



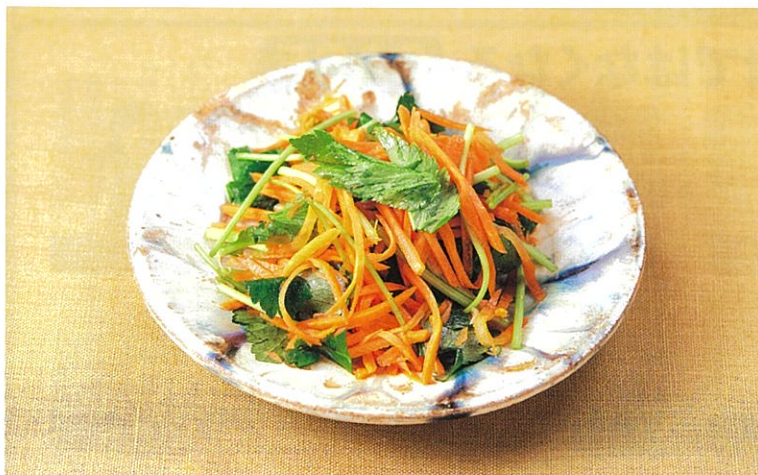
料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g 調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本
 三つ葉 ----- 1 把
 A 酢 ----- 小さじ1
 | しょうゆ ----- 小さじ1
 | ごま油 ----- 小さじ1

作り方

- ① にんじんと三つ葉はせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g 調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
 切り干し大根 ----- 10g
 水 ----- 1 カップ
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1
 塩 ----- 小さじ1/4
 豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ
 輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作るができます。

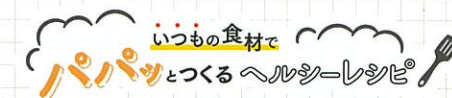
▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしむわたるおいしさです。

メタボ予防レシピ



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

材料(2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2 枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ1
 | しょうゆ ----- 小さじ2
 | ごま油 ----- 小さじ1
 | おろし生姜 ----- 小さじ1

キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん(飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



加入者のみなさまへ 接骨院・整骨院への通院内容等の 照会にご協力ください

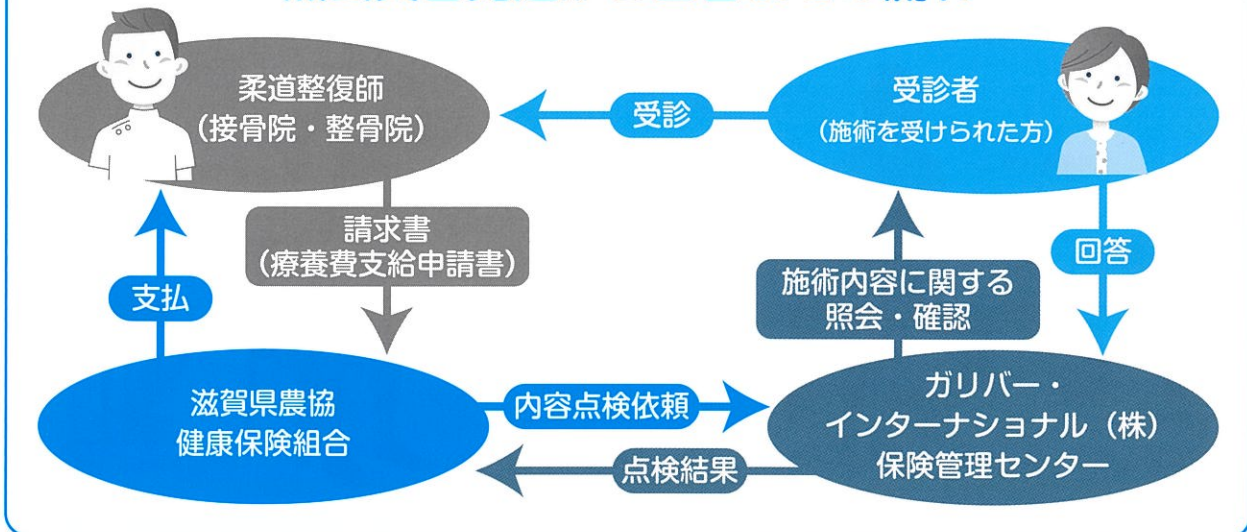
当健保組合では、接骨院・整骨院で保険証を使用された方に、医療費適正化の一環として通院理由や負傷原因・費用などの照会をさせていただいております。したが、令和5年6月より、「ガリバー・インターナショナル株式会社」を通じて照会をさせていただきますこととしました。もし、照会文書が送られてきましたら、期限までに同社「保険管理センター」あてに回答をご返送ください。

また、受診してから数か月後に照会することになりますので、領収書等の保管をお願いします。

今後とも、当健保組合の事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

※個人情報保護法に基づき、ご回答いただきました内容につきましては、柔道整復師に確認する際の資料としてのみ使用します。

照会文書発送から回答までの流れ



マイナ保険証を 利用しましょう

政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。

まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

マイナ保険証の メリット

- 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- 窓口への書類の持参が不要になります

マイナ保険証を 利用するには

- マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナ保険証

覚えて
おきたい
けんぽの
知識

ご家族が被扶養者資格を 失ったときは届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を!

提出物

被扶養者異動届

被扶養者の保険証

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出

再確認! 被扶養者ではなくなる CASE

- 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



就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 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



仕送り額が変わった

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



結婚した

- 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



別居した

- 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



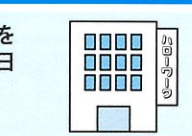
後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 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



収入が増えた

- 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



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



離婚した

- 被扶養者が亡くなったとき



亡くなった

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき



外国に移住した

出産育児一時金が変わります

2023年4月1日から、政府の少子化対策強化の一環として、出産育児一時金が42万円から**50万円**に引き上げられます。



使ってますか? ジェネリック医薬品

generic drug

ジェネリック
医薬品って?

薬代を
大幅に節約

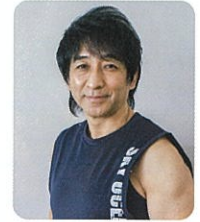
新しい技術で
のみやすく改良

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つくられる薬です。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。

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。

太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

大腿四頭筋



\\ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

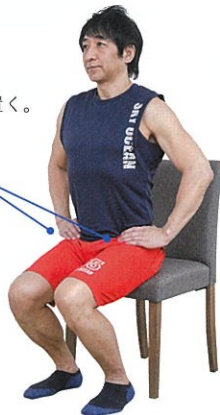
6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。

手は腰骨に置く。



つま先と膝が外側に開く。



2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

背もたれに手を置く。



膝が外側に開く。



2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくり戻して反対側も行う。

太ももの前に適度な張りを感じるまで引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。