

定期的な
健康チェックが
肝心です

平成20年度 健診のご案内

年に一度は **健診** を受けてみましょう!

平成20年4月から「高齢者の医療の確保に関する法律」が施行され、40歳から74歳までの加入者を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善を目的とした、特定健診・特定保健指導が始まりました。

健保組合では、健診や人間ドックで皆さんの健康管理をサポートしています。定期的な健康チェックで病気の芽を早めに見つけ、健やかな毎日を過ごしましょう。

種 目	対象者	補助金額等
婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35歳以上の被保険者 および被扶養者	20,000円を限度として、要した費用の全額 ◎二次検査 ・契約医療機関で実施する場合は、全額補助 ・契約医療機関以外で実施する場合は、9,500円を 限度として要した費用の全額を補助 ・二次検査が保険診療となる場合は、自己負担割合 を負担
1泊・日帰り人間ドック (特定健診項目含む)	40歳以上の被保険者	35,000円を限度として、要した費用の全額 ◎二次検査 ・同上
特定健診	40歳から74歳までの 被保険者および被扶養者	全額補助
特定保健指導	特定健診の結果により 指導が必要とされた方	全額補助

*補助は、年度内1回限りになります。

●受診方法

契約医療機関に受診日を予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表（写）および領収書等必要書類を添付して請求してください。

また、特定健診については、特定健診契約医療機関での受診となりますので、立替払いによる補助はありません。

「契約医療機関一覧表」は、別途各事業所に送付いたしましたのでご覧ください

『特定健康診査等実施計画』を

お知らせします

特定健診・特定保健指導の実施にあたり、ここで当健保組合の『特定健康診査等実施計画』についてお知らせいたします。

実施計画を定めることとする。

当健保組合の現状

当健保組合は、商品取引所法（昭和25年法律第239号）に規定する商品取引員および商品取引所ならびに商品投資に係る事業の規制に関する法律（平成3年法律第66号）に規定する事業所を主たる業とする事業所が加入している健保組合である。

平成18年度末の事業所数は75事業所で、全国8都道府県に所在するが、約5割が東京に所在している。ただし、支店や営業所は全国に点在しており、東京近郊に在動している被保険者および被扶養者は6割、それ以外の在勤者は4割程度ではないかと思われる。加入事業者は、零細・中小事業者が多く、被保険者20人未満の事業所が全体の6割を占めており、1事業所あたりの平均被保険者数は約60人である。当健保組合に加入している被保険者は、平均年齢が36歳で、男性が全体の8割強を占める。健康診断については、契約した健診機関（全国11都道府県で53機関）で受診が可能である。

平成18年度の基本健診の実施人数は、委託機関で3390人、助成で1194人の計4584人（内

特定健康診査等の実施方法に関する基本的な事項

1 特定健康診査等の基本的考え方

日本内科学会等内科系8学会が合同で、メタボリックシンドロームの疾患概念と診断基準を示した。

これは、内臓脂肪型に起因する糖尿病、高脂血症、高血圧は予防可能であり、発症した後でも血糖、血圧をコントロールすることにより重病化を予防することが可能であるという考え方を基本としている。

メタボリックシンドロームの概念を導入することにより、内臓脂肪の蓄積や、体重増加等が様々な疾患の原因になることをデータで示すことができるため、健診受診者にとって生活習慣の改善に向けての明確な動機付けができるようになる。

2 特定健康診査等の実施に係る留意事項

今後、市町村国保の行う健康診査を受診している被扶養者の数を調査し、今後は当健保組合が主体となって特定健診を行いそのデータを管理する。

背景および趣旨

我が国は国民皆保険のもと世界最長の平均寿命や高い保健医療水準を達成してきた。しかし、急速な少子高齢化や国民の意識変化などにより大きな環境変化に直面しており、医療制度を持続可能なものにするために、その構造改革が急務となっている。

このような状況に対応するため、高齢者の医療の確保に関する法律に基づいて、保険者は被保険者および被扶養者に対し、糖尿病等の生活習慣病に関する健康診査（特定健康診査）、およびその結果により健康の保持に努める必要がある者に対する保健指導（特定保健指導）を実施することとされた。本計画は、当健保組合の特定健康診査および特定保健指導の実施方法に関する基本的な事項、特定健康診査および特定保健指導の実施ならびにその成果に係る目標に関する基本的事項について定めるものである。

なお、高齢者の医療の確保に関する法律第19条により、5年ごとに5年を一期として特定健康診査等



1 特定健康診査の実施に係る目標

平成24年度における特定健康診査の実施率を70.0%とする。

この目標を達成するために、平成20年度以降の実施率(目標)を以下のように定める。

●目標実施率 (％)

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	国の参酌標準
被保険者	62.3	64.1	66.7	70.0	73.5	—
被扶養者	28.6	34.3	41.2	49.5	63.8	—
被保険者十被扶養者	50.1	53.4	57.5	62.6	70.0	70.0

2 特定保健指導の実施に係る目標

平成24年度における特定保健指導の実施率を45.0%とする。

この目標を達成するために、平成20年度以降の実施率(目標)を以下のように定める。

●目標実施率(被保険者十被扶養者) (人)

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	国の参酌標準
40歳以上対象者	1,538	1,720	1,946	2,224	2,613	—
特定保健指導対象者数	383	428	485	554	651	—
実施率(％)	15.4	20.5	28.0	38.4	45.0	45.0%
実施者数	59	88	136	213	293	—

3 特定健康診査等の実施の成果に係る目標

平成24年度において、平成20年度と比較したメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少率を10%以上とする。

1 特定健康診査の対象者数 (人)

●被保険者 (人)

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
40歳以上対象者	1,958	2,056	2,159	2,267	2,380
目標実施率(％)	62.3	64.1	66.7	70.0	73.5
目標実施者数	1,220	1,319	1,441	1,588	1,750

●被扶養者 (人)

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
40歳以上対象者	1,111	1,166	1,224	1,286	1,350
目標実施率(％)	28.6	34.3	41.2	49.5	63.8
目標実施者数	318	401	505	636	862

●被保険者十被扶養者 (人)

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
40歳以上対象者	3,069	3,222	3,383	3,552	3,730
目標実施率(％)	50.1	53.4	57.5	62.6	70.0
目標実施者数	1,538	1,720	1,946	2,224	2,612

2 特定保健指導の対象者数 (人)

●被保険者十被扶養者 (人)

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
40歳以上対象者	383	428	485	554	650
動機付け支援対象者	206	230	261	298	350
実施率(％)	20.0	25.0	35.0	50.0	60.3
実施者数	41	58	91	149	211
積極的支援対象者	177	198	224	256	300
実施率(％)	10.0	15.0	20.0	25.0	27.3
実施者数	18	30	45	64	82
保健指導対象者計	383	428	485	554	651
実施率(％)	15.4	20.5	28.0	38.4	45.0
実施者数	59	88	136	213	293

I 達成目標

3 事業者等が行う健康診断および保健指導との関係

従来から事業者健診を代行していたことから、当健保組合が主体となって行う。

4 特定保健指導の基本的考え方

当健保組合の実施する健診を受けない場合には、事業者が実施する健診データを事業者から受領する。この場合の健診費用は、事業者が負担する。

II 特定健康診査等の対象者数

生活習慣病予備群の保健指導の第一の目的は、生活習慣病に移行させないことである。そのための保健指導では、対象者自身が健診結果を理解して自らの生活習慣を変えることができるように支援することにある。



Ⅲ

特定健康診査等の実施方法

1 実施場所

特定健診は、全国での受診が可能となるように全国約1500カ所の契約健診機関に委託する。

また、被扶養配偶者については、契約健診機関の他、全国約400カ所の公的施設に検診車による巡回検診を行う。

特定保健指導については、保健指導を行える全国約140カ所の契約健診機関に委託する。

2 実施項目

実施項目は、標準的な健診・保健指導プログラム第2編第2章に記載されている健診項目とする。

3 実施時期

実施時期は、通年とする。

ただし、被扶養配偶者を対象とする巡回健診については、秋季（10月～12月）とする。

4 委託の有無

当健保組合においては、特定健診・特定保健指導を実施する施設を保有していないため、標準的な健診・保健指導プログラム第3編第6章の考え方に基きアウトソーシングする。

5 受診方法

事業者は、受診を希望する健診機関に予約し、受診者氏名、日時および受診場所等を記載した申込書

を組合に提出したうえで、特定健診、または特定保健指導を受ける。

当健保組合が、被保険者・被扶養者のうち特定健診等対象者の分の受診券・利用券を、事業者を通じて対象者に送付する。

当該被保険者・被扶養者は、受診券または利用券を健診機関等に被保険者証とともに提出して特定健診を受診し、特定保健指導を受ける。

なお、規定の基本実施項目にかかる受診の窓口負担は無料とする。

6 周知・案内方法

周知は、当健保組合機関誌等に掲載して行う。

7 健診データの受領方法

健診のデータは、契約健診機関（代行機関）を通じて電子データを随時（または月単位）受領して、当健保組合で保管する。また、特定保健指導について外部委託先機関実施分についても同様に電子データで受領するものとする。

なお、保管年数は当健保組合が実施した分も含め、5年とする。

8 特定保健指導対象者の選出の方法

特定保健指導対象者の選出については、効果の面から、40歳代の者から優先して選出する。

Ⅳ

個人情報の保護

当健保組合は、全国商品取引業健康保険組合個人

情報保護管理規定を遵守する。

当健保組合および委託された健診・保健指導機関は、業務によって知り得た情報を外部に漏らしてはならない。

当健保組合のデータ管理者は、常務理事（事務長）とする。また、データの利用者は当健保組合職員に限る。

外部委託する場合は、データ利用の範囲・利用者等を契約書に明記することとする。

V

特定健康診査等実施計画の公表・周知

本計画の周知は、各事業所にパンフレットを送付するとともに、機関誌等に掲載する。

Ⅵ

特定健康診査等実施計画の評価および見直し

当計画については、見直しを検討する。

また、平成22年度に3年間の評価を行い、目標と大きくかけ離れた場合、その他必要がある場合には見直すこととする。





歴史・文化・自然が調和した 見どころいろいろの城下町

南部藩二十万石の城下町・盛岡は、往時を偲ばせる建物や通りが数多く残る「みちのくの小京都」。澄んだ川の流れと豊かな緑に包まれた風情ある街の中を、ゆっくりと散策したい。

■観光に関する問い合わせ先
 盛岡市商工観光部観光課 ☎019-626-7539
 (財)盛岡観光コンベンション協会 ☎019-604-3305

見どころガイド

全コース約5・5キロ(約80分)

●報恩寺

広大な座禅堂と五百羅漢像で有名な古刹です。お堂の壁にすらりと並んだ499体の羅漢像は圧巻。京都の仏師9人が4年の歳月をかけて作ったもので、作られた年代や製作者がはっきりしている五百羅漢の現存は、全国でも稀だということです。中にはマルコ・ポーロやフビライ・ハンの像もあります。

盛岡市指定文化財の報恩寺



盛岡市指定文化財の報恩寺

●寺町通り

道の両側に多くの寺社が並ぶ寺町通りは、「日本の道100選」に選ばれています。整備された石畳の歩道と南部鉄器の街路灯、大きなケヤキ、そして長く続く白壁と重厚な寺社の建物、歴史と文化を感じさせる風情ある景観を作り出しています。

●紺屋町通り

長い伝統をもつ老舗が軒を連ね、古い商家や土蔵のたたずまいが城下町として繁栄していた時代を彷彿とさせる紺屋町通り。中でも目を引くのが、大正時代の木造洋風建築・紺屋町番屋です。赤い屋根の望楼が特徴



岩手銀行中の橋支店

的で、消防団第五分団の番屋として使用されてきました。通りの先にある、赤レンガと白い花崗岩のコントラストが美しい岩手銀行中の橋支店も必見です。

●盛岡城跡公園(岩手公園)

かつて盛岡城があった場所は、花崗岩を積み上げた石垣のみを残し、今では市民が憩う公園となっております。「日本の都市公園100選」に選ばれたこの公園は、春は桜、夏は緑の木陰、秋は紅葉、冬は雪景色と四季折々の美しさを見せ、石川啄木や宮沢賢治の作品にもたびたび登場しています。



現在は石垣のみが残る城跡公園

ちよつとお楽しみ

老舗 白沢せんべい店

紺屋町通りを歩いていると、香ばしい香りが漂ってきます。香りの源は、盛岡名物南部せんべいの老舗「白沢せんべい店」。昭和11年創業のこの店は、岩手県産の南部地粉など吟味した材料を使い、今でも手づくりで南部せんべいを焼いています。伝統的なゴマやピーナッツだけでなく、かぼちゃやココアなど、味の種類が多いのも魅力。盛岡土産にぴったりの郷土の味です。



甘すぎない素朴な味は男性にも人気

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。

北海道・東北エリアの契約保養所

所在地	名称	電話
北海道	ウェルシティ札幌	011-231-9551
"	ウェルハートピア函館	0138-22-3398
"	宗谷パレス	0162-28-1211
"	マリンヒルホテル小樽	0134-52-2929
青森県	つがる富士見荘	0173-22-3003
"	ウェル津軽おのえ荘	0172-57-3135
"	ウェルサンピア八戸	0178-23-5151
秋田県	ウェルハートピア田沢湖	0187-46-2004
岩手県	はなまき	0198-27-2811
山形県	ウェルサンピア山形	023-632-6211
宮城県	ウェルサンピアみやぎ泉	022-346-2121
"	ウェルサンピア仙台	022-282-7511
"	マリンサイド気仙沼	0226-24-8111
"	鳴子やすらぎ荘	0229-87-2121
福島県	阿多多羅	0243-24-2306

※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。

健康保険で

かかれない診療は？

- A 目元をばっちり見せるための美容整形
- B 眼鏡を作成するときの眼科での視力検査
- C スポーツをして骨折した指の整形手術

健康保険でかけられる診療は、医師が診療の必要を認めるものに限られます。美容整形や健康診断などは健康保険でかかることはできませんのでご注意ください。



健康保険でかけられない場合

- ・ 仕事や日常生活に支障をきたさないそばかす、あざ、にきび、ほくろ、わきがなど
- ・ 回復の見込みがない近視、遠視、乱視、斜視、色盲など
- ・ 美容のための整形手術
- ・ 健康診断、生活習慣病検査、人間ドック
- ・ 予防注射、予防内服
- ・ 身体の機能にさしさわりのない先天性疾患（小耳症、四肢奇形など）
- ・ 正常な妊娠・出産
- ・ 経済的理由による人工妊娠中絶
- ・ 保険で認められた方法と材料を使用した場合以外の歯の治療

健康保険でかけられる場合

- ・ 治療を必要とする症状があるもの
- ・ 視力に変調があつて保険医にみてもらったときの診察、検査、眼鏡の処方せん
- ・ けがの処置のための整形手術
- ・ 診察の結果、治療が必要と認められた場合の治療
- ・ 感染の危険がある場合の破傷風、はしか、百日咳の予防注射
- ・ 美容のためでなく、社会通念上治療の必要があると認められるもの
- ・ 妊娠中毒症、異常出産など、治療する必要があるもの
- ・ 母体保護法に基づく人工妊娠中絶
- ・ 保険で認められた方法と材料を使用した場合の歯の治療

答えは A

ただし、健康保険は、働く人の業務外の病気やけがなどに対して給付されるもので、仕事や通勤途中での病気やけがは労災保険の対象となります。

季節の健康 Topics

新緑の季節、森林浴にでかけよう

森の中を歩くと、それだけで気分がほっとしませんか？ 森林浴は木々から発散される**フィトンチッド***の効果が気持ち落ち着き、リラックスできるといわれています。

最近の研究では、森林浴の効果について、がん細胞を防ぐヒトNK（ナチュラル・キラー）細胞を活性化させるという結果が報告されています。この実験では、ストレス状態にある12名の男性に3日間森林浴をしてもらったところ、リラックス時に高まる副交感神経が昂進し、ストレスホルモンが低下、また、NK細胞数が増加し、リンパ細胞内の抗がんタンパク質も増加したのだとか。このように、森林浴の効果は科学的にも解明されつつあるのです。

近年は森の癒し効果を活かし、健康増進などに役立てる「森林セラピー」が提唱され注目を集めています。歩くことで体力づくりにもなる森林浴は、新緑の季節におすすめのレジャーです。



フィトンチッド……樹木が自分で作りだして発散する揮発性物質で、人へのリラックス効果のほか、抗菌、防虫、消臭などのさまざまな効果があります。

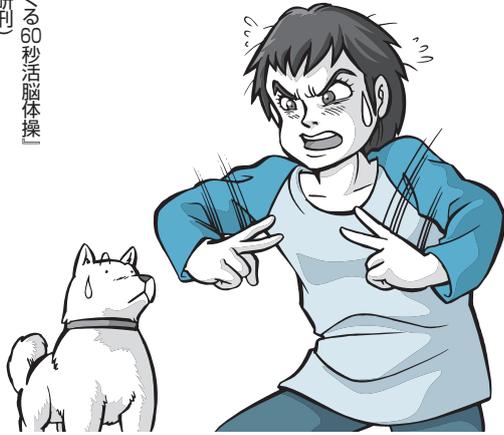
森林セラピーの情報サイト

「森林セラピーポータル」
<http://www.forest-therapy.jp>

いつでも 「二人じゃんけん」

右手対左手のじゃんけん。なにも考えずに行えば、永遠に勝負がつかないのがふつうです。この一人じゃんけんルールをつけるだけで、手から脳の運動野（すべての筋肉に直結して運動をコントロール）や体性感覚野（感覚に参与）に刺激を与えます。たとえば、「右手が勝つ」というルールにしたなら、右手は何を出そう、左手は何を出せばいいかという思考に加え、指の動きに関する指令も出しているのです。

慣れてきたら、「左手が勝つ」、「左右交互に勝つ」、「右手が2回勝って、左手が1回勝つ」…などと、ルールは無限につくれます。また、複数人いれば、「親」が出したじゃんけんに、後出しで「負ける」、「あいこにする」などといった「遊び」にすれば、参加者全員の脳が活性化します。一人で暇なとき、夫婦二人のとき、家族団らんの時間、いつでも、どこでも脳トレはできるので



参考 『ポケない頭をつくる60秒活脳体操』
(篠原菊紀著、法研刊)

アロマテラピーでリラックス

ぐっすり 眠りたいとき

体は疲れているのに、なかなか眠りにくけない……。そんな不眠の症状は、日常生活の疲れや興奮、ストレスなど、さまざまな原因が考えられます。そんなときは眠りを誘う効果があるオレンジの精油を使って、質のよい睡眠を手に入れましょう。



スイートオレンジのアロマバス

就寝前に入浴時、ぬるめのお湯（38℃くらい）にスイートオレンジの精油を2～3滴入れてよくかきまぜ、ゆっくり浸かります。半身浴もおすすめ。



寝室での芳香浴も効果的

ティッシュペーパーに精油を1～2滴落とし、枕元に置いて寝ます。香りが強くなりすぎないように注意しましょう。



詰将棋教室

出題 六段 近藤正和
持駒 金桂香

【ヒント】
うまい龍の捨て方。
5分で初段。7手詰め。



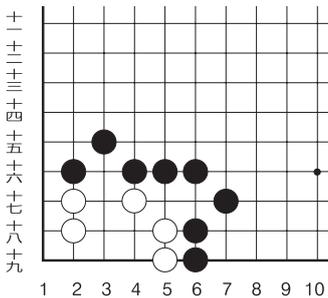
囲碁教室

出題 九段 石田章

黒先

【ヒント】

いきなり内側から仕掛けても技が決まりません。セキに注意。7分で初段、10分で2、3級です。



正解は11ページをご覧ください

花が咲き、海に癒され、 やさしい湯につつまれる

千倉温泉（千葉県）



千倉館

相模の石橋山で敗れ、安房に逃れた源頼朝の愛馬の傷を癒した伝説のある出陣の湯。肌に吸い付く感覚の湯は、皮膚の新陳代謝に効果がある。

常に海を身近に感じ、1年中花が咲く場所・南房総。ここは、年間を通しての温暖な気候を利用した花の栽培が盛んで、花摘みなどを目的とする観光客も多い。また、付近には洲崎灯台・野島崎灯台など明治・大正に建造された古い灯台も点在し、旅人を引き寄せる。趣きのある灯台を点景として背景に広がる海が絶景。時間を割いてでも立ち寄りたいた眺めである。

湯など、それぞれが思い出に残る温泉になるだろう。雄大な海に育まれた海の幸を存分に味わいながら、個性的な温泉をハシゴしてみるのも面白い。

1年中咲いている花々、雄大な海、そして個性派ぞろいの温泉。東京から至近ということをお忘れてしまう。

●問い合わせ先

南房総市観光協会千倉支部 ☎0470-44-3581
<http://www.chikurakankokyokai.com/>



癒しめぐりの宿 夢みさき

7階にある露天風呂からは、千倉の海を一望できる。花に囲まれた1階「お花の湯」も女性に人気。日帰り入浴可。

周辺の見どころ



洲崎灯台

こうしん 庚申山の上に立つ灯台。山の上とはいえ、階段を3分ほど昇る程度。灯台内は入れないが、東京湾に向かって突き出た岬からの眺望は絶景。



館山ファミリーパーク

年間を通して様々な花摘みが楽しめる。花摘み広場の広さと花の密度は圧巻。総合体験工房では、ハーブ香水、花のクラフトなど、様々な体験ができる。

KENPO 伝言板

平成20年度 新規保健事業

受診費用は無料です

歯科健診を実施します

このたび健保組合では、「歯科健診センター」の協力を得て、「歯科健診」を実施することになりました。受診費用は無料です。むし歯や歯周病の早期発見のためにも、ぜひこの機会をご利用ください。



無料で
お近くの
好きな時に

組合員（ご本人・ご家族）が受けられる！

提携歯科医院で受けられる！
（インターネットで全国の提携医院が確認できます）

好きなメニューで受けられる！
（年に2回受診できます）

ご自分にあつた内容を選べます 所要時間 約**15分**

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

お申し込みは「歯科健診センター」へ

WEB

<http://www.ee-kenshin.com/> 提携歯科医院情報をご覧ください

フリーコール

0120-882-899

受付時間 9:00～18:00 ※電話（携帯・PHSも可）専用のため、土・日・祝日休み FAXの送信はできません。

携帯サイト

（iモードなど）

<http://www.ee-kenshin.com/i/>

その他ご不明な点はお気軽に、直接、当センターへお問い合わせください。

フリーコール 0120-882-899
受付時間 9:00～18:00 土・日・祝日休み

委託先：歯科健診センター

〒105-0001 東京都港区虎ノ門4-1-8 虎ノ門4丁目MTビル1階
TEL. 03-5402-8884 FAX. 03-5402-8878

運営：Medical Agent
メディカルエージェント株式会社
TEL. 03-5402-8880（代表）

お知らせ

●削除された事業所

オムニコ株式会社（千代田区丸の内1-1-3）
平成20年3月1日付

組合の状況

（平成20年3月末日現在）

被保険者数
男 3,459人
女 689人
計 4,148人

事業所数 70件

平均標準報酬月額 418,860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4.65
被保険者 千分の4.65
計 千分の9.3

平均年齢 38.66歳

扶養率 1.03人

詰将棋解答

【正解手順】▲1六香 △同馬 ▲2六桂 △1五玉 ▲2四龍
△同玉 ▲1四金（7手詰）

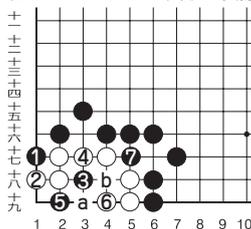
【解説】2四龍が妙手で入玉を阻止する一手となる。

詰碁解答

「死はハネにあり」の格言どおり黒1がスペースを狭める大切な手続き。白2に黒3、5が華麗な手筋になり黒7まで白に二眼を与えません。手順中白6を7は、黒6でナカデになり白死。手順中黒7でaは、白7が好手でセキになって白が復活。

初手を黒7は、白b、黒1、白2、黒a、白5と生きられます。初手を黒3は、白4、黒1、白aが冷静で、黒2、白bと生きられて黒失敗。

黒7の決め手まで、正確に読みましたでしょうか？



鶏肉は低カロリー、高たんぱくの健康食品。
皮を除いて調理すれば、
ダイエット中の人にもおすすめの食材です。
相性のよい春野菜といっしょにどうぞ……。

野菜 de 健康
ヘルシーレシピ

油を使わず低カロリー仕上げ

ジューシー鶏肉と キャベツの蒸し煮レモンソース



1人分
373kcal

塩分
1.7g

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

【材料2人分】

- 鶏むね肉……………350g
- にんじん1/2本……………50g
- 塩・こしょう……………適宜
- レモン……………1個
- キャベツ1/5個……………200g
- 香草……………少々（お好みで）

【作り方】

- ①鶏むね肉は塩・こしょうをし、フライパンで皮目をしっかり焼き、返して弱火でじっくり焼く。
- ②キャベツは大きめにちぎり、にんじんは薄切り。
- ③レモンは1/4個分を2つのくし切りにする。
- ④別のフライパンに②と少量の水を入れ、野菜の水分を利用して蒸し焼き。
- ⑤①が焼けたら取り出し、レモン3/4個をしぼって肉汁と混ぜ、ソースを作る。
- ⑥器に④をしき、鶏肉をのせてソースをかけ、③と香草を添える。

体に効く！食材

●鶏肉は良質たんぱく質がいっぱい。皮についた脂肪を除いて低カロリーに。

●レモンのクエン酸でデトックス（有害物質を排出）、脂肪の吸着を防ぐ。

●キャベツは成分の力を生かす丸ごと買いがおすすめ。抗酸化力の強いビタミンCと胃に優しいビタミンUを。

●にんじんは活性酸素を抑えるベータカロテンが豊富。



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。