

脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防

Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

材料 2人分

鶏もも肉……………大1枚(300g)
しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく…各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理の
ポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります!

お皿に盛りつける場合は…

トマト(小1個)と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口にしないで美味しく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。



1人あたり
エネルギー 塩分
220kcal 1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。



●料理制作 エダジュン(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

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ

1人あたり
エネルギー 塩分
47kcal 0.3g

材料 2人分

エリンギ(乱切り)……………1パック(100g)
しめじ(石づきを切り、ほぐす)…1パック(100g)
A レモン汁、バジル(乾燥)……………各小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
2 よく混ぜたAと1を和える。



きのこは
おすすめ食材!

✓ マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり
エネルギー 塩分
68kcal 0.9g

材料 2人分

ブロッコリー(小房に分ける)……………1/3株(80g)
ちくわ(斜め切り)……………2本(60g)
A 鷹の爪(種なし・輪切り)……………1/2本分
長ネギ(みじん切り)……………1/3本(30g)
ポン酢しょうゆ……………大さじ1

作り方

1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

✓ 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
✓ ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

先着10名
参加費無料

女性向け貧血改善プログラム

に参加しませんか

こんな方におすすめ

貧血症状に悩んでいる方

- 食事量が少ない
- めまいやだるさを感じている
- 食事が偏りがち
- 眠りが浅い
- 体力不足を感じている

日々の生活習慣は、将来の健康にも大きく関係します。
この機会に一度、自身の身体と向き合ってみませんか？



プログラム内容(期間1ヵ月)

お申し込み方法

1 WEB面談(2回)

プログラム開始時と終了時に実施。
専属コーチ(管理栄養士)がヒアリングをさせていただき、食事や運動のアドバイスを伝えます。



2 アプリで記録

面談時に決めた食事と運動の課題の達成を記録。
チャットで気軽にコーチに相談もできます。



下記の二次元コードより
お申し込みください



募集締切
10月30日
(金)

限定参加特典

ご参加いただいた方にもれなくいずれか1点プレゼント！

UHA
グミサブリ鉄
20日分40粒

20日分
(1袋)



キリントロピカーナ
エッセンシャルズ
鉄分330mL 12本

12本



プログラム実施業者



お問い合わせ ☒ support@sbihealthcare.co.jp

【ご注意】①本プログラムにおいて必ずしも健康状態の改善効果が保証されるものではない旨をご承知ください。②コーチは生活習慣の改善に向けたアドバイスを実施いたしますが、組合員さまの行動を強要するものではありません。③個人情報の取扱い：当社が行う貧血改善プログラムにご参加頂いた方(以下「参加者」)の個人情報及び個人データの取り扱い等については別途参加時にご提示する「個人情報の取り扱いについて」の記載に基づくとします。当社は参加者の個人情報の収集、利用、開示などの取り扱いに関し、当該個人情報の保護に関する法律その他のすべての適用法の意味における個人情報又は個人データに該当する場合には、これらの適用法を遵守します。

タバコの誤解

Q

加熱式タバコでも
禁煙したほうがいいのか？

高血圧なので禁煙外来をすすめられました。
でも加熱式タバコだから、禁煙しなくても大丈夫よね？



A
禁煙を
おすすめします！

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。

加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。

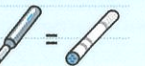
すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上」があります。加熱式タバコでブリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。



タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ

スティック1本を
紙巻タバコ1本として換算



タバコ葉の入ったカプセルや
ポッドに気体を通過させるタイプ



1箱を紙巻タバコ20本として換算

参考：日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」

参加しませんか!!

2026年 禁煙プログラム



コース	オンライン 禁煙プログラム	お試し禁煙 禁煙サポートライト版
対象者	確実に禁煙したい方	完全に禁煙するのはちょっとという方
プログラムの概要	●オンライン上で医師の診察を受け、自宅などに配送される禁煙補助薬を使用しながら禁煙を目指します。 ●成功率が高く確実に禁煙したい人におすすめ(成功率89%)。※(株)新ケージ出典	●短期間の吸わない体験で、まずは自力で喫煙習慣の見直しを目指します。 ●「禁煙したいと思っているけど、完全に禁煙するのはちょっと……」とためらっている方の第一歩。
申込期間	2026年9月15日～2026年10月30日まで(定員になり次第終了)	
定員	3名	10名
参加費用	60,000円のうち 5,000円 (残りは健保組合が負担)	10,000円うち 3,000円 (残りは健保組合が負担)
申込先(QR)		
その他	※詳細はポータルサイト(MY HEALTH WEB)をご確認ください。 ※対象者は、滋賀県農協健康保険組合の被保険者となります。 ※本プログラムは、株式会社リンケージに業務委託を行い実施いたします	



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに! 眠気を吹き飛ばすポーズ

1

両手をお腹に当てます。



2

鼻から息を強く吸います。



3

お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに!

体を対角線に引っ張るポーズ

1

イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



2

伸ばしている手の指先と足のつま先を意識して、引っ張り合います。

おへそを中心に引っ張り合う

目線は指先に

3回呼吸しましょう



座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も**1**と**2**を同様にいきます。

座りっぱなしで硬くなったお尻に!

お尻を伸ばすポーズ

1

イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。

背筋を伸ばす



2

手のひらで内ももを外側に向かって押します。

お尻から太ももの外側が伸びるように



できる人はトライ!

3回呼吸しましょう



★余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

※反対も**1**と**2**を同様にいきます。

詳しくは動画をcheck!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html>



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化することも。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

