

# 老人保健拠出金等が 組合財政の大きな負担に

～被保険者数の大幅な減少も要因

去る7月24日に開催された第55回組合会において、当健保組合の平成19年度決算が可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。



## ◆ 一般勘定

実質的な経常収支は

3億5,190万円の赤字に

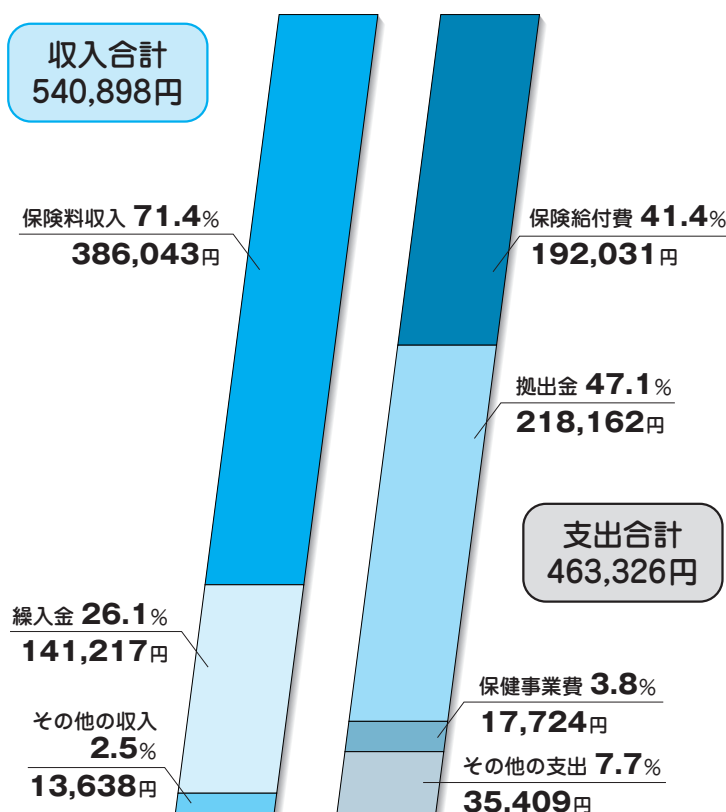
まず、算出の基礎となる数値をみますと、被保険者数は5,005人となり、前年度と比較して1,809人(27%)減と大幅に減少しています。また、標準報酬月額額は418,066円で、前年度を7,212円(1・7%)上回りましたが、賞与の額が前年度の44億円から29億円に34%減少しています。

これらの数値をもとに収支の内訳をみると、収入面では、収入の大部分を占める「保険料収入」が19億3,214万円になり、前年度と比較して6億6,821万円(25・7%)減少しています。

一方、支出面では、皆さんの医療費などにあてられる「保険給付費」が前年度比22・3%減の9億6,111万円、高齢者やサラリーマンOBの医療費にあて



## 被保険者1人当たりでみた決算(一般勘定)



られる「老人保健拠出金」「退職者給付拠出金」が前年度比36・6%減の10億9,190万円となりました。

また、皆さんの健康づくりをサポートする「保健事業費」には、8,871万円をあてています。人間ドックや生活習慣病予防健診などを中心に、すべての事業をおおむね計画どおりに実施することができました。

このようなことから、平成19年度の決算は、収入総額27億719万円、支出総額23億1,895万円、収支差引額3億8,824万円になりました。ただし、

収入総額には別途積立金より7億円の繰入金が含まれており、実質的な経常収支は前年度より約3億円弱の改善が図られたものの3億5,190万円の赤字を計上し、平成17年度から3年連続での赤字決算となっています。

被保険者数は、この3年間で約半数にまで減少しています。この被保険者数減少の影響は、当該年度においては保険料収入が減少するとともに保険給付費も減少することとなりますが、老人保健拠出金等の拠出金は制度的に前々年度の加入者数の実績により算出されているため、

## 平成19年度 収入支出決算概要表

### ●収入

| 科 目           | 決算額 (千円)  |
|---------------|-----------|
| 保 険 料 収 入     | 1,932,143 |
| 国 庫 負 担 金 収 入 | 1,625     |
| 調 整 保 険 料 収 入 | 32,752    |
| 繰 入 金         | 706,791   |
| 〔退職積立金〕       | 6,791     |
| 〔別途積立金〕       | 700,000   |
| 財政調整事業交付金     | 16,675    |
| そ の 他         | 17,207    |
| 合 計           | 2,707,193 |

### ●支出

| 科 目        | 決算額 (千円)  |
|------------|-----------|
| 事 務 費      | 125,335   |
| 保 険 給 付 費  | 961,114   |
| 〔法定給付費〕    | 959,992   |
| 〔付加給付費〕    | 1,122     |
| 拠 出 金      | 1,091,902 |
| 〔老人保健拠出金〕  | 694,165   |
| 〔退職者給付拠出金〕 | 397,737   |
| 保 健 事 業 費  | 88,716    |
| 還 付 金      | 253       |
| 財政調整事業拠出金  | 32,264    |
| 連 合 会 費    | 2,103     |
| 積 立 金      | 12,079    |
| そ の 他      | 5,183     |
| 合 計        | 2,318,949 |

|         |           |
|---------|-----------|
| 収 支 差 引 | 388,244千円 |
|---------|-----------|

|             |             |
|-------------|-------------|
| 経 常 収 入 合 計 | 1,934,780千円 |
| 経 常 支 出 合 計 | 2,286,681千円 |
| 経 常 収 支 差 引 | ▲351,901千円  |

### ●収入

| 科 目         | 決算額 (千円) |
|-------------|----------|
| 介 護 保 険 収 入 | 158,484  |
| 雑 収 入       | 89       |
| 合 計         | 158,573  |

### ●支出

| 科 目       | 決算額 (千円) |
|-----------|----------|
| 介 護 納 付 金 | 126,805  |
| 介護保険料還付金  | 42       |
| 合 計       | 126,847  |

|         |          |
|---------|----------|
| 収 支 差 引 | 31,726千円 |
|---------|----------|

現年度に大きな負担が生じることになります。

### 保険料収入の 57%を占める拠出金

平成19年度に支払った拠出金は、保険料収入の57%にも達し、前年度(66%)に比べてやや改善されたものの、「保険給付費(保険料収入の50%)と「拠出金」の合計額だけで「保険料収入」を上回るという状況が平成17年度から続いており、拠出金は依然として組合財政圧迫の大きな要因になっています。

今年4月からは老人保健制度に代わり、75歳以上を対象とした長寿医療制度(後期高齢者医療制度)がスタートしました。今後も老人医療費の動向から目が離せませんが、この新制度が当健保組合

の財政好転に少しでもつながることが期待されます。

健保組合では、引き続き効率的な事業運営に努めてまいります。皆さんが毎日健康に過ごされることが、医療費の節減、ひいては組合財政の健全化につながります。引き続き、家族ぐるみで健康づくりを進めていただきますようお願いいたします。

### ◆介護勘定

### 収支差引額 3、173万円の決算残金

介護勘定については、収入総額1億5、857万円、支出総額1億2、684万円となり、収支差引額3、173万円になりました。

## 平成19年度に実施した保健事業

### 保健指導のPRのために

- ★機関誌「健保だより」を全被保険者に配布
- ★事務講習会の開催
- ★ご家庭の奥様に「すこやかファミリー」を配布
- ★出産された方に「赤ちゃん和妈妈」を配布
- ★ご家庭の奥様に「健康カレンダー」を配布
- ★「健康広報ポスター」を全事業所に配布
- ★医療費明細の通知を実施(13,992件)
- ★健保連が行う共同指導宣伝事業に参加



### 疾病予防のために

- ★健康診断を実施(2,337名受診)
- ★生活習慣病健診を実施(724名受診)
- ★日帰り人間ドックを実施(983名受診)
- ★一泊人間ドックを実施(137名受診)
- ★主婦健診を実施(355名受診)
- ★巡回主婦健診を実施(339名受診)〈再掲〉
- ★大腸がん遠隔検診を実施(93名受診)
- ★前立腺がん遠隔検診を実施(143名受診)
- ★子宮がん遠隔検診を実施(9名受診)
- ★二次精密検査を実施(191名受診)
- ★家庭常備薬を全被保険者に配布

### 心身の保養のために

- ★契約保養施設利用者へ補助



### 体力づくりのために

- ☆ソフトボール、ボウリング、オリエンテーリング、卓球の各大会へ補助
- ☆東京ディズニーランド施設利用券を配布



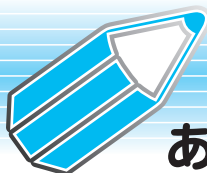
肥満をなくそう!

STOP **メタボリック  
シンドローム**

あなたの食生活は大丈夫?

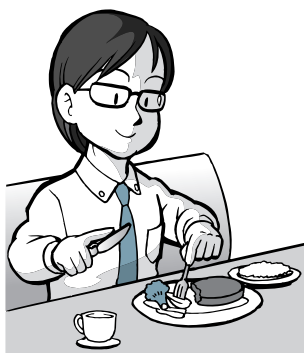
# 腹八分目を 心がけよう!

自分のことはよく知っているようで、意外と知らないもの。普通に食べているつもりでも、いつの間にかお腹がせり出してきた、「アレっ?」と思う人も少なくありません。メタボリックシンドロームの最大の原因は、偏った食生活にあります。ここで、自分の食生活をチェックしてみましょう。



あてはまるものに  を入れてみよう!

Check!



## 判定とアドバイス

チェックを入れた数が多く、習慣化するほど、**メタボリックシンドロームの危険性が高まります**。理由は次ページののとおりです。

- ☐ **1** 美味しそうなものがあれば、満腹でもついつい食べてしまう
- ☐ **2** スナック菓子の封を開けると、いつも食べきってしまう
- ☐ **3** 濃い味付けや塩辛いものが好き。しょうゆやソースはなみなみかける
- ☐ **4** 揚げ物が大好き。1日1回は食べないと気がすまない
- ☐ **5** 見た目、栄養がほとんどないようだから、海藻類は食べない
- ☐ **6** 野菜は毎日ランチの付け合わせを食べているから足りているはず
- ☐ **7** くだものはいつも夜にたっぷり食べる
- ☐ **8** ここ数年、朝食は食べていない。ダイエットになるから、食事は1日2食で十分
- ☐ **9** 早食いが自慢。食事の時間は10分もあれば間に合う
- ☐ **10** 毎日忙しいから、夕食は9時以降が多い。お腹がすくので、ついついドカ食いしてしまう
- ☐ **11** 仕事帰りに友達や同僚と飲みに行くときは、好きなだけ飲んで、大いに食べる



● **食べすぎに注意。いろいろな食品をバランスよくとろう**



まず、1や2のように、好きなものを好きなだけ食べる行為は、肥満のもとになるので改善を。腹八分目を心がけましょう。また、3のようにおかずが濃い味付けだと、主食を多く食べてしまいがちです。内臓脂肪を増やさないためには、1日に必要なエネルギー量（下表参照）以上に食べすぎないことが肝心です。

さらに、**4～7**は栄養の偏りを招くものなので、ぜひ見直したいもの。いくら好きでも、揚げ物を毎日食べていては脂肪が多すぎます。逆に、海藻類はミネラルが豊富で腹もちもよいのでたっぷり食べましょう。野菜も1日に350g以上必要ですから、ランチの付け合わせだけでは足りません。野菜ジュースや冷凍野菜などを活用してください。くだものは夜食べすぎると血中の中性脂肪が上がるので、朝とるとよいでしょう。

| 年齢     | 男性         | 女性         |
|--------|------------|------------|
| 18～29歳 | 2,300 kcal | 1,750 kcal |
| 30～49歳 | 2,250 kcal | 1,700 kcal |
| 50～69歳 | 2,050 kcal | 1,650 kcal |
| 70歳以上  | 1,600 kcal | 1,350 kcal |

＜参考＞「2005年版 日本人の食事摂取基準」

## ■年齢別・1日の推定エネルギー必要量

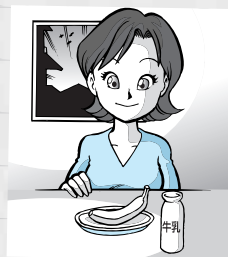
| 年齢     | 男性         | 女性         |
|--------|------------|------------|
| 18～29歳 | 2,300 kcal | 1,750 kcal |
| 30～49歳 | 2,250 kcal | 1,700 kcal |
| 50～69歳 | 2,050 kcal | 1,650 kcal |
| 70歳以上  | 1,600 kcal | 1,350 kcal |

〈参考〉「2005年版 日本人の食事摂取基準」

※数値はデスクワーク中心の人のおおよその目安。妊婦・授乳婦は除く。

## ●食事は1日3食が基本。できることから見直そう

働いている人にとって、規則正しい食事は難しいものですが、「仕方ない」で済ましているのは問題です。8のような「朝食抜き」は空腹の時間が長くなり、昼食後に中性脂肪の合成が高まります。朝食を食べる習慣がない人は、まずバナナ1本と牛乳からスタートしてみましょう。



また、**9**、**10**のような「早食い」「ドカ食い」は、インスリンが一気に分泌され、肥満になりやすく、糖尿病にもなりやすい食べ方です。残業で遅くなる日は、夕方ごろ軽く食事を取り（牛乳と小さいおにぎりなど）、家に帰ったら野菜中心の軽めの食事をとると食べすぎずにすみます。満腹感を感じるのは食事を始めてから15～30分後なので、よくかんで食べてください。

なお、飲み会がある日はランチを少なめにし、酒の席ではおひたしなど自分専用の野菜のつまみをキープしておきます。食べながらゆっくり飲んで、11のような暴飲暴食を防ぎましょう。

## メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満（診断基準：腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上）に加え、「①高血糖（空腹時血糖が110mg/dl以上）、②脂質異常（中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレ

ステロール40mg/dl未満)、③高血圧(収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上)」の3つのうち、2つ以上を合併した状態をいいます。



東海・中部エリア

● 郡上八幡 (岐阜県) ●

情緒あふれる城下町  
すずやかな水音の響く

夏の郡上おどりで有名な郡上八幡は、「奥美濃の小京都」と呼ばれる歴史ある城下町。澄んだ水の流れと、大正時代の家並みが醸し出す風情を感じながら歩きましょう。



郡上市商工観光部観光課内 郡上市観光連盟・☎0575-67-1808

郡上八幡観光協会..... ☎0575-67-0002

# 見どころガイド

全コース約7・4キロ(約133分)

## ●郡上八幡城

郡上八幡城は戦国時代末期に建てられました。明治の廃藩置県によって廃城となり、石垣を残して取り壊されました。現在の城は昭和8年に再建されたもので、木造の再建城としては日本最古。

天守閣は郡上市有形文化財に、城跡は岐阜県史跡に指定されています。



城からは町を一望できる

八幡山の四季の彩りに映える白い天守閣からは、城下町や奥美濃の山並みが一望できます。

## ●郡上八幡博覧館

大正時代の旧

税務署の建物を利用した博覧館は、「水」「歴史」「わざ」「おどり」のコーナーに分かれて展示や実演が行われています。



レトロな外観の郡上八幡博覧館

ます。歴史や伝統、工芸など、郡上八幡の魅力のすべてを楽しみながら知る事ができます。とくに、1階のおどりのコーナーは人気。1日4回、国の重要無形民俗文化財である郡上おどりの実演が行われ、教わりながら一緒に踊ることもできます。

## ●やなか水のこみち

道の脇を水路が流れる、風情ある通りです。

道には町内を流れる川から集められた8万個を超える玉石が埋め込まれ、柳の並木や木造家屋と溶け合って落ち着いたたたずまいを見せています。また、この小道には「やなか三館」と呼ばれる、鮎の画家・水野柳人(みずのりゅうじん)の絵画などを展示した「奥美濃おもだか家民芸館」、書画・茶道具等の美術工芸品を展示した「齋藤美術館」、画家・造形作家・水野政雄の作品館「心の森ミュージアム遊童館」があり、見どころも満載です。



奥美濃おもだか家民芸館

## 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。

## 東海・中部エリアの契約保養所

| 所在地 | 名称         | 電話           |
|-----|------------|--------------|
| 静岡県 | やいづマリンパレス  | 054-629-1011 |
| "   | ウェルシティ湯河原  | 0465-63-3721 |
| "   | ウェルサンピア沼津  | 055-922-5555 |
| "   | ウェルハートピア熱海 | 0557-80-4050 |
| "   | 藤枝エミナース    | 054-645-1717 |
| 岐阜県 | ウェルサンピア岐阜  | 058-274-8300 |
| "   | グリーンハイツ養老  | 0584-32-3118 |
| 愛知県 | ウェルシティなごや  | 052-761-4181 |
| "   | ウェルサンピア岡崎  | 0564-32-7211 |
| "   | サンパーク犬山    | 0568-62-5510 |
| 三重県 | ウェルサンピア伊賀  | 0595-24-7000 |
| "   | ウェルハートピア長島 | 0594-42-2661 |

※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。

## ちよっとお楽しみ

### 桜間見屋(おうまみや)

名水百選の1番手に選ばれた湧水「宗祇水(そうぎすい)」の入口にあるのが、元祖肉桂(ニッキ)玉本舗「桜間見屋」。明治20年創業の老舗です。肉桂玉は、添加物を加えず、ほとんど手作業で作られています。口を含むとニッキの辛さと香りの後に上品な甘さが広がり、どこか懐かしさを感じさせる、まさに郷土の味。



肉桂玉は散策のお供に最適

郡上八幡のお土産の定番です。黒砂糖を使った黒肉桂を口に入れてコーヒードrinkするのが郡上流とか。



# 健保ホームページを 開設しました



知りたい情報を  
**Click!**



アドレス <http://www.shoutori-kenpo.or.jp>

健保組合のホームページを開設しました。  
健康保険のしくみ、給付内容、各種健診のご案内など、  
健康保険の情報や手続き方法などを掲載しています。  
また、各種手続きの申請書をダウンロードすることもできます。  
ぜひ、健保ホームページをご活用ください。

**新規事業** 平成20年度から

## インフルエンザ予防接種 費用の補助を行います

インフルエンザはかぜと違って症状が重く、抵抗力の弱い子どもや高齢者の場合には、重篤な状態におちいることもあります。寒く乾燥した日本では毎年流行がみられるため、今年度から健保組合ではインフルエンザ予防接種を受けた方に補助を行うことといたしました。

この機会にぜひ積極的にご活用になり、この冬を元気に乗り切りましょう。なお、詳細については、各事業所に別途ご案内いたします。



|      |                                                                                      |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者  | 被保険者および被扶養者                                                                          |
| 対象期間 | 平成20年10月1日から<br>平成21年1月31日まで                                                         |
| 申請期限 | 平成21年2月28日（必着）                                                                       |
| 補助金額 | 1人1回2,000円を限度とした実費額<br>（2回接種の場合も補助は1回です）                                             |
| 申請方法 | 補助金請求書に領収書（接種された方の氏名、<br>インフルエンザ予防接種代、接種日、医療機関名が記載されたもの）を添付し、事業所で<br>取りまとめて請求してください。 |

# 保険証の取り扱いで正しいのはどれ？

正しいのはどれ？

- A 保険証に自分の住所を書き込むことができる
- B 保険証はコピーでも使用できる
- C 医療機関（保険指定医）なら、どんな場合でも保険証は使える

保険証（カード）の使い方にはルールがあるのでご注意ください。まず、保険証のコピーは無効です。コピーでの受診は違法行為にあたります。また、健康保険で治療を受けられる病気やけがは、仕事にあるいは通勤途中の原因以外によるもので、医師が診療の必要を認めた場合に限られます。美容整形や近視の手術などは保険証が使えない。健康保険でかかれないことになっています。



なお、保険証の貸し借りは禁止されています。保険証は身分証明書の役割をする大切なものですから、保管には十分気をつけましょう。

答えは A

保険証を受け取って記入できるスペースは住所欄のみ。記載事項に変更や異動があったときは、すみやかに健保組合に届け出てください。

## 季節の健康 Topics

# スポーツの秋～体を動かそう

ジョギングにせよウォーキングにせよ、運動を始めるなら秋がおすすです。カラッと晴れた日が多くて気温・湿度ともに高くないため、苦しさを感じにくいからです。

人の体温は

日常生活では36度台に保たれているのがふつうです。運動すると筋肉などが発熱して、全身の温度が上がってきます。この急激な体温の上昇が、運動時に感じる苦しきの大きな原因。40度に達すると、鍛えている人でも運動を続けられなくなります。

そうならないように、汗が分泌されて体温を下げますが、運動慣れしている人はこの調節機能が優れています。新たに運動習慣をつけるなら、体を動かすことに徐々に慣れて、体温調節機能を向上させなければなりません。でも、真夏はもちろん、気温や湿度が上昇傾向にある春や初夏などの時期も、運動初心者にとってはつらい季節です。

また、真冬になって気温が下がりがきつてしまうと、再び厳しい環境になります。ぜひそれまでに運動に慣れてしまいましょう。

最初はのんびりしたペースで。少し慣れても、スピードを上げることより、距離や時間を徐々に延ばしていくことを優先しましょう。

監修 ■ 医学博士・栄養情報担当者協会副理事長

永里 敦



## ちよつとリラッククス

### 詰将棋教室

出題 六段 近藤正和  
持駒 角二金

【ヒント】  
初手に一工夫。  
5分で初段。7手詰め。



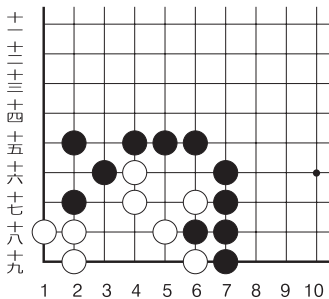
### 囲碁教室

出題 九段 石田 章

黒先

【ヒント】

ダメヅマリに導く手際が大切です。慌てると大魚を逃します。5分で初段、10分で2、3級。



正解は 11 ページをご覧ください



# 万葉歌人に愛された 霊峰・筑波の湯を楽しむ

筑波山温泉（茨城県）



## 江戸屋

寛永5（1628）年創業という老舗旅館。手つかずの自然をいかした庭園を眺める露天風呂は風情ある造り。館内には筑波七霊泉のひとつ「杉の水」が湧き出ている。

## つくば湯

露天風呂は雄大な筑波山を前面に配した開放的な空間。四季折々の山の表情を眺めながら、のんびりと過ごすのもいい。



## 周辺の見どころ

### JAXA筑波宇宙センター

自由見学もできるが、家族連れなら宇宙ステーション試験棟、宇宙飛行士養成棟などをめぐるツアー見学（要予約）がおすすめ。



### みずほの村市場

農作物の質を求める40戸の生産農家からなる直営販売所。青果に加え、漬物などの加工品・花木なども取り扱う。各種体験など家族連れでも楽しめるイベントも多い。

「東に筑波、西に富士」とたたえられた筑波山。古くから信仰の山として親しまれ、「万葉集」には25首の筑波の歌が詠まれている。

つくばエキスポプレスの開業により都心からつくばまで最短45分で結ばれた今、筑波山の紅葉狩りも気軽に行けるレジャーとなった。筑波山は標高877メートル。ケーブルカーやロープウェイで山頂まで行けるので、お年寄りや子どもも安心して楽しめる。

山歩きで心地よい汗をかい

あとは、中腹の筑波山温泉に立ち寄りたい。泉質はアルカリ性単純温泉。無色透明のサラリとした湯はミネラル分を多く含み、肌ざわりのやさしい「美人の湯」が自慢だ。露天風呂から霊峰・筑波山や関東平野を一望する景観は、今も昔も人の心をおおらかにさせてくれる。

### ●問い合わせ先

つくば市観光協会 ☎029-869-8333  
<http://www.kanko-tkb.net/>

# KENPO伝言板

## お知らせ ●組合会議員の就任・退任

平成20年6月9日付で庄司 國男氏（日本商品委託者保護基金）が、平成20年7月1日付で犬嶋 隆氏（ひまわりホールディングス株式会社）が、それぞれ選定議員に就任されたのでお知らせします。また、互選理事の高橋 正光氏（朝日ユニバーサル貿易株式会社）が平成20年6月12日付、互選議員の桜井 治氏（株式会社ユニテックス）が平成20年6月25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

- 朝日ユニバーサル貿易株式会社（大阪市中心区南本町3-4-15）  
平成20年6月13日付
- 株式会社ユニテックス（大阪市中心区南船場3-4-26）  
平成20年6月26日付

### ●名称を変更した事業所

- JFX株式会社  
（旧 アクロスFX株式会社）  
平成20年6月1日付

### ●所在地を変更した事業所

- 黒川木徳フィナンシャルホールディングス株式会社  
（港区赤坂5-2-20）  
平成20年7月1日付
- デイスターアセットマネジメント株式会社  
（中央区八丁堀3-1-5）  
平成20年7月1日付
- タイコム証券株式会社東京支店  
（渋谷区渋谷2-1-12）  
平成20年7月22日付
- 新東京シティ証券株式会社  
（新宿区北新宿1-4-1）  
平成20年7月22日付
- ユタカ・フューチャーズ株式会社  
（中央区日本橋小網町1-13）  
平成20年8月5日付



## 組合の状況

（平成20年7月末日現在）

被保険者数 ● 男 3,105人  
● 女 659人  
計 3,764人

事業所数 ● 69件

平均標準報酬月額 ● 422,371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 ● 38.43歳

扶養率 ● 0.98人

## 詰将棋解答

【正解手順】 ▲1三角 △同香 ▲3四桂 △2三玉 ▲1二角  
△同玉 ▲2二金（7手詰）

【解説】 1三角が好手。これにより、1二角を打つことができる。

## 詰碁解答

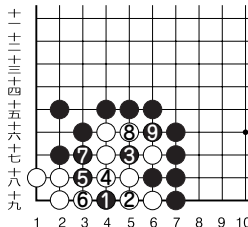
【解答】 黒先白死

隅に確実な一眼があるので、辺での眼形の奪い方が焦点になります。

黒1が逃せぬ急所です。白2の遮りには黒3が鋭く、黒5が成立。ダメヅマリになって白ツブレ。

手順中白4を8は、黒4、白3、黒7で白死。手順中黒3を5は慌てすぎ。白7、黒8、白6と生きられて困ります。

初手を黒2は、白1、黒7、白5で生き。初手を黒5は、白7、黒1、白2、黒8、白6と生きられて黒失敗。





おいしい食材が出回る秋は  
食べすぎが気になるところ。  
食材選びと調理法を工夫して、  
脂肪がたまりにくい料理をつくりましょう。

野菜 de 健康  
ヘルシーレシピ

酢酸で脂肪の吸収を抑える

# サバと きのこのさっぱり煮



1人分  
286kcal

塩分  
1g

●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】

- |        |      |        |      |      |
|--------|------|--------|------|------|
| ● かぼちゃ | 100g | ● A    | 酢    | 大さじ2 |
| ● エリンギ | 2本   |        | みりん  | 大さじ2 |
| ● サバ   | 1/2尾 |        | しょうゆ | 大さじ2 |
| ● サラダ油 | 大さじ1 |        | 水    | 大さじ2 |
| ● 片栗粉  | 適宜   | ● 万能ねぎ |      | 4本   |

## 【作り方】

- ①かぼちゃとエリンギは食べやすい大きさに5mm幅に切り、サバは食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を温め、かぼちゃとエリンギをこんがり焼いて取り出す。
- ③片栗粉をまぶして軽くはいたサバを、②のフライパンで両面こんがり焼いて取り出す。
- ④Aを③に入れ、ひと煮立ちしたら、サバと野菜を戻し、調味料をからめて火を止める。
- ⑤④を器に盛り、万能ねぎの小口切りを散らす。

## 体に効く！ 食材

- 酢の主成分である**酢酸**は余分な脂肪の吸収を抑え、血圧の安定に役立つ。
- サバに多く含まれる**不飽和脂肪酸のDHAとEPA**は中性脂肪が増えるのを抑え、脂質異常の予防に有効。内臓脂肪の燃焼にも役立つ。
- かぼちゃは抗酸化作用のある**カロテン**が豊富。
- エリンギと万能ねぎは低カロリーで**食物繊維**がたっぷりとれる。



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。