

2016

けんぽだより

ご家族と一緒にご覧ください。



平成
28年度

あなたの健康を サポートする保健事業

保健宣伝

- 健保日より発行（6月）
- 希望された被扶養者に「すこやかファミリー」配布
（1月・4月・7月・10月）
- 初めての出産で希望された方に「育児書」配布
- 医療費のお知らせ（WEBでの閲覧 **NEW**）
- ホームページの更新

疾病予防

- 生活習慣病健診 費用補助（4月～11月）
【対象者】被保険者・被扶養者
- 人間ドック 費用補助（4月～11月）
【対象者】被保険者・被扶養者
- 郵送大腸がん検診 費用補助（11月～1月）
【対象者】被保険者・被扶養者
- 郵送子宮頸がん検診 費用補助（11月～1月）
【対象者】被保険者・被扶養者
- 歯科健診 費用補助（5月～2月）
【対象者】被保険者
- インフルエンザ予防接種 費用補助（10月～1月）
【対象者】被保険者・被扶養者
- 救急箱配布（6月）
【対象者】新規採用被保険者

体育奨励

- 各種事業所で実施された体育奨励事業に費用補助（4月～3月）

NEW

WEB登録
は
無料

医療費のお知らせが パソコンやスマートフォンで 確認できるようになりました!!

当健保組合から被保険者のみなさんへお送りしている「医療費のお知らせ」が、従来のはがきからパソコンやスマートフォンで確認（WEB閲覧）していただく形式に変わりました。

WEBでの閲覧には、事前の登録が必要となります。まだご登録がお済みでない方は、すみやかにご登録をお願いいたします。

また、ご登録方法や利用方法、閲覧の際に必要なとなるパスワードについては、2016年3月上旬に圧着はがきにて配布しております。ご確認よろしくお願いいたします。



はがきを確認してください!

WEB閲覧だからこんなメリットが!

■いつでもどこでも健康データが見られます

特定健診結果などの健康データを、WEB（KenCoM）内で確認することができます。

今まで、紙で管理していた健診データなどをパソコンやスマートフォンで見ることができるので、健康データをより活用することができます。さらに!あなたの健診結果データをもとに、全国の同姓同年代と比較して「自分の位置」を確認することができます。



■あなたの健康状態に合わせた情報が毎日届く

WEB（KenCoM）内では、あなたの健康データや趣向に合わせた健康情報を日々更新していきます。



医療保険制度が改正されました

負担の公平化、持続可能な医療保険制度の構築をめざして、医療保険制度が改正されました。被保険者とご家族のみなさんに直接関係するものは次のとおりです。

平成28年4月から

入院時の食事代が引き上げられました

入院と在宅療養の負担の公平を図るため、在宅療養でも負担する費用として、食材費相当額に加え、調理費相当額の負担をすることになります。



住民税非課税者等の低所得者の負担額と難病および小児慢性特定疾病の患者などは260円に据え置かれます。



紹介状なしで大病院を受診する場合に追加負担が義務づけられました

紹介状なしで特定機能病院および500床以上の病院を受診する場合には、救急時などを除き、初診料等とは別に、一定額（初診で5,000円以上、再診で2,500円以上）を追加負担することが義務づけられました。

初診料や再診料は健康保険が適用されるため、原則3割負担になりますが、今回の追加負担は全額自己負担になります。



標準報酬月額の上限が引き上げられました

保険料の算定基礎になる標準報酬月額に「48等級（127万円）、49等級（133万円）、50等級（139万円）」の3等級が追加され、上限が引き上げられました。



標準賞与額の上限も従来の540万円（年度累計）から573万円に引き上げられました。



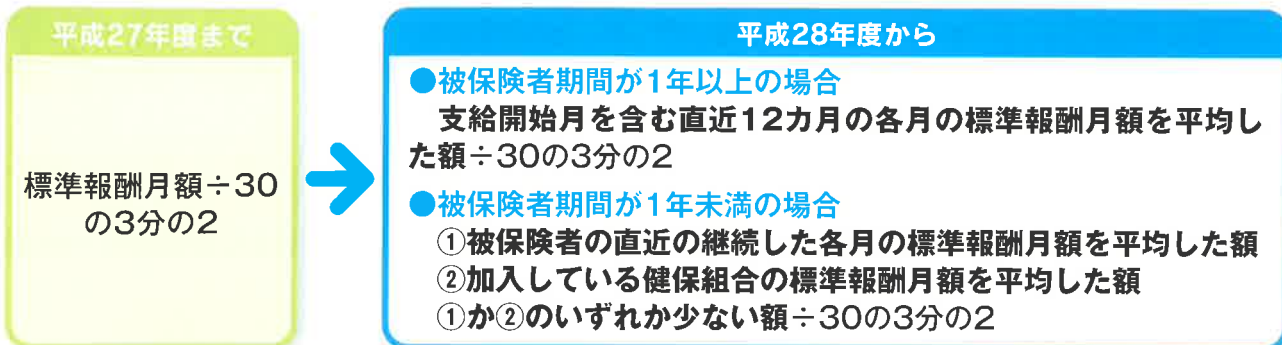
一般保険料率の上限が引き上げられました

健保組合が設定することのできる保険料率の上限が引き上げられました。



傷病手当金・出産手当金の算定方法が見直されました

報酬額をより正確に反映した給付を行うために、傷病手当金・出産手当金の算定基礎となる標準報酬日額の算定方法が見直されました。



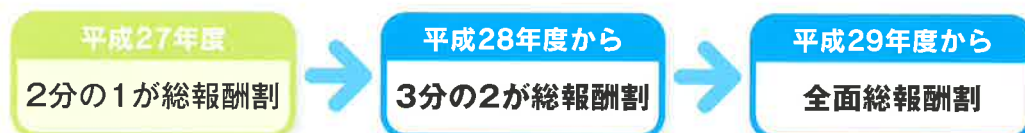
患者申出療養が創設されました

国内未承認の医薬品などを迅速に保険外併用療養として使用したいなどの患者のニーズに応えるため、**患者申出療養**が創設されました。

これにより申出から承認までの期間が、従来の6～7カ月から6週間（前例がある医療の場合は2週間）に短縮されます。

後期高齢者支援金の全面総報酬割が段階的に導入されます

健保組合などが拠出する後期高齢者支援金（現役世代からの後期高齢者医療制度を支えるための費用）について、より負担能力に応じた負担とする観点から、次のような段階を経て全面総報酬割が導入されます。



平成28年10月から

パート・アルバイト(学生は除く)など短時間労働者の 社会保険適用が拡大されます

※ 適用拡大の対象になる事業所 ⇒ 従業員501人以上の事業所



被扶養者認定での「兄弟」の同居要件がなくなります

現在は被保険者の「兄弟」を被扶養者とする場合、収入要件以外に「同居」が条件になっています。今回、同居要件がなくなり、収入要件を満たせば、被扶養者として認定されることになります。

概算払い還付による納付金負担減少で 収支均衡を保つ

大建工業健康保険組合の平成28年度予算等が決まりましたので、そのあらましをお知らせします。

■一般勘定

当健康保険組合の平成28年度の予算については、被保険者数の減少などによって、保険料収入は減収の見込みです。

しかし、例年健保財政にとって大きな負担となっている納付金が、前年度に引き続き概算払い精算による還付のため減少することから、積立金などを取り崩すことなく予算編成ができました。

納付金の保険料に占める割合は31.1%となるものの、保険給付費においては58.3%にもなることから、まだまだ厳しい財政状況です。

より効率・効果的な事業を行うため、今年度もみなさまの健康をお守りする健診事業等は引き続き力を入れて取り組んでまいります。

一 般 勘 定

●基礎数値

保険料率	103.00/1000	被扶養者数	2,459人
事業主	51.50/1000	扶養率	1.21人
被保険者	51.50/1000	平均標準報酬月額	37万3,672円
被保険者数	1,975人		

■介護保険

健康保険組合は40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料を徴収し、国に介護納付金を納めています。このときの介護保険料率は、毎年健康保険組合ごとに決められた介護納付金により決定されます。

介 護 勘 定

●基礎数値

保険料率	15.00/1000
事業主	7.50/1000
被保険者	7.50/1000
介護保険第2号被保険者	1,865人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数(被扶養者含む)	1,195人

●収入

介護保険収入	1億1,527万7千円
繰越金	137万2千円
繰入金	405万5千円
収入合計	1億2,070万4千円

●支出

介護納付金	1億1,770万3千円
介護保険料還付金	30万円
積立金	270万1千円
支出合計	1億2,070万4千円

■平成28年度収入支出予算

*は経常収入・支出以外の科目

* その他 1,716万3千円

* 繰越金

116万円

収支の不足分を前年度の
剰余金で補います。

雑収入 6万7千円

国庫補助金 30万円

健康保険料収入

11億6,061万1千円

毎月の給料や賞与から、事業主や被
保険者のみなさまに納めていただき
ます。

経常収入合計

11億6,097万8千円

収入

経常収支
では
1,438万4千円
の経常黒字

事務費
3,187万4千円

* その他 3,270万7千円

雑支出他 162万7千円

保健事業費

7,632万9千円

健康診断など、皆様の健康づくりに
役立てていただくために実施する事
業に係る費用です。

納付金

3億6,056万9千円

高齢者医療を社会全体で支えるため
に、健保組合が国に納めなければな
らない費用です。

・前期高齢者納付金

1億2,196万円

・後期高齢者支援金

2億2,351万9千円

・退職者給付拠出金・他

1,509万円

保険給付費

6億7,619万5千円

みなさまが受けた医療に対する給付
等にかかる費用です。

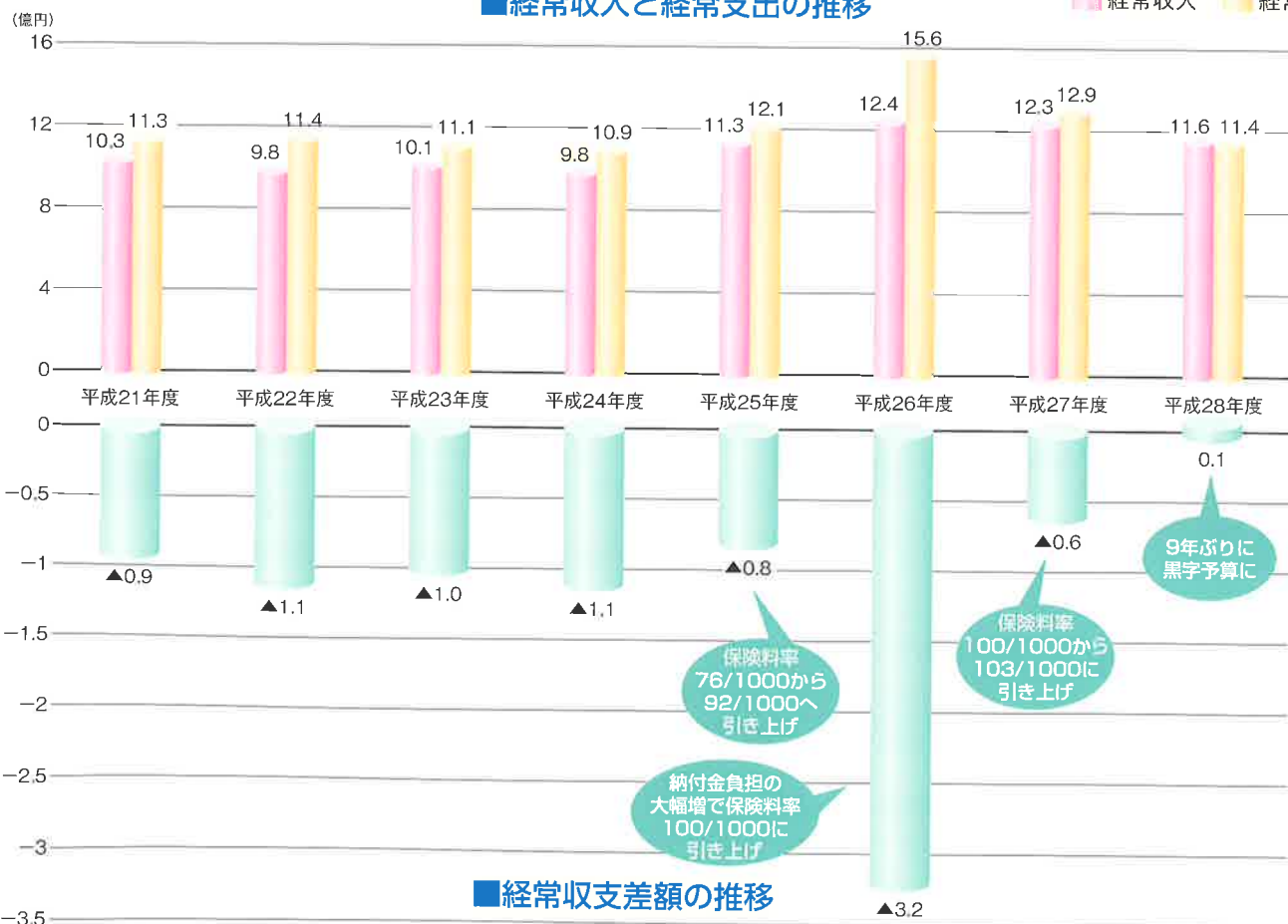
経常支出合計

11億4,659万4千円

支出

■経常収入と経常支出の推移

経常収入 経常支出



■経常収支差額の推移

年に1回、忘れずチェックを!!

定期健診・生活習慣病健診・ 総合健診（人間ドック）

◆各健診の種類

健診の種類		対象年齢 ^{※1}	対象者	健診費用 ^{※2}
定期健康診断		満30歳未満	被保険者	全額事業主負担（検査費用の上限：10,000円）
生活習慣病健診（法定）		満30歳以上 35歳未満	被保険者	自己負担3,000円（検査費用の上限：25,000円）
			被扶養者	全額健保組合負担（検査費用の上限：25,000円）
総合健診 （人間ドック）	日帰りドック	満35歳以上	被保険者	自己負担10,000円（検査費用の上限：45,000円）
			被扶養者	
	婦人科健診	満35歳以上	被保険者	健保組合補助5,000円（5,000円を超えた分は自己負担） ^{※3}
			被扶養者	
	特定健診	満40歳以上 75歳未満	被保険者	全額健保組合負担（規定項目以外の受診費用は自己負担）
			被扶養者	

※1 対象年齢は、平成28年3月31日時点

※2 検査費用は税込金額

※3 婦人科健診では乳がん検診（マンモグラフィ）と子宮がん検診が実施されます。いずれか1つだけ、両方受診、いずれの場合も補助額は5,000円までとなります。

***対象年齢と違う健診を受けた場合は、補助ができませんのでご注意ください。**

◆予約期間（一次健診・精密検査とも）

平成28年4月24日～8月31日まで。

※詳しいことについては、各事業所担当部門にお問い合わせください。

◆実施部門

各事業所の担当部門で実施（従来どおり）。

◆健診機関

地区の国公立病院、結核予防会所属総合保健センター、その他健診専門機関（原則）。

◆精密検査（二次検査）

精密検査は、事業主が行う定期健診および一次健診で「要精検」と判定された者が、保険証を使用して受診。保険適用分の費用30%は個人負担となります。

◆健康診断予約システム

予約システムと受診期間について

①「(株)ベネフィットワン・ヘルスケア（ハピルス健診）」予約システムの予約期限

●平成28年4月22日（金）～8月31日（水）まで（受付可能期間）

② 受診期限

●平成28年11月30日（水）まで

③ 利用対象

●「大建工業健康保険組合」の加入者（社員）およびその被扶養者

対象事業所：大建工業（株）、ダイケンホーム&サービス（株）、ダイケンエンジニアリング（株）

※なお、井波工場、岡山工場、高萩工場、三重工場に所属されている従業員につきましては、原則として各工場の健診ルールに則って受診いただきますよう、よろしくお願いいたします。

40歳以上75歳未満のみなさん！！ 特定健診が義務化されています！

40歳以上75歳未満のすべての被保険者・被扶養者を対象に「特定健診・特定保健指導」が実施されます。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善が大きな目的で、特定健診の結果によっては特定保健指導が行われます。

◆ 特定健診検査項目

健診項目			健診項目			健診項目		
診察等	質問(問診)	○	肝機能	AST(GOT)	○	血液一般	ヘマトクリット値	□
	身長	○		ALT(GPT)	○		血色素測定	□
	体重	○		γ-GT(γ-GTP)	○		赤血球数	□
	肥満度・標準体重	○		空腹時血糖	■	尿・腎機能	尿蛋白	半定量 ○
	腹囲	○	代謝系	尿糖	半定量 ○		心機能	12誘導心電図 □
	理学的所見(身体診察)	○		ヘモグロビンA1c	■	眼底検査	眼底検査	□
	血圧	○						
脂質	中性脂肪	○						
	HDL-コレステロール	○						
	LDL-コレステロール	○						

○…基本健診（必須項目）

□…精密健診（医師が必要と判断した場合に実施する項目）

■…いずれかの項目の実施で可

◆ 特定保健指導対象者の選出方法

特定保健指導の対象者については、数量の面から、大阪の近隣に住まれている方から優先して選出しています。また、指導効果の面から、40歳代の方から優先して選出しています。

STEP 1 肥満リスクを判定

- (1) 腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上 → **A**
- (2) (1)に該当せず、BMIが25以上 → **B**
- (3) (1)・(2)いずれにも該当しない → **該当なし**

健診結果の見方や生活習慣の改善のための情報提供を行います
(現時点ではメタボリックシンドロームではありません)

STEP 2 特定健診の結果、質問票より追加リスクをカウント

①血糖	空腹時血糖値	100mg/dl以上	または
	ヘモグロビンA1c	5.6%以上	または
	血糖に関する薬剤治療を受けている		
②脂質	中性脂肪値	150mg/dl以上	または
	HDLコレステロール値	40mg/dl未満	または
	血中脂質に関する薬剤治療を受けている		
③血圧	収縮値(最大) 血圧	130mmHg以上	または
	拡張値(最少) 血圧	85mmHg以上	または
	血圧に関する薬剤治療を受けている		
④喫煙	①～③で1つ以上該当する場合のみカウント		
	喫煙歴あり		

①～④の
リスク該当数
 個/4個

①～④の
リスク該当数
□ 個/4個



STEP 1 の肥満リスク	STEP 2 の追加リスク数	支援内容	
		40～64歳の方	65～74歳の方
A	2個以上該当	積極的支援	
	1個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	
B	3個以上該当	積極的支援	
	1～2個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	

※現在、高血圧、脂質異常症、糖尿病で医師の処方する薬を飲んでいる方は、健康保険組合による特定保健指導の対象となりません。

当組合独自の制度です！ 下記の費用補助を活用ください

注意!

総合健診(人間ドック)には、大腸がん検診・子宮頸がん検診が含まれています。
そのため、総合健診(人間ドック)を受診された方はお申し込みいただけませんのでご注意ください。



大腸がん検診

見つけにくい初期症状を
検診で早期発見!!

- 対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者 **注意** ただし、人間ドック受診者は除く
- 検診費用 全額健康保険組合負担 (ただし、器具返送切手は本人負担)
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。
- 申込方法 所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。
- 申込締切日 平成28年10月初旬 (予定)
- 受診の手続き

35歳以上の
被保険者・被扶養者

①申込書に必要事項を記入して健保組合へ申し込み

大建工業健康保険組合

③締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送

④問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送
※郵送料は自己負担

検査機関

⑤器具着後3週間以内に結果郵送

②申し込み



子宮頸がん検診

若い女性に急増！
郵送検診だから気軽に受診

- 対象者 被保険者および被扶養者にかかわらず30歳以上の女性 **注意** ただし、人間ドック受診者は除く
- 検診費用 全額健康保険組合負担 (ただし、器具返送切手は本人負担)
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。
- 申込方法 所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。
- 申込締切日 平成28年10月初旬 (予定)
- 受診の手続き

30歳以上の
被保険者・被扶養者

①申込書に必要事項を記入して健保組合へ申し込み

大建工業健康保険組合

③締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送

④問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送
※郵送料は自己負担

検査機関

⑤器具着後3週間以内に結果郵送

②申し込み

インフルエンザ予防接種の 費用補助が受けられます

当健保組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。

インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種を受けることをお奨めいたします。

対 象 者	当健保組合の被保険者および被扶養者
補助内容	1人当たり1,000円(期間内1回、13歳未満は2回以上接種可)。 ただし、接種費用が1,000円以下の場合は実費補助
接種期間	平成28年10月1日～平成29年1月31日
申請期限	平成29年2月20日必着

ご家族の方もご利用ください



メンタルヘルス カウンセリング事業について

大建工業グループおよび大建工業健康保険組合では、みなさんの心の悩みや不安に対応できるように、メンタルヘルスカウンセリング事業サービスを実施しております。

このサービスは電話カウンセリングに加え、全国主要都市のカウンセリングルームで臨床心理士資格をもつ専門カウンセラーによる面接カウンセリングも受けられます。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

大建工業労働組合

■電話相談専用ダイヤル

0120-199-841

■面接相談予約・問い合わせ

0120-556-240

相談受付日時

月曜日～土曜日 午前10時～午後8時

カウンセリング回数と料金

本人・家族とも1人5回まで無料

相談スタッフに
「大建工業労働組合
の組合員です」
とお伝えください

UIゼンセン同盟

■電話相談・面接・電話相談予約

0120-783-186

相談受付日時

看護師に相談の場合→24時間、年中無休

臨床心理士に相談の場合→月曜日～金曜日

午前10時～正午、

午後2時～午後8時

カウンセリング回数と料金

本人・家族とも1人1回、無料

相談スタッフに
「UIゼンセン同盟
組合員の〇〇です」と
お伝えください

「ジェネリックは使えますか？」

その一言で医療費節約

先発医薬品からジェネリック医薬品に変えると、価格が5割以上安くなる場合もあります。薬局でのたった一言で薬代を抑えることができるかもしれません。

ジェネリックは先発医薬品と同じ有効成分で製造

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後、先発医薬品と同じ有効成分で作られた医薬品のことです。後から作られるため「後発医薬品」とも呼ばれています。

研究開発費を抑えられるため値段が安い

先発医薬品は、開発に莫大な費用と時間をかけています。そのため、先発医薬品は特許を出願してから20年～25年間、開発メーカーが独占的に販売できるようになっています。

特許が切れると、同じ有効成分の医薬品を、他のメーカーがジェネリック医薬品として販売できるようになります。一から開発するわけではないので、開発期間も短く、コストも安く済みます。そのため先発医薬品よりジェネリック医薬品のほうが安く販売できるのです。

ジェネリックは先発医薬品と同じ基準で製造

ジェネリック医薬品は、国が定めた「医薬品の製造管理と品質管理に関する基準」により製造されています。先発医薬品と同じ基準で製造されていますので、ジェネリック医薬品は安心して服用することができます。

検索してみよう

かんじゃさんの薬箱

自分が使用している薬にジェネリック医薬品があるか知りたいときは、日本ジェネリック医薬品学会が運営する「かんじゃさんの薬箱」で検索して調べることができます。

<http://www.generie.gr.jp/>

誤解していませんか？ジェネリック医薬品



増え続ける薬代

わが国の薬局調剤医療費は、平成20年度に5兆3,955億円だったものが、平成25年度には7兆1,118億円と5年で約2兆円も増えています。医療費の伸びを抑えるため、国ではジェネリック医薬品の利用促進を呼びかけています。

図 薬局調剤医療費推計額の推移



出典：平成25年度国民医療費の概況

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けた方に

施術内容などの 照会を行っています

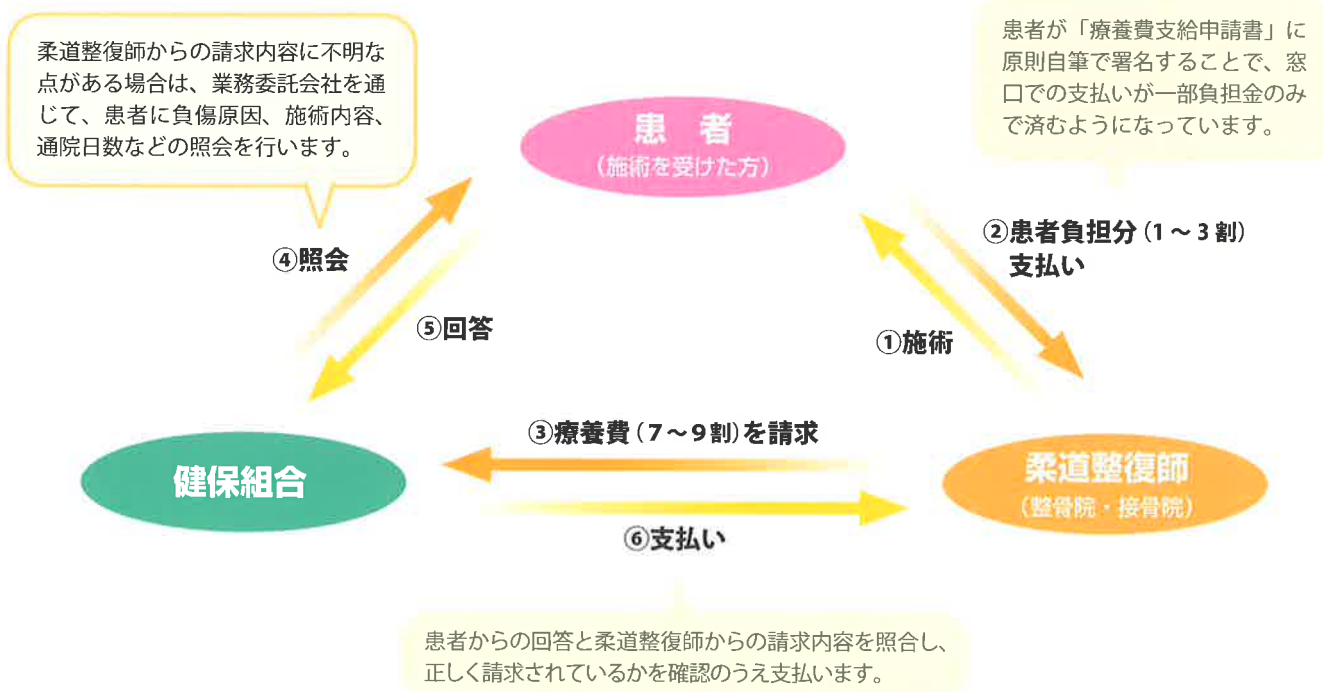
ご協力ください！



近年、柔道整復師にかかる療養費のなかには、健康保険の対象とならない誤った請求や、不適正な請求が一部に見受けられます。

健保組合では医療費支出の適正化を図るため、柔道整復師の施術を受けた方に施術内容などを照会させていただく場合があります。照会があった際はご協力をお願いします。

療養費の支払いの流れ



柔道整復師に かかるときの 注意事項



● 症状や負傷原因を正しく伝えましょう

健康保険で施術を受けられるのは、急性または亜急性の外傷性の負傷（骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉離れ）に限られます。肩こりや筋肉疲労ではかかりませんのでご注意ください。

*業務上・通勤途上の負傷は労災保険の扱いになります。

● 施術内容等を確認のうえ、申請書に自筆で署名しましょう

「療養費支給申請書」は、健保組合への療養費の請求を柔道整復師に委任するものです。施術内容等を確認せずに署名したり、白紙の申請書に署名するのは、誤った請求を招く原因になります。

● 領収証は必ずもらいましょう

後日、業務委託会社から照会させていただく際に必要となります。大切に保管しておいてください。

被扶養者現況調査 ご協力のお願い

平成28年度 健康保険被扶養者現況調査を実施いたしますので、
ご協力をお願いいたします。

1 調査対象者(予定)

平成28年4月1日現在の被扶養者

対象外の方

- 任意継続の被扶養者
- 海外勤務者および海外研修者の被扶養者（平成28年5月26日以降の予定者を含む）
- 18歳以下、および高校生の被扶養者

2 調査表の送付先および送付方法

被扶養者を有する被保険者のご自宅（健保組合に登録されている住所）へ
郵送します。

※転居したら郵便局へ「転居届」を出していただきますよう、お願いします。

3 調査内容

対象となる被扶養者の収入等、生計維持状況を確認させていただきます。

- 同居していることが条件の義父母等の現況確認
- 別居者への仕送り送金額などの確認
- 被扶養者の年間収入が130万円（60歳以上または障害者の方は180万円）を超過していないか

この調査は、厚生労働省より毎年実施することを義務付けられていますので、ご協力をお願いします。

4 提出書類

必要により所得証明等の書類を提出いただきます。

5 実施時期

平成28年秋頃(予定)

6 提出先

貴所属の健康保険担当者



糖尿病と関係が深い、歯周病

監修 (株)日立製作所 横浜健康管理センタ 瀧谷 智明

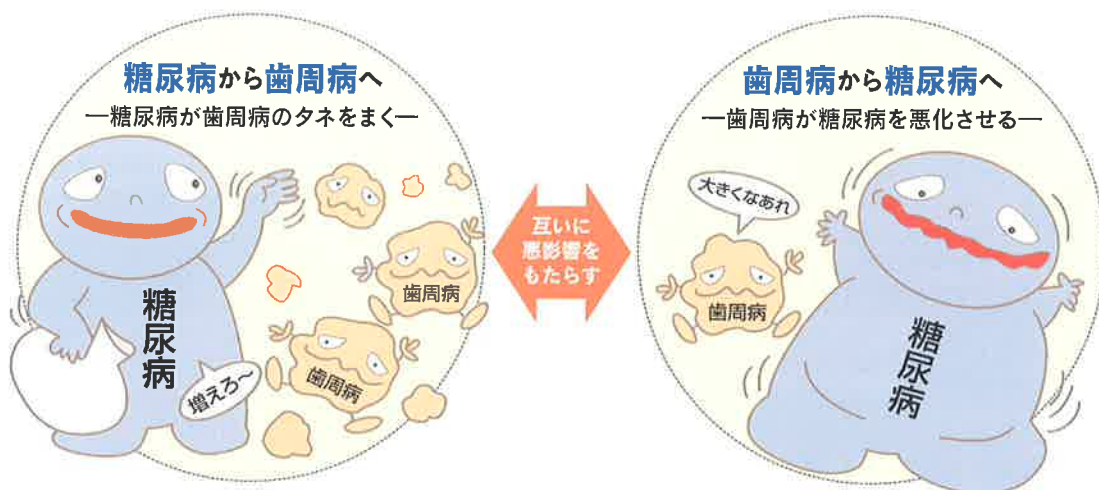
歯周病は、口の中だけのことにとどまりません。

心血管疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児出産、骨粗しょう症、メタボリックシンドロームなど、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。

とくに、患者が増加傾向にある糖尿病とは、深く関係しています。

相互に悪影響をもたらす、糖尿病と歯周病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続くことで、全身のさまざまな場所で血管障害を起こす病気です。一方、歯周病は、細菌感染によって歯周組織に炎症が起こり、歯を支えている顎の骨がなくなっていく病気です。一見、関係ないように思える2つの病気ですが、実は互いに悪影響をもたらしています。



体内の水分が減少し、
口内が乾燥する

歯周病の原因菌が
繁殖しやすくなる



高血糖状態により、
免疫機能が低下し、
体内の組織の修復力が弱くなる

歯周組織の炎症が進行しやすくなる



歯周組織の炎症で増加した特定の
サイトカイン※が血液を介して全身に広がる

※サイトカイン…細胞間で情報を伝える特殊なたんぱく質の総称。過剰に分泌されると、自らの組織を破壊してしまうものもある（炎症性サイトカイン）。

血糖をコントロールしている
インスリンの働きが邪魔される

まずは、歯周病対策を習慣に

歯周病を治療すると、糖尿病が改善することがわかってきています。もちろん、すでに血糖値に異常がある場合は、医師や保健師などの指導を受けて血糖コントロールを始めることが必要ですが、ふだんから歯周病対策を習慣にしておくことで、糖尿病の予防や症状改善にもつながります。

歯周病の原因は「プラーク※（歯垢）」

毎日きちんとみがき、ときにはプロの手を借りよう！

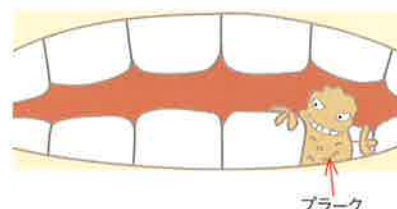
※プラーク…歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

ポイント① 歯ブラシだけでは歯と歯のすき間のプラークは落としきれません。フロスや歯間ブラシも使いましょう。

ポイント② 口の中をよく観察し、こんなときは歯科で検査をしましょう。

朝起きたとき、口の中がネバネバする／歯みがきで出血する／硬いものが噛みにくい／口臭が気になる／歯肉がときどき腫れる／歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができた／歯がグラグラする

ポイント③ 痛みがなくても、半年に1度は歯科で歯のクリーニングを受けましょう。



プラーク

歯周病を「たかが歯ぐきの病気」と捉えず、全身の健康を守るために、日頃のお口のケアを行いましょう。

疲労回復レシピ



料理制作 ● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影 ● 愛甲武司
スタイリング ● 寺門久美子



1人分
438kcal
塩分 2.3g

三色丼

●材料 (2人分)

酒……………	大さじ 2	卵……………	2 個
みりん…………	小さじ 2	マヨネーズ…………	小さじ 2
しょうゆ…………	大さじ 1	鶏ひき肉……………	80g
水……………	大さじ 1	しょうが(しぼり汁) ……	小さじ 1
グリーンピース…	大さじ 4	ご飯……………	2 膳分(300g)
塩(塩茹で用) ……	少々	紅しょうが……………	適量

注目



グリーンピース ⇒ビタミンB群

ビタミンB₁、B₂、B₆が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。

作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしぼり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。

1人分

145kcal
塩分 1.8g



作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器にAを入れ、途中で混ぜながら電子レンジ(600w)でとろととするまで加熱する(約3分)。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白こま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

厚揚げ田楽

●材料 (2人分)

厚揚げ……………	1 枚
みそ……………	大さじ 2
A 酒……………	大さじ 1
みりん……………	小さじ 2
白こま……………	少々
赤唐辛子(輪切り) ……	少々



注目

厚揚げ⇒たんぱく質

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

キウイのスムージー



キウイフルーツ ⇒ビタミンC

ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

注目

作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り(飾り用)を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、^{かくはん}攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。

1人分

90kcal
塩分 0.0g

