

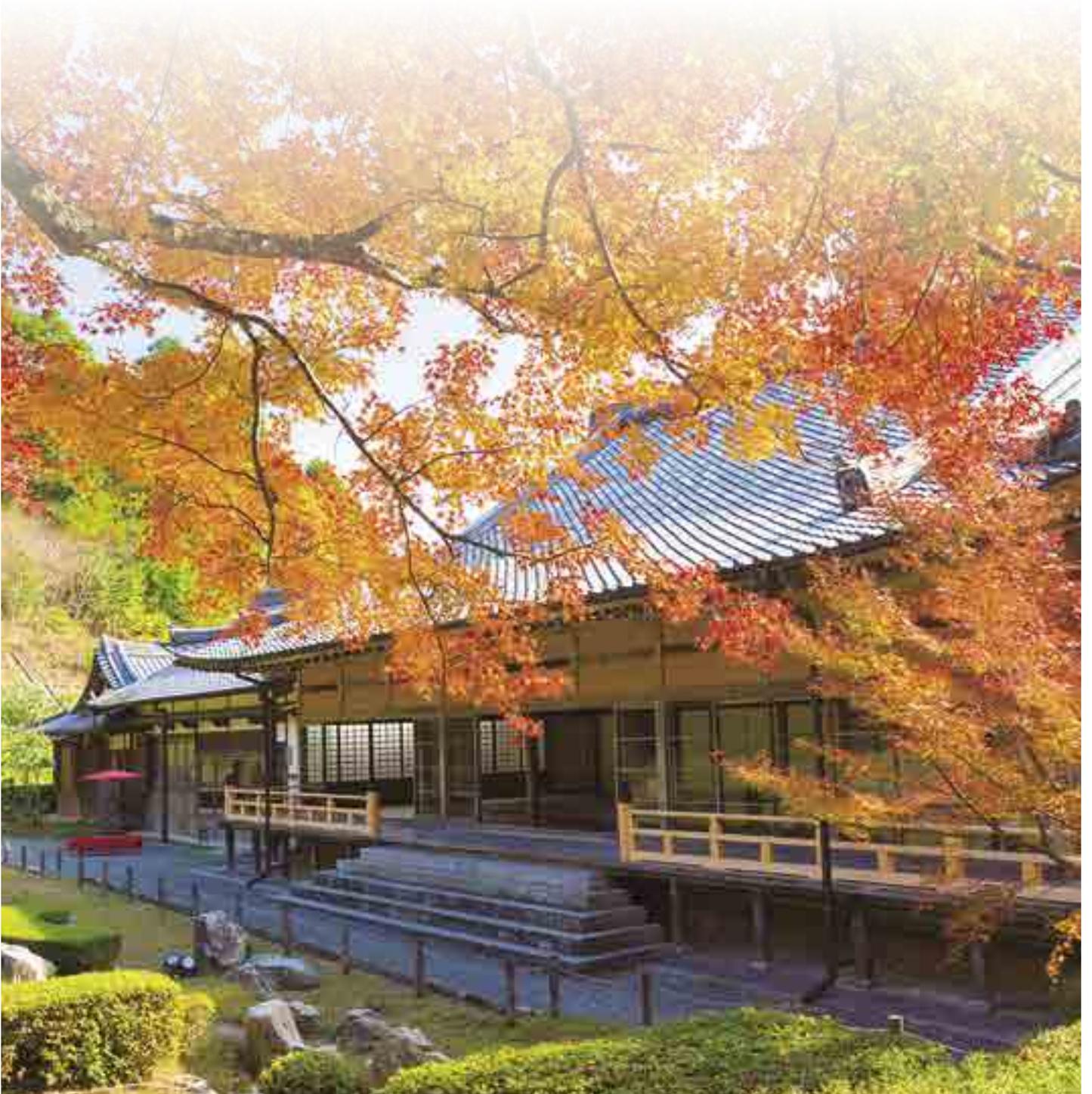
みづほ

けんぽ

ニュース

2021.10

No.262



常栄寺の雪舟庭(山口県)

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

インフルエンザ 予防ワクチン(を)

トップシーズンが
来る前に

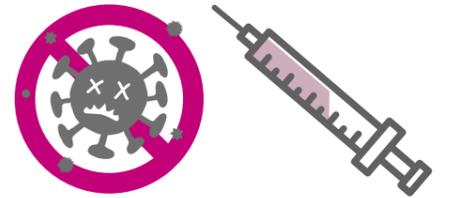
接種しましょう

低温で乾燥した環境を好むインフルエンザが流行するのは、例年12月から3月です。

インフルエンザには予防ワクチンが有効です。

インフルエンザワクチンは、接種から2週間ほどで効果が表れるので、早めの摂取が確実な予防対策になります。

「3密」を避けるなど、新型コロナ対策も引き続き実行しながら、インフルエンザ予防ワクチンを接種しましょう。



予防接種補助のご案内

みづほ健康保険組合では、本年度についてもインフルエンザ予防接種を受けられた被保険者と被扶養者のみなさまに費用の一部を補助いたします。インフルエンザの予防接種は重症化を防ぐ、もっとも効果的な方法です。インフルエンザ予防接種補助制度をご利用ください。

補助金対象の
予防接種期間

令和3年10月1日(金)



令和4年1月31日(月)

(出来るだけ11月下旬までに受けてください。)

対象者

被保険者および被扶養者

補助金額

1人当たり期間内1回に限り1,000円

※予防接種が2回接種法の場合であっても1回の補助とします。1回目もしくは2回目のいずれかの接種分でご請求ください。

補助金請求方法

領収書(原本)を各事業所の事務担当者へ提出してください。

請求書受付期限

令和4年2月25日(金)【厳守】

※実施案内は、みづほ健康保険組合のホームページ(「みづほ健保」で検索又は、アドレスは最終ページ)にも掲載しています。

インフルエンザ予防接種の実施場所は最寄りの医療機関や保健所等でご確認ください



事業内容中止のお知らせ(お詫び)

「令和3年度 保健事業のご案内」(リーフレット)の3ページに記載しております『ICTを活用した健康・医療情報サイト「健康ポータル」を導入します』の事業につきましては、業務委託先である事業者側の都合により契約にいたりませんでした。

遅くなりまして誠に申し訳ございませんが、本事業につきましては実施できなくなりましたので、お知らせいたします。



9月の定時決定により

標準報酬月額が決定します

健康保険や介護保険の保険料は、被保険者の給与の額を「*標準報酬月額」に当てはめて計算することになっています。

この標準報酬月額は、被保険者資格を取得するときに決められます。その後、実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に「定時決定」という見直しが行われます。また、大幅に給与の額が変更になったときには、被保険者ごとに「随時改定」等により改定されます。

毎年9月に決定・改定する
定時決定

給与が大幅に変わったときは
随時改定

昇給(降給)等の固定的賃金の変動に伴って給与が大幅(標準報酬月額が2等級以上の差)に変わったときは、変動月から4カ月目の標準報酬月額から変更されます。この場合、支払基礎日数が17日以上あることが必要です。

コロナ危機に対応した
特例改定

新型コロナウイルス感染症の影響により事業所が休業し、給与が著しく下がった被保険者で、一定の条件に該当する方に対しては、標準報酬月額が翌月から改定可能となる特例が設けられました。

*「標準報酬月額」とは

残業代などで日々変動する給与の額をベースに計算すると事務処理が煩雑になります。そこで、計算しやすいように報酬月額の区分(1~50等級)ごとに設定された「標準報酬月額」が使用されます(下図参照)。



健康保険の標準報酬月額

標準報酬月額		報酬月額	
等級	円	円以上	円未満
1	58,000	~	63,000
2	68,000	63,000 ~	73,000
}			
19	240,000	230,000 ~	250,000
20	260,000	25,000 ~	270,000
21	280,000	270,000 ~	290,000
}			
49	1,330,000	1,295,000 ~	1,355,000
50	1,390,000	1,355,000 ~	

報酬月額(給与の総額)が
25万円以上27万円未満の場合は、
標準報酬月額は20等級の26万円
となります。

健康保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率

保険料率10.5%(事業主負担5.95%、被保険者負担4.55%)ですので、被保険者負担分の保険料は、26万円 × 4.55% = 11,830円となります。

※40歳以上の場合は、介護保険料が上乗せされます。

体重管理で
週に1回
お手軽
入力

毎日の習慣、ちょっと見直し。
そして素敵な賞品を手にしませう。



参加者募集

みづほ健康保険組合 主催

みんなでちょこやせ ハッピーキャンペーン 2021

登録期間 2021年

10月1日(金) ~ 10月24日(日)

実施期間 2021年

10月25日(月) ~ 12月19日(日)

募集対象

みづほ健康保険組合 20歳以上の加入者 **参加費無料!**

お問合せ

みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン 2021 事務局
<https://wellme3.jp/hg2021/inquiry/>

※お問合せの際は案内サイトの「よくあるお問合せ」までご確認ください。

PC、スマホからご登録ください。

<https://wellme3.jp/hg2021/site/>

登録時の注意点

※スマートフォン等で「受信指定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用された発生した通信料、パケット代はご自身負担となります。
※個人情報取扱に関する詳細はこちらからご確認ください。(https://rights.jp/site/privacy-policy.html)

amazon ギフト券

豪華賞品が抽選で当たる!



企画・運営：株式会社社会保険出版社、株式会社インライツ

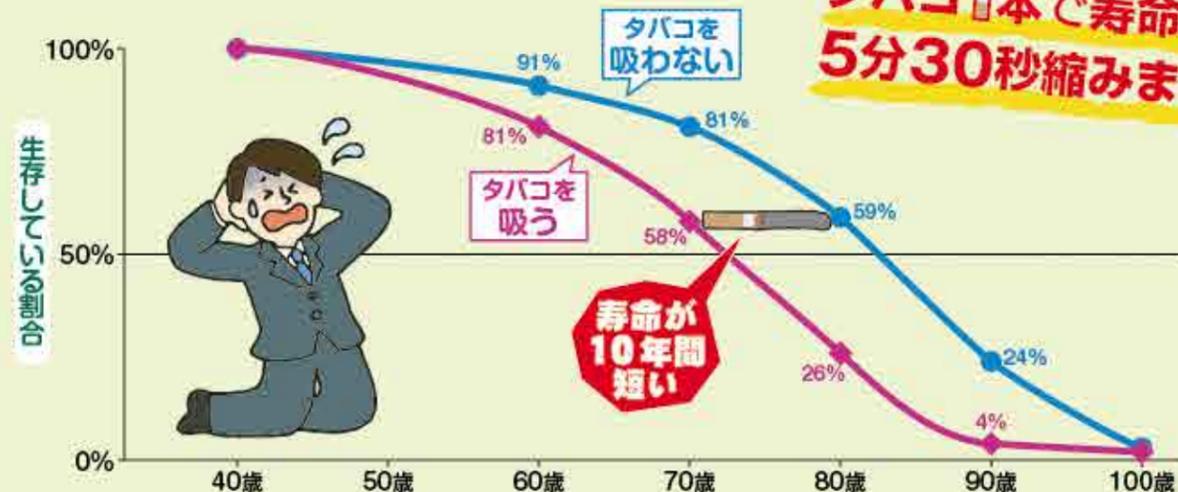


タバコを吸い続けると、吸わない人に比べて10年寿命が短くなります。
あなたの人生がタバコで失われてしまってよいのでしょうか。
ご自身と大事な人のために、一刻も早く禁煙してください。

すぐ禁煙を

タバコを吸う人は寿命が10年短くなります

■タバコを吸う人と吸わない人の生存率の比較



タバコ1本で寿命が
5分30秒縮みます

寿命が
10年間
短い

(出典: Doll R, et al. BMJ. 328:1519, 2004.)



禁煙すれば取り戻せます!

タバコで失われた寿命は、禁煙することで取り戻せます。禁煙が早ければ早いほどよいのはもちろんですが、何歳であっても遅いということはありません。一刻も早く禁煙して、タバコから大事な人生を取り戻しませんか。

禁煙を始める年齢	取り戻せる寿命
35歳までに	→ 10年長生き
40歳までに	→ 9年長生き
50歳までに	→ 6年長生き
60歳までに	→ 3年長生き
60歳以降でも早く始めるほど寿命を取り戻せます	



新型コロナウイルス感染症

喫煙者は3倍重症化しやすい

喫煙は新型コロナウイルス感染症の最大の重症化リスクです。喫煙する人とならない人では、新型コロナウイルス感染症で死亡したり、人工呼吸器を装着するほど重症化する危険性が3倍以上になります。命を守るためにもぜひこの機会に禁煙してください。



加熱式タバコであっても無害ではありません

近年、加熱式タバコなど、さまざまな形のタバコが発売されています。しかし、どのような形であってもタバコであることには変わりがなく、有害物質が含まれており健康への害が生じます。命を守るためには禁煙する以外にありません。



緑茶のメリット・デメリット

緑茶には、ポリフェノール類が豊富に含まれています。代表的なものが、カテキン（渋味成分）、タンニン（渋味成分）、テアニン（うま味成分）、クロロフィル（緑色成分）、フラボノイド（抗がん、抗酸化）などあり、含まれる種類は70種類以上とされています。

また、トクホ（特定保健用食品）で「体の脂肪を分解する」など、ダイエット効果の主な成分とされているのがカテキンです（トクホでなくても緑茶にはカテキンが豊富に含まれています）。カテキンには、ダイエット効果のほかにも「発がんを抑制しがんの転移を防止する」「老化にブレーキをかける」「血圧・血糖値の上昇を抑制する」「殺菌作用で食中毒やウイルス感染を予防する」「虫歯、口臭予防」などの素晴らしいメリットがあります。

一方で、カテキンには、渋味が胃を刺激して弱らせる、というデメリットがあります。特にペットボトルで緑茶を飲むと、湯飲みで

飲むより飲みやすく、量が多くなるさらいがあります。特に、高カテキン緑茶の場合は要注意。もし飲んでいて胃に不快感があったら、すぐに飲むのをやめましょう。

タンニンの功罪

緑茶に含まれる成分としては、渋味成分であるタンニンも有名です。そのメリットは「テアニン」という甘味を引き出す（おいしいさは大事）「便を固くして下痢を改善する」……といったことです。

一方で「体内で鉄と結合して吸収を妨げる」「便が固くなるので便秘になる」「薬の成分に反応するため、絶対に緑茶で薬を飲んではいけません」など、デメリットが大きいのです。特に「鉄と結合して吸収率を下げる」のは大きなデメリット。日本人は慢性的に鉄不足傾向があり、鉄が不足すると病気に対する抵抗力が弱まり、疲労・倦怠感が強くなります。緑茶の飲み過ぎで鉄欠乏性貧血になることはありませんが、鉄不足によって「鉄欠乏性貧血になりやすくなる」ということはあり得ます。鉄欠乏性貧血を治療中の人や治療が終わって半年以上経過していない人は、緑茶を飲むのは避けましょう。

緑茶はカフェインの王者

緑茶には、コーヒーや紅茶、ウーロン茶と同様にカフェインが含まれています。このカ

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

あしたの元気に



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

体に良い？悪い？ モンスタードリンク 緑茶の効用

健康に良い面が強調されることが多い緑茶ですが、実はデメリットも。

お茶に含まれるメリットをもたらす成分は、取り過ぎると逆に悪さを起こす「もろ刃の剣」となるのです。健康上のメリットとデメリット、そのどちらにも非常に影響が強い飲み物、それが「モンスタードリンク」緑茶なのです。

フェインとタンニンがあるからおいしさが引き立つのです。

湯飲み1杯の煎茶には30mg、玉露だと240mg、500mlのペットボトルなら100mg、カップ1杯のコーヒーなら90mg、紅茶なら45mgぐらいのカフェインが含まれていて、断トツで多いのが玉露です。

カフェインには、「緑茶独特のおいしさが引き立つ」「頭がシャキッとす」という効果がありますが、「鉄の吸収をブロックする」「寝る前に飲むと睡眠を妨げる」「胃を刺激する」などのデメリットがあります。特に玉露は飛び抜けてカフェインが多いので、人によっては玉露入りのペットボトルのお茶でも注意したいところです。

緑茶に関してさまざまな研究結果が報告されていますが、効果を期待し過ぎないこと、コーヒー、紅茶、緑茶はカフェインの影響が無視できないので、水分補給として飲む場合はノンカフェインの飲料（麦茶など）と混ぜるのがお勧めです。



column

茶道で飲まれ、最近ではラテドリンクなどでも人気の抹茶には、大量のカフェインが含まれています。1杯当たりの使用量が正確なので計算できませんが玉露クラスです。

20代の頃、母に花嫁修業として茶道を習うように強く勧められました（今どきはそんなことないですよ）。胃弱だった私は、あのお茶を飲まないといけないのが心臓だったのですが「母が娘時代にできなかったことを私に学ばせようという気持ちなのだろう」とお稽古を開始。お稽古では、一度に何回もお茶を飲むため、大量のカフェインが胃を直撃し、激しい胃痛、胃もたれ、逆流性胃炎を起こしてしまいました。お稽古を辞めたくても「まだ作法が身に付いていない」と、母は許してくれず、知識があっても自分に生かせなかった黒歴史です。

それにしても、師匠はほぼ半日ずっと正座で「毎回10杯ぐらいは軽く飲む」とのこと、人によって違うのかもしれませんが慣れってすごいなと思います。肝心の作法はすっかり忘れてましたが抹茶にまつわる良くも悪くもの思い出です。せっかく健康スペックの高い緑茶、上手に付き合いたいものですね。



錦秋の溪谷美を誇る
日本最古の大伽藍



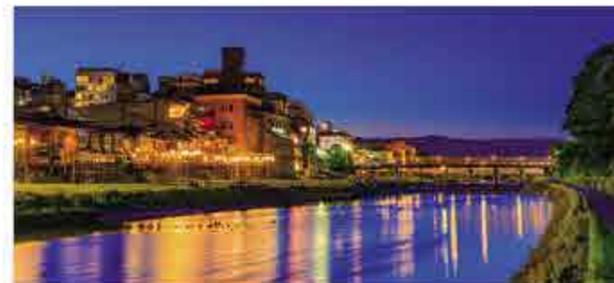
通天橋は、谷を渡る労苦から僧を救うために架けられた。南宋の名高き禅の修行場である徑山の橋を模したと伝えられる。



京都名物みたらし団子は、下鴨神社内にある「御手洗池」に湧く水の気泡に見立てて作られたのが、その発祥とされている。

京都で日常的に食べられているおかず「おばんざい」。漢字では「お番菜」と書くのが一般的で、「番」には「日常的な」という意味がある。

東福寺の徒歩圏内に建立する同院の塔頭・芬陀院は、雪舟が作庭したと伝えられる「鶴亀の庭」があることから雪舟寺とも呼ばれる。



京都市内の南北を流れる鴨川は、京都のシンボルでもあり、市民の憩いの場として親しまれている。

木々が紅く色づく秋の古都・京都には、国内はもちろんだが、世界中から多くの観光客が訪れる。中でも、市街地からほど近くに位置する、臨濟宗東福寺派大本山の「東福寺」は、日本最古にして最大級の伽藍（寺院の主要な建物の集まり）であり、市内屈指の紅葉の名所としても有名だ。

鎌倉時代の摂政・九條道家によって創建され、嘉禎2（1236）年から建長7（1255）年まで19年が費やされた。その名は、奈良で名高い「東大寺」と「興福寺」にあやかりたいと、一字ずつ取ったのが由来といわれている。20万㎡以上ある境内には、初代住職が修行先の宋から持ち帰ったという通天モミジ（唐楓）に加え、イロハモミジやヤマモミジなどが、主要伽藍の北側にある溪谷「洗玉淵」を中心に約2000本植えられている。洗玉淵に流れる川の上には「臥雲橋」「通天橋」「偃月橋」という3本の橋廊が架かっており、特に臥雲橋から紅葉越しに眺める通天橋は、秋の京都を象徴する絶景だ。

東福寺はかつては桜の名所であったが、現在はほとんど桜は植えられていない。これは、東福寺の画僧・明兆が大涅槃図を室町幕府4代将軍・足利義持に献上した際に、褒美に何を望むかを聞かれ、「花見客が詰め掛けて修行の妨げとならないように、境内の桜の木すべて伐採してほしい」と願い出たためと伝えられている。こうして伐採された桜に代わり、モミジが植栽された。

東福寺の紅葉の見頃は、立地の環境などから例年11月下旬～12月上旬と、市内でも長く続く。明兆の高潔さが生んだ錦の雲海の絶景は、「京都を彩る最後の紅葉」として、秋の名残りを惜しむ人々に、今なお愛され続けている。

浮世絵

めぐり旅

近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐります。

今回の浮世絵スポット



歌川広重

「京都名所之内・通天橋ノ紅葉」で描かれた東福寺（京都府京都市）

天保5（1834）年ごろの作といわれる大判錦絵。都の名所を描いた10枚からなる揃物作品のうちの1枚で、東福寺境内の通天橋で紅葉狩りを楽しむ人々が描かれている。酒宴が付き物の春の花見と異なり、紅葉狩りでは静かにお茶を楽しむのが主流だったようだ。



東福寺法堂正面に構える重厚な三門は、現存する禅寺の三門としては日本最古のもので、国宝にも指定されている。

東福寺境内の方丈（僧侶の住居）の東西南北には庭が配されている。写真は苔と敷石が市松模様をつくる北庭の「小市松の庭園」。



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+

スペシャルティ コーヒーとは

大量生産・大量消費の時代を省みて、「コーヒー農園を守り高品質なコーヒー豆の生産環境を整えることが、消費者のメリットにもつながる」として、アメリカで生まれた概念です。

味や香りなどのコーヒー自体の品質だけでなく、生産から消費までの過程が明確で、農園の利益や自然環境への配慮といった社会倫理の順守も重視されます。きちんとしたスペシャルティコーヒーを消費することは、そういった問題への貢献にもつながります。

スペシャルティコーヒー入門

今回の先生 田那辺 聡さん PICO 代表取締役社長

現在、日本だけでなく世界中で「スペシャルティコーヒー」が注目を集め、提供する専門店やカフェも増加中です。自分にぴったりのスペシャルティコーヒーを探して、ゆったりした時間を楽しみませんか。



スペシャルティコーヒーの選び方

① 信頼できるお店を見つける

コーヒー豆の品質は、気候や環境によって毎年変わります。店がその農園の生産環境を把握できているか、農園主と信頼関係を築いて継続した取引ができているのかも、スペシャルティコーヒーの条件です。また、豆のポテンシャルを最大限に引き出すには、店の焙煎技術も重要。

「スペシャルティコーヒーの店」を名乗っていても、実際は商社から仕入れた豆を販売しているだけの店も少なくありません。次のような店は信頼できないことが多いので、避けましょう。

NG

- 買い付けのストーリーが抽象的で具体的でない
- 理由もなく高額な豆のみを販売している
- 同じ豆でも買うたびに味が違う

② 豆の銘柄にとらわれない

「キリマンジャロ」など有名な銘柄は幾つかありますが、決して品質や味を保証するものではありません。銘柄だけで選ぶのではなく、自分に合った豆を見つける気持ちで選びましょう。

③ お店の人に好みを伝える

銘柄や焙煎の度合いを覚えるより、お店のスタッフに「苦味」や「酸味」があった方がよいかなどの好みを伝えましょう。そこから薦められた豆を飲み比べ、好きな香りの豆を選ぶことで、自分の好みをより正確に把握することができます。



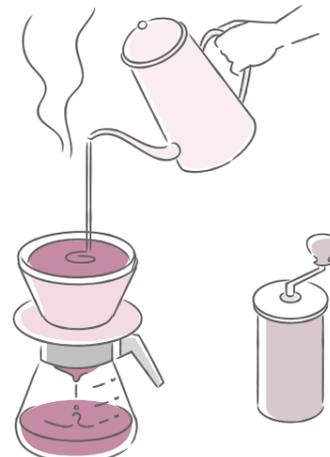
ハンドドリップコーヒーの入れ方

コーヒーの器具にはさまざまな種類があり、それによって推奨される入れ方も異なります。初心者の方は、まずはデザインや値段で選んでOK。濃い方が好きならゆっくり、さっぱりした方が好きなら手早く注ぐのがコツです。

- 1 85～95℃のお湯(1杯分160cc程度)を沸かす
- 2 ドリッパーにペーパーをセットする
- 3 ペーパーに豆の粉(1杯分15g、2杯分20g程度)を入れ、平らにならす
- 4 粉に全体が湿る程度のお湯を注いで、20～30秒蒸らす
- 5 残りのお湯を500円玉大の「の」の字を描きながら注ぐ

コーヒー豆の 保存方法

豆のまま・粉どちらの場合も、中に空気を入れないように封をして冷凍庫に保存して、1ヵ月程度で飲み切るようにしましょう。



健診後の再検査・特定保健指導は きちんと受けましたか？



健診後の再検査や特定保健指導は、健康を守るためにとても大切です。感染予防のために受診を控えていた方もいらっしゃるかもしれませんが、放置せずに必ず受けていただくようお願いいたします。

再検査・精密検査は受けないと危険です

健診結果で「要再検査」「要精密検査」と指摘されている場合には、なぜ健診で悪い結果が出たかをより詳しく検査して確認する必要があります。「症状がないから」と放置しないで、必ず医療機関を受診しましょう。症状がないうちに病気の早期発見・早期治療を行うことが、あなたの未来を守ります。

■再検査・精密検査は健康保険で受けられます

健診後の再検査・精密検査は健康保険を使って受けられます。健診結果を持参し、保険証を提示して医療機関を受診してください。

再検査

健診結果の異常が一時的なものなのかを時間を置いて同じ検査で確認します。

病氣リスク	
● 血糖値が高い	→ 糖尿病
● コレステロール・中性脂肪が高い	→ 動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞
● 血圧が高い	→ 動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞

精密検査

さまざまな検査を組み合わせ異常の原因を突き止めます。

病氣リスク	
● X線検査で肺の画像に影があり、CTで精密検査を受けた。	→ 肺がん、肺結核など
● 便潜血検査に反応があり、大腸内視鏡検査を受けた。	→ 大腸がん、直腸がんなど
● 胃部X線検査で異常があり、胃の内視鏡検査を受けた。	→ 胃がん、胃・十二指腸潰瘍、胃ポリープなど

特定保健指導で生活習慣病を予防しよう

40歳以上で健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定されると、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では保健師や管理栄養士などの専門家によるサポートを受けられます。対象になった場合は必ず特定保健指導を受けて、生活習慣を見直しましょう。

●特定保健指導の費用は健康保険組合が負担します

特定保健指導にはリスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があります。

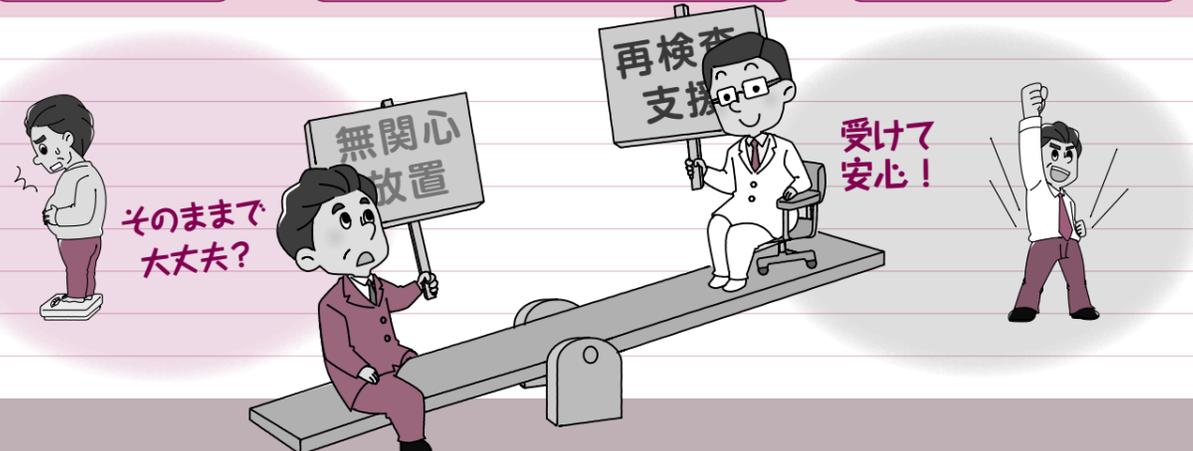
ステップ1 (YES OR NO)

- 【腹囲】
- ① 男性85cm以上
女性90cm以上
- または
- ② 男性85cm未満
女性90cm未満で
BMI25以上

- ステップ2 (CHECK)
- 【血圧】 収縮期(最高)血圧130mmHg以上または拡張期(最低)血圧85mmHg以上
- 【脂質】 中性脂肪150mg/dL以上 または HDLコレステロール40mg/dL未満
- 【血糖】 空腹時血糖100mg/dL以上 または HbA1c5.6% (NGSP値)以上
- 【喫煙】 喫煙歴あり (他のリスクが1つ以上ある場合にカウント)

①の場合	ステップ2のリスク数が	支援
0人の人	→	情報提供
1人の人	→	動機付け支援
2人以上の人	→	積極的支援

②の場合	ステップ2のリスク数が	支援
0人の人	→	情報提供
1～2人の人	→	動機付け支援
3人以上の人	→	積極的支援



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、食物繊維もたっぷり取れて美容にうれしいメニューです。

作り方 所要時間20分

1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分に切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で軟らかくなるまで4~5分加熱し水気を取る。

POINT



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- とろろに片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、を投入絡める。
- 器に盛り、白ごまをかける。

Main

豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘辛い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

高たんぱく食材

豚ロース



赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。

材料(2人分)

- | | | | |
|---------|-----------|-------|--------------|
| ●ごぼう | 1本(100g) | ●片栗粉 | 大さじ1/2 |
| ●さつまいも | 1/4本(50g) | ●サラダ油 | 大さじ3 |
| ●にんじん | 1/3本(50g) | ●A | しょうゆ、酒 各大さじ2 |
| ●豚ロース肉 | 2枚(160g) | | みりん、砂糖 各大さじ1 |
| ●塩、こしょう | 少々 | | 水 各大さじ4 |
| | | ●白ごま | 少々 |

Side

ミックスビーンズときのこのサラダ

■152kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

ダイエットや美容にうれしい成分がたっぷりのサラダ。さっぱりした味わいは、箸休めにぴったり。歯応えがあるため満腹感を得やすく、消化機能も活性化します。

高たんぱく食材

ミックスビーンズ



ひよこ豆や赤いんげん豆など複数の豆をミックスし、缶詰や袋詰めにした加工食品。たんぱく質の他にもミネラルやビタミン類、食物繊維が豊富で、歯応えが良いので、ダイエット食にも最適。そのまま食べられて彩りも豊かなので、常備しておくが便利。

材料(2人分)

- | | |
|----------------------|------------------|
| ●ミックスビーンズ | 100g |
| ●きのこ(しいたけ、しめじ、えのきなど) | 150g |
| ●酒、塩 | 少々 |
| ●A | オリーブ油、レモン汁 各大さじ1 |
| | はちみつ 小さじ1 |
| | 塩、こしょう 少々 |
| ●パセリ | 少々 |

作り方 所要時間10分

- 食べやすく切ったきのこをボウルに入れ、酒、塩を加えラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱を取る。
- にミックスビーンズとAを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 器に盛りパセリを飾る。

Main

豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ

たんぱく質
18.3g

Side

ミックスビーンズときのこのサラダ

たんぱく質
7g

これで
たんぱく質
25.3g 摂取!!

1日の摂取基準量



※すべて1人分

生活習慣の積み重ねが、

健康

と

病

の分岐点です。



10月は健康強調月間です！
今日から始める健康生活！

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、
健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。
ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

主催 健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合

2021年10月1日 発行所 みづほ健康保険組合 神戸市中央区東川崎町1丁目3番3号 神戸ハーバーランドセンタービル12階

☎ (078) 371-6302 URL <https://www.miduho-kenpo.or.jp/>