

みづほ

けんぽ

ニュース

2025.4

No.276



弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山(青森県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

義務的経費の増加により厳しい健保財政 効果的な保健事業の実施と 医療費の適正化を目指します

みづほ健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月18日開催の第183回組合において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和7年度の予算総額は、24億6,881万円となり、経常収支では1,314万3千円をわずかながら黒字となりました。

賃金上昇等により、保険料収入は前年度予算から1億3,933万9千円増加し、23億8,198万9千円となりました。しかしながら、支出面では保険給付費の高止まりが続き、前年度予算比1億4,399万4千円増の14億7,859万1千円となったほか、団塊の世代がすべて後期高齢者となったに伴い、後期高齢者支援金が増加となったものの前期高齢者納付金が大幅に減少したことにより、高齢者医療の拠出金は、1億6,439万8千円の減額となりました。

その結果、わずかながら黒字計上することとなりました。なお、高齢者医療への拠出金は保険料収入の約3割を占め、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。

さて、昨年の国内出生数は70万人を割り込み、過

去最低を更新する見込みとなりました。一方で、高齢者人口は団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に向け、さらなる増加が予測されています。このような人口構造の変化を受け、政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの構造から、年齢に関わりなくすべての世代が能力に応じて支え合う持続可能な社会保障制度への転換を目指し、さまざまな改革を検討しています。その一つとして、今夏から高額療養費制度の見直し段階的に実施される予定です。自己負担限度額の引き上げや所得区分の細分化により、現役世代の負担軽減が期待されています。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へはマイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなど、高い利便性があり

収入支出予算額

- ・ 予算総額 **24億6,881万円**
- ・ 経常収支差引額 **1,314万円**

予算編成の基礎となった数字

- ・ 被保険者数 **5,120人**
(男性 3,476人、女性 1,644人)
- ・ 平均年齢 **45.14歳**
(男性 45.43歳、女性 44.48歳)
- ・ 平均標準報酬月額 **315,870円**
- ・ 健康保険料率 (調整保険料率を含む) **105/1,000**
(事業主 59.5/1,000、被保険者 45.5/1,000)
- ・ 介護保険料率 **16/1,000**
(事業主 8/1,000、被保険者 8/1,000)

令和7年度 収入支出予算概要

健康保険分

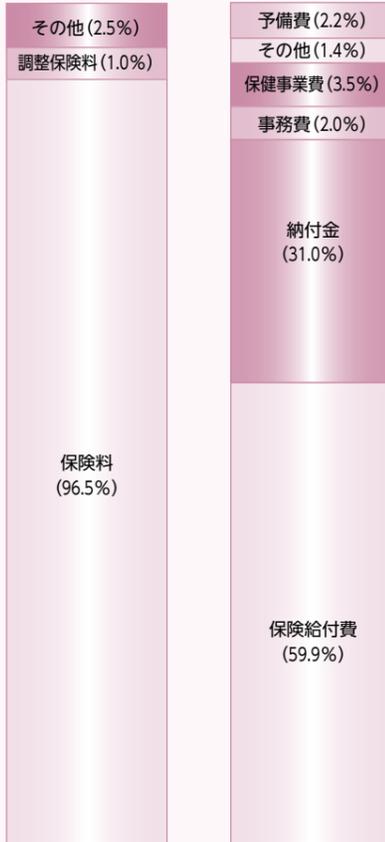


Point!

保険料 毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収入 (千円)	
保険料	2,381,989
国庫負担金収入	1,024
調整保険料繰入金	24,572
国庫補助金収入	2
出産育児交付金	485
財政調整事業交付金	895
雑収入	39,705
雑収入	20,138
合計	2,468,810

収入と支出の割合



Point!

納付金 65歳～74歳の人を対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の人を対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

保険給付費 医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

支出 (千円)	
事務費	50,240
保険給付費	1,478,591
納付金	765,454
前期高齢者納付金	231,299
後期高齢者支援金	534,153
その他	2
保健事業費	87,205
還付金	263
財政調整事業拠出金	24,572
連合会費	2,462
積立金	2,000
雑支出	4,164
予備費	53,859
合計	2,468,810

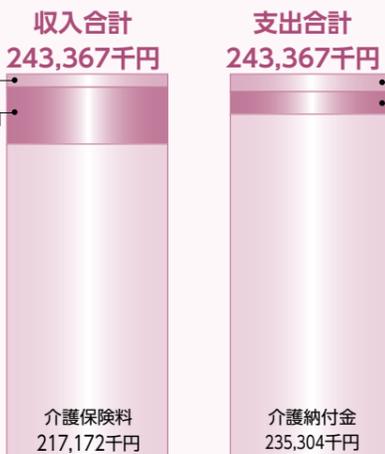
経常収入合計 2,403,416 千円 — 経常支出合計 2,390,273 千円 = 経常収支差引額 13,143 千円

介護保険分



Point!

介護保険料 40歳～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。



Point!

介護納付金 市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。

ます。従来の保険証についても今年12月1日までは利用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早めに手続きいただけますようお願いいたします。

当健保組合は、加入者の皆さまの健康の保持増進を支えるため、今年度も効果的な保健事業を展開してまいります。併せて、より健全な財政運営に向けた医療費の適正化、経費節減にも取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、各種保健事業を積極的に活用いただき、日々の健康管理にお役立ていただくほか、ジェネリック医薬品の選択など、医療費の節減につながる取り組みにも引き続き協力いただけますようお願いいたします。

令和7年度 保健事業概要のお知らせ

当健康保険組合では、被保険者および被扶養者のみなさまの健康保持増進等にお役立ていただくことを目的として、今年度の事業を下記の通り実施いたします。

事業名	実施時期	対象者	事業内容
大腸がん検診	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	郵送方式による検査 無料（詳細は8ページをご覧ください）
前立腺がん検診 ※	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	前立腺がん検診を受けられた方に対し、1,000円を限度に補助します。
肝炎（B型・C型）検査 ※	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	肝炎ウイルス検診を受けられた方に対し、1,000円を限度に補助します。
乳がん検診 ※	年度内1回	20歳以上の被保険者・被扶養者	乳房超音波または乳房マンモグラフィーのいずれかの検診を受けられた方に対し、3,000円を限度に補助します。
子宮がん検診 ※	年度内1回	20歳以上の被保険者・被扶養者	子宮頸部細胞検診または子宮体がん検診のいずれかの検診を受けられた方に対し、3,000円を限度に補助します。
歯科健診事業 ※	通年	被保険者全員	各事業所において健診希望者が10名以上いれば、事業所や事業場に歯科医師・歯科衛生士を派遣、健診機材を持ち込み実施し、歯科衛生指導を行う。（自己負担なし）
重症化予防事業	年度内1回	被保険者・被扶養者	健診結果から生活習慣病の重症化リスクが高いと判断された方を対象として、その方々に保健師が電話による保健指導を実施します。（自己負担なし）
前期高齢者対策保健指導	年1回	50歳～64歳の被保険者・被扶養者	保健師が電話により皆さまの現状を伺い、生活習慣病予防のためのアドバイスなどで健康管理を支援します。
みんなでちょこやせ ハッピーキャンペーン	10月～11月	20歳以上の被保険者・被扶養者	週1回体重を記録し、自身の食習慣・運動習慣を見直しながら、減量につながる具体的な行動目標に取り組み、健康的に痩せるためのキャンペーンを実施します。（自己負担なし）実施前にお知らせします。
家族で取り組むかせ& むし歯キャンペーン	11月～1月	2歳～12歳までの被扶養者	お子様に手洗い・うがい・歯みがきの習慣づけを行っていただくことを目的とした事業です。楽しく取り組めるようカレンダーにシールを貼るといった内容です。（自己負担なし）実施前にお知らせします。
健康管理アプリ	通年	18歳以上の被保険者・被扶養者	歩数計以外にも活用できる多機能アプリです。体重、睡眠、食事など16種類以上の健康管理機能を搭載、いつもの記録でお得にポイントがたまります。（自己負担なし）
禁煙サポート	通年	20歳以上の被保険者・被扶養者	喫煙者を対象に「完全オンライン卒煙プログラム」により禁煙をサポートします。（自己負担なし）
潮干狩り・ 海の家・プール・ 六甲山スノーパーク ※	4月～6月 7月～8月 12月～3月	被保険者・被扶養者 全員	体育奨励の一環として実施します。 利用者の費用負担を一部補助します。 
契約保養所	通年	被保険者・被扶養者 全員	保養を目的として組合（注）が契約する旅館、ホテル等を利用された場合、年1回を限度として下記金額が補助されます。 被保険者 2,000円 被扶養者 1,000円

※は各事業所にお知らせします。

◎各事業については、実施時期、対象者などを変更することがあります。

各種事業内容についての詳細は、当健康保険組合までお問い合わせください。TEL 078 - 371 - 6302

（注）契約保養所とは健保連・健保連兵庫連合会ほか各都道府県健保連（一部除く）で契約している保養所となります。健保連ホームページ（みづほ健康保険組合ホームページ <https://www.miduho-kenpo.or.jp/> からリンクしています）の「共同利用保養所の案内」から検索いただくか、当健康保険組合までご確認ください。

事業名	実施時期	対象者	事業内容
特定健康診査	通年	40歳以上の被保険者・被扶養者	被保険者については事業所巡回型健診等にて実施します。被扶養者については、近隣の健診機関で受診していただくための受診券を発行します。（自己負担なし）
レディース健診（巡回型）	ご案内でご確認ください	40歳以上の女性被扶養者	対象者の自宅に直接案内が届きますので、日程・会場をご確認の上、申し込んでください。申込方法はインターネットまたは郵送となります。各種オプション検査も受診することができます。（自己負担あり・なし）
レディース健診（施設型）	ご案内でご確認ください	40歳以上の女性被扶養者	対象者の自宅に直接案内が届きますので、日程・会場をご確認の上、申し込んでください。申込方法はWEBからのみとなります。婦人科健診も受診することができます。（自己負担なし）
特定保健指導事業	通年	40歳以上の被保険者・被扶養者	特定健診を受診した結果、保健指導の対象（動機付け支援・積極的支援）となった方に実施します。被保険者については事業所への巡回訪問にて実施します。被扶養者については保健師等が自宅を訪問し、生活習慣改善の支援を実施します。（自己負担なし） 
機関誌の発行	年4回 (4・8・10・1月)	被保険者全員	健康保険組合からのお知らせや健康づくり情報、疾病予防に関する情報等を掲載した機関誌「みづほけんぽニュース」を発行して、事業所経由で被保険者へ配布。
育児誌	通年	出産された被保険者・被扶養者	出産された方へ冊子を配布し、不安や悩みの解消を図り健全な子育てを支援します。
医療費通知	年1回 (2月中旬)	被保険者全員	医療にかかった費用を「医療費のお知らせ（1月～11月分まで）」にて対象者へ通知し、医療費に対する啓蒙を図ります。
ジェネリック医薬品促進通知	年2回 (9月・3月)	被保険者・被扶養者全員	ジェネリック医薬品の使用率向上を図るため、対象者を抽出して通知する。
定期健康診断 ※	年度内1回	被保険者・一部の被扶養者	人間ドック・特定健診受診者を除き、健康管理のための定期健康診断に対し、7,500円を限度に補助します。
胃部検診 ※	年度内1回	35歳以上の被保険者・被扶養者	胃部検診・胃部エックス線検査・胃部内視鏡検査・血清ペプチノーゲン検査（血液検査）のいずれかの検査を対象に3,000円を限度に補助します。
人間ドック ※	通年	35歳以上の被保険者・被扶養者	検査費用額から下記金額を控除した額が受診者負担額となります。 被保険者 日帰りドック：24,000円 一泊人間ドック：41,000円 被扶養者 日帰りドック：18,000円 一泊人間ドック：31,000円
インフルエンザ予防接種 ※	10月～1月	被保険者・被扶養者 全員	インフルエンザ予防接種を受けられた方に対し、1,000円を限度に補助します。 

Q2 やせているのに「糖尿病予備群」と言われました。なぜ？

低栄養と運動不足でやせている方は、筋肉が少ないことが多く、筋肉での糖の取り込みが少なくなり、血糖値が上がりやすくなることがあります。最近の研究で、やせた若い女性の13%が「糖尿病予備群」という結果が出ました。これは米国の肥満の人の糖尿病予備群（11%）よりも多い結果でした。糖尿病の予防には、適量で栄養バランスの良い食事と運動が大切です。

Q3 やせを予防するには？

やせを予防するためには、1日3回の主食・主菜・副菜がそろった食事が大切です。3つがそろった食事を1日2回以上取れば、栄養バランスは整いやすいのですが、このような食生活をしているのは、20代・30代女性では28%のみ。その理由は「仕事や家事・育児で忙しい」が最多でした。忙しい方は、例えば主菜不足なら納豆やゆで卵、鶏肉などを追加、副菜不足ならサラダ、野菜入りみそ汁を追加するなどのひと工夫を。また、やせの原因として、メディアの影響や周囲の目を気にした根強い「やせ願望」もあります。「最近やせた?」「太った?」という何気ない一言も、過剰なダイエットにつながる場合がありますので、体形の話は慎みましょう。



社員の健康は会社にもメリット！

職場でどのような配慮ができる？

女性が栄養バランスの良い食事を取れない一番の理由は、仕事や家事・育児で忙しいこと。改善するためには職場の配慮も必要です。例えば社員食堂での栄養バランスが取れた食事の提供や、管理栄養士による栄養セミナーの開催などで、忙しくても栄養バランスの良い食事を取れるようになれば、やせを防ぐ効果が期待できます。また、残業を減らして忙し過ぎない働き方を整えるなど、社員の健康増進に取り組むことは生産性の向上にもつながります。



教えてドクター！

みんなで学ぶ
女性の
カラダと健康

今回の教えて！ やせ過ぎ

令和5年「国民健康・栄養調査」によると、20代・30代女性のなんと20%が「やせ」です。やせを放っておくと、さまざまなリスクが高まります。健康のため、まずは正しく理解することから始めましょう。



監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1 「やせ過ぎ」はなぜ良くないの？
「太り過ぎ」より良いのでは？

やせとは、BMI【体格指数:体重kg÷(身長m)²】が18.5未満の場合をいいます。近年20代・30代の若い女性に、低栄養によるやせの方が多くことが問題になっています。

やせや低栄養は、さまざまなリスクを抱えています。やせの方は、排卵障害による月経不順や不妊、骨粗しょう症になりやすくなります。低栄養による貧血もよく見られ、疲れやすさや集中力の低下などを招きます。

将来の子供への影響も懸念されています。妊娠前と妊娠中の低栄養は、2,500g未満の低体重児の出産につながることもあり、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病になる可能性が高くなるといわれています。

肥満も健康上のリスクがありますが、やせも同じくらい問題なのです。



INFORMATION

潮干狩りを実施します

健康の保持・増進を図るため、例年どおり潮干狩りを令和7年度も実施します。おおいにご参加ください。

期 間 令和7年4月12日(土)から令和7年6月22日(日)まで(但し、有効期間中の火曜日(4月29日と5月6日は除く)と、4月14日(月)、16日(水)、17日(木)、25日(金)、5月16日(金)、30日(金)、6月16日(月)の合計15日間を除く。

場 所 新舞子潮干狩り場(たつの市御津町新舞子海岸)

利用施設名 休憩所 かもめ (TEL.079-322-0028)

利 用 料 大人(中学生以上) 750円
小人(小学生以下3歳まで) 450円

利用方法 利用される場合は、事業所担当者に前もってお申し出ください。(枚数に限りがありますので、使用予定数をお申し込みください。)



任意継続被保険者の
令和7年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料の算定基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法に基づき、次のとおりとなります。

標準報酬月額 **320,000円**

※退職時の標準報酬月額が320,000円を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。



新年度スタート!

さあ今年も健診で キッチリ体のチェックをしよう!



健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につながるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。

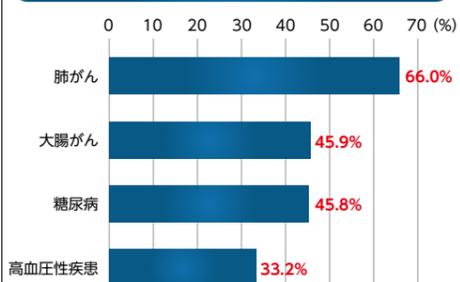
きっかけは
健診!

がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、初期には自覚症状がないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受けることで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

自覚症状なく病院を受診したきっかけの第1位は「健康診断等で指摘されたため」となっています。



外来患者で自覚症状がなかった人の割合



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

ご家族にも受診を勧めてください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診を勧めてください。



健診受診で
医療費節約を

医療機関の窓口での支払いは、医療費の一部(原則3割)にすぎず、残りは皆さんが加入している健康保険組合が支払っています。

健康保険組合は主に加入者と事業主の保険料で運営されているため、医療費の増加は納める保険料の引き上げにつながります。病気は進行すると治療にかかる費用も膨らみます。健診を受けて病気を早期発見し、医療費の節約につなげましょう。

概算医療費の推移



厚生労働省「令和5年度医療費の動向」より作成

みづほ健康保険組合より

大腸がん検診 (便潜血検査)のご案内

無料

2025年4月



自宅で簡単・便利

検査が自宅にやってくる!

忙しくて検診を受けてない
採取するタイミングが難しい
病院に行くのが面倒!
という方におすすめです。

Web申込み
こちらから



<申込み用QRコード>

1. 検診対象者 みづほ健康保険組合加入の35歳以上の被保険者および被扶養者
2. 検診費用 無料(受診は年度内に1回限り) ※検査キットの返送料も含め全額みづほ健康保険組合負担
3. 申込方法 以下のいずれかでお申込みください。
①下記の申込書に記入し、各事業所担当者まで提出ください。
②QRコードを読み込み、お申込みください。
4. 検査器具の送付 事業所提出申込→申込書は月単位で事業所にて取りまとめ健保組合経由で検査機関へ送付します。検査機関に到着後約2週間で個人宛に検査器具が送付されます。
QRコード申込→約2週間で個人宛に検査器具が送付されます。
5. 検査機関 メスブ細胞検査研究所(京都府登録衛生検査所第38号)
〒604-0827 京都市中京区高倉通二条下ル瓦町550メスビル内
TEL(075)231-2230
6. その他 当検診を申込まれた場合、検診及び精密検査の未受診の方に対して、皆様の健康を守る目的で、事業主から受診勧奨を行う場合があります。予めご了承ください。

Webでお申込み
できます。



スマホから
QRコード
読みとり

自宅にしながら検査ができます。



キ---リ---ト---リ---線

事業所担当者 行

大腸がん検診申込書

申込締切日 2026年3月31日(火)

被保険者証記号-番号 -

↑健康保険証、マイナポータル、資格情報のお知らせ等で確認してください。

受診者氏名	住所	電話番号	生年月日・年齢・性別	続柄
フリガナ	〒		西暦 年 月 日 (歳)男・女	本人・家族
フリガナ	〒	☎() -	西暦 年 月 日 (歳)男・女	本人・家族
フリガナ	〒	☎() -	西暦 年 月 日 (歳)男・女	本人・家族

(注) この申込書に書かれた住所、氏名に検査器具が送付されますので「正しくはっきり」で記入ください。

★個人情報の取扱いについて:

受診する方の個人情報は本検診を提供する目的および当健康保険組合の保健事業にのみ利用します。また、受診する方の個人情報を事前の承諾等を得ず第三者に提供・開示することはありません。

★本申込書をもって個人情報の取り扱いについての受診者ご本人の同意とみなし受付させていただきます。

みづほ健康保険組合

知って納得！ 健康保険

受診方法は変わりますが
健康保険の役割は変わりません！



「病院に行きたいけど、医療費が心配」「病気で働けなくなったら生活費はどうしよう…」公的な医療保険制度である健康保険は、働く人やその家族のそんな不安に備える大切な制度。医療機関の受診はマイナ保険証を基本とする仕組みに変わりましたが、健康保険の役割そのものは変わりません。改めて制度の基本を確認しましょう。



*過去5年分の受診歴や薬歴を医療機関と共有でき、薬の重複が避けられ、適切な治療につながるメリットがあるとされる。一方、病気や薬剤に関する情報は差別や偏見につながる懸念があり、患者の同意がない限り情報は共有されない。

健康保険の基本的な仕組みとは？

健康保険は、私たちの医療と健康を支える公的な医療保険制度。働く人（被保険者）と会社など（事業主）が保険料を出し合って、病気やけがの治療費用を低く抑えたり、休業や出産などの際に手当金を受け取れる仕組みです。会社などに就職すると、自動的に健康保険に加入して「被保険者」となり、「保険者」（健康保険組合、協会けんぽなど）から、さまざまな給付を受けることができます。

健康保険にはどんな役割があるの？

健康保険は、私たちの健康と生活を守るために、主に次の2つの役割を担っています。

1 医療費の給付と手当金の支給

医療機関で診察や治療を受けた際、医療費の大部分（7〜8割）を保険者が負担します。さらに、病気やけがで働けない期間や産休中は生活を支えるために、または本人や被扶養者が亡くなってしまったときには遺族のために、「手当金」という形で経済的なサポートをします。

2 保健事業

（健康づくりのサポート）
病気の予防や早期発見のための健康診断、生活習慣病予防のための保

健指導などをはじめとした保健事業で私たちの健康づくりをサポートをします。

健康保険に加入したら確認したい3つのポイント

健康保険に加入したら、スムーズにサポートやサービスを利用できるように、次の3つのポイントを確認しておきましょう。

1 医療費の自己負担は何割？

健康保険に加入していれば、医療機関での診察や治療は、医療費の一部を自己負担するだけで済みます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて左表のように決められています。なお、自己負担額以外の医療費は保険者が負担します。

年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合	
小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者*1）	3割

*1 現役並み所得者：原則として、70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人

2 保険料を支払う

健康保険の保険料は、毎月の給料や賞与から自動的に控除され（差し

引かれ）ますので、原則として別途支払う必要はありません。保険料は毎月の給料を標準報酬月額（毎月の給料を1〜50の等級に区分したものに）に当てはめて、保険者ごとに定めている保険料率により算出されます。保険者負担分の医療費などの財源は、大部分が被保険者と会社など（事業主）が毎月納めているこの保険料です。大切な保険料を有効に活用するためにも、必要な受診は控え、適切な受診を心掛けましょう。

保険料の求め方	
毎月の給料から納める保険料	＝
標準報酬月額*2	×
(1等級:5万8,000円～50等級:139万円)	
保険料率 (保険者ごとに異なる)	

*2 標準報酬月額は原則として年に一度見直されますが、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は随時改定されます。

3 被扶養者の届け出をする

主に被保険者の収入で暮らしている家族（3親等内の親族のみ）は、条件を満たして保険者からの認定を受ければ「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。被扶養者の詳細な条件は保険者によって異なりますので、加入前に確認しておきましょう。また、75歳（一

定の障害がある人は65歳）以上になると、後期高齢者医療の被保険者となり、自動的に健康保険の被扶養者から外れることとなります。

被扶養者の主な条件

同居している場合

年収が130万円未満*3で、被保険者の年収の2分の1未満であること

同居していない場合

年収が130万円未満*3で、被保険者からの援助（仕送り）額より少ないこと

*3 いずれの場合も、60歳以上の人または障害年金の受給者は、年収180万円未満であることが条件となります。なお、一時的に収入が増えて年収が130万円以上になる場合は、それが一時的な収入変動であることを事業主が証明すれば、連続2年間までは被扶養者認定を受けられます。

Point

まずはマイナ保険証の準備を！

従来は健康保険に加入すると「健康保険証」が交付されていましたが、健康保険証は令和6年12月2日をもって新規発行・再発行を終了しました。現在は初めて健康保険に加入したら、まずは「マイナポータル」での保険証利用の登録手続きが必要です。登録すれば医療機関でカードリーダーにマイナ保険証を置くだけでスムーズに受け付けができます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、いざというときに困らないよう、早めの準備をお勧めします。



main

しらす丼

441kcal ■たんぱく質19.1g ■脂質7.7g
■炭水化物78.1g ■塩分相当量2.2g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間5分

1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびのをせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。



作り方

① 調理時間10分※肉を漬ける時間を除く

1 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたき、Aをよく混ぜてラップに包み、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

POINT

ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでバットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。



2 フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。

3 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。

茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも見られる!



材料(2人分)

- ご飯…………… 400g (2膳分)
- A 酢、砂糖…………… 各大さじ1/2
- 塩…………… 少々
- 釜揚げしらす…………… 100g
- さくらえび…………… 20g
- 卵黄…………… 2個
- おろししょうが…………… 1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど…………… 適量

健康食材

しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA(ドコサヘキサエン酸) / EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。



side

とん漬け

370kcal ■たんぱく質23.7g ■脂質22.1g
■炭水化物20.6g ■塩分相当量2.5g ※すべて1人分

材料(2人分)

- 豚ロース肉…………… 2枚(200g)
- A みそ、みりん、しょうゆ…………… 各大さじ1
- にんにく、おろししょうが…………… 各1片分
- 春キャベツ…………… 200g
- 長ねぎ…………… 1/2本
- パプリカ…………… 1/2個
- 油…………… 小さじ1

健康食材

豚肉

ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシン、パントテン酸、B₁₂などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB₁は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B₆はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。



スマホでも見られる!



おうちでおいしく

ご当地健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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

神奈川県のご当地料理

main

しらす丼

side

とん漬け

神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。野菜たっぷりのとん漬けとも相性抜群です。

動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

口コモ予防

エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

足のアーチを整える

体の土台となる足裏はアーチで体を支えています。しかし、現代は足指できちんと踏ん張れない「浮き指」が増え、アーチが崩れる一因に。アーチが改善すると膝や腰への負担が軽減し、歩幅を広げて早く歩けるようになります。

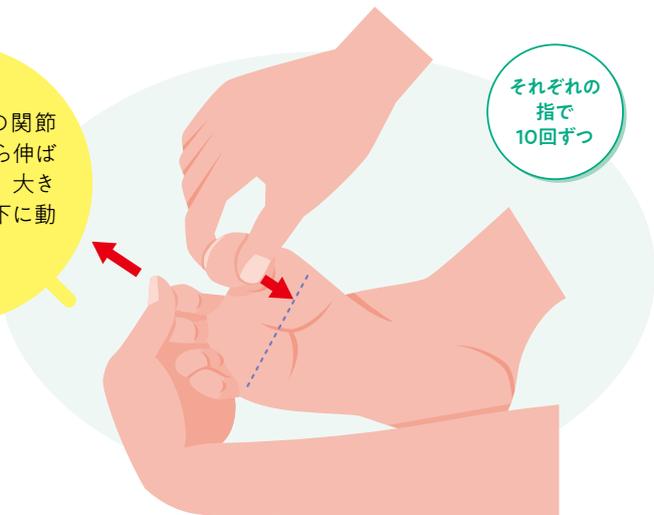
ほぐし

足指体操

足指を付け根から使って踏ん張れるようになるためのストレッチです。隣同士の指をつまんで、上下に動かしていき、順番に小指まで行います。

足指を付け根の関節(点線部分)から伸ばすような感じで、大きくしっかりと上下に動かしましょう。

それぞれの指で
10回ずつ



筋トレ

かかとの 上げ下ろし

ふくらはぎを鍛えると同時に、足裏のアーチのバランスを整え、足首を安定させることができます。

1 足を閉じて立ちます。不安定ならイスや壁などで体を支えて行います。



2 お尻を締め、足指で床をしっかりとつかみながら、ゆっくりかかとを上げて下ろします。

10回×
2セット



ふくらはぎをぎゅっと縮めることを意識しましょう。

効果の実感
ポイント

かかとを上げたときに、足裏の安定感を感じるようになります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。