



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)  
◆撮影 さくらい しょうこ  
◆スタイリング 深川 あさり

## ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



### 材料(2人分)

にんじん ----- 小1本 (120g)  
塩 ----- 小さじ1/4  
ツナ缶(水煮) ----- 1缶 (70g)  
A レモン汁 ----- 小さじ2  
塩 ----- 小さじ1/8  
こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

## しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



### 材料(2人分)

しらたき ----- 100g  
レタス ----- 2枚 (80g)  
A 水 ----- 2カップ  
洋風スープの素 ----- 小さじ1  
塩 ----- 小さじ1/4  
こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



### ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

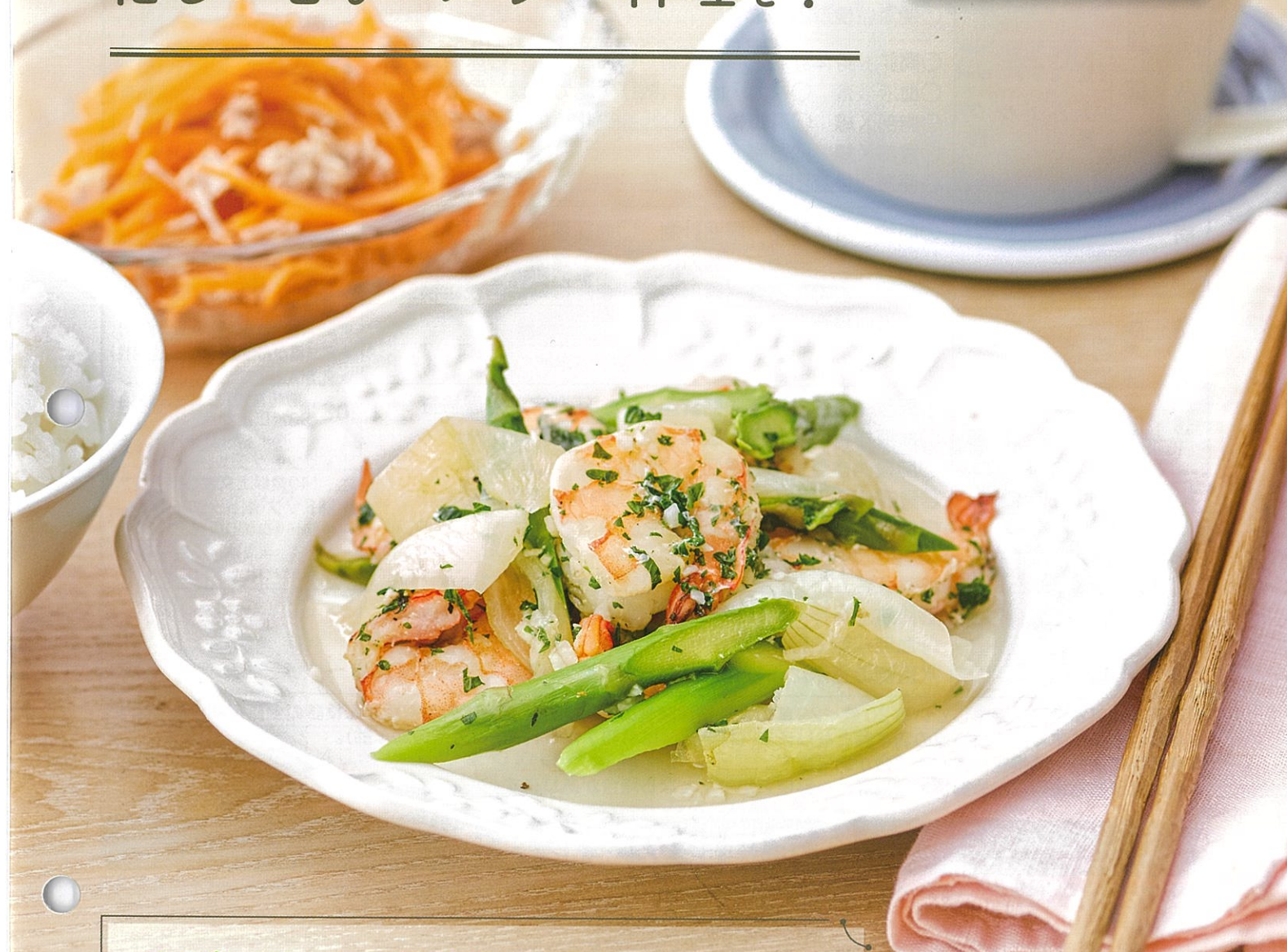
\*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼きつけて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

ミールキットを冷凍保存し、忙しい日もヘルシー料理を!

体脂肪を増やさない!  
らくらくヘルシーレシピ



## えびとアスパラガス、新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

### 材料(2人分)

えび ----- 12尾 (160g)  
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)  
アスパラガス ----- 3本 (60g)  
A 白ワイン ----- 大さじ1  
塩 ----- 小さじ1/3  
粗びき黒こしょう ----- 少々  
パセリ(みじん切り) ----- 大さじ1  
にんにく(みじん切り) ----- 1かけ分

### 作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉(分量外)をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋(Mサイズ)にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ(600W)で7分加熱し、さっと混ぜる。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>



# 健康相談窓口のご案内



## 健康電話相談

公益財団法人  
滋賀県健康づくり財団

健診・検診の受診などに関する相談や、健診・検診結果を見ての不安や心配な点など、健康に関する相談に保健師・看護師が対応させていただきます。

電話番号 **077-536-5218**

実施日時 月～金曜日(土・日・祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00  
日曜日・祝日・年末年始 9:00～翌朝8:00

## こころのサポート しが

心理カウンセラーなどの資格を持った専門の相談員があなたの悩みを聞きます。気軽に相談してください。

★LINE相談

相談時間 16:00～22:00

右のQRコードからLINEのお友達登録をしてください。



## こども医療 でんわ相談

発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど判断に困ったとき、保護者の方が休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらよいか、病院を受診した方がよいかなど判断に迷ったとき、小児科医師・看護師に電話で相談できます。

電話番号 **#8000** または **077-524-7856**

実施日時 月～土曜日(祝日・年末年始を除く) 18:00～翌朝8:00  
日曜日・祝日・年末年始 9:00～翌朝8:00

※掲載内容が予告なく変更される場合があります。各機関のホームページ等でご確認の上ご利用願います。  
※これらの相談窓口以外にも、各市町での健康相談等の行政サービスがあります。詳しくは各市町のホームページ等でご確認ください。  
※滋賀県農協健康保険組合24時間健康相談サービスは終了しました。

使ってますか?



## ジェネリック医薬品



### ジェネリック 医薬品って?

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が過ぎた後に同じ有効成分で作られる薬です。開発期間が短縮でき、開発コストも抑えられるので、同じ効き目なのに低価格になります。日本での現在の普及率は約80%です。

### 薬代を 大幅に節約

ジェネリック医薬品は新薬の約2割～7割の価格で販売されます。長期間服用する場合は薬代を大幅に節約することができ、家計の負担が軽くなります。かぜなど一般的な病気でも、節約できる薬代はけっこうな額になります。

### 新しい技術で のみやすく改良

新薬の発売から数十年経って開発されるジェネリック医薬品のなかには、味の改良や小型化、水無しでのめるOD錠など、新しい技術で改良されたものもあります。

プラスα 慢性疾患で症状が安定している方にオススメ

時間と医療費が  
節約できる

## リフィル処方箋

高血圧や脂質異常症などの慢性疾患で通院していて、長期にわたり症状が安定している患者さんは、医師が認めた場合に限り、一定期間内のうち最大3回まで同じ処方箋を使うことができます。2回目以降は医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取れるので、時間と医療費を節約できます。



リフィル可  (3回)  
医師が認めた場合  が入ります

服用期間中の相談は  
かかりつけ薬局へ!



みんなで  
歩こう!  
第2弾

## BIWA-TEKU 参加奨励!

健保組合が参画している健康推進アプリ「BIWA-TEKU」をスマホにインストールして、バーチャルラリーに参加してください。1年間(1月～12月)に全10コース(合計約970km)を完歩したら、QUOカードPAY、Amazonギフト券、健康グッズ等約120種類の景品に交換できるけんぼのアプリMY HEALTH WEBのMYポイントを、1,000ポイント付与します。(※要申請)

- 参加奨励期間 2024年1月1日(月)～2024年12月31日(火)
- 対象者 健保組合の被保険者及び被扶養者で、上記奨励期間内にBIWA-TEKUのバーチャルラリー全10コースを完歩した方
- 申請期間 2025年1月1日(水)～2025年1月31日(金)  
※コースごとの表彰状(完歩証)が必要です。12月31日までに印刷して申請書に添付してください。または、バーチャルラリーポイント取得履歴画面のコピーを添付してください。

詳しくは健保組合のホームページの「お知らせ」をご参照ください。

<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>



BIWA-TEKUのインストールは以下のQRコードから



詳しくは、QRコードでけんぼのアプリ「マイヘルスウェブ(MHW)」をご覧ください。



または健保組合のホームページをご参照ください。

健保組合ホームページ

<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>



※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。  
下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。なお、本文中では、TM、(R)マーク等は明記しておりません。  
※Apple、Appleロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。 ※Google、Android、Google Chrome、Google Playは、Google Inc.の商標です。  
※Google Play及びGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。 ※Windows、Windows Edgeは、米国Microsoft Corporationの米国及びその他の国における登録商標です。 ※Windowsの正式名称は、Microsoft Windows Operating Systemです。



みんなで  
歩こう!  
第1弾

## けんぼウォーキング大会 あるふえす 「歩Fes.2024春」開催!

けんぼのアプリ「MY HEALTH WEB」(略してMHW)で、スマートフォンを利用したウォーキング大会を今春も開催します。エントリーしてスマホのバイタルデータと連携すれば、期間中スマホをいつも持って歩くだけで自動的に歩数がカウントされます。この機会にぜひご参加ください。

- イベント実施期間 2024年5月1日(水)～6月30日(日)
- エントリー・チーム作成期間 2024年4月8日(月)～4月30日(火)(チームは3人～10人)
- 参加資格 健保組合の被保険者
- 賞品 QUOカードPAY、Amazonギフト券、健康グッズなど約120種類の景品に交換できるMYポイントを付与します。
- 最大ポイント 最大1,000ポイントが獲得できます。  
(参加賞100pt、達成賞500pt、チーム賞200pt、お楽しみ賞(個人賞)200pt)





# 1 セットアップ

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



**Point**  
 後頭部〜かかとが一直線になるように前傾姿勢をつくる

膝がかかとの真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

## ニードライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



# 2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を上げて脂肪を燃焼

**Point** お腹にしっかり力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右各10回

# 3 パルシング

関節に負担をかけずにインナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

**Point** パルス(脈拍)のように小刻みに(上下5cm程度)体を動かす



左右各20回

# 4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、筋肉に強めの刺激を加えて筋力アップ

1セットアップの姿勢に戻り、体幹に力を入れながらキープ。1~4を左右入れ替えて行う。



左右各10秒

# 5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右各10秒

バランスがとりにくい場合は、イスや壁に手を添えてOK!

## “忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody fitness とは…

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手足を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でできるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。

