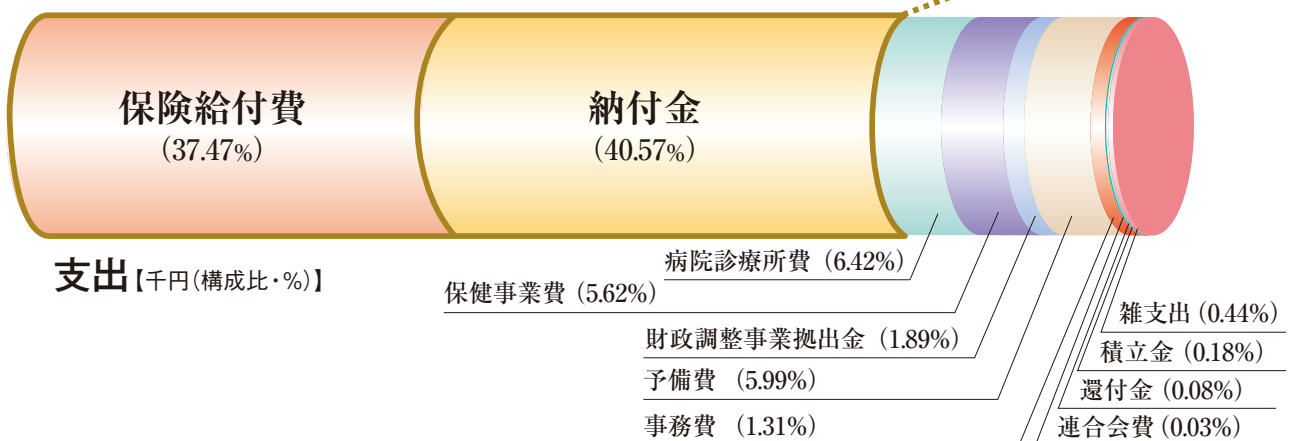
●事務費	172,868
●保険給付費	4,939,236
法定給付費	4,649,938
付加給付費	289,298
●納付金	5,348,083
●保健事業費	740,568
還付金	9,985
●病院診療所費	846,136
財政調整事業拠出金	249,705
●連合会費	3,442
●積立金	23,510
●雑支出	57,707
予備費	789,624
合 計	13,180,864
経常支出合計 (●)	12,140,779

経常収支差引額 + 500,856 千円

収入 [千円(構成比・%)]



支出 [千円(構成比・%)]



収 入 (千円)

保 険 料	1,405,390
繰 越 金	223,329
雑 収 入	3
国庫補助金受入	0
合 計	1,628,722

支 出 (千円)

介護納付金	1,504,846
還 付 金	1,334
積 立 金	122,542
合 計	1,628,722

健康保険 の手続き

早 分 かり

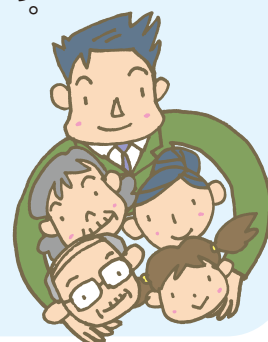
被扶養者に加えるときの手続き

- 被扶養者になるには、被扶養者の要件を満たした上で、医療保険の保険者の認定を受ける必要がある
- 被扶養者の要件を満たしていることを証明するために、必要な書類を添付して「被扶養者異動届」を提出する



家族を被扶養者に加えるための手続きとは？

健康保険の被扶養者になると、保険証が交付され健康保険の給付が受けられます。被扶養者になるためには、要件を満たしていることを証明するために、「被扶養者異動届」に各種の証明書類を添付して、医療保険の保険者に提出し、審査を受ける必要があります。



被扶養者になるには 保険者の審査を受ける

健康保険では、被保険者の収入で生活する家族も被扶養者として給付を受けることができます。被扶養者の給付にかかる費用は、被保険者が負担する保険料に含まれるため、追加の保険料負担はありません。被扶養者になるには、勤務先を経由して医療保険の保険者（健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など）に申請し、審査を受けて認定される必要があります。

健康保険の扶養家族は、税法上の扶養家族や会社の扶養手当とは異なる制度ですので、要件が異なります。仮にこれらの対象であったとしても、審査なしで被扶養者にはなりません。

被扶養者になるための要件

被扶養者の要件は、①原則として国内に居住、②配偶者、子、孫、兄弟姉妹、父母などの直系尊属、③②以外の

被保険者の3親等内の親族で被保険者と同一世帯の者、④収入が基準額以下の3点に加えて、主として被保険者の収入で継続して生計が維持されていることが必要です。同居か別居か、被保険者に扶養能力があるか、親族に他に扶養する義務がある人がいないかなどを確認する場合もあります。

なお、75歳以上（寝たきり等一定の障害がある場合は65歳以上）の人は、後期高齢者医療制度の被保険者に該当するため、被扶養者にはなりません。

被扶養者異動届に 証明書類を添付して提出

認定を受けるためには、要件を満たすことを証明するために必要な書類を添付して、「被扶養者異動届」を被扶養者に該当した日から5日以内に提出します。なお、書類の取得にかかる費用は被保険者の負担となります。

必要な書類は続柄や状況によって異なりますので、詳しくは勤務先の健康

保険事務担当者などに確認しましょう（任継・特退の方は、当健保組合へご確認ください）。審査のために追加で書類の提出が必要になる場合もあります。

【主な提出書類】

- ・被扶養者異動届
- ・続柄や居住、状況などを証明する書類
- ・被扶養者になる人の収入を証明する書類（源泉徴収票、確定申告書など）
- ・申請理由や事情を証明する書類など

被扶養者認定の原則

国内に居住している

直系尊属である

3親等内の親族で同居している

収入が基準額未満

59歳以下 年収130万円未満
60歳以上または障害者 年収180万円未満



主として

被保険者の収入で生計を維持している



「被保険者の3親等内の親族」とは、どこまでを指しますか？



3親等内の親族は右の図の範囲となります。被保険者の直系尊属（父母など）、配偶者、子、孫および兄弟姉妹は別居でも可ですが、それ以外の親族では同一住所に同居し家計が同じであることが要件となります。別居の場合には、生活費が送金されていることが銀行振込や現金書留の控えなど継続した6ヵ月以上の送金が証明できることが必要です。



※配偶者とその親族は内縁の関係を含まず。

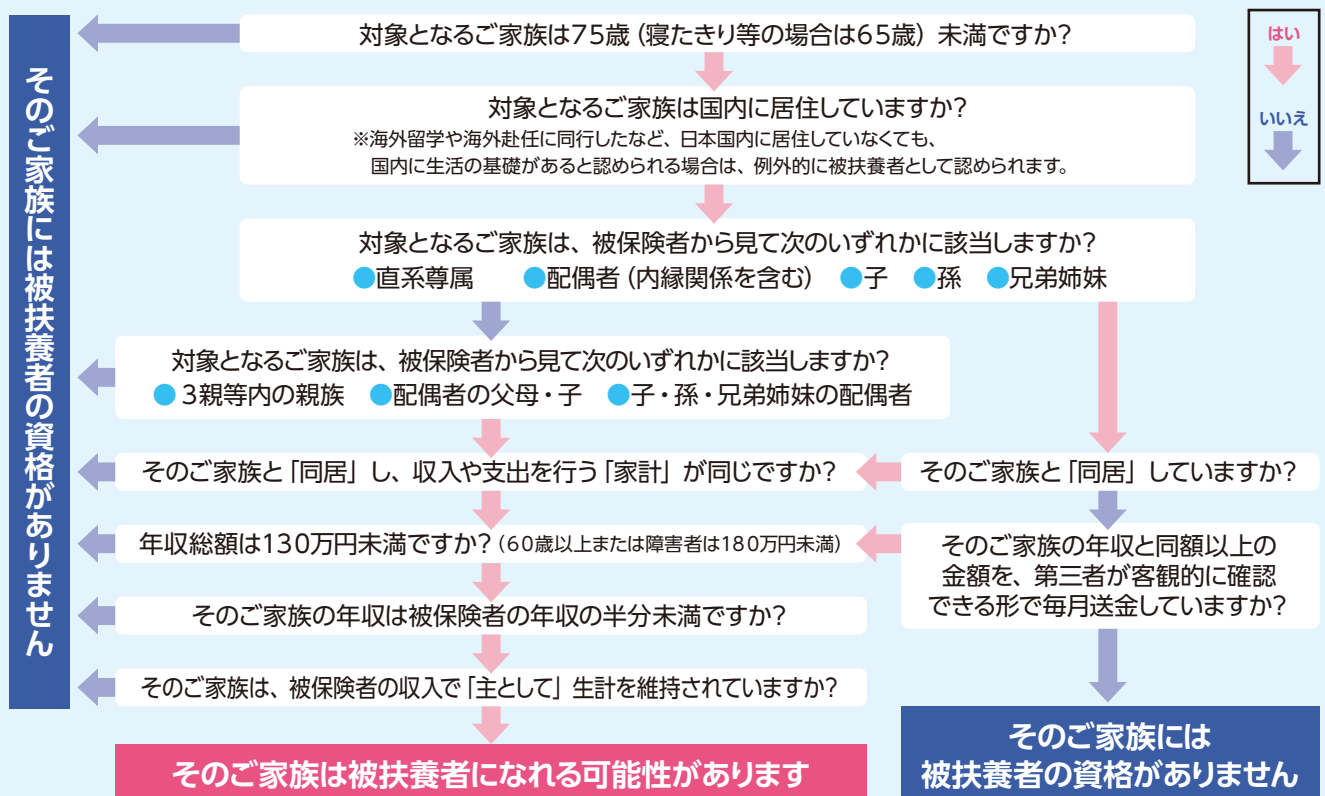


被扶養者の資格があるかが分からないのですが、目安はありませんか？



下記の簡易チェックチャートで、被扶養者認定の主な審査のポイントを確認してみましょう。ただし、チャートは原則的な基準を示したもので、実際の認定では提出された証明書類を基に公正かつ厳正に審査し、総合的に判断します。チャートで「被扶養者になれる可能性がある」と判定された場合でも、必ず認定されるとは限りません。

被扶養者資格の主な審査のポイント



※パート先等の健康保険の被保険者になっている場合は、被扶養者にはなりません。

受けないなんてもったいない！

日帰り人間ドックの相場は、**3万円～6万円**です

当健保組合では、 皆さまの健康づくりの支援として 充実した健診事業を行っています

年に1度、健診を受けてご自身の健康状態を確認しましょう！
異常があっても、早めに発見することが大切です。

	事業主との共同実施健診 (特定健康診査を含む)	日帰り人間ドック (特定健康診査を含む)	特定健康診査のみ
	一般被保険者 (在職者本人)	任意継続および 特例退職被保険者、 被扶養者	任意継続および 特例退職被保険者、 被扶養者
対象者 (2022年3月末日 現在の年齢)	30歳以上	女性30歳以上 男性35歳以上	40歳以上
実施時期	事業主との共同開催のため、事業所の定めによる	通年 (4月～翌年3月)	
利用者負担金額	無料 (オプション等一部負担あり)	健診費用の5%+総額に かかる消費税額	無料
健保組合 補助金額	労安法で定められた健診項目以外の当健保組合指定の人間ドック検査項目にかかる費用全額	健診費用の95%	健診費用全額
健診機関	事業主によって 契約先健診機関が 異なります。	契約健診機関一覧表から お選びください。 	お近くの医療機関で 受診可能
受診の流れ	事業所によって異なります。	ご自身で契約健診機関に連絡をして、予約をお取りください。	ご自身でお近くの医療機関に連絡をして、予約をお取りください。
その他注意事項	契約先健診機関で総合的な健診を受診できます。 当健保組合指定の人間ドック項目以外の追加項目も受診される場合は、自己負担となります。 乳がん検診、子宮頸がん検診も 併せて受診しましょう！		メタボリックシンドロームに着目した健診です。日帰り人間ドックよりも健診項目は少なくなります。 特定健診の受診を希望される方は当健保組合までご連絡ください。

1. 加入者は、年度内1回に限り、日帰り人間ドック(特定健康診査を含む)(または特定健康診査のみ)の受診費用に対して当健保組合からの補助を受けることができます。
2. 健診当日に当健保組合の加入者資格を喪失している場合は、利用することができません。
3. 40歳以上の被扶養者の方で、パート先や自治体で健康診断を受けた(受けている)という方は当健保組合までご連絡をお願いします。

特定保健指導は必ず受けましょう

特定保健指導とは、40歳以上で健康診断結果から生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方を対象に、専門の保健師や管理栄養士等が生活習慣改善や健康づくりのサポートをいたします。
費用は、全額当健保組合が負担します。

特定保健指導の流れ

約3カ月という短い期間ですが、面接やチャット、メール、電話などによってサポートを受け、生活習慣改善に取り組んでいきます。

1 管理栄養士や保健師など専門家と面接（テレビ電話）をする。



※テレビ電話または直接対面で面談を受けてください。

2 3～6カ月間、メールやチャット、電話でアドバイスを受ける。



※この機会に、食事や運動などに関する分からないことや気になることなどを質問してみましょう。

3 3カ月間を振り返り、アンケートに答えて終了です。



※厚生労働省が特定保健指導の効果を検証したところ、特定保健指導を受けたメタボ該当者、予備群約18万人のうち、約6万人（約30%）が非該当となり、健康状態が改善されたことが分かりました。

Q どうして受けないといけないの？



A 深刻な病気になる前に、病気の芽を摘んでおくためです。

内臓脂肪の蓄積により、血圧高値、脂質異常、血糖高値等の危険因子が増え、虚血性心疾患や脳血管疾患等の生活習慣病を発症しやすくなります。

そうなる前に、リスクのある方に対し保健指導を行い、病気になるのを未然に防ぐことを目的としています。これは、法律で実施が義務付けられています。

病気になってからでは、治療の負担が身体的にも金銭的にも大きくなります。特定保健指導は、病気を防ぐための重要なファクターです。

また、健保組合は毎年特定保健指導の参加率を国に報告しており、参加率が低い場合は国への納付金額が増額されます。

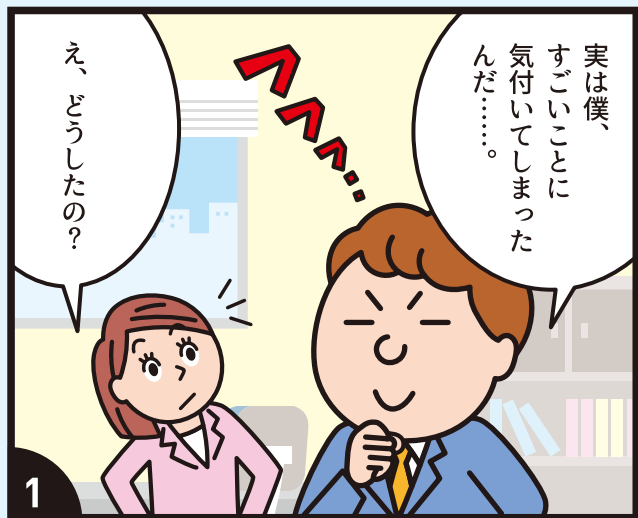
知って納得!

健康 保険

よく分かる 「健康保険」

民間企業などに就職するときに加入する「健康保険」。

病気やけがで医療機関にかかったときや休業・出産・死亡などの場合にサポートしてくれる医療保険制度です。そんな健康保険について学びましょう。



病气やけがをサポートする 大切な医療保険制度

民間企業などに正社員などとして就職すると、その人（従業員）は健康保険や厚生年金保険などの社会保険に加入し、それぞれの「被保険者」となります。

健康保険とは、業務災害以外の病气やけがによって、医療機関への受診が必要となるときや会社を休業したとき、出産や死亡などの際に備えるための医療保険制度です。

健康保険の被保険者の資格は、入社したその日から、企業（事業所）を退職する日、亡くなる日、75歳に到達して後期高齢者医療制度に加入する日まで継続されます。健康保険に加入すると、健康保険被保険者証（保険証）が交付され、医療機関受診の際に提示すれば自己負担分のみで診察や治療が受けられます。

自己負担割合は、小学生～70歳未満の場合は原則3割、小学校就学前と70～74歳の場合は原則2割負担です。ただし、70歳以上で現役並みの収入がある人の自己負担割合は原則3割です。

医療費から自己負担額を除いた残りの7～8割は、被保険者が加入する保険者（健康保険組合・協会けんぽ等）が負担します。この財源は、事業主や被保険者自身が毎月納める保険料で賄われています。不必要な受診は保険料の無駄遣いとなってしまうので、適正な受診を心

掛けることが大切です。

保健事業を活用して 疾病予防・健康づくりを

健康保険には、健康保険組合と全国健康保険協会（協会けんぽ）があります。また、このほかに公務員が加入する共済組合や船員保険等があります。

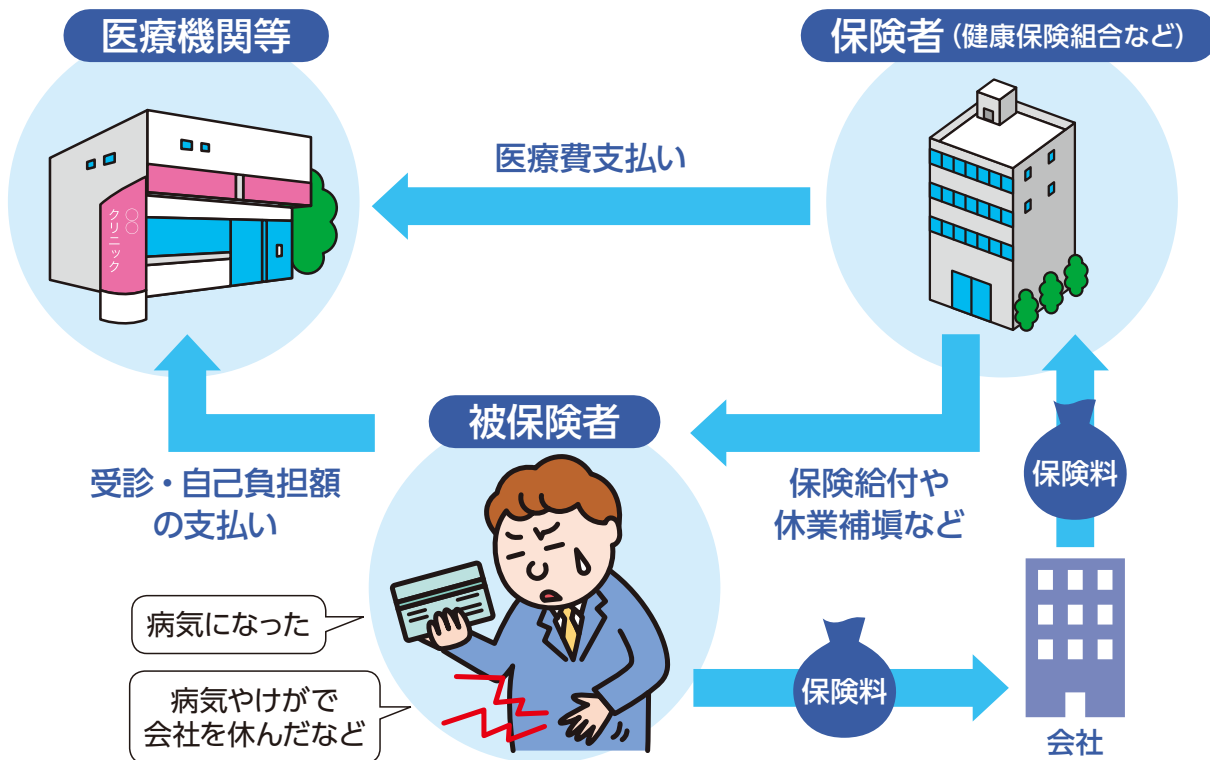
健康保険には、被保険者や被扶養者の病气やけが、傷病による休業や出産、死亡などに対して、医療費の負担や各種給付金が支給される保険給付と、健診事業や被保険者とその家族の健康づくりをサポートする保健事業があります。

病气になってから悔やまないためにも、保健事業を積極的に利用し、普段から健康づくりに励みましょう。

マイナンバーカードが 健康保険証や 限度額認定証として 使えるようになります！



マイナンバーカードが、2021年3月から順次、健康保険証として使えるようになります。マイナンバーカードから保険証利用の初回登録を済ませれば、医療機関や薬局でカードリーダーにかざし、顔写真で本人確認をするだけ。就職や転職、引っ越しなどをしてもずっと使えるほか、特定健診情報や薬剤情報・医療費の閲覧、確定申告の医療費控除が簡単に行えるなど、メリットがたくさんあります。



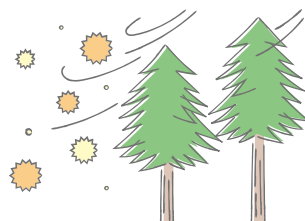
生活にちょっと
プラスになる情報を
プロの方に教えてもらいます。

くらしに プラス+

生活の中でできる花粉対策

今回の先生 大久保 公裕さん 日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会 理事長

花粉症は、誰でも突然発症する可能性があるアレルギー疾患。予防と症状緩和のためには、なるべく体内に花粉を入れないことが大切です。そのために、生活の中でできるポイントをご紹介します。



外出時の服装

■服の素材

ウール製の衣類は木綿製や化繊製と比べて、花粉が付きやすいので避けましょう。特に上着類は生地がすべすべしたものを選んで。

■メガネとマスク

目、鼻、口から入る花粉を大幅に減らすことができます。花粉症用のものだと、さらに効果的です。

■スカーフ

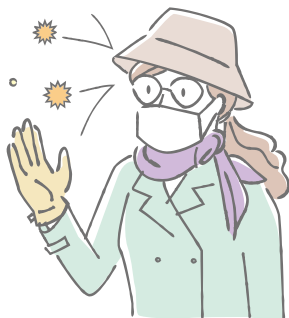
首元や胸元に花粉が付くと、かゆくなったり赤くなったりすることもあるのでスカーフ等で予防を。

■手袋

手も花粉が付きやすい場所です。花粉の付きにくい、皮や合皮などのすべすべした素材の手袋でガードしましょう。

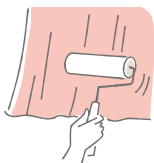
■帽子

つばの広い帽子は髪と顔に花粉が付着するのを防ぎます。髪が長い人はまとめましょう。



窓際やカーテンの掃除

外からの花粉が付着しやすい窓際やカーテンは念入りに掃除を。掃除機はタイプによっては、花粉を舞い上げてしまう恐れがあるので、粘着テープでの掃除がお勧め。



掃除と換気は午前10時までに

掃除は花粉の飛散量が比較的小さい午前10時までにやるのが理想です。掃除機をかけた後は、ハウスダストが室内に舞うため換気を。窓は全開にせず、網戸やレースカーテンで花粉の侵入を防ぐのがポイントです。花粉を予防しつつ、新型コロナウイルス感染防止の観点から、換気を適切に行いましょう。

加湿器と空気清浄機を活用

加湿器で湿度を上げると、空気中の花粉が水分を吸い、重みで床に落ちやすくなります。部屋を適度な湿度に保つことは粘膜を守り、花粉症の症状緩和にも効果的。

空気清浄機は室内のやや高い位置に設置すると、人の移動などで舞い上がった花粉を効果的に吸入できます。

玄関に花粉除去グッズを

玄関にウェットティッシュを用意して、室内に入る前に衣類や靴、手を拭いて、花粉を除去しましょう。ペットを飼っている場合は、散歩や外出から帰ってきた時にブラッシングをしてから室内に入れてあげましょう。

帰宅後は早めの入浴を

髪や肌に花粉を付けたまま室内を歩くと、花粉が散乱してしまいます。帰宅後は早めに入浴して花粉を落としましょう。難しいという人は、洗顔（化粧落とし）だけでもするようにしましょう。



洗濯物は部屋干しで

外に干すと花粉が付着するので、部屋干しに。また、洗濯の際に柔軟剤を使うと、静電気の発生が抑えられ、花粉が付きにくくなります。



花粉症悪化の NG習慣

次のような生活習慣は、花粉症の症状を悪化させる恐れがあります。

ストレス

ストレスは自律神経を乱し、免疫バランスを崩すといわれています。リラックスを心掛けて。

運動不足・睡眠不足

運動と睡眠の不足は、免疫力の低下を招きます。適度な運動でストレス解消、十分な睡眠で疲労回復をして、免疫力をアップさせましょう。

過度な飲酒

アルコールは、血管を拡張させて鼻づまりや目の充血の原因に。なるべく控えましょう。

喫煙

タバコの煙は、鼻粘膜にダメージを与えます。吸わない人も副流煙に注意してください。

知って
おきたい!

生活習慣病の予防策

日本人三大死因の一つ

心臓病

心臓病は、悪性新生物（がん）に次いで日本人の死因の第2位を占める病気。
厚生労働省が3年ごとに行っている「患者調査」の2017年版によると、
心臓病の総患者数は173万2,000人です。

食生活や喫煙、運動不足などの生活習慣によってもたらされます。
発病の引き金となる悪い習慣を断ち切り、心臓病を予防しましょう。

監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

チェックが
多いほど
要注意!

- ☐健康診断で**肥満**と診断された
- ☐**高血圧**だ
- ☐**血糖値**または**LDLコレステロール値**が高め
- ☐**喫煙者**だ
- ☐親や兄弟姉妹に心疾患の人がいる
- ☐軽い胸痛を起こしたことがある
- ☐階段を上ると胸が苦しくなる
- ☐せっかちな性格だ
- ☐負けず嫌いだ
- ☐入浴時は熱い湯で長湯をする

高血圧

喫煙

脂質異常症

突然死を引き起こす! **30~40歳代**も増加中!

生活習慣の乱れが心臓を悪くする!

■虚血性心疾患とは

心臓病には幾つか種類があり、先天性のものを除くと、不健康な生活習慣の積み重ねが原因となっていることが多くあります。中でも、近年増加傾向にあるのが「虚血性心疾患」です。心臓病の死亡率のうち、約半数を占める狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患は、生活習慣病でもあり、動脈硬化による血流障害が大きな原因です。

狭心症

心臓の筋肉（心筋）に酸素を送る血管（冠動脈）が狭くなることで、血流が阻害された状態です。階段を上ったり、運動を行ったりして心臓に一定以上の負担を掛けると、一時的に心筋が酸素不足に陥り、胸の違和感や圧迫感、痛みが生じることがあります。症状として、首回りや顎周辺、肩などに痛みが出る場合もあります。狭心症は、心臓の筋肉が壊死に至らないため、心臓の機能は損なわずに治療することが可能です。

心筋梗塞

冠動脈が完全に詰まってしまったことで、心臓の筋肉への血流がストップしてしまった状態です。心

●狭心症の分類●

動脈硬化が原因の狭心症の症状には2タイプあります。

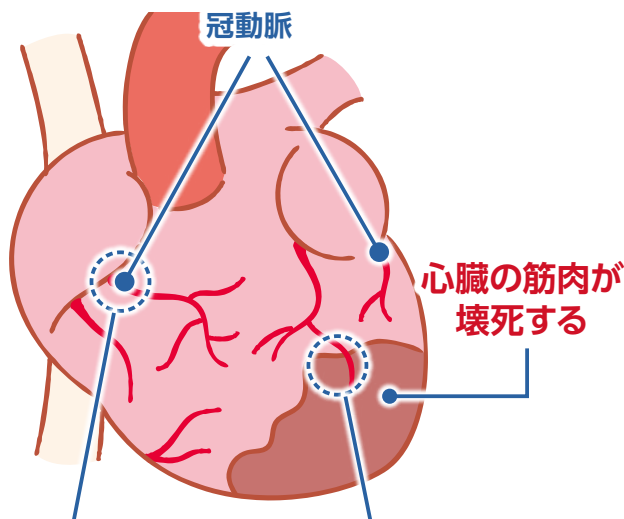
安定型

普段は起こらないが、階段を上ったり、運動したとき等に起こりやすい。

不安定型

運動時に限らず、睡眠中など安静にしているときでも起こる。このタイプは心筋梗塞へと進みやすい。

●狭心症と心筋梗塞●



狭心症

血管が狭くなり、
血流が悪くなる

動脈硬化

プラーク

心筋梗塞

血管が塞がれ、
血流がストップする

臓の筋肉は血液が不足すると壊死してポンプの役割が果たせなくなってしまう、最悪の場合、命を落とすこともあります。特に、急性心筋梗塞の死亡率は約30%と高く、発作が起きて数時間以内に死亡するケースが約半数です。夜間の時間帯や一人暮らしだと救命救急治療が遅れることが多く、最悪の場合、死亡してしまう可能性が高いといえます。

症状としては、今までに経験したことのないような胸の激痛が襲

■こんな場合は要注意

います。基本的に心臓の筋肉は、一度壊死してしまうと再生は難しく、そのため、治療が成功しても後遺症が残ることがあります。

虚血性心疾患は男性に多い傾向があり、特に50〜70歳代に多く見られますが、近年は30〜40歳代にも増えており、早期のケアが重視されています。女性の場合は、女性ホルモンが動脈硬化に対して予防効果があるため、若い女性の発病は比較的少なく

女性ホルモンが減少する閉経後から多くなります。

動脈硬化は加齢によって冠動脈にプラークが蓄積することで進みますが、過度のストレス、過食、偏食、運動不足、喫煙などの生活習慣によって、より進みやすくなります。そのため、心筋梗塞の発作からの突然死を避けるためにも生活習慣を改め、病気を予防することが大切です。

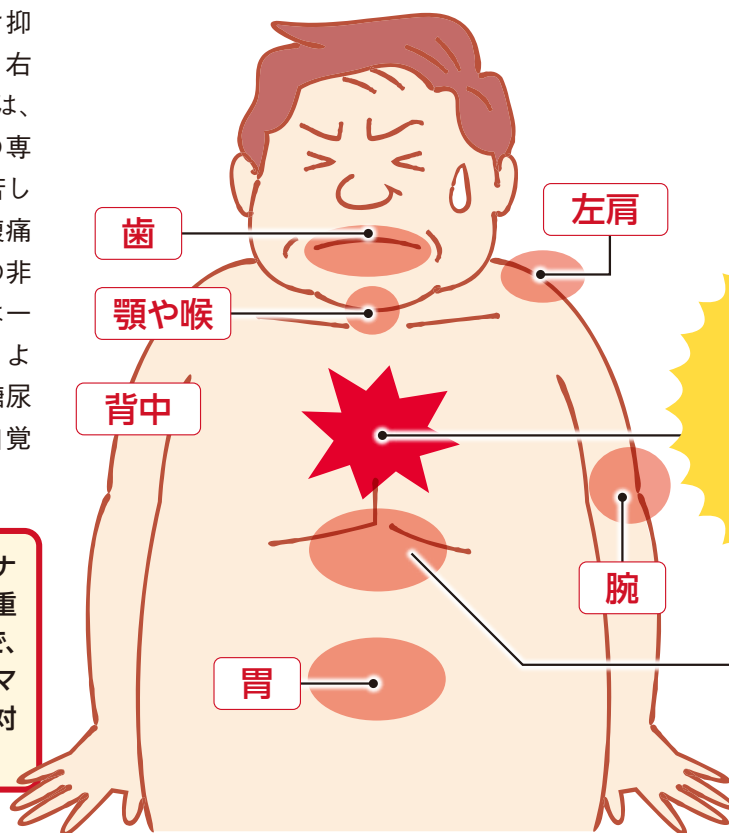
また、自覚症状がある人は、早期に検査を受け、治療を受けましょう。

心臓が発するSOSを見逃さないで!

心臓病は、早期の発見と治療によって進行をできるだけ抑えることが重要になります。右のような症状があった場合は、速やかに循環器内科などの専門医を受診しましょう。息苦しい、体がだるい、吐き気、腹痛や嘔吐、もしくは失神などの非典型的な症状を伴う場合は一般に重症であることが多く、より注意が必要です。なお、糖尿病患者や女性、高齢者は自覚症状がない場合もあります。

心臓病の人は、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化する危険性が高いので、手洗い・アルコール消毒・マスク着用などの感染予防対策をしっかりと行いましょう。

狭心症・心筋梗塞で痛みが現れる場所



胸の中心場所

胸の中心付近を押されるような圧迫感を伴う痛み。心臓のある胸の左側が痛むと思いますが、狭心症の発作では胸の中心付近が痛みます。

みぞおち

みぞおちの辺りに、漠然とした痛みを感じます。

● 狭心症と心筋梗塞の症状の違い ●

	狭心症	心筋梗塞
胸痛の特徴	突然、締め付けられるような重苦しさ、圧迫感がある痛み	締め付けられるような激しい痛み
痛みの持続時間	数分程度で、長くても15分以内。安静にしていると治まる。	15分以上～数時間。安静にしているても治まらない。

心臓病とストレス

動脈硬化を進行させる持病（高血圧や脂質異常症など）がなくとも、暴飲暴食をはじめ、過度の疲労や緊張、天候の急変などをきっかけに心筋梗塞が発症する可能性があります。ストレスから心臓病を発症しやすいタイプの人は、次のような行動パターンを取る人に多いことが知られています。

● 仕事熱心

きちょうめんで、一度に多くのことをやろうとする。絶えず動いていないと安心できない。

● 短気・攻撃的

負けず嫌いで短気。挑戦的な言動で早口。

このような人は知らず知らずのうちに精神的・肉体的にストレスを受け、血液中的のコレステロールが上昇して動脈硬化が進行しやすくなり、また血中の交感神経系ホルモンが増え、血圧が上昇して冠動脈内皮の傷害が生じやすくなり、心筋梗塞の引き金となります。「焦らず、怒らず、明日できることは今日しない」の精神で、ストレスの少ない生活リズムを心掛けましょう。

心臓病のリスクを減らす生活習慣は次のページへ!



動脈硬化の進行を 予防するため 危険因子の除去を!

今すぐスタート

産業医からの アドバイス

虚血性心疾患の予防Ⅱ 動脈硬化の進行を予防

狭心症や心筋梗塞を予防するためには、動脈硬化の進行を予防することが大切です。つまり、次のような生活習慣を取り入れ、動脈硬化の危険因子の除去に努めることが重要です。

- 禁煙する
 - バランスの良い食事
 - 適度な運動
 - 水分を十分に取る
 - ストレスを避け、規則正しい生活
- また心筋梗塞は過度の疲労や緊張、暴飲暴食、寒暖差などをきっかけに生じることが多いので、それらを避けることも大切です。

早朝高血圧と LDLコレステロール

心臓病に関わる生活習慣病の中でも、心筋梗塞は早朝高血圧（起床前後に血圧が上昇すること）とLDLコレステロールが原因となりやすいことが分かっています。

早朝高血圧は病院の血圧測定では分かりにくいので、血圧が高めの人は、家庭血圧を測定し、自分が早朝高血圧タイプかチェックしておきましょう。家庭血圧の高血圧の基準値は、最低血圧85mmHg以上／最高血圧135mmHg以上です。

心臓病を予防する生活習慣

禁煙

タバコは血管を収縮させるだけでなく、活性酸素を発生させ、動脈硬化を促進させます。

適度な運動

激しい運動ではなく、軽いウォーキングやラジオ体操などから始めて少しずつ運動量を増やしていきます。すでに動脈硬化などが進展している場合には、運動そのものが狭心症や心筋梗塞のリスクとなることもあるので、必ず医師に相談を。



寒暖差に注意

温度差が大きな場所では、血圧が急激に上下し、心筋梗塞の引き金になることがあるので、お風呂やトイレには注意が必要です。春でも気温の低い日は、入浴の際に脱衣所を暖房機で温める、浴室に入る前にシャワーを出して蒸気で温めるなどの対策を。また、熱めのお湯に長時間入るのも、心臓に負担をかけます。

食事

● バランス良く規則正しい食事で、適正体重に肥満は生活習慣病と心臓病の危険因子です。

● 血液サラサラ&血管を丈夫にする食材を食べる
青魚、いか、貝類、にんにく、たまねぎ、セロリ、カリフラワー、トマト など

● 食物繊維を1日25g以上食べる
体内の余分な塩分・糖分・脂肪分の排泄を促してくれます。

● 塩分・糖分・脂肪分を控える
濃い味付けは避けましょう。

● 油は多価不飽和脂肪酸に
青魚などに含まれる EPAや DHAの n-3系多価不飽和脂肪酸は、血中のLDLコレステロールを減らします。一方、バターやラード、肉の脂身などの動物性油脂は控えめに。



脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A～Dに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

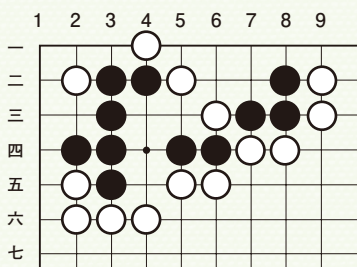


タテのカギ

- 1 観光農園でストロベリーを摘もう
- 2 春に川をさかのぼる魚。漢字では「鮎」
- 3 試合のスコアが同点のこと
- 4 スチールやアイロンはこの金属のこと
- 5 展示用に使う本物そっくりな模造品
- 7 実験や観察を行う小学校の教科
- 10 漢字で「芝桜」と書く多年草
- 12 文や絵を長い紙に書いてロール状にしたもの
- 13 リサイクルで古紙から作った〇〇〇〇紙
- 15 鬼やサイの頭に生えている
- 17 木が2つで「林」なら、木が3つでは？
- 18 疑ってかかるとき、眉に付けるもの

ヨコのカギ

- 1 日本刀のデモンストレーションは〇〇〇〇抜き
- 4 4月ごろの〇〇〇〇は新番組が多いです
- 6 童謡では赤白黄色のものが咲いたと歌われる花
- 8 上司の配下で働く人
- 9 銀行の預金に時々付くおまけ的なもの
- 11 辛抱強く耐える競争は〇〇〇〇比べ
- 13 バーやスナック、居酒屋などのお店
- 14 便利な道具は文明の〇〇
- 15 二つで1組になるペアのこと
- 16 3月3日はひな祭りをするこの日
- 19 手にちょこんと止まる姿がかわいい〇〇〇〇文鳥
- 20 とげだらけのように先行きが厳しい〇〇〇〇の道



出題／九段 中村秀仁

黒先でどうなりますか。
(ヒント)
隅の石を渡らせない工夫をしてください。
(10分で初段)

詰碁



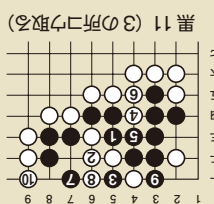
出題／五段 山下カズ子

持駒：角、歩
(ヒント)
竜を働かせ。
(10分で三段)

詰将棋



【詰将棋】
《正解》3一歩△1一玉△1二歩△同玉△
3二竜△2二桂△2三竜△1一玉△1四香△同
竜△同竜△同桂△1二銀△同玉△1三飛まで
15手詰め。
《解説》初手△2三歩は△1一玉でダメです。
▲3一歩が自然な手で△同玉は▲3三竜以下早
詰みなので△1一玉ですが▲1二歩から▲3二
竜と竜を働かせ△2二桂合 (他の合駒はすべて
早詰め) に▲2三竜から▲1四香 (▲1四竜は
△同桂で不詰め) として1筋で総交換し▲1二
銀△同玉△1三飛までの詰みとなります。



【詰碁】
《正解》黒先コウ
《解説》黒1を決め黒3と打
7以下の手を見た好手で、11
ち欠くのが渡りを防ぎながら
黒3で9は白4で、黒3で
4は白9でいずれも死。
黒1で2と打ち、白1、黒3、白8、黒
7は一手コウで正解図が優ります。



解説

男性にもある更年期

忙しくしているのに、だんだん太ってくるのが40歳代。これには更年期が大きく関係しています。

更年期といえは、女性ホルモンの減少を連想する人がほとんどではないでしょうか。確かに、女性ホルモンのエストロゲンには脂肪の燃焼に関わっており、女性ホルモンが減ると、燃やせる脂肪の量も減るため、体に脂肪がたまりやすくなるのです。

しかし、更年期は女性だけではなく男性にもあります。男性ホルモンのテストステロンはエネルギーの消費を高め、体脂肪を減らす働きがありますが、更年期になりテストステロンが減少すると、内臓脂肪がたまりやすくなってしまうのです。

つまり、女性だけでなく男性にも「更年期太り」は起きてしまうのです。

20歳の体重を基準に

40歳を超えると、これまでと食べる量は変わらなくても、基礎代謝（生きているだけで消費するエネルギー）が低下するため、太りやすくなります。まずは毎日体重を測って自分の体重が増えてきているかチェックしてみましよう。

基準となるのは20歳のころの体重です。これは、健康のことを気にせずに好きなだけ飲

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康
に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士・健康運動指導士

菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー

40歳から 始める 更年期太り 対策



み食いしても元気でハツラツとしていられた時の代表的な数値になるからです。20歳のころの体重にプラス5kg程度なら合格。それ以上増えていればダイエットを心掛けましょう。

体重を測るタイミングは、なるべく毎日同じ時間帯、しかも朝が理想的です。しかし、朝は慌ただしいもの。「夕食後」や「入浴前」といった、生活の区切りになるようなタイミングがおすすめです。

ベジタブルファーストで

また、食べ過ぎを見直すことも始めましょう。40歳を過ぎると、体重だけでなく血糖値や血圧、コレステロール、中性脂肪も高くなります。そこで「いつもの食事」の食べる順序を変えるだけで、健康対策もダイエットもできる方法があるのです。

「ベジタブルファースト」という言葉を



今回は40歳、50歳代の方を中心としたダイエットについて解説します。

カラダの基礎代謝量は39歳を境にドンドン下がっていきます。つまり、40歳以降は今まで通り食べていると確実に太ります！この年代ならではの「太りやすさ」があるのです。

女性はもちろん、男性もです。

さあ、年齢に合ったダイエットを始めましょう。

存じでしょうか。野菜を食事の最初に食べ、次に肉や魚のメインのおかず、最後にご飯を食べる食べ方です。

野菜は約90%が水分で低カロリー。加えて、食物繊維やビタミン・ミネラル類が豊富です。そのため、野菜をたっぷり食べればメタボ予防にも効果があるのです。歯応えのある野菜は、自然にかむ回数を増やすので、食後の満足感を長持ちさせる効果もあります。

メインのおかずは肉1に対して魚2ぐらいの割合がお勧め。肉は、ももやロース、むね肉など脂肪の少ない部分を選びましょう。先に野菜やメイン料理を食べておくとそれなりにおなかを満たされてきますので、最後のご飯はいつもより少なめでも満足できるようになります。

また、食前や食事中にお茶や汁物を飲んで、水分でおなかを膨らませておくのも効果的です。まずは、野菜を最初にたっぷり食べるようにすることが「いつもの食事ダイエット」ができるコツです。

column

外食などでは野菜を食べるのが難しい場合があります。そこで役に立つのが野菜汁100%の野菜ジュースです。

飲料メーカーの研究では、食前に野菜ジュースを飲むことで、食後の血糖値を抑えることが分かっています。実験では、健常な大学生を対象に白米を摂取する15分前、30分前、60分前に野菜ジュースを摂取してもらい、それぞれ白米だけを食べたときとの血糖値最大変化量を比較しています。その結果、白米摂取の30分前に野菜ジュースを飲むことで、食後の血糖値の急上昇を抑えられることが分かりました。

野菜を丸ごと食べる代わりにはなりませんが、野菜不足をサポートしてくれる効果はあると考えてよいでしょう。摂取量は1日1回200mlが目安です。野菜摂取をジュースに頼り切るのではなく、基本は「野菜を1日350g以上」を目標にしながら、忙しい朝晩や出先などで時々使える手段、というスタンスならOKです。



文人墨客に愛されてきた 悠久の桜の里

吉野山随一の絶景スポット花矢倉展望台からは、上千本の桜越しに眼下に広がる中千本の桜と町並みを一望できる。



昭和4(1929)年に開業した日本最古のロープウェイ。山上までをつなぐレトロな車内からは、吉野山の絶景を楽しむ。

日 本人は古来より桜の花を愛し、「花見」といえば桜の花を見ることを表すのが一般的だ。そのため、全国には花見のために桜並木を植栽・管理している桜の名所も多い。しかし、吉野山の桜は、花見のためではなく、山岳宗教と密接に結び付いた神木として、現代に至るまで大切に保護されているものだ。



源義経が弁慶らと身を隠したことや、豊臣秀吉が花見の本陣とした等の歴史的逸話で知られる吉水神社。



近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐる。

今回の浮世絵スポット



葛飾北斎／「雪月花・吉野」で描かれた
吉野山 (奈良県吉野郡)

雪の「隅田」、月の「淀川」、花の「吉野」の風景を描いた三部作のうちの一作で、天保3(1832)年ごろの作と考えられる。満開の桜を雲のように表現した構図が奥行きを生んでいる。吉野山は歌舞伎「義経千本桜」の舞台にもなり、江戸の人々にもよく知られていた。

吉野山のシンボルであり、修験道の総本山である金峯山寺。本堂蔵王堂、仁王門は国宝に指定されている。





名物の吉野葛^{くず}を使用したくず湯は、お土産にも最適。花見の季節には桜の花の塩漬け入りの味を。

柿の葉寿司は、しめ鯖寿司を殺菌作用のある柿の葉で包んだ吉野の郷土料理。各店でさまざまな味を楽しめる。

平安末期の歌人・西行法師が、武士を捨てて隠遁したといわれる西行庵は、彼が愛した桜と紅葉の名所。



山全体が世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録されている吉野山の桜の起源は、約1300年前の奈良時代にまでさかのぼる。後に修験道の開祖と呼ばれる人物、役行者が、吉野山での苦行によって感得した蔵王権現を山中の桜の木に彫って、それを金峯山^{きんぷせん}の桜の本尊としたとされる。その後、修験道の広がりと共に桜が御神木として保護され、相次ぐ苗の献木を受けていった。

そうして谷や尾根を埋める桜は、現在約200種類、約3万本といわれ、その多くはシロヤマザクラだ。麓から順に下・中・上・奥と密集地が続き、“一目に千本見える豪華さ”という意味で「一目千本」と呼ばれる。例年4月初旬から下旬にかけて「下千本」から「奥千本」まで徐々に桜が開花し、吉野山全体を美しく彩るさまは、多くの文人墨客に愛され、歌や句に詠まれてきた。

信仰によって守られてきた吉野桜も、時代の流れにより、現代においてその存在意義は観光資源へと変化している。しかし、いにしえの日本人が、神と仏と先祖とともにその土地で暮らし、畏れの心を抱きながら生きてきた象徴として、これからも吉野桜は咲き誇り続けるだろう。

旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。
今回は、たけのこやセロリなど、
香り高い春野菜を使った
風味豊かなメニューです。



これで
**たんぱく質
30.8g** 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

41%

54%

Main

鶏肉と春野菜の
おかず 酸辣湯

たんぱく質
24.5g



Side

木綿豆腐と
セロリのサラダ

たんぱく質
6.3g

※すべて1人分

作り方

● 所要時間75分

- 1 鶏むね肉に軽く塩、こしょうをして30分ほど置き、室温に戻しておく。しょうがはスライスする。
- 2 厚手の鍋に水1.5カップ、①、長ねぎの青い部分、酒少々（分量外）を入れ、沸騰したら2～3分ゆで、ふたをしてそのまま30分ほど置いておく。

POINT



室温に戻した鶏むね肉を厚手の鍋を使って余熱で加熱することで、しっとり軟らかくゆで上がります。

- 3 ゆでたけのこはスライスし、ミニトマトは半分に切る。長ねぎの白い部分は小口切りにする。
- 4 ②のゆで汁をザルで濾して、鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- 5 ゆで汁としょうゆ、酒を鍋に入れ、沸騰したら④の鶏むね肉、ミニトマト、ゆでたけのこ、そらめめを入れて2～3分煮る。
- 6 大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵、酢を加え、塩、こしょうで調味する。長ねぎの白い部分を添え、ラー油をかける。

Main

鶏肉と春野菜のおかず酸辣湯

■278kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

たっぷりの鶏のうまみに酸っぱ辛さが加わった味わいに、ご飯が進むおかずスープ。具たくさんで、いろいろな歯応えが楽しめます。

高たんぱく食材

鶏むね肉

低脂肪かつ、代謝をアップさせるビタミンA、B群が豊富なダイエットの強い味方。クセがないので、いろいろな調理方法で味わえます。肉の繊維を断ち切るように切り、加熱時間を短めにするのが、ジューシーに仕上げるコツです。



材料 (2人分)

● 鶏むね肉	1/2枚	● しょうゆ	大さじ1/2
● しょうが	1かけ	● 酒	大さじ1
● 長ねぎ	1/4本	● 片栗粉	大さじ1
● ゆでたけのこ	50g	● 卵	1個
● そらめめ	50g	● 酢	大さじ2
● ミニトマト	4個	● 塩、こしょう、ラー油	適量

Side

木綿豆腐とセロリのサラダ

■96kcal ■塩分相当量1.1g ※すべて1人分

ごまの香りがセロリ独特の香りを中和するので、セロリが苦手な人にもお薦め。塩昆布のうまみが食欲をそそる一皿は、お酒のおつまみにもぴったりです。

高たんぱく食材

豆腐



そのままでも調理してもおいしい万能食材。豆乳に圧力をかけて固める木綿豆腐は、絹ごし豆腐より栄養価が高めです。カリウムやカルシウムを含むほか、ポリフェノールの一種サポニンには肥満を予防する効果が期待できます。

材料 (2人分)

● 木綿豆腐	1丁
● セロリ	1/2本
● 塩	少々
● 塩昆布	10g
● ごま油	大さじ1/2
● 白ごま	適量



作り方

● 所要時間7分

- 1 セロリは筋を取ってスライスし、塩をふりかけ5分ほど置く。木綿豆腐は軽く水切りをする。
- 2 木綿豆腐をボウルに入れ、スプーンで一口大に崩し、セロリ、塩昆布、ごま油、白ごまとあえる。