

特定健診・特定保健指導を円滑に推進してまいります

平成20年度予算と事業計画が、2月22日に開催された第54回組合会において承認されました。その概要をお知らせします。

「新たな高齢者医療制度」「特定健診・特定保健指導」がスタート

ここ数年、医療制度改革が順次実施されていますが、平成20年度からは、現行の老人保健制度が廃止され、それに代わり「新たな高齢者医療制度」が施行されます（8ページ参照）。

ただし、老人保健制度が廃止されるからといって、これまでのような現役世代から高齢者医療制度への支援（老人保健拠出金）がなくなるわけはありません。新たに「前期高齢者納付金」「後期高齢者支援金」というかたちで、健保組合からの負担が継続することになります。

また、同じ平成20年度から、40歳から74歳までの被保険者・被扶養者を対象にした「特定健診・特定保健指導」が、健保組合などの全医療保険者に義務づけられました。これは、メタボリックシンドロームを予防して将来の医療費の増加を抑えるようという国家的なプロジェクトです。健保組合などが負担する後期高齢者支援金は、各保険者が実施する特定健診・特定保健指導の実績等に基づき、加算・減算が行われることになっています。

健康保険料率は1000分の70を維持 介護保険料率は1000分の9・3に

（4ページ参照）

平成20年度の予算は、高齢者への納付金や支援金などの負担も続くことから、依然として厳しい財政状況です。このため、平成20年度の健康保険料率を、現行の千分の70で維持します。また、財政の安定化を図るために、事業の見直しをいたしました。ご理解のほどお願いします。新たに当年度から、私たちが納めている保険料のうち、どのくらいの額が「高齢者等の医療を支える費用」であるかを理解していただくため、「特定保険料率」を設け、保険料の納入告知書に基本保険料額と特定保険料額の内訳を示して通知することとしています。特定保険料率（前期高齢者納付金、後期高齢者支援金など）は、千分の36・67となっています。

なお、介護保険料は40歳以上65歳未満の方に納めていただいています。平成20年度の介護保険料率については、国から提示された介護納付金をもとに算定した結果、千分の9・3になりました。現行の千分の13から、千分の3・7の引き下げとなります。

一般保険料率

（変更前）

	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	34.420/1000	0.580/1000	35.00/1000
被保険者	34.420/1000	0.580/1000	35.00/1000
計	68.840/1000	1.160/1000	70.00/1000

（変更後）

	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	34.500/1000	0.500/1000	35.00/1000
被保険者	34.500/1000	0.500/1000	35.00/1000
計	69.000/1000	1.000/1000	70.00/1000

○一般保険料率内訳（特定保険料率の創設）

	計	事業主	被保険者
一般保険料率	69.000/1000	34.500/1000	34.500/1000
基本保険料率	32.330/1000	16.165/1000	16.165/1000
特定保険料率	36.670/1000	18.335/1000	18.335/1000

介護保険料率

	変更前	変更後
事業主	6.50/1000	4.65/1000
被保険者	6.50/1000	4.65/1000
計	13.00/1000	9.30/1000



平成20年度に実施する保健事業

保健知識のPRのために

- 「医療費の通知」を全被保険者対象に実施
- 機関誌「健保だより」を全被保険者に配布
- 「すこやかファミリー」をご家庭の奥様に配布
- 「赤ちゃん和妈妈」を出産された奥様に配布
- 「けんぼフォト・ニュース」を全事業所に配布
- 「健康保険法改正に伴う解説書」等を全事業所に配布
- ホームページの開設

特定健康診査・特定保健指導のために

- 40～74歳の特定健診受診対象者に実施 **新設**

病気の予防のために

- 生活習慣病健診を35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施
- 人間ドックを40歳以上の被保険者を対象に実施
- 主婦健診を35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施
- 郵送式による各種がん健診（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）を40歳以上の被保険者を対象に実施
- 上記各健診受診者で精密検査を必要とする人を対象に二次精密検査を実施
- 生活習慣病健診、人間ドック、主婦健診の受診者を対象に健診結果の統合整理を実施
- インフルエンザ予防注射の補助 **新設**
- 家庭用常備薬品の斡旋 **新設**
- 無料歯科健診の実施 **新設**

心身の保養のために

- 契約保養所を利用した被保険者、被扶養者に補助

廃止事業項目

- 一般健康診断1,500円の補助
- 一泊人間ドックは59,000円の補助は廃止し、人間ドック35,000円の補助とします。
- 家庭用常備薬品の配布
- 健康カレンダーの配布
- 体育事業の補助
- 東京ディズニーランドの特別利用券の配布

平成20年度収入支出予算概要表

一般勘定

○収入

科 目	予算額(千円)
保 険 料 収 入	1,723,818
国 庫 負 担 金 収 入 ・ 他	1,550
調 整 保 険 料 収 入	25,282
繰 入 金	210,000
退 職 積 立 金 繰 入	10,000
別 途 積 立 金 繰 入	200,000
国 庫 補 助 金 収 入	864
財 政 調 整 事 業 交 付 金	20,000
雑 収 入	293,643
合 計	2,275,157

○支出

科 目	予算額(千円)
事 務 費	150,796
保 険 給 付 費	984,461
法 定 給 付 費	983,347
付 加 給 付 費	1,114
納 付 金	916,812
前 期 高 齢 者 納 付 金	435,627
後 期 高 齢 者 支 援 金	465,748
病 床 転 換 支 援 金	303
日 雇 拠 出 金	1
退 職 者 給 付 拠 出 金	15,042
老 人 保 健 拠 出 金	91
保 健 事 業 費	88,472
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	25,282
還 付 金 ・ 連 合 会 費 ・ そ の 他	3,444
積 立 金	6,079
予 備 費	99,811
合 計	2,275,157

経 常 収 入 合 計	2,029,873千円
経 常 支 出 合 計	2,150,055千円
経 常 収 支 差 引	▲120,182千円

介護勘定

○収入

科 目	予算額(千円)
介 護 保 険 収 入	92,809
雑 収 入	2
合 計	92,811

○支出

科 目	予算額(千円)
介 護 納 付 金	79,616
介 護 保 険 料 還 付 金	100
積 立 金	13,095
合 計	92,811

健診結果に見合った**保健指導**で **生活習慣の改善**をサポートします

今年4月から始まる特定健診・保健指導では、健診によってメタボリックシンドロームの該当者・予備群を選び出し、その進展度に応じた効率的な保健指導が行われます。面接で生活習慣を改善するための行動計画を立てるなど、みなさんが受ける健診は大きく変わります。



受診者全員に対する情報提供とともに リスクに応じた**特定保健指導**を実施

特定健診は、新しい健診項目と質問票によって、メタボリックシンドロームの診断基準となる内臓脂肪の蓄積や血糖、血中脂質、血圧などのリスクがある人を選び出します。健診結果通知時には、健診受診者全員に対して「**情報提供**」が行われるとともに、リスク数で「**動機づけ支援**」「**積極的支援**」の2つのグループに分けられ、特定保健指導が実施されます。

「**動機づけ支援**」では、医師や保健師等による面接・指導のもと、個別の生活習慣改善の行動計画を立て、それに取り組むための動機づけが行われます。また、「**積極的支援**」では、動機づけ支援と同じように行動計画を立て、生活改善が続けられるように3カ月以上の継続的な支援が行われます。

このように、今年4月からは、一人ひとりの健康状態に合った情報やアドバイスが受けられるようになり、リスクが高いと判定された方には、確実に生活習慣を変えていくためのサポートがなされます。特定健診・保健指導を積極的に活用して、メタボリックシンドロームの予防・改善に努めていきましょう。

健診の受診率や保健指導の結果が 健保財政に反映されるしくみを導入

さらに今年4月からは、現行の老人保健制度



に代わる、新しい高齢者医療制度が創設されます。75歳以上の人を対象にした後期高齢者医療制度では、各健保組合が支援金(後期高齢者支援金)を拠出することになりますが、その額は平成25年度以降、各健保組合の①**特定健診の受診率**、②**特定保健指導の実施率**、③**メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率**をもとに、一定の範囲内で加算・減算が行われる予定です。つまり、当健保組合に加入している40歳〜74歳の方が毎年健診を受診され、メタボリックシンドロームの予防・改善に努められる方が増えることで、当健保組合が拠出する支援金が減少することになります。みなさんに納めていただく保険料の負担軽減につながるためにも、特定健診・保健指導を忘れずに受けられますようお願いいたします。

また、特定健診の結果、「**動機づけ支援**」「**積極的支援**」に該当された方には、医師や保健師等による面接が行われます。当日は、そのためのお時間を割いていただくこととなりますので、事業主の皆様にはご理解・ご協力をお願いいたします。

特定健診・保健指導のおおまかな流れ

ステップ

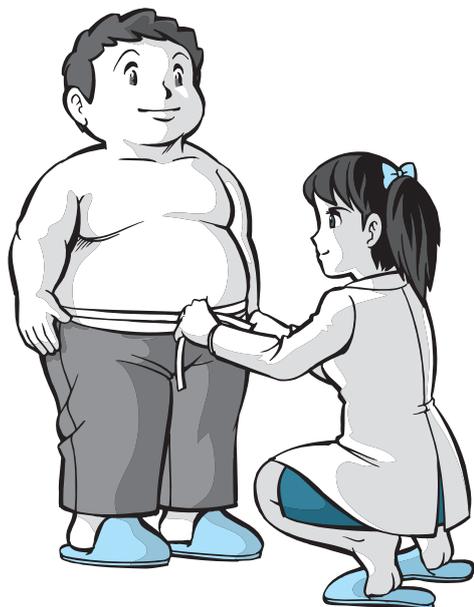
7



内臓脂肪の蓄積に着目して リスクを判定します

- A** 腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上
- B** 腹囲 男性85cm未満、女性90cm未満でも、BMI※が25以上

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



ステップ

3

生活指導支援レベルを 決定します

★ステップ1でAに該当する人

- ステップ2のリスクが0…………… 情報提供
- ステップ2のリスクが1つ…………… 動機づけ支援
- ステップ2のリスクが2つ以上…………… 積極的支援

★ステップ1でBに該当する人

- ステップ2のリスクが0…………… 情報提供
- ステップ2のリスクが1～2つ…………… 動機づけ支援
- ステップ2のリスクが3つ以上…………… 積極的支援

(注) 服薬中の人は特定保健指導の対象にはなりません。

特定健診を実施します

- 新しい健診項目と「標準的な質問票」
- 40～74歳の被保険者・被扶養者が対象



ステップ

2

以下の検査結果や 質問票の回答から 追加リスクをカウントします

- ① 血 糖…空腹時血糖が100 mg/dL以上、またはヘモグロビンA1cが5.2%以上
- ② 脂 質…中性脂肪が150 mg/dL以上、またはHDLコレステロールが40 mg/dL未満
- ③ 血 圧…収縮期血圧が130 mmHg以上、または拡張期血圧が85 mmHg以上
- ④ 質問票…喫煙歴あり(①から③のいずれか1つ以上に当てはまる場合のみカウントします)

保健指導

○情報提供〈健診受診者全員に実施〉

……パンフレット等を活用
健康な生活習慣の重要性を理解し、生活習慣を見直すきっかけとなるよう、生活改善の基本的な情報が提供されます。

〈特定保健指導〉……面接や電話、Eメール等を活用

○動機づけ支援〈原則1回の支援〉

医師、保健師等の指導のもと、面接で個別の行動計画を設定し、生活習慣改善のための自主的な取り組みが続けられるよう動機づけが行われます。目標設定から6ヵ月後に、計画どおり効果が出ているかなどを確認します。

○積極的支援〈3～6カ月の個別支援〉

医師、保健師等の指導のもと、面接で個別の行動計画を設定し、生活習慣の改善に取り組めるように、3ヵ月以上の継続的なサポートが受けられます。目標設定から6ヵ月後に、計画どおり効果が出ているかなどを確認します。



歴史と情緒を感じながら ゆつくり歩きたい名水の町

北陸の小京都・越前大野は、碁盤の目のように通りが走り、古い町並みが戦国時代からの歴史と伝統を感じさせる城下町。街のあちこちにある名水の湧水地で喉を潤しながら、散策を楽しもう。



観光に関する問い合わせ先

大野市観光協会	☎0779-65-5521
大野市観光振興課	☎0779-66-1111

見どころガイド

全コース5キロ(100分・11、100歩)

●越前大野城

戦国武将・金森長近が、4年の歳月をかけて築いた城です。江戸時代に火事で焼失し、その後再建されましたが、廃藩置県で建造物はすべて取り壊され、石垣だけが残されました。石垣は

自然石をそのまま積み上げる「野面積み」という工法で、貴重な史跡として福井県指定文化財とな



春には約300本の桜が城を彩る

っています。現在の城は、昭和43年に再建されたもので、城内には歴代城主の遺品などが展示されています。

●武家屋敷旧内山家

幕末期、家老・内山七郎右衛門良休と弟の隆佐良隆は大野藩政の再建に力を尽くしました。その偉業を偲び、後の内山家の屋敷を解体・復元したものです。敷地内には木造瓦葺きの母屋のほかに数奇屋風書院造りの離れ、味噌蔵、衣装蔵、米蔵などがあり、往時の繁栄をつかがい知ることができます。

●御清水(おしよみず)

大野は、町のいたるところできれいな地下水が湧き出し、それを利用して暮らしてきた水の



「ふくいのおいしい水」にも認定

町。中でも「御清水」は、かつて殿様の御用水として使われ、環境省の名水百選にも選ばれている味わい深い水をたたえています。休憩所が併設されているので、散策の途中で立ち寄りやすい水で一息入れてはいかがでしょうか。

●朝倉義景(あさくらよしかげ)墓所

織田信長に敗れて大野に逃れ、一族の裏切りによって自刃した戦国武将・朝倉義景が眠っています。墓所の横に広がる義景公園は桜の名所として知られており、水琴窟(すいきんくつ)の美しい響きを楽しむこともできます。



木立に囲まれた静かな墓所

ちよつとお楽しみ

七間朝市

春分の日を迎えると、中心地にある七間通りでは「七間朝市」が開かれます。採れたての山菜やみずみずしい野菜など春の恵みが所狭しと並べられ、農家のおばちゃんとお客との元気なやりとりがあちこちで聞かれます。戦国時代から続くこの朝市は、毎日7時〜11時頃、大晦日まで開かれます。気さくなおばちゃんたちと会話しながら買い物を楽しめば、旅の思い出になるでしょう。



商品を地面に並べる朝市は珍しい

心身のリフレッシュに!

契約保養所をご利用ください



●対象者

当健保組合の被保険者と被扶養者

●補助金

1人1泊大人2,000円、小人(小学生以下)1,000円。ただし、年度内(4月1日~翌年3月31日まで)1人1回3泊までです。

●利用方法

- ①利用施設に直接予約します。
- ②予約が取れ次第、利用日の10日前までに当健保組合へ「契約保養施設利用申込書」を提出してください(事前に申請のない場合は、補助金の対象になりません)。
- ③②の申込書により利用券を交付しますので、保養所の受付に提出してください。
- ④利用料金は、補助金を差し引いた額を支払ってください。

北陸・信越エリアの契約保養所

所在地	名称	電話
新潟県	ウェルシティ新潟	025-243-3551
"	ウェルサンピア新潟	025-239-3232
"	ウェルハートピア新潟瀨波	0254-53-2531
"	上越	025-526-6611
富山県	ウェルサンピア立山	076-481-1126
"	ウェルハートピアつるぎ	076-472-6333
"	ひみのはな	0766-79-1324
石川県	ウェルシティ金沢	076-222-0011
福井県	ウェルシティ福井	0776-27-7111
"	ウェルサンピア敦賀	0770-24-2111
"	北潟湖畔荘	0776-79-1124
長野県	ウェルシティ長野	026-227-3336
"	ウェルサンピア佐久	0267-63-3900
"	ウェルハートピア長野	026-241-4371
"	こもろ	0267-22-2288
"	ひるがみ	0265-43-2255
"	ヒルサイドホテル富士見	0266-66-2111

※上記契約保養所の他にJTB協定旅館と契約し補助しています。詳細については保健施設課までお問い合わせください。

4月
から

後期高齢者医療制度が スタートします

健保組合の被扶養者だった人も
75歳になると新制度の被保険者に

4月から、75歳以上を対象とする新しい医療制度、「後期高齢者医療制度」がスタートします。これまでの「老人保健制度」では、75歳以上になると健保組合の被保険者・被扶養者の資格のまま、老人保健制度の対象者となっていました。4月からは75歳になると健保組合の被保険者・被扶養者ともその資格を失い、後期高齢者医療制度の被保険者になります。また、65〜74歳でも、一定の障害をもつと認められた人は被保険者となります。



合は、被扶養者も健保組合の資格を喪失するため、国保など他の医療保険に加入すること

となります。

後期高齢者医療制度の被保険者になると、これまで健保組合の被扶養者だった人も含め、保険料を納めます（原則として年金から天引き）。保険料の決定や事務などの運営には、都道府県ごとに設立された後期高齢者医療広域連合があります。

被保険者には「後期高齢者医療保険者証」が渡され、医療を受けるときはこれを提示します。なお、医療を受けたときの患者負担は、これまでと変わらず1割（現役並み所得者は3割）です。

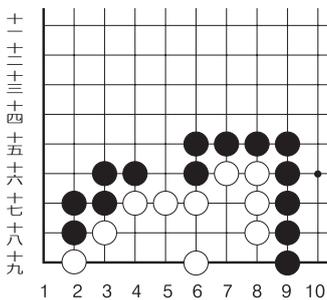
健保組合の被扶養者だった人は
保険料の負担が凍結・軽減される

保険料は、●所得に応じて負担する「所得割」と●被保険者が等しく負担する「均等割」の合計額です。後期高齢者医療制度に加入するまで健保組合の被扶養者だった人は、制度加入から2年間、所得割が凍結され、均等割が半額に軽減されることが決まっていますが、これに加えて、次の負担軽減策が実施されます。

- ①平成20年4月から9月まで保険料は無料
- ②平成20年10月から21年3月まで均等割の9割が軽減され1割負担に

後期高齢者医療制度のスタートに合わせて、4月から70〜74歳の所得区分が「一般」と「低所得」の人は、医療費の患者負担が1割から2割に引き上げられることになっていましたが、平成21年3月までは1割に据え置かれることになりました。なお、すでに3割負担となっている現役並み所得者は、現行どおりとなります。

70〜74歳の 患者負担は 1割に据え置き



正解は 11 ページをご覧ください

【ヒント】
初手よりも3手目がポイント。コウに注意して眼形を奪います。7分で初段、10分で2、3級です。

囲碁教室

出題 九段 石田 章



【ヒント】
角の捨て方がカギ。初手が考えにくい。
10分で三段。7手詰め。

持駒 銀

出題 九段 関根 茂

詰将棋教室



被扶養者になれるのは誰？

- A 別居して一人暮らししている自分の姉
- B 自分より年収の高い妻
- C 遠くに住んでいる祖父母

健康保険の被扶養者になるためには、一定の要件を満たしておかなければなりません。法律的には三親等以内の親族に限られ、被保険者と同一世帯にあるかどうかポイントになります。

■被扶養者として認められる続柄
主として被保険者の収入によって生計を維持されている次の方々をいいます。

- 被保険者の直系尊属（父母・祖父母・曾祖父母）、配偶者、子、孫、および弟妹
- 右記以外の被保険者の3親等以内の親族（ただし、同一世帯に属することが条件です）

■パート・アルバイト・年金などの収入基準

また、収入がある被扶養者については、原則として次の基準を満たしていません。

ればなりません。

- 対象者が被保険者と同一世帯の場合
年間収入が130万円未満（60歳以上または一定の障害のある方は180万円未満）で、被保険者の年間収入の2分の1未満であること

- 対象者が被保険者と同一世帯でない場合
年間収入が130万円未満（60歳以上または一定の障害のある方は180万円未満）で、被保険者からの仕送り額より少ないこと



答えは C

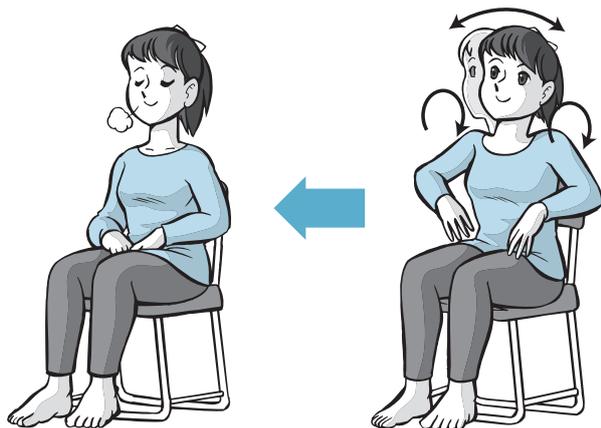
祖父母は同居でも別居でもOK。ただし、あくまでも被保険者本人の収入によって生活しており、右記の収入基準を満たしていることが原則。

季節の健康 Topics

発想の転換でストレス解消！

腹式呼吸で気分をリフレッシュ!!

- ①イスに座って首と肩を2~3回グルグル回し、体の力を抜く。
- ②背筋を伸ばし、おへそのすぐ下あたりに意識を集中させて、鼻からゆっくりと息を吸い込み、おなかを空気でふくらませる。
- ③十分に息を吸ったら、おなかをへこませるよう意識しながら、口からゆっくりと（吸うときの2~3倍の時間をかける）息を吐き出す。



一般に、ストレスをためやすい人は、ひとつの考えにとらわれやすい傾向があるといわれています。しかし、物事には、いくつかの考え方があっても知っておきたいものです。

たとえば、目の前にコップ半分のみルクがあるとします。この光景を「ミルクが半分しかない」と捉えることもできますが、「半分もある」と捉えることもできます。前者の場合は不満が生じますが、後者では喜びを感じます。

つまり、視点をどこに置くか

によって、ストレスの感じ方は異なります。人はそれぞれ自分の考え方や信念を持っています。それが、それにこだわってばかりいではストレスが強くなるばかりです。ときには違う視点から、目の前の現実を捉え直してみよう。また、ストレスを感じたとき、それを自分なりの方法で解消する術を身につけておくことも大切。腹式呼吸などを身につけて、気軽にリラックスを図りましょう。

日本海を一望できる 開放感いっぱいの湯

能登半島の温泉（石川県）



ホテル海望（七尾市）

七尾湾が眼下にせまる露天風呂では、波のさざめきとともに湾に浮かぶ能登島や、全長620メートルの巨大な吊り橋「ツインブリッジのと」を一望できる。日帰り入浴可。



門前じんのびの湯（輪島市）

日本海が眼前に広がる日帰り入浴施設。「じんのび」とは土地の言葉で「ゆったり」の意味。天然ラドンを含んだ肌に優しい温泉で、文字どおり、ゆったりとした一時を過ごしたい。

周辺の見どころ



奥能登塩田村 （珠州市）

「道の駅」にも登録されている塩の総合資料館。能登で昔から続けられている揚げ浜式の製塩体験もできる。

巖門（志賀町）

浸食でできた洞門（高さ15メートル、奥行き60メートル）は能登全島を代表する景観。能登半島国定公園に指定。



能登の温泉を楽しむなら、半島ならではの海を眺められる露天が望ましい。荒々しい日本海、穏やかな七尾湾、それぞれの個性的な表情を見ることができ
る。
石川県七尾市にある和倉温泉は、北陸で唯一知られている「海の温泉」。はじめて湯が湧出したのは、今から約1200年前のこと。白鷺が海の温泉で身を癒しているのを、この土地に住んでいた漁師夫婦が見て、湯の湧き出づる浦「湧浦（わくら）が発見されたと伝えられている。加賀藩二代目藩主・前田利

長も、腫れ物の治療にこの湯を用いたことから、その評判は一気に高まったそうだ。
輪島・門前・和倉といった、北陸屈指の温泉地は、お湯ばかりではなくサーブスも良質だ。昨年3月に起きた能登半島地震の際、いち早く復興、集客に努めた女将たちの情熱は、やはり能登の女性の力なのだろう。

●問い合わせ先

輪島市観光協会……………☎0768-22-1503

和倉温泉観光協会……………☎0767-62-1555



任意継続被保険者に係る 上限標準報酬月額が決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、または当健保組合の平均標準報酬月額（平成19年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額）のいずれか低い額とされています（健康保険法第47条）。

このため、平成20年度の標準報酬月額の上限は次のとおりとなりました。

上限標準報酬月額 410,000円（前年度と同じ）
適用年月日 平成20年4月1日～平成21年3月31日

お知らせ

●組合会議員の退任

互選議員の理事、松本 猛氏（日本アクロス株式会社）が平成19年10月24日付、伊藤 壽章氏（オムニコ株式会社）が12月28日付で、それぞれ退任されました。両氏におかれましては、組合運営に多大なご尽力いただきましたことを厚く御礼申し上げます。

●削除された事業所

- ・北辰物産株式会社大阪支店（大阪市西区京町堀 1-6-4）
平成19年12月1日付
- ・日本アクロス株式会社（港区芝 4-5-10）
平成19年12月18日付

●名称を変更した事業所

- ・FXトレード株式会社
（旧）朝日ユニバーサルFX株式会社
平成19年12月10日付
- ・ひまわりインベストメント株式会社
（旧）ひまわりシーエックス株式会社
平成20年1月1日付

●名称および所在地を変更した事業所

- ・パブリックフューチャーズ株式会社
中央区日本橋蛸殻町
（旧）フィリップフューチャーズ株式会社
（旧）千代田区永田町
平成20年1月15日付

組合の状況

（平成20年1月末日現在）

被保険者数
男 3,708人
女 717人
計 4,425人

事業所数 71件

平均標準報酬月額 419,775円

保険料率

一般保険料率
事業主 千分の35.0
被保険者 千分の35.0
計 千分の70.0

介護保険料率
事業主 千分の6.5
被保険者 千分の6.5
計 千分の13.0

平均年齢 38.32歳

扶養率 1.01人

詰将棋解答

【正解手順】▲3四銀 △同銀 ▲1三角成行 △同金 ▲3三角成
△同桂 ▲2一飛成まで（7手詰め）

【解 説】初手3四銀に同玉は4四角成で早詰めとなる。1三角成、続く3三角成で形を決めて、2一飛で詰め上がり。

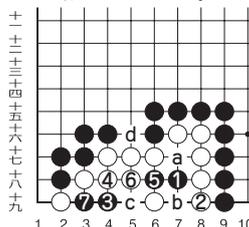
詰碁解答

まず黒1の急所に目が向かえば、筋に明るい方でしょう。白2の抵抗に、黒3が鋭いテクニック。以下、黒7まで白を仕留めました。

手順中、白2をaは、黒2、白b、黒c、白5、黒4、白7、黒dで白の押し手なしとなり、黒成功。

黒3でaは、白b、黒3、白c、黒4、白6と生きられ、黒失敗です。

初手を黒4は、白6、黒7、白1で生き。初手を黒2は、白1で生き。初手を黒3も、白1と生きられます。



芽吹きの春の野菜たちは食物繊維が豊富で、
たくさん食べても低カロリー。
しかも、内臓脂肪退治に役立ちます。
色とりどりの食材でいただきましょう。

野菜 de 健康
ヘルシーレシピ

抗酸化物質と食物繊維が勢ぞろい

アーモンドと 春野菜のたっぷり炒め

1人分
168kcal

塩分
1.1g

●料理制作：ファミリーッキングスクール主宰 浜内 千波 nutrition analysis：FAMILY COOKING SCHOOL / photography：HIROSHI OSUGA

【作り方】

- ①アーモンドを乾煎りからいして取り出す。
- ②野菜は食べやすい大きさに切り、にんにくは軽くつぶしておく。
- ③サラダ油を温めながら、にんにくで香りを出し、アスパラガスを炒める。
- ④③の火が通りはじめたら①と野菜、唐辛子を加え、塩、しょうゆを入れてざっと炒め合わせる。
- ⑤④を器に盛り、粉茶を振ると、おいしさアップ。

【材料2人分】

- | | |
|----------------|-----------------|
| ●アーモンド……………20粒 | ●唐辛子……………1本 |
| ●にんにく……………1かけ | ●塩……………小さじ1/4 |
| ●アスパラガス……………1束 | ●しょうゆ……………小さじ1 |
| ●絹さや……………50g | ●サラダ油……………大さじ1 |
| ●玉ねぎ……………1/4個 | ●粉茶……………少々（あれば） |
| ●パプリカ……………1/2個 | |

体に効く！食材

- アーモンドは抗酸化物質のポリフェノール、悪玉コレステロールだけを減らすオレイン酸がたっぷり。腹もちもよい。
- アスパラガスのアスパラギン酸は疲労回復、滋養強壮に有効。
- パプリカは抗酸化物質のベータカロテン・ビタミンC・Eが豊富。
- 玉ねぎの抗酸化物質ケルセチンはがん予防にも効く。
- 絹さやは豆が小さいほどビタミンCが豊富。



ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。