



◆新年のご挨拶

セルフケアを心がけ、 すこやかな一年を



全国商品取引業健康保険組合

理事長 清水 清

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年、歳末恒例の世相を表す「今年の漢字」に「変」の字が選ばれました。

首相交代、米大統領選での「変革」、政治の「変化」、世界的な金融情勢の「変動」などが理由だそうです。

そして、医療保険制度も昨年4月から大きく変わり、長寿医療制度のもとに従来の「拠出金」に変わり、新たに「支援金・納付金」を負担することになりました。

また、健診事業においても、従来の疾病の早期発見、早期治療からメタボリックシンドロームの減少のための健診を行い、健診結果により指導が必要な方に指導を行い、改善を図るという「特定健診・特定保健指導」の仕組みが、40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に義務化されました。

当健康保険組合もこれらの制度の趣旨に沿って事業の運営を進めてきておりますが、「支援金・納付金」

の負担は依然として大きく、加えて商品取引業界の厳しい経営環境の影響から被保険者数が大きく減少しており、事業運営は大変厳しいものとなっております。

しかしながら、健康保険組合の使命でもあります保健事業につきましては、昨年度から実施したインフルエンザ予防接種の補助など、その時々の皆様方のニーズにあわせ検討し、引き続き事業の充実に図り、皆様の健康づくりを応援していきたいと考えております。

「健康であることが大事です」。皆様におかれまして、一年に一回は必ず健診を受けて、自分の健康をチェックしていただき、また、毎日のセルフケアを心がけ、すこやかな一年を過ごされますようお願い申し上げます。

どうか本年も、引き続き事業運営にご理解ご協力をお願い申し上げます。世の中が少しでも良い方向に変わること、そして皆様のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしくお願いたします。



医療費適正化の努力が一層求められる年に

昨年4月にスタートした新たな高齢者

医療制度への支援金や納付金負担の重圧によって、健康保険組合は大変厳しい財政運営を強いられています。健保連(健康保険組合連合会)が集計した2008年度予算では、赤字組合が全体の約9割にのぼり、その赤字額は6322億円にまで拡大しています。そのため健康保険組合としては、赤字財政の要因である高齢者医療制度の見直しを求めると同時に、医療費適正化などの経営努力が一層求められる一年になりそうです。

社会保障費の一律的な削減は

国民生活の安定を損なうことにも

09年度予算の大枠となる概算要求基準(シーリング)で政府は、社会保障費の削減路線を維持して、8700億円の自然増に対して2200億円の削減を図り、6500億円の増加にとどめる方針です。削減の具体策としては、ジェネリック医薬品の使用促進などが考えられますが、一律的な削減はもはや限界とい

わざるを得ない状況です。

健保連では、少子高齢化に伴う財政需要の増加のもとで、こうした削減路線が続けば、「社会保障の機能と国民生活の安定を損なうのではないか」との見解を発表しています。

08年度高齢者医療への拠出金は

前年度比約4100億円の大幅増

厚生労働省の調べでは、健康保険組合の08年度の前期高齢者納付金や後期高齢者支援金などの拠出額は約2兆7400億円となり、07年度の老人保健拠出金、退職者給付拠出金の合計額を4100億円(17.6%)上回っており、これが組合財政を悪化させる大きな要因となっています。

なかでも前期高齢者納付金は、市町村国保を助けるための財政調整であり、前期高齢者の加入割合で負担額が調整されるため、65〜74歳の加入者の少ない健康保険組合にとって大きな負担となっています。

特定健診によるメタボ予防こそ医療費適正化の最大の鍵

新たな高齢者医療制度は、お年寄りをはじめ多くの方々の不評を買い、現在、その見直しが検討されています。その際、健康保険組合としても負担の公平化の観点から、前期高齢者医療への公費負担の導入等を求め、被保険者・被扶養者の健康をより増進させる組織としての足腰を強化していくことが必要となります。

とくに昨年4月スタートの特定健診・特定保健指導の実施は、中長期的な観点から医療費の伸びを抑えていくためには不可欠な事業といえます。メタボリックシンドロームの予防は医療費適正化の最大の鍵であり、健康保険組合には、被保険者・被扶養者の健康の維持・増進への積極的な関与と貢献が求められます。そして一人ひとりが健康づくりに努め、医療費節減を心がけることが、医療保険制度自体の安定性や持続可能性を高める基礎になると考えられます。



正しいブラッシングで 歯周病を予防しよう

確認
しよう!

歯ブラシの 選び方・持ち方・ 動かし方の基本

● 選び方

ヘッド（ブラシの植毛部）は小さめ、毛のかたさは「普通」または「やわらかめ」がよいでしょう。毛先が開いてしまう前に交換します。



● 持ち方

ペンを持つ感じで、2～3本の指で軽く持ちましょう。歯ブラシが動かしやすくなり、不要な力が入りにくくなります。



● 動かし方

1本ずつ磨くつもりで小刻みに動かしましょう（5ミリくらいを目安に）。歯並びの悪い人は、歯ブラシの角度や方向を工夫してください。



● その他にも

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは取りきれません。磨きにくい部分は、デンタルフロスや歯間ブラシなどを用いましょう。



おいしく食事ができるのも、会話を楽しめるのも、健康な歯があるからこそ。歯が丈夫でよくかめている人は、生活の質や活動能力が高いということが明らかになっています。

ところが今、日本人の中高年の約8割が、「歯の生活習慣病」といわれる歯周病にかかっています。歯周病とは、歯ぐきや歯を支える骨などの歯周組織における病気で、40歳以降に歯を失う大きな原因になっています。放っておくと、毒性の強い菌が全身をめぐり、糖尿病や心筋梗塞、低体重児出産などを招く危険もあることが知られています。

歯周病から大切な歯を守る秘訣は、なんといっても歯をきれいに保つこと。それにはやはり、毎日のセルフケアが欠かせません。ブラッシングに注意して、ずっと健康な歯を保ちましょう。

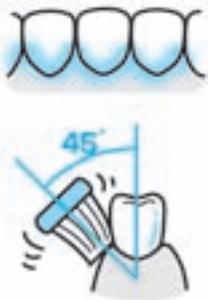
今年も自分の歯は
自分で守ろう！



正しいブラッシングのコツ

歯周病は、口の中の細菌のかたまりである歯垢（プラーク）の蓄積から始まる病気です。予防のためには、普段行っている歯磨きで、歯の表面を歯垢のない清潔な状態に保つことが何よりも大切です。正しいブラッシングを身につけましょう。

歯と歯ぐきの境目



歯と歯ぐきの境目に向けて歯ブラシの毛先を45度の角度にあて、軽い力で小刻みに動かす。

奥歯の裏側



口を大きく開き、歯ブラシの毛先を奥歯の裏側に垂直に軽くあてて、軽い力で小刻みに振動。振動の幅は小さくし、1〜2本ずつ磨く。

前歯の裏側

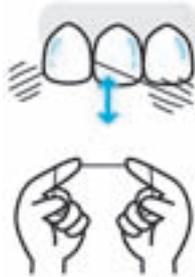


歯ブラシを立てて、歯の裏側のくぼみに先端部の毛先をあて、軽い力で小刻みに動かす。

デンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用



＜歯間ブラシ＞
歯ぐきを傷つけないように注意して、歯と歯の間に回転させながら差し込む。歯の側面にあてて前後に10回ほど動かす。



＜デンタルフロス＞
糸（フロス）を30センチほどの長さに切って、指に巻きつけピンと張って、歯と歯の間に「糸のこ」を引くように入れ、上下にこする。

かみあわせ面



歯ブラシを水平にあてて、力を入れずに前後に小刻みに10回ほど動かす。

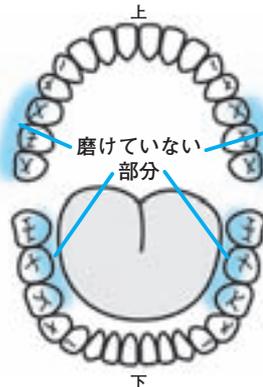
そこが知りたい！

歯のセルフケアQ&A

Q1 きれいに磨けていない部分はどこが多いのですか？

A 多くの人は奥歯が磨けていません

歯の磨き方には人によってクセがあるため、磨けていない部分はそれぞれ異なりますが、磨き残しの多い代表的な部分は、下の奥歯の内側と、上の奥歯の外側です。注意して念入りに磨くようにしましょう。



Q2 歯を磨くタイミングはいつが良いのですか？

A 食事を終えたらすぐに磨きましょう

食後3分経つと、口の中の酸の濃度が急速に上がり、食べかすが歯垢に変わります。肝心なのは、食事を終えたらすぐに歯を磨き、歯垢を育てる養分を取り除くこと。食後の歯磨きを習慣にしましょう。

Q3 何分くらい磨けばいいのですか？

A しっかり磨けば最低10分はかかります

毎日の歯磨きで大切なのは、歯磨きの回数ではなく、結果的に口の中全部をていねいにくまなく「磨けている」ことです。そのためにも、最低10分から15分くらいはかかるはずですよ。

沖縄県

琉球王国の象徴

首里城跡を歩く

約1.8km
約1時間

およそ450年にわたって栄えたといわれる琉球王国の象徴・首里城。城郭は沖縄戦で破壊されましたが、その後復元され、現在もその壮大な姿で訪れる人々に歴史の重厚さを伝えていています。今回は、その首里城と周辺をめぐるウオーキングです。

スタート地点は、城郭の外にある守礼門。扁額に書かれている「守禮之邦」とは、「琉球は礼節を重んじる国である」という意味です。守礼門をくぐって5分ほど坂を登っていくと、首里城第一の門・歓会門に到着します。瑞泉門、漏刻門へ続く階段は急なので、足元に注意して登ります。漏刻門をくぐった先の城壁からは、那覇市内を一望でき、その見晴らしのよさに、思わず足を止める人が大勢います。奉神門をくぐると正殿へ到着。色彩豊かな彫刻で彩られた華やかさが目を引きまします。

正殿をあとにし、出口の久慶門から10分ほど歩くと円覚寺跡が見えてきます。向かいの円鑑池から大小の池が並ぶ龍潭公園の中を歩いて、金城町の石

畳道をめざします。

金城町の石畳が造られたのは、16世紀初め。現存しているのはわずか300メートルほどですが、真珠にも例えられたという琉球石灰岩の美しい石畳が沖縄らしい風情を感じさせます。急な坂道を下っていくと、「金城町の大アカギ」の看板を見つけました。進んでいくと、樹齢約200年といわれる大きなアカギが姿を現します。奇跡的に戦火を免れたという巨木は、沖縄の人々の悲しい歴史を見守ってきたのでしょうか。

首里城以外のグスクも見晴らしのよい高台にあるため、どこも眺望がすばらしく、空と緑、そして海の美しさをより身近に感じることが出来ます。

世界遺産の魅力を存分に味わえるのは、ゆっくり歩いて回るからこそ。琉球王国の歴史と沖縄の大切な自然の中をのんびり歩く旅をしてみませんか。

首里城公園までのACCESS

- 車でのアクセス
那覇空港から約10km・所要時間約40分
- ゆいレール(モノレール)でのアクセス
那覇空港からゆいレールに乗車(所要時間27分)。首里駅下車、徒歩約15分。
- 路線バスでのアクセス
那覇市街から市内線①で15~20分。首里城公園入り口バス停下車、徒歩約5分。
- 問い合わせ
首里城公園管理センター ☎098-886-2020

円鑑池
首里城や円覚寺からの雨水がたまる人工池です。



円覚寺跡
琉球における臨済宗の総本山。鎌倉の円覚寺を模して建てられました。



久慶門
表門である歓会門に対し、おもに女性たちが出入りした通用門といわれています。



首里城正殿
政治や祭礼の場でもあった正殿。平成4年に復元されました。





コースマップには、1 スタート、2 歓会門、3 首里城正殿、4 久慶門、5 円覚寺跡、6 円鑑池、7 龍譚公園、8 金城町の石畳道、ゴールが示されています。

龍譚公園
首里城の北側にある人工池・龍譚は、かつては王族が舟遊びを楽しんだといわれています。



歓会門
石のアーチ状の門の上に木造のやくらが乗せられています。



守礼門
ウォーキングのスタートはここから。記念撮影スポットとしても人気です。



金城町の石畳道
古い石畳の坂道は、県指定文化財。雨の日は滑りやすいので注意を。



コースガイド
(約1.8km・約1時間)

- 守礼門
- ↓ 約5分
- 歓会門
- ↓ 約10分
- 首里城正殿
- ↓ 約5分
- 久慶門
- ↓ 約10分
- 円覚寺跡
- ↓ 徒歩すぐ
- 円鑑池
- ↓ 徒歩すぐ
- 龍譚公園
- ↓ 約20分
- 金城町の石畳道

首里社館
(首里城公園レストセンター)
レストラン・売店はこちら



金城町の大アカギ
約20mの高さまで伸びたアカギの周辺は、神聖な空気に包まれています。



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

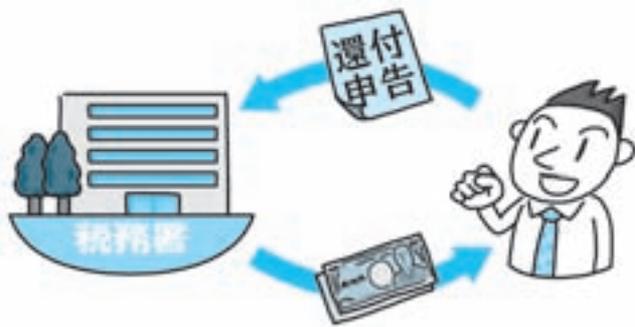
- ① 契約保養施設（右記参照）に直接予約します。
- ② 予約が取れ次第、利用日の10日前までに当健保組合へ「契約保養施設利用申込書」を提出してください（事前に申請のない場合は、補助金の対象になりません）。
- ③ ②の申込書により利用券を交付しますので、保養所の受付に提出してください。
- ④ 利用料金は、補助金を差し引いた額を支払ってください。

■公的契約保養施設

厚生年金福祉施設	http://www.kjp.or.jp/
国民年金福祉施設	http://www.nenkin-hoyou-hotel.or.jp/
船員保険保養所	http://www.sempos.or.jp/
グリーンピア	http://www.greenpia-center.co.jp/

詳しくは当健保組合ホームページ〈<http://www.shoutori-kenpo.or.jp/>〉
「保養施設を利用したいとき」をご覧ください

知っておきたい けんぽの知識



税金が戻ってくる？

医療費控除の手続き

医療費控除とは、1年間に自分や家族が支払った医療費が一定額を超えると、税務署に申告するとその分にかかっていた税金が戻ってくる制度です。

具体的には、前年の1月から12月までに支払った医療費が10万円（または年間所得の5%のいずれか少ないほう）を超えたとき、200万円を限度に課

税所得額から控除され、税金が確定精算されます。

医療費控除の対象になるのは「治療上必要なもの」とされており、原則として治療を目的としないものは対象外です。栄養補給のためのビタミン剤、体力増強剤などは控除の対象になりませんのでご注意ください。なお、控除の対象になるもの、ならないものについては、国税庁のホームページをご覧ください。最寄りの税務署にお問い合わせしてみるとよいでしょう。

●申告の手続き

確定申告の時期は、毎年2月16日から3月15日までの1カ月間ですが、サラリーマンなどの給与所得者による医療費控除等の還付申告については、1月からでも受け付けてもらえます。

申告の際には、医療費の領収書などを申告書に添付、あるいは提示する必要があります。なお、申告書は税務署の窓口で入手できるほか、国税庁のホームページより印刷できます。

◆国税庁のホームページ <http://www.nta.go.jp/>

季節の健康 Topics

特製ドリンクで つらい冷えを追い払おう

女性の3人に2人が悩まされているという冷え症。つらいだけでなく、かぜや肩こり、頭痛など、さまざま不調の原因になるため軽くみてはいけません。冷えを改善するために、特製のしょうが紅茶をおためしにしてみてくださいいかがでしょうか？

その作り方

は下に紹介したように、じつに簡単。温かい紅茶とはちみつのかみで体が自然にポカポカしてくるうえ、しょうがに含まれる辛み成分のジンゲロンや香り成分のショウガオールが弱った代謝力をアップ、体の内側から温めてく

れる効果があります。

おなか冷えると自律神経のバランスが乱れ、全体の不調を引き起こしやすくなります。この冬は特製ドリンクを飲んで快適に過ごしましょう。

●しょうが紅茶の作りかた



温かい紅茶カップ1杯に、すりおろしたしょうがを小さじ1杯入れ、好みによりはちみつを加える

話題の健康法

雑穀

監修 ● 中原英臣
山野美容芸術短期大学教授・医学博士

かつて、粗食の代名詞とみなされていた雑穀。ところが近年、体にいい食品として見直され、日々の食生活に雑穀を取り入れる人も増えてきました。

■栄養価が高く食物繊維も豊富

昔、日本人はアワやキビ、ヒエなどの雑穀を白米に混ぜて炊いたご飯を食べていました。戦後、食生活が豊かになるとほとんどの家庭では俗にいう銀シャリが食されるようになり、雑穀の存在は忘れられつつありました。ところが近年、「雑穀はおいしくて体にいい食べ物」との認識が広まり、ふだんの食生活に取り入れる人が増えてきました。

雑穀が体にいいとされる理由として、まず栄養価が高いということがあげられます。含まれる栄養素は種類によって若干違いますが、総じて雑穀は白米や小麦と比べてたんぱく質を多く含み、また現代人に不足しがちな各種ミネラル・ビタミン類もたくさん含まれています。

さらに、雑穀は食物繊維が豊富です。穀物の食物繊維は腸内で発酵しやすく、乳酸菌などの有用菌を増やして腸内環境を改善します。また、

食物繊維が多いとよく噛んで食べなくてはなりません。咀嚼回数が増えることで満腹感が得られ、過食防止につながります。

このほか、動物実験の段階ですが、キビに含まれるたんぱく質は脂質異常症の予防（血中コレステロール低下）に役立つことやヒエには抗アレルギー作用がある可能性が示されるなど、その機能性にも注目が集まっています。

ただし、どんなに体にいい食品でも、食べすぎや、そればかり食べているのはよくありません。野菜や海藻類、肉・魚などをバランスよく揃えたうえで、雑穀を利用するようにしましょう。



エコライフを始めよう

照明は白熱電球より電球形蛍光灯ランプがエコ

みなさんは照明を買う際、白熱電球と蛍光灯のどちらを選びますか？

蛍光灯は、白熱電球よりも価格は高いものの、消費電力量が少ないので長持ちし、電気代も約4分の1ですむといわれています。このためトータルでは、蛍光灯のほうがコストは安くすみます（経済産業省もCO₂の削減・省エネの観点から、2012年までに白熱電球から蛍光灯への切り換えを促進しています）。

また、照明の消費電力はそれほど多くないといえ、つけっぱなしはムダ。

1日1時間消した場合は、蛍光灯なら1年間で約100円の節約、白熱電球なら1年間で約450円の節約になるといわれています。明かりはこまめに消しましょう。

1日6時間点灯している白熱電球を電球形蛍光灯に取り替えると

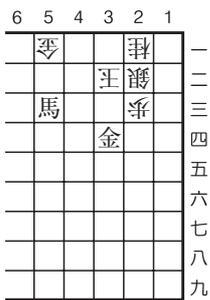
1年間で
約2,100円
の電気代がおトク

1年間で
約39kgのCO₂
を削減

(参考:平成19年度東京電力資料)

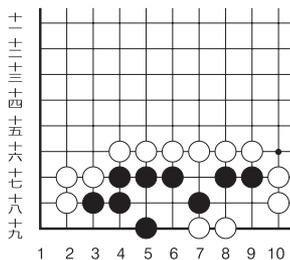
ちよっとリラクセス

詰将棋教室 出題 六段 近藤正和



持駒 桂 歩
【ヒント】
打ち歩詰めに注意。
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】
手際よく生きる手筋を発見してください。
5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

静かに、しかし確実に忍びよっております。しかし、**新型インフルエンザの脅威**。防衛には、**まずは正しい知識を身につけることが大切です。**

例年、冬になると流行するインフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症で、症状は似ていてもカゼとはまったく別の病気です。現在の主流であるA型も、もともとは鳥インフルエンザウイルスだったものが、突然変

こうして防ぼう！ 新型インフルエンザ

異を続け、人にも感染するようになったもの。それからすると近年の世界的な鳥インフルエンザの発生が、遅かれ早かれ新型インフルエンザ流行につながることは間違いありません。

この鳥インフルエンザが恐ろしいのは、H5N1型といって従来のウイルスよりはるかに毒性が強い点。感染すると38度以上の高熱や咳が続き、呼吸困難や全身の臓器不全で感染した人の60%が死亡するとされて

います。アジア地域を中心に、鳥から人へ、そして昨年は人から人への感染例も中国で報告されており、現段階で肺の中の増殖にとどまっているウイルスが、のどの粘膜で増殖するようになれば、爆発的な流行は避けられないとみられています。

新しいウイルスには免疫がないだけに、世界的な感染爆発（パンデミック）が起こった場合、日本でも人口の4分の1にあたる3200万人が感染、最悪では64万人が死亡す

るといふ試算があります。その一方で、変異の過程で毒性が弱まり、被害は最小限度におさまるとの見方もあって、新型インフルエンザについては実際に発生してみないと、わからないことがたくさんあります。ここでは、感染爆発を防ぐためのおもな対策を紹介しました。個人レベルでは、マスクと手洗い、そして人とできるだけ接触しないことが重要になります。来るべき流行に備えておきましょう。

*「新型インフルエンザ対策行動計画」による試算

マスクと手洗いでウイルスを遮断！

マスクは顔に密着するタイプを選ぶこと。肌などについたウイルスは1時間ほどしか生きられません。口元に近づけることの多い手は頻りに洗いましょう。



個人レベルでできる対策

事前に食糧と水を備えて外出しない！

感染拡大は交通機関や流通、製造業にも深刻な影響を与えます。人との接触を極力避けるためにも、事前に2週間程度の食糧や水、日用品などを用意しましょう。



ウイルスの侵入を食い止める！

新型ウイルスが日本で流行するきっかけは、感染例の多い地域から旅行者が持ち込むケース。機内や空港での検疫により、水際での予防を強化します。



予防へ向けた国としての取り組み

治療薬の備蓄と新薬の開発！

治療薬「タミフル」は新型には効きにくいとの指摘も。動物実験でH5N1型への効果が確認された新薬が2009年には実用化されるとの朗報もあります。



外出や集会の自粛で感染拡大を阻止！

新型インフルエンザが流行した場合には、国は国民に対し外出や集会の自粛を呼びかけ、学校や大規模施設の一時的閉鎖を求めます。患者の隔離や立ち入り制限、企業などの就業制限もありえます。

KENPO伝言板

1月から

出産育児一時金の支給額は38万円に



健康保険では、被保険者やご家族が出産したとき、出産費の補助として「出産育児一時金」を支給しています。

今年1月から、産科医療補償制度が導入されることにもない、制度に加入している医療機関で出産した場合は、出産育児一時金の支給額が35万円から38万円に引き上げられることになりました。

ただし、この制度に加入していない医療機関の場合は35万円のままとなります。なお、申請手続きなど詳細につきましては、当健保組合までお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種

補助金の申請はお早めに！

インフルエンザ予防接種を受けられた方に補助を行っています。

補助金を申請される方は、必ず申請期限までに提出してください。

対象者	被保険者および被扶養者
対象期間	平成21年1月31日までに接種したもの
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

お知らせ

●所在地を変更した事業所

○ユナイテッド・マネージャーズ・ジャパン株式会社（港区芝大門1-2-8）

平成20年10月5日付

○タイコム証券株式会社（大阪市中央区西心斎橋1-5-5）

平成20年11月1日付

●名称を変更した事業所

○株式会社ファイコーポレーション（旧 アルファコモ株式会社）

平成20年11月1日付

組合の状況

（平成20年11月末日現在）

被保険者数
男 2,830人
女 604人
計 3,434人

事業所数 69件

平均標準報酬月額 424,738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 38.97歳

扶養率 1.01人

詰将棋解答

【正解手順】▲4三金 △4一玉 ▲3一馬 △同玉 ▲3二歩
△4一玉 ▲5三桂

【解説】初手に4三馬だと、4一玉で以下打ち歩詰めとなる。三手目の馬捨ての発見が鍵である。

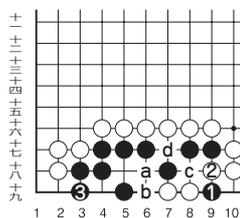
詰碁解答

【解答】黒先生き

初手は白の欠陥を衝いて、黒1のツケコシから行きます。白は2とさえざるよりなく、そこで黒3と冷静に一眼作れば解決します。黒3のあと、白aのハネコミは、黒bと切り。以下、白c、黒dであざやかな生還です。

黒1の手で先に黒3とサガる手は、白aのハネコミ、黒bの切りのとき、白dと切られてこの眼がつぶされます。

また、黒1でbのブツカリは、白3にハネられ、黒1、白2、黒c、白6(cの下)に打ち欠かれて黒死です。



※「健康日本21」では野菜を1日350g以上とるよう提唱しています。

レシピ・料理制作●小田真規子（スタジオナッツ）
料理撮影●松川智一（クラッカースタジオ）
料理スタイリング●スタジオナッツ



輪切り大根と鮭の バター醤油照り焼き

1人分 熱量276kcal 塩分2.3g

材料 (4人分)

生鮭…………… 4切れ (400g)
A〔塩…………… 少々
酒…………… 大さじ1
小麦粉…………… 大さじ1
サラダ油…………… 大さじ1
大根…………… 350g
B〔醤油…………… 大さじ3
みりん…………… 大さじ3
水…………… 大さじ3
バター…………… 20g
大根おろし…………… 200g
青じそ…………… 2枚

作り方

- ① 鮭は2つに切り、Aをふり、10分おく。出てきた水分をふき取る。
大根は皮つきのまま1cm厚さの輪切りにする。
- ② フライパンを中火で熱し、油を入れる。鮭は小麦粉をまぶして余分をはたき、表になるほうから入れる。
- ③ 中火で両面を2分ずつ焼いて取り出す。大根は同じフライパンで同様に強火で2分ずつ焼く。
- ④ 火から外して、あわせたBをまわし入れそのまま中火にかけ煮汁を煮立たせる。
鮭を戻し、途中で返しながらか、照りがつくまで味を絡める。さらにバターを回し入れて溶かし、香りをつける。
- ⑤ 器に盛り、青じそ、大根おろしを添える。

今月の野菜

大根

大根はビタミンCが豊富で、とくに皮の部分に多く含まれています。また、酵素「ジアスターゼ」は消化を促進し、辛み成分「イソチオシアネート」には血液をサラサラにして血栓を防ぐ働きが、暴飲暴食の多いこの時期にたくさん摂りたい野菜です。

●●● 大根100gの目安 ●●●
直径8cm、厚さ3cm

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。