



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
A 塩 ----- 小さじ2
黒こしょう ----- 適量
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。

野菜を美味しく食べるコツ

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エンドウは、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、調味料を使いすぎることなく料理がおいしく仕上がります。



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ふたつの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。



スナップエンドウと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ1
にんにく(すりおろし) ----- 1かけ分
しょうが(すりおろし) ----- 1かけ分
ごま油 ----- 大さじ1/2
たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ1/2
A みりん ----- 小さじ2
みそ ----- 小さじ2
しょうゆ ----- 小さじ1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2本
ライスペーパー ----- 6枚
リーフレタス ----- 60g
スナップエンドウ(茹で)* ----- 6~12本
春にんじん(細切り) ----- 60g
紫キャベツ(千切り) ----- 60g
*スナップエンドウはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップエンドウ、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

栄養メモ

スナップエンドウや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は、甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

健康推進アプリ BIWA-TEKU

健康づくりの意識付けと習慣化を目的とした、気軽に参加できるアプリです！

1 健康促進に関するアクションで健康ポイントをためよう！

<ポイントをとめるには>

- 身体情報を登録
- 毎日の健康づくりを実践
- 健康イベントに参加
- スタンプラリーに参加
- パーチャルラリーに参加
- 健診を受診

※ポイントの蓄積期間は、毎年1月1日～12月31日までです。

2 貯めた健康ポイントで賞品をもらおう！

応募対象者：19歳以上の方（40歳～74歳の方は特定健診を受診された方）

応募方法：貯めたポイントの応募口数を利用してアプリから応募

応募期間：翌年1月1日～1月31日（1カ月間）

※抽選になります



ダウンロードはこちらから



詳しくは

<https://biwateku.jp/>



※ Apple, Appleのロゴは米国および他国のApple Inc.の登録商標です。

※「Google」、「Android」および「Androidロゴ」、「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

電話によるお問い合わせ 077-516-7666(受付時間 10:00～17:00、土・日・祝・夏期休暇・年末年始を除く)

まさか自分が、がん

若い女性に多い「子宮頸がん」

監修:むそうレディースクリニック 医学博士 武曾 綾子

コロナ禍による「がん検診」の受診控えで、約45,000人のがんの診断が遅れたと推測されています。そのなかには、若い女性に多い「子宮頸がん」も含まれます。20歳以上の人は、今すぐ子宮頸がん検診を受けましょう。

会社員のAさんは25歳のとき、会社が行っている子宮頸がん検診を受けました。とくに自覚症状はなく、まだ若いのでがんとは無縁だと思っていました。

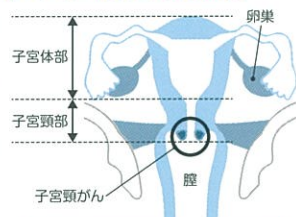
結果は要精密検査。動揺しましたが、意を決して精密検査を受けたところ、1週間後、医師から「子宮頸部にがん細胞がみつかりました」と告げられました。「まさか自分が…」という思いと同時に、「子どもが産めなくなる…」という言葉が頭をよぎりました。子宮頸がんについて調べたとき、子宮を摘出するケースが多かったからです。

幸い、Aさんのがんはごく初期だったため子宮の一部切除ですみ、将来、出産が可能だということもわかりました。

子宮頸がんのおもな要因は性交時のウイルス感染

子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部から発生するがん。おもな発生要因は、性行為によるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。

HPVは一度でも性行為の経験があれば感染の可能性がある、ありふれたウイルス。感染してもほとんどは免疫によって排除されますが、感染が持続したごく一部が数年から10年程度かけてがんになります。



リスク要因

- 性行為の経験がある
- たばこを吸う

子宮頸がんの発症年齢は20～30歳代が多い

子宮頸がんは正常な状態からすぐがんになるのではなく、HPV感染状態からがんになる前の病変(異形成)、がんが子宮頸部の表面にとどまっている状態(上皮内がん*)を経て、子宮頸がんになります。こうした初期の段階では自覚症状がほとんどありません。

がんになる一歩手前の「上皮内がん」を含めると、子宮頸がんの罹患数(新たにがんと診断された人の数)は20～30歳代に非常に多く、この年代で発症する人が多いといえます。*上皮内がんはがん細胞が上皮内にとどまっているもので、一般ながんとは区別されます。



Aさんのがんは「上皮内がん」で、20～30歳代にも多い。

子宮頸がんが初期で見つければ、子宮を残すことが可能。

子宮頸がんは、進行すると治療がむずかしい。

滋賀県農協健康保険組合では、20歳～29歳の被保険者(女性)を対象に、毎年1月～2月に実施されるJA滋賀厚生連の「子宮頸がん検診」の受診助成を行っています。また、30歳以上の被保険者・被扶養配偶者(女性)を対象に生活習慣病健診(病院健診)のオプション検査「子宮がん検診」の費用助成を行っていますので、ご利用ください。

ご家族(被扶養者)が就職や結婚されたときなどは健康保険組合に届け出が必要です！



春は、就職や結婚など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。

以下の状況に被扶養者であるご家族が該当する場合は、被扶養者の資格を失うこととなりますので、「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健康保険組合へ提出してください。

※該当する被扶養者が「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、それらもあわせて提出をお願いします。

こんなときは、被扶養者ではなくなります！

被扶養者の状況が以下に該当する場合は、被扶養者ではなくなります。健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう。

□ 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



□ 収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- (※) 60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



□ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



□ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき
- (※) 60歳以上は1日あたり5,000円以上



□ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



□ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



□ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



□ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



□ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



□ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき



※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人等は除きます。

2021年8月から

夫婦共同扶養の場合(夫婦が共働きでともに被保険者である場合)の被扶養者認定基準が変わりました

子ども等を被扶養者にするとき、夫婦が共働きでともに被保険者である場合は年間収入が多い方の被扶養者になりますが、この年間収入の基準が2021年8月から下記のように変更されましたのでご注意ください。

- 被扶養者の数にかかわらず、被保険者の年間収入(過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする)が多い方の被扶養者となります。
- 夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。



座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

たとえ1回でも、
毎日行うことが
重要です!



指導・監修

トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー

健康運動指導士 清水 忍

ターゲット
お尻&
股関節

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

ターゲット
お腹

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、
下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。



むずかしければ、
脚が上がるだけでも
OKです。

たったこれだけ!

片足立ち上がり座り

左右各5~10回

ターゲット
下半身&
体幹

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、ゆっくりと
コントロールしながら
座ります。



たったこれだけ!

お尻ストレッチ

左右各30秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上にさせる

膝を下に
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、おへそを
前に出す
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>

