



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



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal／食塩相当量 1.7g

材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）----- 1枚
A 粒マスタード ----- 大さじ 1/2
はちみつ ----- 大さじ 1/2
しょうゆ ----- 大さじ 1
オリーブオイル ----- 大さじ 1/2

さつまいも（1cmの輪切り）----- 1/2本（100g）
玉ねぎ（6等分のくし形切り）----- 1個
しめじ（大きめにほぐす）----- 1/2パック
しいたけ（薄切り）----- 3個
ミニトマト ----- 5個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

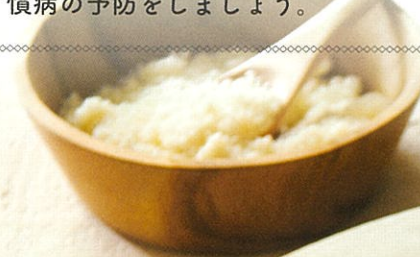
すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。レモン汁やマスタードなど酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、つつい食べ過ぎてしましますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal／食塩相当量 1.7g

材料（2人分）

生鮭 ----- 2切れ
白ワイン（鮭用）----- 小さじ 1
オリーブオイル ----- 大さじ 1/2
にんにく（輪切り）----- 1 かけ分
A しめじ（手でほぐす）-- 1/2パック
玉ねぎ（薄切り）----- 1/2個
キャベツ（短冊切り）----- 30g
れんこん（いちょう切り）-- 1/3節

塩 ----- 小さじ 1/2
白ワイン ----- 大さじ 1
パスタ（乾燥 1.6mm）----- 160g
小麦粉 ----- 大さじ 1
レモン（いちょう切り）----- 1/8個
豆乳（無調整）----- 200mL
パセリ（みじん切り）----- 適量
黒こしょう ----- 適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

✓ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ

<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>





新型コロナウイルス感染症対策

屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は、従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。1人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることにつながります。
- 屋外では、人との距離（目安として2m以上）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを外しても結構です。
- 屋内では、人との距離（目安として2m以上）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクを外しても結構です。



屋外

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスクの必要なし	マスクの着用推奨
会話をほとんどしない	マスクの必要なし	マスクの必要なし



屋内

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスクの着用推奨	マスクの着用推奨
会話をほとんどしない	マスクの必要なし	マスクの着用推奨

※通勤ラッシュ時や人混みのなかでは、マスクを着用しましょう！
 ※高齢者と会うときや病院に行くときは、マスクを着用しましょう！
 ※体調不良の場合、出勤や登校、移動は控えましょう！



その他に 注意すること

- 「密集」「密接」「密閉」を避けて、「ゼロ密」を目指しましょう！
- こまめに石けんやアルコールで手指を消毒しましょう！
- 窓を開けて換気を行いましょう！

滋賀県農協健保24時間健康相談サービス

電話健康相談サービス

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます。



経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報もご提供します。



0120-594-037
24時間・年中無休受付
通話料無料



プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください（委託先：ティーベック株式会社）

※各サービスに諸条件がございますのでサービスを受ける際にご確認ください。

個人情報の取り扱いについて

●本サービスは、ティーベック株式会社が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック株式は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。（個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。）●ティーベック株式は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーベック株式は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音、または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。



4月から医療費が変わりました



病気やけが等で医療機関にかかった際に支払う医療費は、2年に1回、内容や金額が改定されることになっており、今年はその改定の年にあたります。そのなかで、みなさまの医療の受け方にかかわる主なものを紹介します。

不妊治療の一部は健康保険が使えるように

これまで健康保険が使えなかった、人工授精や体外受精などの基本的な不妊治療が、健康保険の適用となりました。

対象者 ……治療開始時の年齢が43歳未満の女性

適用回数 ……1子ごとに40歳未満は通算6回、40歳以上43歳未満は通算3回まで

●一般不妊治療 タイミング法、人工授精

●生殖補助医療（体外受精） 採卵・採精、体外受精・顕微授精、受精卵・胚培養、胚凍結保存、胚移植

※男性の不妊治療も、一部が健康保険の適用となります。



オンライン診療は初診からOK

新型コロナウイルスの流行をきっかけに導入されたオンライン診療（患者と医師がスマートフォンやパソコンなどを使って行う診療）は、再診時に限られていましたが、初診でも受けられるようになりました。

オンライン診療が可能かどうか、かかりつけ医や受診予定の病院に確認してみましょう。

10月から 紹介状なしで大病院を受診したときの「定額負担」増

紹介状を持たずに大学病院等の大きな病院を受診すると、全額自己負担の定額負担が求められます。この金額が10月から上がり、対象病院も拡大される予定です。

定額負担（全額自己負担）

◆初診時：最低5,000円が最低7,000円に

◆再診時：最低2,500円が最低3,000円に

アップ

対象病院… 大学病院等の特定機能病院と一般病床200床以上の地域医療支援病院に加え、一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関も対象となります。

気になる症状があれば、まずはかかりつけ医に相談を。必要であれば大病院への紹介状を用意してくれます。紹介状があれば定額負担はかかりません。



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貯めよう！

＜ポイントを貯めるには＞ ●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 ●バ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）
 ※年度末（3月末）の満年齢となります。

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か月間） ※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）

楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ！

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
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
びたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を経由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹&
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたももが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸&肩

胸 肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

