

みづほ

けんぽ

ニュース

2022.10

No.266



当間高原のコスモスの花畑(新潟県)

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

令和4年
10月から変わる

健康保険制度について ご案内します



給付と負担のバランスを確保しつつ、すべての世代で安心できる「全世代型社会保障」の構築を目指して、健康保険制度の見直しが進められています。

令和4年10月から施行される主な制度改正をご案内します。

主な改正の内容

① 短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大 施行：令和4年10月1日

令和4年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されます。現在は、従業員数501人以上の企業が社会保険の加入対象ですが、令和4年10月からは従業員数101人以上の企業が対象となります。また、令和6年10月からは従業員数51人以上の企業も対象となります。

なお、新たに加入対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

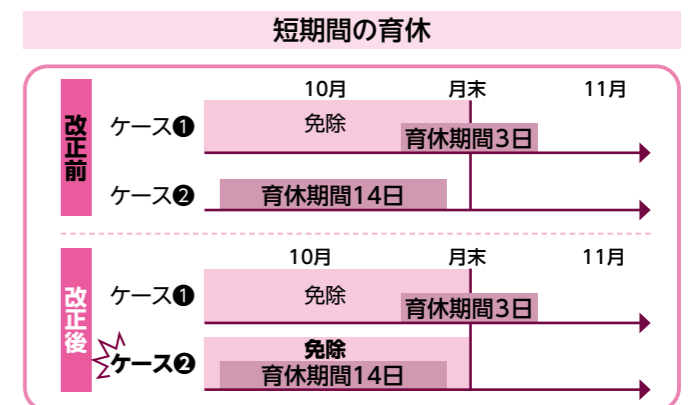
- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

企業の規模		
現在 従業員数 501人以上の 企業	令和4年10月～ 従業員数 101人以上の 企業	令和6年10月～ 従業員数 51人以上の 企業
従業員数の数え方		
A フルタイムの 従業員数	+	B 週労働時間がフルタイムの 3/4以上の従業員数 <small>※従業員には、パート・アルバイトを 含みます。</small>

② 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し 施行：令和4年10月1日

育児休業期間中は、被保険者の申し出により、社会保険料の納付が免除となります。現在は、月末時点で育児休業を取得している場合に、当月の保険料が免除される仕組みとなっています。令和4年10月からは、これに加え、月内に通算14日以上の育児休業を取得した場合にも、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与から納める社会保険料は、1ヵ月超の育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



③ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し 施行：令和4年10月1日

令和4年度以降、団塊の世代が75歳に到達し始め、医療費の増大が見込まれることから、現役世代の負担の抑制と国民皆保険の持続を目指して、後期高齢者の窓口負担割合が引き上げられることとなりました。現在、75歳以上が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者（窓口負担割合3割）以外の窓口負担割合は1割ですが、これが、一定以上の所得のある被保険者（課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*）の負担割合が2割に引き上げられます。ただし、負担増の大きい外来患者に配慮し、3年間は1ヵ月分の負担増を最大3,000円に抑える措置が取られます。

*単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。



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ヵ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。

こんなときはすぐに119番



次のような症状が見られる場合は、すぐに救急車を要請しましょう。

呼吸をしていない、息がない

顔色や唇、耳の色が悪い
冷や汗をかいている

水没している、沈んでいる

脈がない、心臓が止まっている

呼び掛けでも反応がない

冷たくなっている



普通にしゃべれない
声が出せない

消防庁「救急受診ガイド」より作成

上記に当てはまらなくても、下記の症状がある場合は、重大な病気やけがの可能性あります。

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつが回らない、うまく話せない
- 顔色が明らかに悪い
- 視野が欠ける
- 突然、周りが二重に見える

顔



頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えがないと立てないほどふらつく

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血

胸 背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央に締め付けられるような痛みが2～3分続く

成人の場合

手足

- 突然のしびれ
- 突然片方の手足に力が入らなくなる

消防庁「救急利用リーフレット」より作成

どんなときも呼べばいい？
119番の利用法

救急車
119番
利用法

突然の重篤な傷病者に適切な処置を施し医療機関に搬送するのが救急車の役目。緊急性が高いときは迷わず救急車を呼ぶ必要がありますが、安易な要請が増えると、本来に必要な人の元へ到着が遅れるという事態も。ここでは、救急車を適切に利用するためのポイントを紹介いたします。

緊急性の判断に迷うときは、電話やWebで相談・検索できる機関があります

全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）
スマートフォンやパソコンから利用できる無料のアプリ。症状を選択していくと、「今すぐ救急車を呼びましょう」など、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。 Q助 検索

救急安心センター（#7119）
診察可能な医療機関の連絡先のほか、医師や看護師が相談に乗ってくれます。※#7119を設置していない地域もあります。 #7119

医療情報ネット
受診できる医療機関をお住まいの都道府県の「医療情報ネット」で検索できます。 医療情報ネット 検索

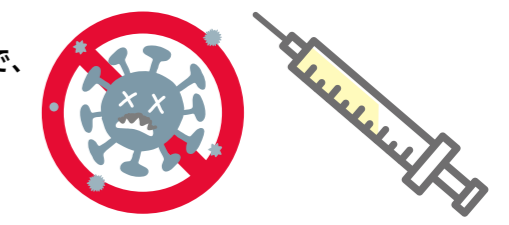
こども医療でんわ相談（#8000）
休日や夜間の子供の急な病気のために相談できる全国共通の電話番号です。 #8000

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4年10月1日(土) ↓ 令和5年1月31日(火)
(出来るだけ11月下旬までに受けてください。)

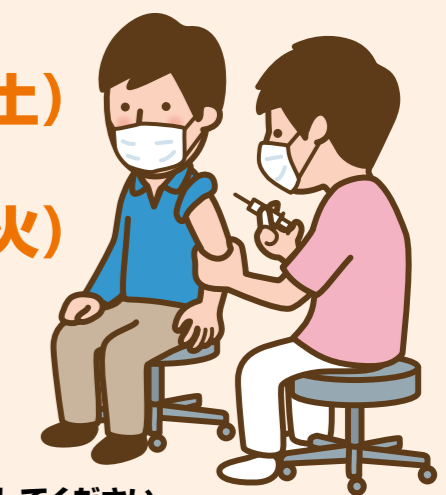
対象者 被保険者および被扶養者

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24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



インフルエンザの予防法は 新型コロナウイルス感染症と同じ

インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症と同じように、せきやくしゃみなどによる「飛沫感染」と飛沫に触れた手などからの「接触感染」で感染が広がります。このため、新型コロナウイルスの感染予防を徹底することで、インフルエンザの感染も防げます。手洗いとせきエチケットを徹底し、屋内では小まめな換気を心掛けましょう。



緑黄色野菜を積極的に取り パソコンやスマホの常用に要注意

目の疲れで気を付けたいのは、明るい場所から暗い場所に出たときに見えにくくなることと、夜や暗い場所で物がぼやけるというような現象です。これが転倒をはじめ、交通事故などの原因にもなります。暗い場所に置くとき目を閉じて眠ってしまう鳥類に例えて、「鳥目」といわれますが、正式には夜盲症という病名です。日本人の食生活が貧しい時代には深刻なビタミンA不足から、患者が多かったようです。

一方、昨今目の健康に多大な影響を及ぼしているのがパソコンやスマホの長時間の使用です。紙の本の読書に比べてパソコンやスマホは、よりいっそう目の疲労度を高めてしまいます。紙面の文字を追う目の動きよりも、画面に焦点をうまく合わせようとして目や周辺の筋肉をこわばらせる力が強いからです。画面を凝視するだけでも目に余計な力が入ってしまっているのに、長時間うつむき姿勢で作業するため、首や肩が固定されてしまい、首の凝りや肩凝りが起きやすくなります。パソコンやスマホの長時間使用はできるだけ控え、適度な休憩と正しい姿勢を意識しましょう。



ビタミンAで目を守る

疲れ目をいたわるにはパソコンやスマホの画面を見る時間を減らすだけでなく、ある栄養素をプラスすることで緩和することもできます。それがビタミンAです。

目の疲れを起こす原因の一つは室内と画面の明るさの「差」で、例えば夜の室内は、外からの光が入らず室内灯だけでやや暗めになるのに対し、画面はくっきりとした明るさであることから、その明暗差の影響を受けてしまいます。目は室内の明るさと画面に違いがあるほど疲れやすくなります。そして、この明暗の調節に対応し、「暗くても見えるようにする」「視力が低下しないようにする」という働きをしているのが、ビタミンAなのです。

β-カロテンを摂取

β-カロテンは、ビタミンAとして食品に存

在していますが、効率的なのが「β-カロテンとして食べる」ことです。このβ-カロテンは体に貯金できます。β-カロテンとして摂取された後、必要に応じて体内でビタミンAに変換されます。β-カロテンが豊富な食品は緑黄色野菜です。緑黄色野菜には細かい定義がありますが、簡単な見分け方法があります。

それは「外側の色が濃く、切った断面の色も濃いもの」です。例えばかぼちゃは皮の色は濃い緑色、断面は濃いオレンジ色なので緑黄色野菜です。逆にナスは、外側は濃い紫色ですが断面は白。つまり、ナスは緑黄色野菜ではなく、淡色野菜という扱いになります。もちろん、β-カロテンの量が多い・少ないという違いがあるだけで、豊富な食物繊維やポリフェノール類などの健康効果はあります。ただし、目の疲れに緑黄色野菜は効果的

目の老化を防ぐルテイン

といえるでしょう。

そして、近年注目されている成分がルテインです。ルテインはβ-カロテンの仲間ですが、体内でβ-カロテンに変換されないためその価値があまり評価されていません。ところが、ルテインには紫外線の活性酸素から目を守り、目の老化を防ぐ働きがあることが分かっています。

紫外線を浴びると目の細胞の老化が進みます。日差しの強い時期などはUVカットのサングラスで目を守り、ルテインを含む食品を積極的に取り、目の疲れを予防するとよいでしょう。ルテインには文字や相手の顔を認識するなどの視力をつかさどる組織の老化を抑え、しかも回復させる効果も認められています。

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 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

目の疲れに 効果的な栄養成分？

昨今は在宅などでのテレワークだけでなく、オフィスでの会議などもオンライン化が進んできました。パソコンの画面を見る時間が増えた人も多いのではないのでしょうか。加えて常用するスマホやゲーム機の影響もあり、目は酷使されています。目の疲れに効くお薦めの食材や栄養成分は？



ほうれんそう、からしな、キャベツ類、ブロッコリー、とうもろこし、卵黄、そばなどに多く含まれています。

健康食品やサプリは？

このほかに、「ブルーベリー・ビルベリー(アントシアニン)」を健康食品やサプリメントなどで利用している方も少なくありません。アントシアニンには目の疲労感の緩和やピント調節機能をサポートするといった効果があることが知られています。効果が個人差が大きいのも事実です。アントシアニン由来の健康食品も多数ありますが、メーカー側の実験データを基にしているため、データが都合よく集められていたり、良い解釈ばかりを公表していることがありますので、健康食品やサプリメントの効果については自分で確かめるしかありません。

方法としては、まず連続して1ヵ月ほど利用して目の疲れや見えやすさが改善されたかセルフチェックをしてみましょう。違いが分かりづらければ、1ヵ月使用した後2週間休止して使用前後の変化を見極めます。「利用していた方が良かった」ら続けましょう。「違いが分からなかった」らスツパリやめましょう。健康食品やサプリメントは、効果が実感できないまま何となくだからだと続けてしまいがちです。健康食品やサプリメントの摂取が健康維持によいとは限りません。なお、どうしても目の見え方や症状が気になるときは眼科医を受診してください。



悠久の大地で 刹那の自然美に出会う

中国山地から流れ出た千代川と風が運ぶ砂が、十万年以上の年月をかけて積み上げられてきたのが鳥取砂丘だ。風の強さや向きによって刻々と変化する砂丘のダイナミックな景色や、その周辺の見どころを楽しみながらウォーキングができる。



季節によってさまざまな景色が見られる鳥取砂丘。中でも、涼しい風が吹く秋は、砂上にできるさまざまな「風紋」が見られるチャンドルが多い。足跡のないきれいな状態の風紋を見たいなら、早朝がお勧め。日中は日陰がなく、日差しや照り返しも強いので、日焼け対策とサングラスも忘れずに。なお、砂丘内には自動販売機やトイレはないので、要注意だ。

コインロッカーに荷物を預け身軽になったら「鳥取砂丘」へ。風が吹くたびに変わる砂の姿は、その瞬間にしか出せない自然が生み出す刹那の芸術だ。夏ほど砂が熱くならない秋に試してほしいのが、はだしの散策。サラサラの砂の上を歩く感覚が何とも気持ちが良い、非日常感が楽しめる。砂丘を堪能したら、無料の足洗い場で足に付いた砂を落とし、「鳥

取砂丘砂の美術館」前を通り「多鯨ヶ池」へ。サンドベージュの色から一転し、水と緑の織り成す景色が、よりいっそうまぶしく映る。

鳥取県の名産品の代表といえばらっきょうだが、その花は「砂丘のラベンダー」ともいわれるからなんだ。花の時期には、砂丘の東側の「らっきょう畑」で赤紫色の花のじゅうたんを敷き詰めたような絶景が楽しめる。写真スポットとしても人気だが、くれぐれも撮影のために畑の中に立ち入り、農作業の邪魔をしないよう注意を。

らっきょう畑を抜けて、日本海を眺めながら県道に並行する遊歩道を歩いたら、コースのゴール「砂丘会館」へ。レストランで、二十世紀梨や鳥取和牛などの鳥取産食材を使ったメニューを味わい、長時間歩いた疲れを癒やそう。

※イメージ画像



2 鳥取砂丘砂の美術館

鳥取砂丘の砂と水だけを使用して制作された、砂の彫刻「砂像」を展示する世界で唯一の美術館。毎年テーマを変え、世界トップレベルの砂像彫刻家が繊細で迫力ある作品を創り出している。

DATA 時間 9:00～17:00 (土曜は～18:00) ※入館は閉館30分前まで / 開期: 7月末ごろ(予定)～2024年1月3日 ※2023年1月10日～3月上旬はメンテナンスのため休館 / 電話: 0857-20-2231

3 多鯨ヶ池

宮ノ下(現鳥取市国府町宮ノ下)の長者に仕えていた「お種」が、白蛇の姿で鳥の柿を取ったという「お種伝説」が伝わる池。



池の北側の大島には、弁天様が祀られており、金運・財運・商売繁盛の御利益があるという。



1 鳥取砂丘

日本最大級の海岸砂丘。海岸砂丘として世界的に見ても大きな起伏や、砂丘独特の地形、植物群は学術的にも貴重な場所である。一部は山陰海岸国立公園の特別保護地区に指定され、国の天然記念物にも指定されている。



らくだ乗り体験やサンドボード、パラグライダーなどアクティビティも豊富。



4 らっきょう畑

砂丘の東側(福部砂丘)は、日本有数のらっきょうの生産地で、約120ヘクタールの広大な畑が広がる。10月下旬～11月上旬には、赤紫色の花が咲きほこる美しい光景が広がる。



砂丘をイメージした人気のスイーツ「砂丘サンデー」。

5 砂丘会館

鳥取砂丘の近くに位置する大型ドライブイン。らっきょうや二十世紀梨をはじめとした鳥取の名産品を取りそろえた売店と、郷土色豊かな料理を味わえる食堂を備える。

DATA 時間 9:00～17:00 (レストランは11:00～14:00) / 電話: 0857-22-6835



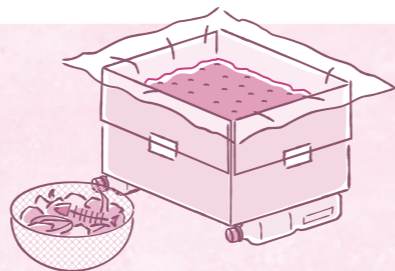
くらしにプラス+

おうちでSDGs

段ボールコンポストをつくらう

今回の先生 港区みなとリサイクル清掃事務所

家庭でも気軽にSDGsに取り組めるアイデアを提案していきます。今回は段ボール箱を使ってごみの減量化と資源の有効利用にもなり、生ごみを堆肥化することで、家庭菜園で活用する方法をご紹介します。



つくり方

段ボールコンポストは段ボール箱一つ分のスペースで手軽に始められ、台所から出た生ごみ*を入れて、定期的にかき混ぜるだけなので電力などは使いません。微生物の力がごみを分解し、堆肥をつくります。

*毎日の生ごみの投入量は、およそ500g～1kgです。生ごみ以外の塩分のあるもの、結束テープなどは入れないでください。

用意するもの

- みかん箱サイズの段ボール箱 1個
- 大きなビニール袋2枚 (段ボール箱がすっぽり入るサイズ)
- ココピート 15L
- そば殻くん炭 10L
- 新聞紙 2枚+ひも (段ボール箱のふた用)
- 段ボール箱の台となるもの (四角いペットボトルなど)

※ココピートとそば殻くん炭は土壌改良材として園芸用品店やホームセンターなどで販売されており、インターネット上でも購入ができます。

手順

最初の日～1週間

下準備として基材をつくります

- 1 ビニール袋の中にココピートとそば殻くん炭を入れてよく混ぜ、基材をつくる。
- 2 段ボール箱のふたを内側または外側に折ってガムテープ等でしっかりと止め、ビニール袋を二重にし、口を開けた状態で段ボール箱の中に入れる。
- 3 1でつくった基材の2分の1から3分の2を段ボール箱の中のビニール袋に入れる。
- 4 最初の日から1週間は穴を掘って生ごみを入れて、周りを基材で覆う。

POINT

水分の多い生ごみは腐敗して臭いの原因に！水気を切ってから入れましょう！ また、食べられる程度に切っておくと、分解が早く進みます。

- 5 ごみを入れた後は、虫よけのためすぐに新聞紙を段ボール箱にかぶせて、ひもでしっかり縛る。
- 6 風通しのため、段ボール箱の下にペットボトルを置いて、雨が当たりにくく、風通しの良い場所に置く。

1週間後～3ヵ月

触ってみて温かくなっていたら分解が始まっている証拠

- 1 1週間後くらいからは、全体的にかき混ぜてから毎日(または数日分ずつ) 穴を掘って生ごみを投入し、基材で覆う。混ぜるときは空気を入れ込むようにすると好気性菌が活発になり分解が進む。

POINT

温度が上がらない場合は、廃食油や米ぬか、天かす、魚のあらなど動物性の生ごみを入れると温度が上がりやすくなります。

3ヵ月後 ふたをして熟成させたら堆肥の完成!

- 1 分解の速度が落ちて全体が土ようになってきたら生ごみの投入をストップ。

POINT

生ごみの量や置き場所によって土ようになるタイミングは異なります。

- 2 その後1ヵ月くらい空気を入れるためにかき混ぜて熟成させる。
- 3 温度が上がらなくなり、腐葉土のような状態になったら堆肥の完成!

※マンションなどの集合住宅で行う場合は、周囲の環境に配慮しながら行いましょう。

令和4年4月から

「リフィル処方箋」が導入

医療機関でもらう処方箋に新しい仕組みができました

3回まで繰り返し使える「リフィル処方箋」

「リフィル処方箋」は医師の診察なしに、同じ処方箋を使って調剤薬局で薬を受け取ることができる仕組みです。通常、調剤薬局で薬をもらうには、その都度医療機関で発行された処方箋が必要ですが、症状が安定した患者に対し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に、最大3回まで利用が可能です。

医療機関 診察、リフィル処方箋

調剤薬局 調剤(1回目)

調剤薬局 調剤(2回目)

調剤薬局 調剤(3回目)



POINT 薬をもらうための医療機関の受診回数が減り患者の通院負担を軽減することができます!

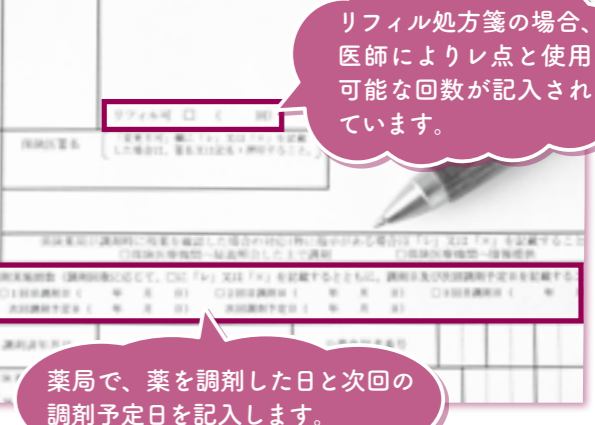
リフィル処方箋を利用するとき

1回目

通常の処方箋と同様、交付日を含め4日以内に薬局で調剤してもらいます。

2回目以降

調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方箋を薬局へ持参し、調剤してもらいます。



利用上の留意点

- 投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は、対象外です。
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間については、患者の病状などを踏まえて個別に判断されます。
- 薬剤師が、患者の服薬状況等からリフィル処方箋による調剤が不適切と判断した場合、調剤を行わず受診勧奨するとともに、処方医に情報提供が行われます。
- 継続的な薬学的管理指導を受けるため、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- 次回の調剤予定日に患者が薬局に現れない場合は、薬剤師から電話等で連絡確認が行われます。

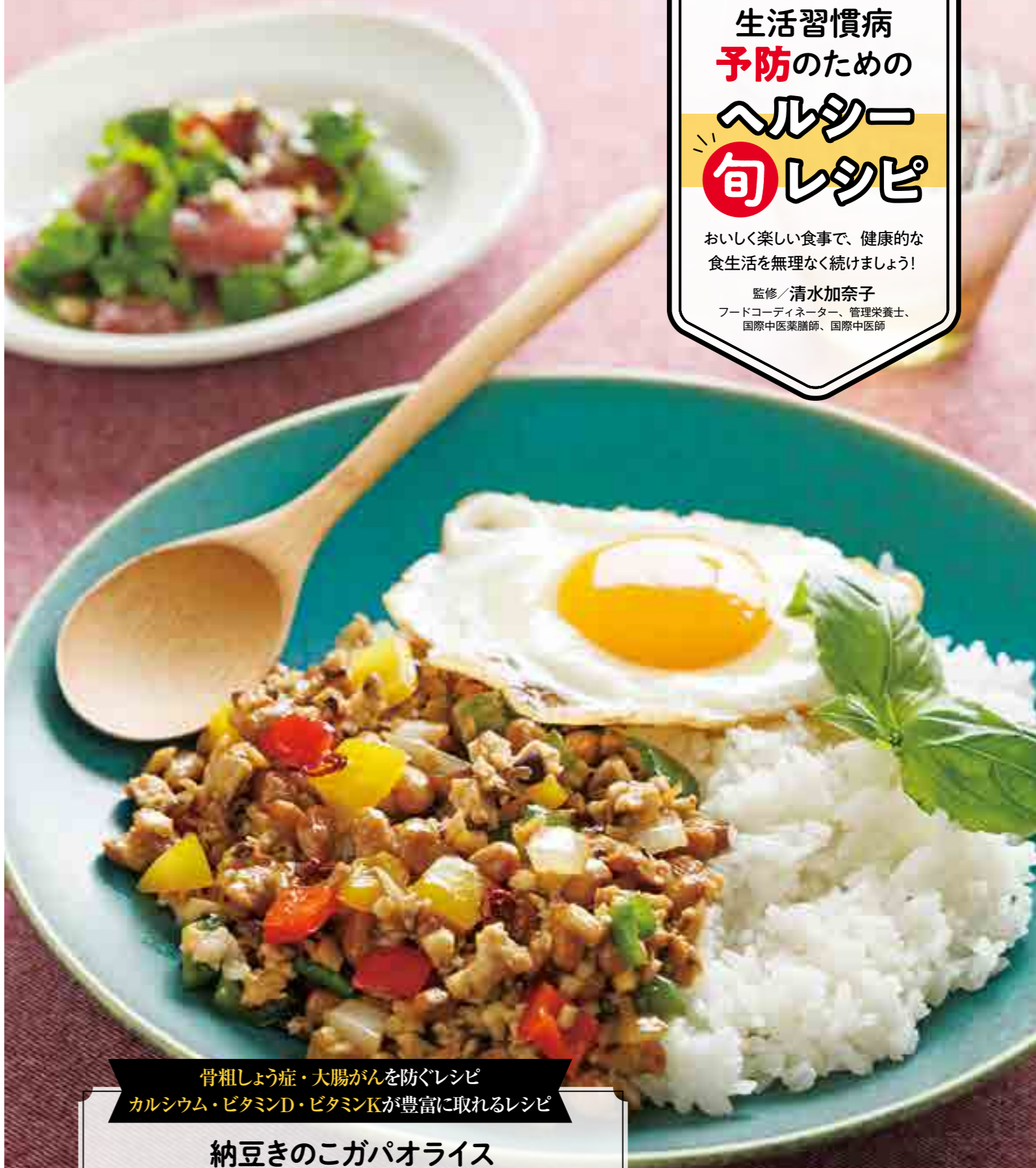
※リフィル処方箋は医師が可能と判断した場合に利用できます。詳しくは受診されている医療機関にお尋ねください。

生活習慣病
予防のための

ヘルシー旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な食生活を無理なく続けましょう!

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



骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

Main

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているの、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材 しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1~2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料 (2人分)

- たまねぎ..... 1/8個
- ピーマン..... 1個
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/8個
- にんにく..... 1片
- きのこ(エリンギ、しいたけ)..... 100g
- バジル..... 適量
- 油..... 大さじ1/2
- 輪切りとうがらし..... 少々
- 鶏ひき肉..... 50g
- 納豆..... 30g×2パック
- A オイスターソース、ナンプラー..... 各大さじ1
- こしょう..... 少々
- ご飯..... 2膳
- 卵..... 2個

旬食材 かつお



秋の「戻り鰹」は、春のさっぱりした味わいの「初鰹」と比べて、脂の乗った濃厚なおいしさです。吸収率の高いヘム鉄に加え、血合い部分にはビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれています。

材料 (2人分)

- かつお(刺し身用)..... 正味100g
- パクチー..... 適量
- ナッツ(アーモンド、くるみなど)..... 5g
- A レモン汁、ナンプラー..... 各大さじ1
- 油(香りが少ないもの)..... 小さじ1
- こしょう..... 少々

作り方

調理時間10分(冷やし時間除く)

- 1 かつおは角切りにする。パクチー、ナッツは刻む。
- 2 ボウルにA、①を入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫に10分入れて、味をなじませる。
- 4 皿に盛り付ける。

作り方 調理時間25分

- 1 たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのこ鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 3 皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- 4 フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上のせる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリッとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- 5 バジルを飾る。



Side かつおとパクチーのエスニックマリネ

■123kcal ■脂質1.1g ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

パクチーとナンプラーを使ったエスニックな味わいのマリネ。かつおの生臭さを抑えてくれるパクチーは緑黄色野菜で、野菜には珍しくカルシウムを含みます。



健康レベルを あげていこう。

日々の身体活動の積み重ねが、あなたを強くする。

LEVEL UP!



1駅歩いて帰った!
足腰のつよさ +3
メンタル +2

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