

大切なお知らせを掲載していますので、
ご家族のみなさんもぜひご一読ください！



ぶるるも
お家に連れてって！

きりんけんぽ

2022
SPRING
No.422

健診で基準値を超えたらどうする？
医師が教えるセルフケア

「肥満」と 判定されたら

けんぽだより

2022年度事業計画と収入支出予算
2022年度の保健事業
健康診断のご案内 他

◆健康に関する心配ごと、お悩みは
24時間対応の「ファミリー健康相談」へ
☎0120-911-079 (無料)

※電話番号を通知してご利用ください。つながらない
場合には、はじめに「186」を付けて専用ダイヤル
におかけください。

※ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・
停止をさせていただく場合があります。

※ファミリー健康相談の詳細は、きりんけんぽホーム
ページでご確認ください。

キリンビール健康保険組合
<https://www.kirinkenpo.or.jp>





在宅勤務で注意したい栄養素ルール

在宅勤務が続くと、どうしても外に出る機会が少なくなってしまいがち。食事も「今日はこれでいいか…」と簡単にすましてしまって、なんとなく1日中調子が上がらないということはありませんか？
在宅勤務中に気をつけてとりたい栄養素をおさえて、気分よく1日を過ごしましょう。

ルール1

寝起きに頭がボーッとしていない？

朝は糖質とたんぱく質をとって1日のスイッチオン

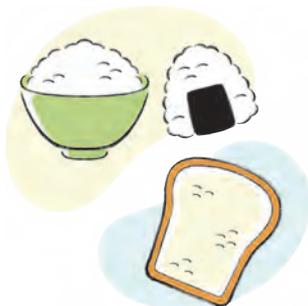
私たちの体にある体内時計は、朝の光と朝食でリセットされます。とくに朝食を抜く、またはパンとコーヒーのように簡単にすましてしまうと、体が重く感じやすくなります。脳や体を目覚めさせるためにも、朝に糖質とたんぱく質をセットでとりましょう。体温がぐっと高まり、代謝の良いスタートを切ることができます。

忙しい朝にはこの組み合わせがおすすめ！

脂質はとりすぎないように注意しよう

糖質

- ◎ごはん
- ◎パン
(食パン・ベーグルパン)
- ◎うどん
- ◎果物



たんぱく質

- ◎納豆 ◎卵
- ◎蒸し鶏
- ◎豆腐
- ◎ツナ缶
- ◎鮭フレーク
など



卵スープやホットミルクなど
あたたかいものもおすすめ！

お昼はパスタやレトルト食品の1品料理になっていない？

1品ふやして糖質をとりすぎない

在宅勤務のお昼は、外に出ず家にあるものを食べる方も多いはず。そんなときにパスタやレトルト食品などは重宝しますが、1品料理だけにすると糖質に偏りやすくなり、血糖値が急上昇します。食後の眠気にもつながるため、1品料理には栄養価の高い食品を1品添えましょう。全身に栄養素がいきわたり、午後も集中力が持続します。

プラス1品 ◆ テクニック

- ブロッコリーやほうれん草などの色の濃い冷凍野菜
- 単品料理には枝豆や卵の花などの副総菜
- たんぱく質が少ないときは、卵やツナをトッピング



遅い時間にお肉ばかり、食べていない？

夜は食物繊維たっぷり、脂質は控えめに

夜は、食べる時間が遅くなるほど血糖値が上がり、脂肪が体にたまりやすくなります。夕食には、低脂肪のお肉や魚料理がおすすめです。また、ごはんを抜くと疲労が抜けにくいので、食物繊維をたっぷり添えましょう。麦ごはんや玄米ごはんに変えたり、もずくやめかぶなどの海藻類やきのこ類をプラスしたりすると、食物繊維が手軽にとれます。



夕食を早めにする、脂肪や疲れがため込みづらくなる！

CONTENTS 2022 Spring

- 2 | 家たべ・家のみルール
在宅勤務で注意したい栄養素ルール
- 4 | けんぼだよ！
2022年度事業計画と収入支出予算／
2022年度の保健事業
健康診断のご案内／異動届のご提出を忘れずに！ 他
- 8 | 健診で基準値を超えたらどうする？
医師が教えるセルフケア
「肥満」と判定されたら
- 10 | 動ける体を取り戻そう
腕が上がりにくくなっていませんか？
- 11 | きりんちゃん4コマコーナー／
ぶるにおまかせ！ 健保のギモン／
『きりんけんぼ』クイズ
- 12 | 何度も食べたい・作りたい！
お手軽ヘルシー食
やせやすいカラダに導く脱メタボレシピ

クイズは11ページにあるワン。
本誌をよく読んで答えてね。



きりとり線

{ クイズ春号 }

※クイズの応募は、1人1枚でお願いいたします。

答え	1	2
	3	4

保険証の記号・番号をご記入ください。

記号 番号

事業所名(駐在者は、駐在先事業所名)

住所(お届け先) 〒

TEL

お名前(お届け先)

健保に対するご意見・ご要望などありましたら、お書きください。今後の『きりんけんぼ』の編集内容の参考にさせていただきます。

● 右記の情報はクイズ当選者への賞品発送以外には使用いたしません。なお、クイズ当選者の氏名と所属は誌面に公表します。

★今回の『きりんけんぼ』を5段階で評価すると…
(内容や分かりやすさについて、
下記のいずれかに丸をつけてください)

× ← 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 → ○

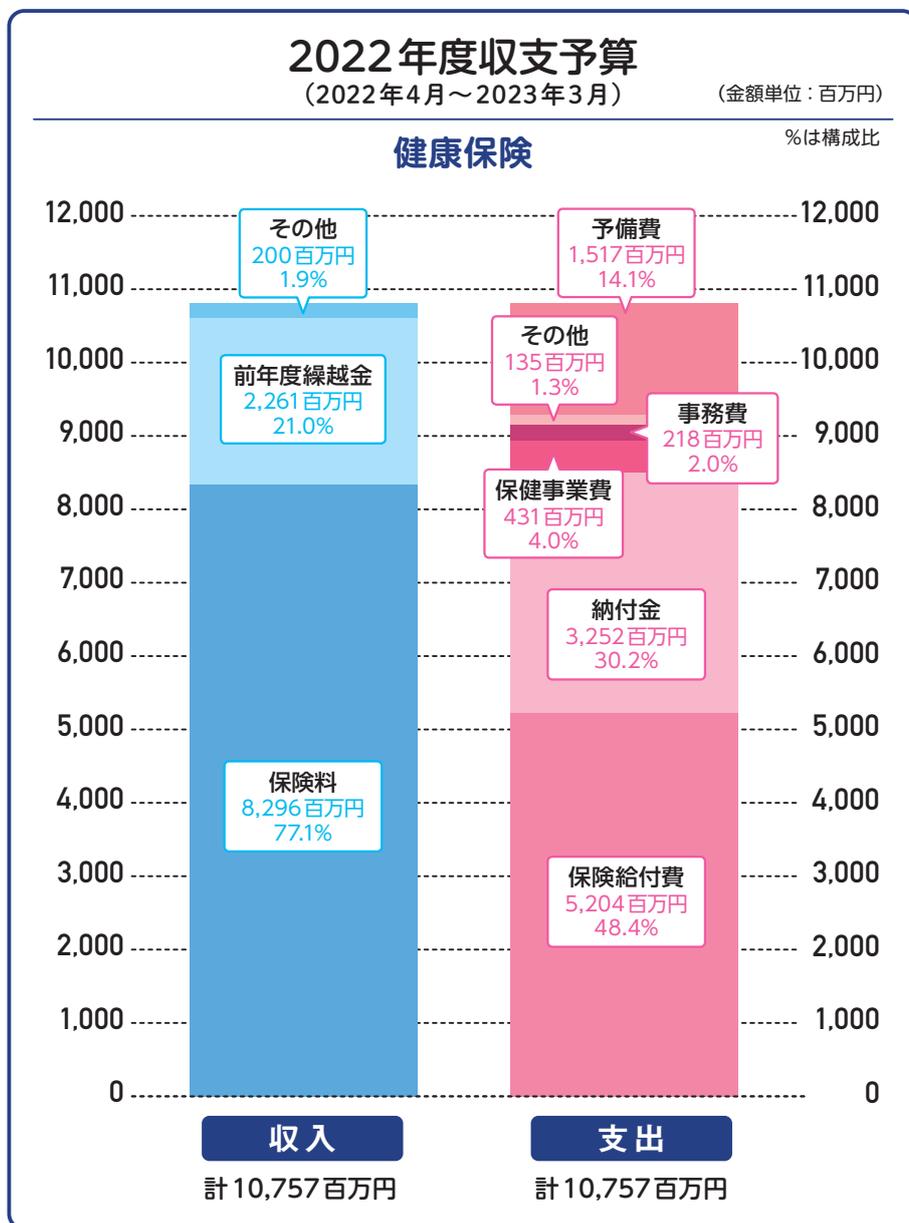


ご協力ありがとうございました。

公告

2022年度事業計画と 収入支出予算決定について (お知らせ)

2月24日に開催した組合会において、2022年度の事業計画と予算が決定しました。



経常収入	経常支出	経常収支
8,310百万円	9,116百万円	△806百万円

2021年度は、被保険者数の減少等により保険料が前年度より減少し、経常支出が前年度より増加したため、経常収支が赤字(約5億円)となる見込みです。

2022年度については、一般・介護とも保険料率の改定は実施ませんが、被保険者数等の減少により保険料が2億円減少する見込みです。また支出面では、前期高齢者や後期高齢者の医療費を負担する納付金が一時的に2億円減少するものの、保険給付費の増加や保健事業の推進等によって支出は前年度並みとなるため、約8億円の経常赤字になる見込みです。

皆様におかれましては、健保財政の状況をご理解いただき、医療費適正化に引き続きご協力をお願いいたします。

介護保険 (金額単位：百万円)

科目	予算額
収入	
保険料	1,053
繰越金	246
計	1,299

科目	予算額
支出	
介護納付金	1,050
その他	1
予備費	248
計	1,299

2022年度 保険料率 (%)

基本保険料率	特定保険料率	調整保険料率	介護保険料率
5.6958	3.6742	0.1300	1.8500
一般保険料率 計9.3700			(被保険者0.9250 / 事業主0.9250)
健康保険料率 計9.5000			
合計 11.3500 (被保険者5.3250 / 事業主6.0250)			

[基本保険料率]
医療費や保健事業費に充てられる料率

[特定保険料率]
高齢者医療への納付金等に充てられる料率

[調整保険料率]
高額医療交付金事業や組合財政支援事業に充てられる料率



※ 2022年度は一般保険料率のうち、基本保険料率と特定保険料率の配分比率のみ変更となります (一般保険料率計は変更ありません)。



2022年度

事業運営基本方針

加入者が生活するうえでの安心を提供するとともに、健康意識の高い加入者を増やすことで、加入者自身のQOL向上と事業会社の健康経営への貢献を目指す。

● 事業計画は…



- ◆健康保険法の改正や業界における電子化の流れ、マイナンバー制度における情報連携システムの活用促進など、環境の変化を起点に、被扶養者資格調査の最善化をはじめ、さらなる業務効率化と適正化を行うとともに、加入者の利便性を向上させます。
- ◆生活習慣病予防、健康意識向上とそのためスクリーニング、医療費適正化、健康経営への貢献の視点から、既存の主要な保健事業について、さらに深耕をさせるとともに、事業の効果測定を行うPDCAを回します。
- ◆キリンホールディングスの健康経営の2022年中計に合わせ、健康経営の一翼を担うとともに、健康保険組合の課題改善につなげる活動を行います。

● 保健事業は…

特定健診（健康診断・人間ドック）

まず自分自身の健康状態を知ろう

社員の被扶養者、退職者とその被扶養者の受診率は**51%(2020年度)**と非常に低い状況でした。健康に生活するためには、まずは自分の健康状態を知ることが大切であり、健康診断はその最初の一步です。被扶養者の方、退職者の方も**年に1回、ぜひ健康診断を受診してください。**

※被扶養者の方で、40歳・50歳・60歳の節目を迎える方は、人間ドックが無料ですのでご利用ください！

特定保健指導

生活習慣病にならないために

特定健診の結果、**将来に生活習慣病となるリスクが高い方には、特定保健指導を実施**しています。いまは症状がなくとも将来にわたって健康に活躍できるよう、サポートします。

健康増進支援アプリ「kencom」

楽しみながら健康に

春と秋のウォーキングイベント「歩活」をきっかけに、運動習慣がついた方も多いはず。毎日の体重を記録するだけで、健康意識が高まります。あなたの健康状態に合わせた記事やコラムも毎日配信されます。<https://kencom.jp/login>から、**無料で登録ができます！**

がん検診

年1回のがん検診が早期発見・早期治療に

日本の男性の約3人に2人、女性の約2人に1人が、生涯のうちにがんを発症するとされています。とくに女性は若くしてがんを発症する方も多く、**乳がんは40代後半、子宮頸がんは30代後半が多くなっています。**禁煙など生活習慣を変えることで、ある程度リスクは低減できますが、誰にでも発症の可能性があります。だからこそ検診が重要です。

がんは早期に発見するほど、生存率が上がり治療の可能性が高いことがわかっています。**早期発見・早期治療のためにも、年に1回がん検診を受診してください。**

※女性がん検診（乳がん、子宮頸がん検診）は、無料で受診できます。

たばこ対策

禁煙のよろこびが広がる世界へ

簡単に禁煙できると評判の遠隔禁煙プログラムを継続します。昨年は約140名が挑戦され、**約70%の成功率となっています。**

口腔保健指導

後悔先に立たず。口腔ケアは重要！

とある人生振り返りアンケートによると、健康部門の後悔第1位が歯科健診を定期的に受診しなかったことだそうです。後悔する前に、定期的に歯石の除去など歯科医によるプロケアを受けましょう。**虫歯や歯石、歯周病の確認が無料でできる、「歯科健診センター」もご利用ください**（パソコン：<https://www.ee-kenshin.com>、スマホ：<http://www.ee-kenshin.com/sp/>）。なお、歯石除去は含まれません。

健康診断のご案内

年に一度、被扶養者・退職者のみなさんも**必ず受診を!**

当健保組合では、組合員の皆様のすこやかな生活をサポートするため、健診事業を(株)イーウェルに一括委託して、受診機会を広く提供いたします。

40歳以上の方は、法令により特定健診の**受診が必須**となっています。会社で定期健診の受診機会がない被扶養者・退職者の方は、当健保組合の**無料一般健診**、または人間ドックを受診してください(一般健診・人間ドックには特定健診が含まれます)。

また、当健保組合では**がん検診も大変お得に受けられます**ので、ぜひ“健康診断とセット”で受診してください。



「2人に1人ががんになる」といわれる時代です! /

がん検診は**ぐっとお得**で受診しやすい!

[2022年度の健診概要]

●当健保組合は原則便潜血検査を必須としています。

●女性がんの検診は無料で受診できます。

子宮頸部細胞診(推奨年齢:20歳以上)・マンモグラフィ(推奨年齢:40歳以上)を含む

■在職被保険者(本人) 35歳以上

人間ドックを受診しなくても、単独でがん検診等のみの受診ができます!(個人負担:30%)

単独検診検査項目

胃部X線検査・胃部内視鏡・前立腺がんPSA検査・骨密度検査・腹部エコー

■在職被扶養者(家族) 任意継続者(本人・家族) 特例退職者(本人・家族)35歳以上

一般健診(無料)のオプションがん検診等も、健保補助が受けられます!(個人負担:30%)

一般健診A1
オプション検査項目

胃部X線検査・胃部内視鏡・前立腺がんPSA検査・骨密度検査・腹部エコー

受診できる内容

在職被保険者(本人)

※在職被保険者は会社の定期健診が基本ですが、35歳以上の方は人間ドックAコースを受診できます。

18~34歳

単独(女性がん)検診

35歳以上

単独検診(男性・女性)

人間ドックAコース

女性がんの検診は無料です!

在職被扶養者(家族) 任意継続者(本人・家族) 特例退職者(本人・家族)

18~34歳

単独(女性がん)検診

35歳以上

一般健診A1コース(施設・巡回)

人間ドックAコース

女性がんの検診は無料です!

扶養ご家族の節目健診(40歳、50歳、60歳)は無料です!

人間ドックAコース受診【無料】 ※2023年3月31日までに上記年齢に到達する方

受診できる期間

予約期間 2022年3月15日(火)~2023年2月28日(火)

受診期間 2022年4月1日(金)~2023年3月31日(金)

健診予約・申込方法

1 健診機関を決める

案内冊子の「健診機関リスト」または専用ホームページ『KENKOBBOX』(<https://www.kenkobox.jp>)から、ご希望の健診機関をお選びください。

案内冊子
3月下旬発送



(受診対象の被扶養者・退職者宛) 『KENKOBBOX』へのアクセスはこちら

2 健診機関へ連絡し、予約をする

3 (株)イーウェルへ「受診券発行依頼」

(=予約内容の申告)をする

4 (株)イーウェルより『受診券』を受け取る

5 受診当日、『受診券』『健康保険証』を持参し、受診する

お問い合わせ

(株)イーウェル
健康サポートセンター

電話●0570-057091
受付時間●9:30~17:30
(日曜・祝日・年末年始を除く)



各種届出は事業所(会社)・当健保組合へ! ご提出を忘れずに!

就職や収入増などで被扶養者の状況が変わった際は、すみやかな届出(被扶養者異動届)の提出と保険証の返却をお願いします。



在職者の方

お勤めの会社(原籍会社)へご提出ください

保険証の記号が「1000」「1070」「1071」「1090」「1100」「1201」の方は、
キリンビジネスエキスパート(株) 人事サポート部給与担当へご提出ください。

退職者(任意継続・特例退職)の方

当健保組合へご提出ください

用紙等は当健保組合のホームページ(<https://www.kirinkenpo.or.jp/>) からダウンロードできます。

2021年度

被扶養者資格調査(検認)実施報告

2021年度は、「マイナンバー制度における情報連携」を活用し、実施いたしました。昨年度まで提出する必要があった書類を省略でき、加入者、事業所のご負担と健保組合での事務作業が軽減されました。マイナンバー、追加書類提出にご協力ありがとうございました。

被扶養者資格調査の概要

対象となった被保険者の数	7,596名
調査を行った被扶養者の数	8,853名
今回の資格調査で削除された被扶養者の数	42名

被扶養者資格のなかった期間に当健保組合の保険証を使われた場合、健保組合負担分(医療費の7割相当)を後日、請求させていただきます。

* * *

被扶養者制度は、「被保険者1人分の保険料で、被扶養者が何名でも保険給付が受けられる」制度です。被扶養者の認定につきましては、厳正に行っています。2022年度も、被扶養者を対象として検認を行う予定です。

失業給付
受給※2
3名、7%

資格重複
(他の保険者に
重複加入)
11名、26%

削除の
主な要因

収入オーバー※1
28名、67%

※1 60歳未満で年間130万円以上、60歳以上で年間180万円以上

※2 60歳未満で日額3,612円以上、60歳以上で日額5,000円以上

マイナンバー制度における情報連携を積極的に活用していきます

情報連携とは、マイナンバー法に基づき、これまで国民・住民の皆様が行政の各種事務手続きで提出する必要があった書類を省略することができるよう、専用のネットワークシステムを用いて、異なる行政機関の間でマイナンバーから生成された符号をもとに、情報をやりとりすることです(内閣府ホームページより)。

当健保組合では、この制度を活用し、各種手続きにおいて提出する必要があった書類を省略できるように取り組みます。右記の手続きについても、情報連携を活用する予定です。

◆個人情報保護方針については、当健保組合のホームページに掲載していますので、ご参照ください。

情報連携を活用する主な手続き

- 被保険者資格取得の確認
(被保険者として、健保組合に加入する手続き)
- 被扶養者に係る確認
(被扶養者の要件を満たしているかの確認)
- 高齢受給者の一部負担割合の軽減の認定
(70歳以上の加入者が一部負担金の軽減を受ける手続き)
- 傷病手当金の支給決定
(傷病手当金を支給決定するための手続き)



「肥満」と判定されたら

肥満は、生活習慣病や睡眠の異常などさまざまな健康被害を招きます。健診で「肥満」と判定されたら、食べすぎや運動不足を解消しましょう。

肥満はさまざまな健康被害を引き起こす

「太っていても問題ないから」と甘く考えてはいませんか？

肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病やがんなど、健康にさまざまな

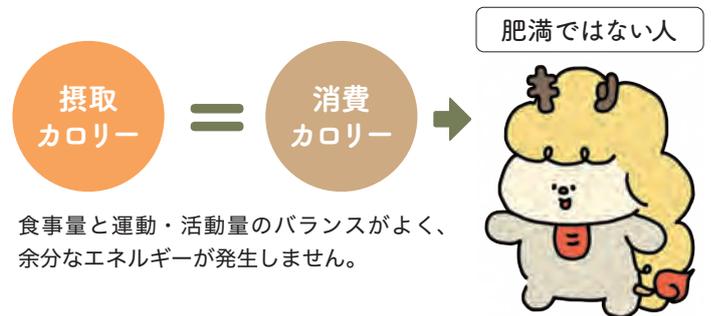
悪影響を及ぼします。とくに、糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発症するリスクが高くなり、放置していると、脳梗塞や心筋梗塞などを起こして重い後遺症を招いたり、命を落とすことになりかねません。

また、日常生活においても睡眠時無呼吸症候群(SAS)や関節障害などを引き起こしやすくなり、日々のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。このような状態になると医療機関での治療や服薬が必要になり、時間・お金・体の負担が増えてしまいます。

肥満は、食べすぎや運動不足で摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されることで起こります。健康診断では「BMI」と「腹囲」の検査数値に注意し、「肥満」と判定されたらすぐに改善に取り組みましょう。

さまざまな病気の引き金に！

- 糖尿病
- 心筋梗塞
- がん
- 脳梗塞
- 睡眠時無呼吸症候群



最近、生活習慣が乱れ気味になってない…？



摂取カロリーと消費カロリーのバランスを改善しよう

日本では近年肥満の割合が増加傾向にあり、2019年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、成人におけるBMI25以上の肥満者割合は男性が33.0%、女性が22.3%でした。これは過去10年で最も高く、とくに男性は2013年の同調査と比較すると4.4ポイント増加しています。主な要因は、食やライフスタイルの欧米化といわれています。

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。とはいえ、仕事や家事で忙しいと「ストレスでつい食べすぎてしまう」「運動したいけど時間がなくて」ということも。生活を大きく変えようとする継続が難しい

ので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみましょ。加えて行いたいのが、毎日の体重測定や歩数計アプリの活用。体重が増えていたら食べすぎに注意する、歩数が少なかったら歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。下記を参考に、自分でできることから始めてみましょう。

特定健診(肥満)の判定基準

- BMI
25以上 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)²
- 腹囲
男性 85cm以上 女性 90cm以上

肥満になりやすい生活習慣をChangeしよう!



Change!

脂質が多い料理を食べがち…

↓
できるだけ和食を食べる

たんぱく質と炭水化物は1gあたり4kcalなのに対し、脂質は1gあたり9kcal。脂質が多いと摂取カロリーが増えやすいので、脂っこい料理は避け和食を選ぶと脂質とカロリーを抑えられます。自炊の際は調理油を控えましょう。



Change!

ストレスがたまる食べすぎる…

↓
やけ食以外でストレス解消

慢性的なストレスがあると、ホルモンの影響で脂肪がため込みやすくなるので、食べすぎに注意。無糖のコーヒーでリラックスする、休日は趣味に没頭するなど、やけ食以外でストレスを解消しましょう。



Change!

つい夜ふかしをして睡眠不足…

↓
日付が変わる前には就寝

睡眠不足になるとホルモンの影響で食欲が増すため、食べすぎにつながります。日付が変わる前には就寝しましょう。寝る直前のスマホは、交感神経が優位になり寝つきが悪くなるので控えめに。



Change!

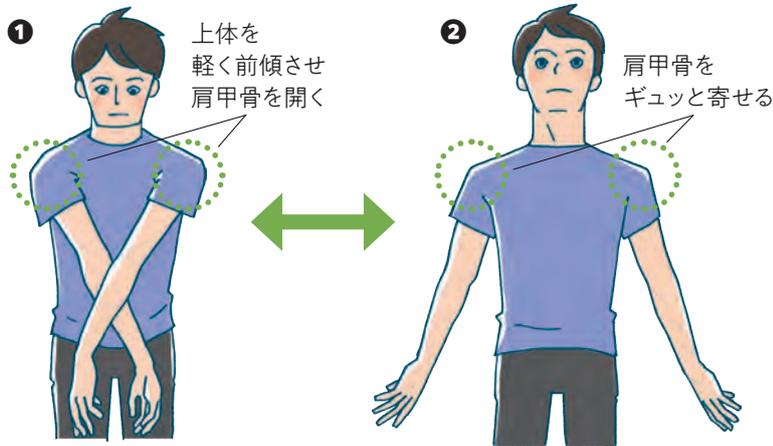
仕事や家事で忙しく運動不足…

↓
生活に紐づけて運動する

階段を利用する、ランチは遠くの店に行くなど、生活に紐づけて運動するのがおすすめ。ジムに通っている人でも、ジム通いの安心感から日常の活動量が減らないよう注意。

肩関節を安定させるインナーマッスルをほぐす

肩関節ほぐし



- ①左右の肩甲骨を開いて背中をやや丸め、胸の前で両ひじをクロス。手首をひねって手のひらを向き合わせる。
- ②腕の斜め後ろに伸ばし、左右の肩甲骨を寄せて胸を張る。手のひらは外側に向ける。①②をゆっくり20回くり返す。

腕が上がりにくくなっていますか？

ポイント

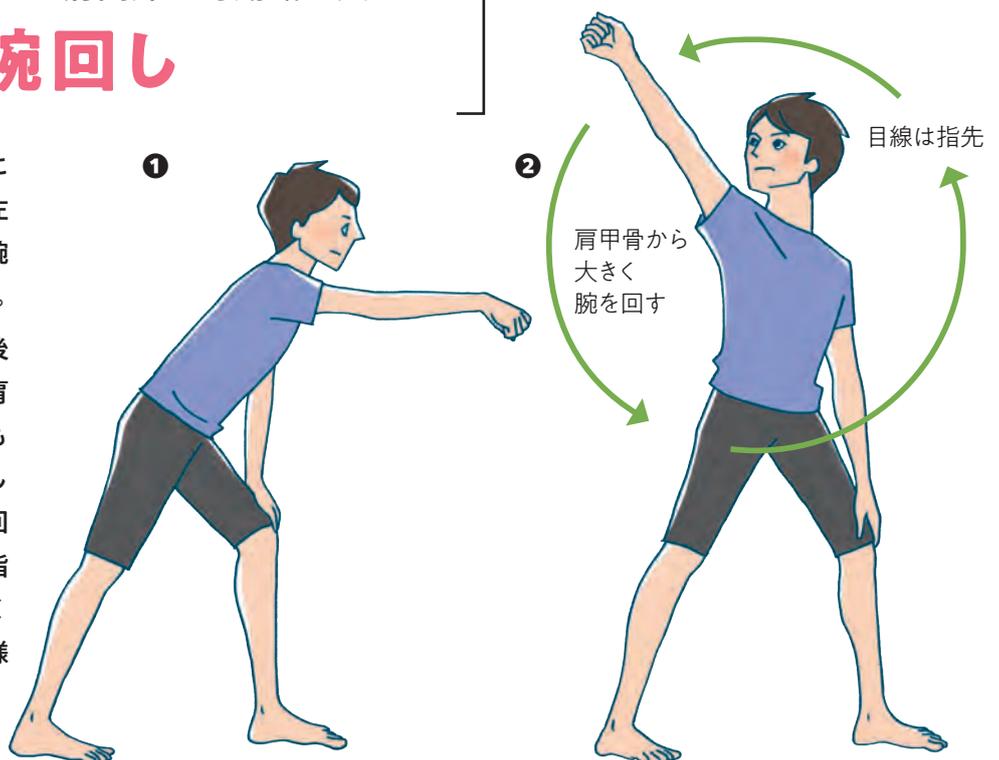
- ◎週2～3回を目安に行う。
- ◎鍛えている筋肉を意識する。
- ◎正しいフォームを意識する。

日常生活では、腕を肩より高い位置に上げる機会があまりない一方で、猫背の姿勢になることが多くあります。これによって、肩関節の可動域が狭まり、よりいっそう腕が上がりにくくなります。肩関節まわりの筋肉の柔軟性を高める体操で、腕がラクに上がる体を取り戻しましょう。

肩甲骨から腕を回して肩関節の可動域を広げる

腕回し

- ①左足を前にして足を前後に開く。上体を前に倒して左手を左太ももに置き、右腕を肩の高さに上げて伸ばす。
- ②そのまま右腕をぐるっと後ろに回す。腕だけでなく肩甲骨から動かし、腕とともに上体も後ろに開いて回していき、そのまま腕を一回転させる。視線は右手の指先に向ける。これを5回くり返す。反対の腕でも同様に行う。





ぶるるにおまかせ!

健保のギモン

休みの日に横断歩道を歩いていたら、車と接触して…病院に行って診てもらったんだ

保険証を使って診療を受けたら、健保組合に届け出ることが大事ワン!

自動車事故等の第三者行為によってけがをしたとき、業務上や通勤災害によるものでなければ、健康保険を使って治療が受けられます。その場合、健保組合では後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、「第三者行為による傷病届」をできるだけ早く当健保組合にご提出ください。

～こんな場合も第三者行為になります～

- * 歩道を歩いていたら、自転車にぶつかられてけがをした
- * 他人のペットによってけがをした
- * 不当な暴力や傷害行為を受けてけがをした
- * 外食や購入した食品等で食中毒になった
- * ゴルフ・スキーなど他人の行為によってけがをした

「第三者行為によるけがで、保険証を使って治療を受けたら健保組合に届け出る」いざというときに、覚えておくワン!

「きりんけんぽ」本誌内の記事を参考に、次の問いにお答えください。

QUIZ クイズ クイズに答えて賞品をゲットしよう!

- 朝は糖質と00000をセットでとると、在宅勤務中も調子よく1日をスタートできる。
- 当健保組合の2022年度予算は、経常収支で約〇億円の赤字見込み。
- 就職などで被扶養者の状況が変わったら、健保組合へ届出の提出と〇〇〇を返却する。
- いろんなポーズでぶるるの登場回数は登場のぶるる何回? (ぼくも入れてね!)

前号解答 1. 200 2. 医療費 3. 傷病 4. 9 [表紙(×2)、P3(×2)、4、5、11(×3)]
 なお、12も正解とします(電話健康相談チラシ×3)。

締切 5月末日
応募方法 3ページの回答用紙に答えを書き込み、本誌から切り取って応募、またはメールにて、クイズ回答送付用メールBOX(03155_Ni@kirin.co.jp)まで応募ください。なおメールに3ページの回答用紙の全項目が記載されていない場合、無効となりますのでご注意ください。

賞品 正解者10名様に、「キリンビバレッジ清涼飲料1ケース」をプレゼント。なお、正解者多数の場合は抽選になります。

※任意継続・特例退職の方は、応募用紙をハガキに貼るか封筒に入れてキリンビール健保組合「きりんけんぽクイズ係」宛にお送りください。*画像はイメージです。

【前号当選者】(応募総数53名 正解者50名) 敬称略
 <キリンホールディングス>松田浩子 <キリンビール>染谷剛
 <中部キリンビバレッジサービス>浜島三佳子 <関西キリンビバレッジサービス>清水研吾/佐野耕一/野中博喜 <キリングループロジスティクス>山崎恵里佳 <特例退職>野矢幸男/菅野淑子/千葉耕作

前号当選者の賞品は「キリン 午後の紅茶 ミルクティー 微糖」(500mLPET/24本入り)です。発送は、4月下旬の予定です。

何度も

食べたい・作りたい!

お手軽ヘルシー食

やせやすいカラダに導く脱メタボレシピ

料理制作*沼津りえ
(管理栄養士)

撮影*上條伸彦
スタイリング*沼津そうる



たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ、食べ応え十分!

1人分
217kcal
食塩相当量
1.0g
※辛子醤油を含まず。



材料[2人分]

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 春キャベツ……………100g | 春巻きの皮……………4枚 |
| 茹でたけのこ……………50g | B 小麦粉……………小さじ1 |
| さやえんどう……………20g | 水……………小さじ1/2 |
| にんじん……………20g | 食用油(焼き用)……………小さじ2 |
| 豚薄切り肉……………50g | 添え野菜
(サラダ菜・ミニトマト)…適宜 |
| A ごま油……………小さじ1 | 辛子醤油……………適宜 |
| オイスターソース…小さじ2 | |
| 片栗粉……………小さじ2 | |
| 塩……………小さじ1/8 | |
| こしょう……………少々 | |

作り方[約20分]

- ①春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、春巻きの皮ののせて包み、縦じ目をBでつなぐ。
- ④熱したフライパンに食用油を入れ、③の縦じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。

Pick Up

たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。

わかりやすい!
レシピ動画は
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す

材料[2人分]

- あさり(砂抜きしたもの)……150g
春キャベツ……………150g
水……………200mL
しょうゆ……………小さじ2
こしょう……………少々

作り方[約10分]

- ①あさはらぎをこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

Pick Up

あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。



1人分
31kcal
食塩相当量
1.6g

メタボ予防に役立つ食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。