

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一読ください！

◆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。

きりんけんぽ

2023
SPRING
No.426

働く私たちが
今知っておくべき健康のコト

ため込みすぎると
心身の病気の原因に
“ストレス”の正体を探る

けんぽだより

2023年度事業計画と収入支出予算
2023年度の保健事業
健康診断のご案内 他



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

歩けば、健康。

Walking × Spring

日常生活に取り入れやすいウォーキング。
楽しく続けるためのコツと
季節ごとに注意したいポイントを
ご紹介します。



腕をしっかり振って、
エネルギーを効果的に
消費しよう！



朝歩いて朝日を浴びることで、セロトニンというホルモンを活性化させることができます。セロトニンは体内時計をリセットする働きがあるため、体を活動モードへと切り替える効果があります。生活リズムを整えて、健康な1日をスタートさせましょう。

1 朝ウォークで1日のリズムをつくる

2 サングラスで紫外線カット

紫外線量が増える春先は、紫外線カットのサングラスがおすすめ。紫外線防止効果のあるサングラスを選び、目をしっかりと保護しましょう。直射日光はもちろん、地面からの照り返しやほこり、さらに花粉による刺激も防げます。

3 歩数計をつけて日常的に計ろう

健康維持のためのウォーキングの目標は、1日8,000歩とされています。運動不足の方は、日常的に歩数計を持ち、8,000歩に到達するよう心がけてみましょう。歩数計によっては、消費カロリーが表示されるものも。楽しく歩く工夫をすると長続きしやすくなります。

暖かな陽気の春ですが、朝晩は冷え込むことも。体温調節ができる衣服の用意と、準備運動そして運動後のケアを怠らないようにしましょう！

表紙
自然、再発見！



花筏 弘前公園 ◆ 青森県



桜の花吹雪が舞うなか、お濠に浮かぶ無数の花びら。花びらが水に浮かんで流れていく光景は「花筏」と呼ばれ、水面をピンク色に覆いつくす様子から「花の絨毯」や「花の畳」とも例えられています。桜の下に広がる花筏は、満開の桜とは異なる絶景として毎年多くの人々の目を楽しませてくれます。弘前公園では例年、4月下旬から5月上旬ごろに見ることができます。

CONTENTS 2023 Spring

- 2 | Walking × Spring
- 3 | デスクワーカーのながらトレ
腕の疲れを解消
けんぼだより
- 4 | 2023年度事業計画と収入支出予算
2023年度の保健事業
健康診断のご案内／出産育児一時金 他
- 8 | 働く私たちが今知っておくべき健康のコト
ため込みすぎると心身の病気の原因に
“ストレス”の正体を探る
- 10 | 季節の宅配便
春は、自律神経の乱れにご注意を！
- 11 | きりんちゃん4コマコーナー／
ぶるの脳シャキ！ ひらめきクイズ
ふくめん算
- 12 | 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん
鯖と春野菜のオープン焼き



腕の疲れを解消

監修 ◆フリーインストラクター 今井真紀先生

パソコン作業をしていると、姿勢が悪くなり上腕がこり固まります。また、パソコンのキーボードやマウスの操作で前腕も酷使されています。デスクワークの合間にできる腕のストレッチで、腕の疲れを解消しましょう。

ほぐしたい筋肉

上腕の内側にある上腕二頭筋 前腕の外側にある前腕伸筋群

疲れたな…と感じたら

上腕伸ばしストレッチ

こり固まった上腕二頭筋がほぐれ、脇の下も伸びて腕が軽くなる。

- 1 椅子に浅く座り、右手を左足の外側に置く。左手を後ろにまっすぐ伸ばし、視線も左手に向ける。
- 2 左手首を突き出して10秒保ち、力こぶの部分伸ばす。反対側も同様に行う。

右肩が
上がらないように



左腕が上がりすぎ
ないように

デスクワーク中、こまめに

前腕伸ばしストレッチ

パソコン作業で酷使する前腕伸筋群がほぐれ、腕の疲れが軽減する。

- 1 椅子に浅く座り、左手を前に伸ばす。手のひらを下に向けて、手指を軽く握る。
- 2 左手の甲と指を、右手で下から持つ。左腕を斜め下に向かって伸ばし、右手を手前に引いて10秒保つ。反対側も同様に行う。

左ひじを伸ばす



右手で左手を
しっかり押さえる

左の手指は
軽く握ったままで

デスクワークのお悩み

巻き肩解消 エクササイズ

長時間のパソコン作業による巻き肩を解消しよう。



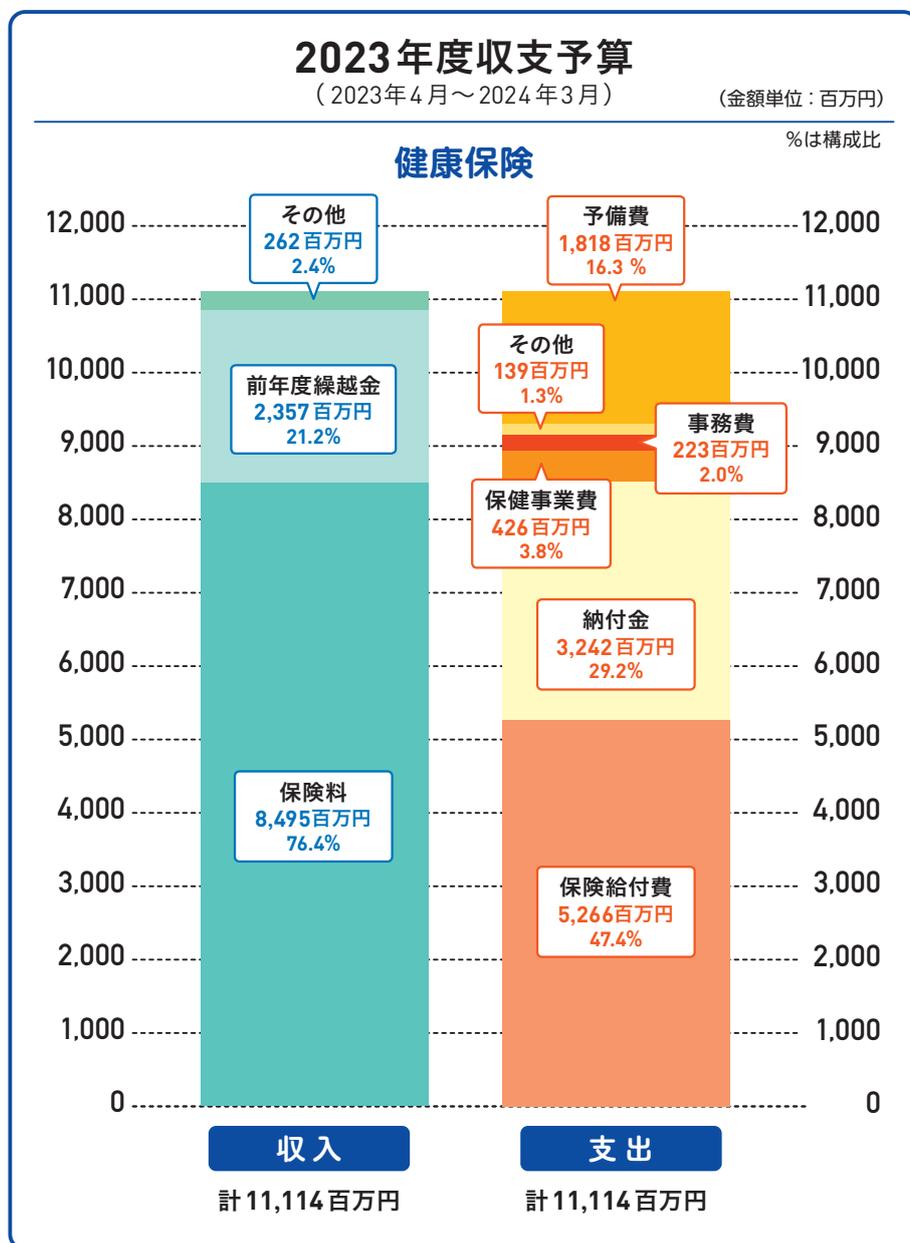
ひじを後ろに引く動作で胸を開き、巻き肩を解消する

体の横でひじを曲げ、手のひらを上に向ける。脇を締めた状態で、ひじを後ろに引いて5秒保つ。これを10回くり返す。

公告

2023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17日に開催した組合会において、2023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
8,515百万円	9,169百万円	△654百万円

2022年度は、被保険者数の減少等により保険料収入が前年度より減少し、また保険給付費も増加する見込みであり、経常収支は赤字（約2億円）となる見込みです。

2023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収入が約0.6億円減少する見込みです。また支出面では高齢者医療のための納付金が約1.1億円増加することや保険給付費の増加、保健事業推進等により、約6.5億円の経常収支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	1,094
繰越金	330
計	1,424

科目	予算額
支出	
介護納付金	1,055
予備費	369
計	1,424

2023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
5.7928	3.5772	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

※ 2023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)。

2023年度事業方針

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(クオリティ・オブ・ライフ)向上と事業会社の健康経営への貢献を目指します

事業計画

- ミッションを常に意識しながら活動し、あわせて環境変化を起点に、さらに業務効率化や働きがいの推進を行います。適正な業務を行うことを前提に、自分たちがやるべきことを考え、よりよい健保にしていきます
- キリンホールディングスの健康経営2022年中計に合わせ、保健事業のコラボヘルスを進捗させることで健康経営の一翼を担うとともに、その他グループ会社の健康経営への参画を促します
- 第3期データヘルス計画の策定に加え、2025年問題を見据え、財政シミュレーションを行うとともに健保の継続的な運営を思考します

保健事業

1年に1回のお願い!

特定健診(健康診断・人間ドック)

社員の健康診断受診率がほぼ100%に対し、社員の被扶養者、退職者とその被扶養者の受診率は58%(2021年度)と非常に低い状況です。まずは自分の健康状態を知るために、またご家族のためにも年に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活用ください!

早めのリスク回避を!

特定保健指導

特定健診の結果、将来的に生活習慣病のリスクの高い方に、自らの行動を振り返り考える特定保健指導を実施しています。該当の方にはご連絡しますので、心筋梗塞、脳卒中、人工透析などに進まないよう、参加をよろしく願います。

進行がんの発見が増えています!

5がん検診(胃、肺、乳、大腸、子宮)

コロナ禍の受診控えにより、早期がんの発見が遅れ、進行した状態でがんが見つかることが多くなっています。日本の男性の3人に2人、女性の2人に1人が、生涯のうちにがんを発症しています。胃がん、肺がん、乳がん、大腸がん、子宮頸がんの5がんは国ががん検診を推奨していますので、ぜひ受診ください。

※乳がん検診、子宮頸がん検診は、無料で受診できます。

簡単に禁煙できる方法あります!

たばこ対策

たばこは非常に依存性が高いので禁煙するのは大変なイメージがありますが、オンライン禁煙プログラムを利用すれば、お薬による身体的依存の解消に加え専門の指導員による心理的依存も解消できるので成功率は70%超です。

楽しみながら健康に!

健康増進支援アプリ(Kencom)

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ため、毎日の体重記録をするだけで、確実にダイエットできるそうです。まだの方はぜひ登録をお願いします。

無料の登録はこちらの
2次元バーコードから▶



歯周病は糖尿病、心疾患、脳卒中の
リスクを高めます!

口腔保健指導

歯周病はお口の健康だけでなく全身疾患に影響があることがわかっています。お口の健康はセルフケアに加え歯石の除去など定期的なプロケアが重要です。虫歯や歯石、歯周病の有無が確認できる無料の「歯科健診センター」も活用ください(歯石除去は含まれません)。

▶ <https://www.ee-kenshin.com/>

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(個人負担30%)をご受診ください(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“一般健診・人間ドックとセット”でご受診ください。

『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！

年に一度、健康診断を受ける時間を確保してね！
まずは予約を！



2023年度の健診概要

■ 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)のオプションでがん検診等も、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

※女性がん検診(子宮頸部細胞診・マンモグラフィまたは乳房エコー検査)は、18歳から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)

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

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

扶養ご家族の“節目健診”(40歳、50歳、60歳)は人間ドックAコースが【無料】です！ ※2024年3月31日までに上記年齢に達する方

受診できる期間

予約期間 2023年10月末日(第1次予約締切)

受診期間 2023年4月1日(土)～2024年3月31日(日)

健診予約・申込方法

1 健診機関を選ぶ

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。

ご案内は

3月下旬頃発送予定

(受診対象者：被扶養者・退職者)



「KENKOBBOX」へのアクセスはこちら

2 健診機関へ電話し、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

お問い合わせ先

(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)

2023年4月から 出産育児一時金が引き上げられます

1児につき

50万円 (従来42万円)

正常な出産は病気ではないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が、従来の42万円から、2023年4月より50万円に引き上げられます。

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。



出産育児一時金の 対象となる出産は？

妊娠4ヵ月以上(13週以上)の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用となります。

出産育児一時金の 受け取り方法は？

医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

★出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度(出産に関連して重度脳性まひとなった場合に、補償金を支給する制度)の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。

2022年度 被扶養者資格調査(検認)実施報告

今年度も「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。

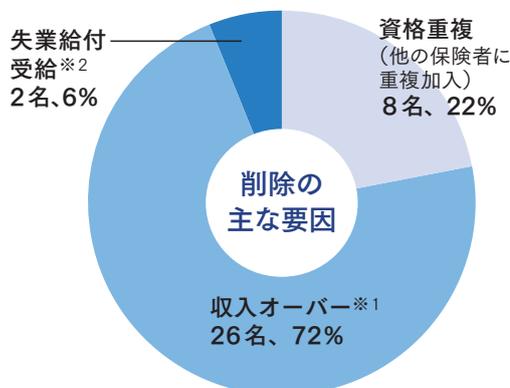
●被扶養者資格調査の概要

対象となった被保険者の数	5,602名
調査を行った被扶養者の数	7,879名
今回の資格調査で削除された被扶養者の数	36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用した場合、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。2023年度も、被扶養者全員を対象として検認を実施いたします。



- ※1 60歳未満で年間130万円以上、60歳以上(または障害年金受給者)で年間180万円以上
※2 60歳未満で月額3,612円以上、60歳以上(または障害年金受給者)で月額5,000円以上



監修 横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター長
山本 晴義先生

ため込みすぎると心身の病気の原因に “ストレス”の正体を探る

心や体の不調の原因になることがあるストレスは悪いものと捉えられがちですが、適度なストレスはモチベーションにもつながります。ストレスが心身に与える影響と、負けないコツを紹介します。

そもそも“ストレス”って何？

丸いボールを指で押すと、一部がへこんでいびつな形になります。このように、外部から与えられた刺激に対して生じるゆがみが「ストレス」で、外部からの刺激を「ストレスラー」、ゆがんだ状態を「ストレス反応（ストレス状態）」と呼びます。心理的なものだけでなく、物理的、社会的など、さまざまな要因がストレスラーとなります。

心身や行動に現れる「ストレス反応」

心と体は、大脳で結びついています。大脳の一番外側にある大脳皮質がストレスを感じると、その奥にある大脳辺縁系、視床下部を通して、自律神経系、内分泌系、免疫系に影響をもたらします。これがストレス反応です。ストレス反応は多岐にわたり、放置してしまうと本格的な病気を招くことにもつながります。

「ストレスラー」はこんなにある!!

物理的

気温、気圧、騒音、振動、光、悪臭 など

肉体的

病気、けが、過労、睡眠不足 など

社会的

人間関係、仕事上のトラブル、近親者の死 など

心理的

不安、焦り、いらだち、怒り、悲しみ など

化学的

たばこ、アルコール、薬剤、有害化学物質 など

生物的

細菌、ウイルス、カビ、ダニ など

身体的反応

- 頭痛 ●目の疲れ
- 肌荒れ ●肩こり ●胃痛
- 下痢・便秘 ●腰痛
- 不眠 ●血圧の変化 など

心理的反応

- いらだち ●怒り ●不安
- 落ち込み ●無気力
- 意欲・集中力の低下 など

行動的反応

- 暴飲暴食 ●多量飲酒
- 仕事のミス ●遅刻・欠勤
- 暴言・暴力 ●散財 など

これらを放置すると、本格的な病気を招くことも…

例 胃炎・胃潰瘍、過敏性腸症候群、高血圧症、狭心症、過換気症候群、神経症、うつ病 など

ストレスという概念を提唱したハンス・セリエ博士は、「ストレスは人生のスパイスである」といっているんだって！
適度なストレスは、活力の源になるから
ストレスといかにうまくつき合うかが大切だよ



先手を打ってノックアウト! ストレスに負けないコツ

ストレスによる心身の不調を招かないためには、ストレスをため込まないよう、早めに対処することがポイント。ストレスに負けないライフスタイルを目指しましょう。

1 「1日決算主義」の生活を実践する

週単位の生活でなく、1日の生活リズムを整えるとストレスへの抵抗力が高まります。

週単位の生活の例

平日：仕事と寝るだけ

週末：寝だめをしてゴロゴロ

1日決算主義

- 毎日、休養や睡眠をきちんと取り、15分程度でも運動する。
- 「早起き早寝」の習慣をつけて朝食を摂る。
- 「自分の働きは誰かの役に立っている」という意識を持って働くモチベーションアップに!

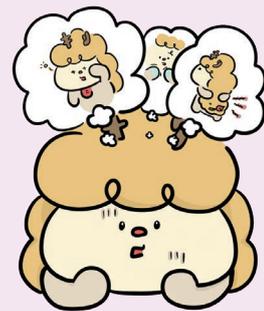
2 異変のサインに早めに気づく

ストレスによる初期症状は、体の反応として現れることが多いため、日ごろから健康状態をチェックする習慣を持つことが大切です。

初期に現れるおもな症状

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 眠れない | <input type="checkbox"/> 食べ物が胃にもたれる |
| <input type="checkbox"/> 夢をよく見る | <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 早朝に目覚めて仕事などが気になる | <input type="checkbox"/> 頭がすっきりしない |
| <input type="checkbox"/> 人と会うのがおっくうになる | <input type="checkbox"/> 背中や腰が痛くなる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる | <input type="checkbox"/> 手足が冷たくなることが多い |

左記に当てはまる場合や
変調を感じたら、
ストレスのサインととらえて
早めに対処しよう!



3 自分に合った解消法を見つける

ストレスを上手に解消するためのキーワードは「楽しむこと」です。ストレス解消のつもりでも、やり方を間違えると逆効果になることも。自分のストレス解消法を見つめ直し、本当に楽しめることを見つけましょう。

ストレス解消法の良い例&悪い例

友だちとの会話	<input checked="" type="checkbox"/> 好きな食べ物や笑い話など
	<input checked="" type="checkbox"/> 人の悪口など
スポーツ	<input checked="" type="checkbox"/> 気持ちよく汗を流す
	<input checked="" type="checkbox"/> 勝敗にこだわる
ゲーム	<input checked="" type="checkbox"/> 短時間楽しむ
	<input checked="" type="checkbox"/> 長時間没頭する

家族や友人など、なんでも相談することができる“サポーター”の存在も大切だよ!
お互いに支え合えるような
関係性を築けるように、相手を尊重して、
感謝の気持ちを忘れずにね!



日常生活に支障が出たら医療機関に受診を

「眠れない」「ミスが多くなった」「出社できない」「周りから『様子がおかしいけど、大丈夫?』といわれる」などの場合は、早めに精神科や心療内科を受診しましょう。

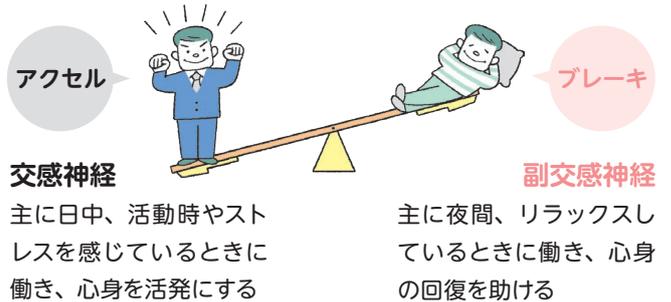
春は、自律神経の乱れにご注意を!

新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。なんとなく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。



自律神経ってなに?

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。



収縮	←	血管	→	拡張
上昇	←	血圧	→	低下
速い	←	心拍	→	ゆっくり
緊張	←	筋肉	→	弛緩
消化制御	←	胃腸	→	消化促進
促進	←	発汗	→	抑制

こんな不調があれば要注意!

- 眠れない
- だるい・疲れやすい
- 頭痛
- 便秘・下痢
- イライラ・不安感

春の不調を改善! 自律神経を整える生活のポイント

① 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。

とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとっても大切



② 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。

日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる



③ 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



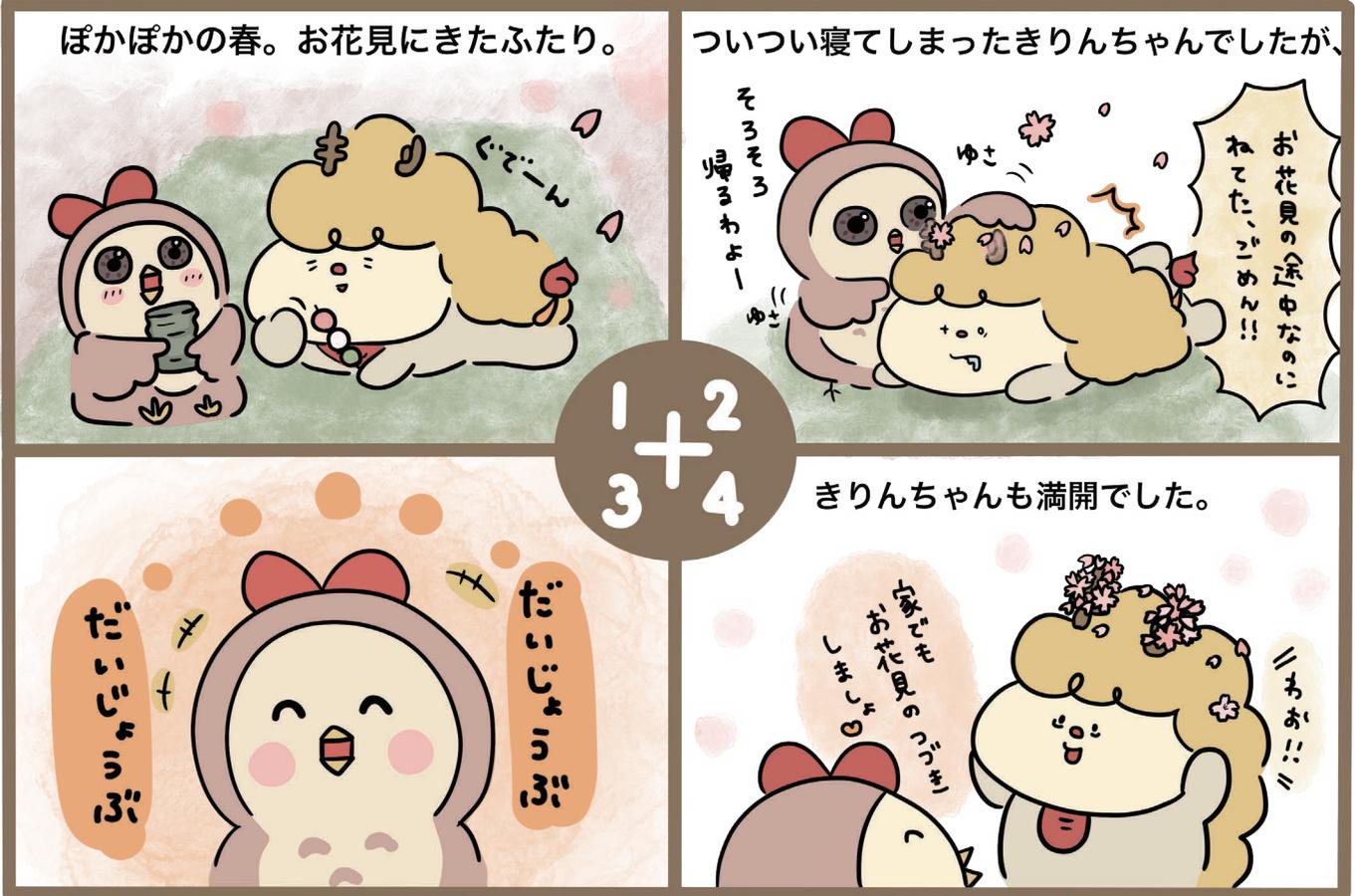
運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

④ 体温調節しやすい服装に

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを





ぶるの
脳シャキ!
ひらめきクイズ

今回のクイズ /
ふくめん算

©スカイネットコーポレーション

Q 一部の数字がイラストで隠された計算式があります。隠された数字を考え、正しい計算式にしてください。

- ① 同じイラストには同じ数字、違うイラストには違う数字が入ります。
- ② 最初から出ている数字はその数字のまま計算します。また、問題にすでに出ている数字をイラストに当てはめてもかまいません。
- ③ 一番大きい位のイラストには0を当てはめることはできません。

例題

	♥♥		2	2
+	♣★♣	→	+	1 3 1
	1 5 ★			1 5 3

問題

	🍓	🍇	🍑	1	
	🍑	🍇	🍏	🍓	
+	🍑	7	🍇	🍓	🍇
	9	🍑	🍏	🍏	7

フルーツで数字がたくさん隠されているけれど、みんなはわかったかな？紙に書き出して、計算してみるとわかりやすいワン！



答えは12ページに!

野菜を
おいしく食べる

デリ風 ごはん



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。

レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



さわら

鯖と春野菜の

オーブン焼き

1人分
277kcal
食塩相当量
1.7g



材料【2人分】

鯖(2等分)	2切れ(160g)
にんにく(すりおろし)	1かけ分
酒	小さじ1
アスパラガス(2等分の斜め切り)	2本
新じゃがいも(1cm輪切り)	1~2個(100g)
新玉ねぎ(8等分のくし形切り)	1/2個
春にんじん(1cm輪切り)	1/3本
ミニトマト(2等分)	2個
黄パプリカ(乱切り)	1/8個
ローズマリー	2本
塩	小さじ2
黒こしょう	適量
A 乾燥ハーブ(パセリ、バジルなど)	適量
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ①鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- ②オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に①と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- ③その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜をおいしく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。

ぶるの

脳シャキ!
ひろめきクイズ

*11ページ

解答

$$\begin{array}{r} 2481 \\ 8432 \\ + 87424 \\ \hline 98337 \end{array}$$



正解ひきかかな?
次号でも
チャレンジワン!

あなたの健康を守る麒麟ビール健康保険組合 <https://www.kirinkenpo.or.jp>

麒麟ビール健康保険組合 / 〒164-0001 中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス / FAX03(5343)1094 / 編集協力・株式会社研



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C139350