



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料(2人分)

菜の花……………100g コンソメ(顆粒)………小さじ1
新じゃがいも……………1個 無調整豆乳……………100mL
玉ねぎ……………1/4個 生クリーム……………小さじ1/2
オリーブオイル……………適量 粗びき黒こしょう……………適量
水……………200mL

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料(2人分)

紅茶……………80mL お好みのビネガーなど* ……小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す) いちご……………100g
砂糖……………大さじ1 ミント……………適量
※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめです。**

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります。**旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

卵……………2個
アスパラガス……………2本
オリーブオイル……………適量
むきえび……………100g
粉チーズ……………大さじ1/2
塩……………少々
粗びき黒こしょう……………少々
食パン(6枚切り)……………2枚
ベビーリーフ……………20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/yourui/25spring01.html>

みんなで
歩こう!



けんぽウォーキング大会

ある ふえす

「歩Fes.2025春」開催!



けんぽのアプリ「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 2025年5月1日(木)～6月30日(月)

エントリー期間 2025年4月7日(月)～4月30日(水)

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。

ポイント付与内容

ウォーキングマップ(日本の名城巡り)

チェックポイント①まで達成: 50pt	チェックポイント②まで達成: 50pt
チェックポイント③まで達成: 100pt	チェックポイント④まで達成: 100pt
チェックポイント⑤まで達成: 150pt	チェックポイント⑥まで達成: 150pt
ゴールまで達成: 200pt	



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

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



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/>



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。

患者と医療費を支える新しい選択肢

バイオシミラー(バイオ後続品)をご存じですか?

バイオ医薬品は、遺伝子組換えや細胞培養などのバイオテクノロジーを応用して作られた薬です。がんや自己免疫疾患などへの治療効果が期待されているのですが、非常に高価なのが課題です。

そこで注目されているのがバイオ医薬品の後続品「バイオシミラー」です。先行品と同等の効果・安全性があり、価格が約70%に抑えられるので、患者の負担軽減だけでなく、国の医療費削減にもつながると期待されています。

健保の手続き
こんなとき

被扶養者でなくなる時は 届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、健保組合へ届出が必要です。

CHECK

あなたのご家族は当てはまっていますか?

■ 就職などで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

- 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、180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む)



■ 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も同様



■ 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場合は除く



提出するものは?

次の書類を5日以内に健保組合へ提出してください。

●被扶養者異動届

- 【お持ちの場合】 ●保険証または資格確認書
●高齢受給者証 ●限度額適用認定証

令和7年度末
まで

一時的に収入が増えても 被扶養者認定される場合があります

令和5年より実施されている「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保組合で総合的に判断したうえ、被扶養者として認定されることがあります。

※令和7年度末までの時限的な措置です

【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

2025年4月から

入院時の食費負担が変わります

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費負担が、1食あたり20円引き上げられます(一般所得者の場合)。

※所得により負担額の軽減措置があります。

	2025年3月まで	2025年4月から
総額	670円	690円
患者負担	490円	510円
保険給付	180円	180円

“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性)+Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

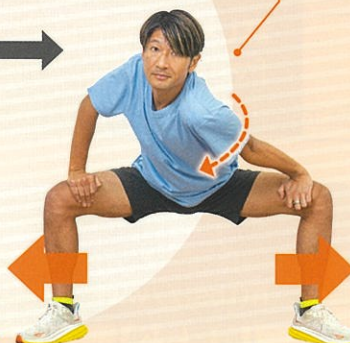
膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。

内ももと背中中の伸びを意識しな
がら、左右5秒×5往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

