

健康保険料率を 千分の83に引き上げます



～介護保険料率は現行どおり

健保組合の平成22年度予算と事業計画が、去る2月22日に開催された第58回組合会において承認されました。そのあらましをお知らせします。

商品取引業界を取り巻く環境や現下の厳しい経済情勢により、加入者の減少に歯止めがからず、報酬も前年を下回るなど保険料収入が減少しています。

また、急速な高齢化の進展に伴う高齢者医療制度への支援金等が毎年上昇しており、組合財政に多大な負担を及ぼしています。平成22年度には診療報酬の引き上げが10年ぶりに行われ、医療費負担も増加する見通しです。

健康保険料率を平成15年度から千分の70で維持してまいりましたが、平成17年度より赤字基調となり、これを別途積立金の繰り入れにより補ってきました。

今後も厳しい状況が続くと見込み、中長期的な財政状況を勘案し、安定した事業運営を図るため、保険料率を引き上げることになりました（4ページ参照）。

健保組合では、引き続き経費節減、効率的な事業運営に努めてまいりますので、事業主および加入者の皆様にはご理解、ご協力をお願いいたします。

●収支状況

組合運営の主財源となる保険料には10億6792万円を計上しました。予算算出の基礎となる被

保険者数および標準報酬月額等の減少が見込まれることから、前年度予算に比べて1億8200万円余の減額となっています。なお、この収入減を補てんするため、別途積立金から2億5000万円を繰り入れて対応することになりました。

支出面では、皆様の医療費などにあてられる保険給付費に6億4466万円、高齢者の医療費にあてられる納付金等に4億1606万円を見込んでいます。また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業費には4896万円を計上しました。

この費用により、特定健診・特定保健指導を中心に各種保健事業を進めてまいります。皆様には日頃からの積極的な健康づくりとあわせて、医療費節減へのご協力をお願いいたします。

●介護保険料

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22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決められますが、現行の千分の9・3に据え置くととなりました。

平成22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	1,067,925
国庫負担金収入・他	610
調整保険料収入	14,379
繰入金	260,000
└退職積立金繰入	10,000
└別途積立金繰入	250,000
国庫補助金収入	625
財政調整事業交付金	15,000
雑収入	17,675
合 計	1,376,214
経常収入合計	1,096,831 千円
経常支出合計	1,259,452 千円
経常収支差引	▲162,621 千円

●支出

科 目	予算額(千円)
事務費	138,325
保険給付費	644,669
└法定給付費	643,995
└付加給付費	674
納付金	416,068
└前期高齢者納付金	306,033
└後期高齢者支援金	97,613
└退職者給付拠出金等	12,422
保健事業費	48,966
財政調整事業拠出金	14,379
還付金・連合会費・その他	2,733
積立金	8,700
予備費	102,374
合 計	1,376,214

介護勘定

●収入

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	60,400
繰越金	8,099
繰入金	23,549
雑収入	2
合 計	92,050

●支出

科 目	予算額(千円)
介護納付金	82,973
介護保険料還付金	100
積立金	8,977
合 計	92,050

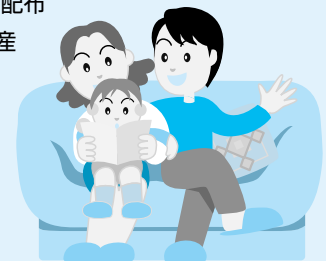
平成22年度に実施する保健事業

病気の予防のために

- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に特定健診・特定保健指導
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に生活習慣病健診
- 40歳以上の被保険者を対象に人間ドック
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に婦人健診
- 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検査
- 40歳以上の被保険者を対象に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）
- インフルエンザ予防接種費用の補助
- 家庭用常備薬斡旋時の補助
- 無料歯科健診

保健知識のPRのために

- 全被保険者対象に「医療費通知」
- 機関誌「健保だより」を配布
- 「赤ちゃん和妈妈」を出産された被保険者および被扶養者に配布



廃止事業項目

- 事務講習会
- 家庭用保健指導誌「すこやかファミリー」の配布
- 契約保養施設利用者への補助

加入者の皆様へ

当健保組合の健康保険料率が 1000分の70から **1000分の83**へ 引き上げられます

当健保組合の平成22年度保険料率が、以下のとおり定まりました。
この保険料率は、平成22年3月分の保険料（4月に納める保険料）から適用されます。
なお、介護保険料率の変更はありません。

当健保組合保険料率	平成22年2月分保険料まで	平成22年3月分保険料から
健康保険料率	1000分の70 (事業主・被保険者の負担 1000分の35)	1000分の83 (事業主・被保険者の負担 1000分の41.5)
介護保険料率	1000分の9.3 (事業主・被保険者の負担 1000分の4.65)	変更なし

* 40歳未満・65歳以上の方は、健康保険料のみとなります。

●健康保険料率の内訳

平成22年2月分保険料まで

	一般保険料率	基本保険料	特定保険料	調整保険料率	合計
事業主	34.435/1000	(12.901/1000)	(21.534/1000)	0.565/1000	35.000/1000
被保険者	34.435/1000	(12.901/1000)	(21.534/1000)	0.565/1000	35.000/1000
計	68.870/1000	(25.802/1000)	(43.068/1000)	1.130/1000	70.000/1000

平成22年3月分保険料から

	一般保険料率	基本保険料	特定保険料	調整保険料率	合計
事業主	40.960/1000	(25.025/1000)	(15.935/1000)	0.540/1000	41.500/1000
被保険者	40.960/1000	(25.025/1000)	(15.935/1000)	0.540/1000	41.500/1000
計	81.920/1000	(50.050/1000)	(31.870/1000)	1.080/1000	83.000/1000

当健保組合では、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を心がけ、健やかな毎日をお過ごしください。
*補助は、年度内1回限りになります。

年に一度の健診を 今年もしっかり受けましょう

● 婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)

対象者

35歳以上の被保険者および被扶養者

補助金額等

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ときは、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)

対象者

40歳以上の被保険者

補助金額等

35,000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ときは、自己負担割合を負担

● 特定健診

対象者

40歳以上の被保険者および被扶養者

補助金額等

全額補助

● 特定保健指導

対象者

特定健診の結果により指導が必要とされた方

補助金額等

全額補助

受診方法

「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。

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。

龍馬のふるさと 高知・桂浜

倒幕の立役者であり、幕末の英雄として人気の坂本龍馬。その龍馬の銅像が太平洋を見つめる桂浜は、月の名所としても知られる。美しい景色と龍馬の面影を存分に堪能しよう。

土産物店が建ち並ぶ中を抜け、松林の階段を上ると見えてくるのが龍馬像の後姿。じっくりと龍馬と対面したら、桂浜へと下りていこう。桂浜の砂浜は、赤や緑の五色の石の小砂利だ。紺碧の海と打ち寄せる波、箱庭のような景色を眺めながら龍王岬へと向かう。少し急な階段を上ると小さな祠の海津見神社（龍王宮）に達する。桂浜の全景を一望できる展望台まではもう一息。雄大な絶景を堪能したら、来た道を戻り桂浜水族館でひと時を過ごす。

水族館脇のうつぎの小径を上り、高知灯台を経て車道へと出る。さらに上りつめたところが坂本龍馬記念館と国民宿舎桂浜荘。帰路は車道を行ってもよいが、整備された遊歩道・椿の小径の階段を降りていけば、桂浜の松林へと至る。

約 2.2km
約 45 分



桂浜水族館

昭和6年開館。南四国と九州の一部にしか生息しない幻の魚「アカメ」、高知県天然記念物の金魚「土佐錦魚（トサキン）」の展示や、ウミガメのエサやり、ふれあい磯ボールなど、地域色豊かな水族館。イルカやアシカショーも楽しい。

●開館 9:00 ~ 17:30

●休館日 無休

●入館料 大人 1,100 円、中高生 600 円、小学生 500 円

●電話 088-841-2437



大きな尾が美しいトサキン

ライトを当てると目が赤く光るアカメ。
大きなものは1メートル超！

ACCESS

電車

JR 高知駅または、はりまや橋から高知県交通バス「桂浜」行きて約 35 分。

問い合わせ

高知市観光課
桂浜観光案内所

☎ 088-823-9457
☎ 088-842-0081

坂本龍馬銅像

総高約 13.5 m の巨大な龍馬銅像は、高知県の青年有志が龍馬の功績を後世まで伝えようと、募金運動を展開して昭和 3 年に建てられた。毎年 10 月中旬～12 月上旬まで、龍馬像の隣にやぐらが組まれ、龍馬と同じ目線で太平洋を眺めるイベント「龍馬に大接近」が開催される。



桂浜

高知県を代表する景勝地。優美な弓形の弧を描く砂浜が美しい。一帯は桂浜公園として遊歩道が整備され、坂本龍馬銅像のほか、桂浜水族館や土佐闘犬センターなどの観光施設がある。かつて浦戸城があった裏山には、坂本龍馬記念館が建ち、見どころいっぱいの人気エリアとなっている。

高知県立坂本龍馬記念館

龍馬に関する貴重な歴史資料をまとめた龍馬の殿堂。真物・複製合わせて 30 通以上の龍馬の手紙を所蔵。屋上からの展望は絶景で、水平線を見ながら龍馬に思いを馳せよう。

- 開館 9:00～17:00
- 休館日 無休
- 入館料 500 円（高校生以下無料）
- 電話 088-841-0001



オレンジとブルーの外観は、大海に乗り出す船のイメージ

龍王岬より桂浜を望む

高知市内を ぶらりと散策



はりまや橋

よさこい節に「坊さんかんざし買うを見た」と歌われる、はりまや橋。朱塗りの小さな橋が復元されている。

まずは席を確保してから、好きなものを買いに行こう！



ひろめ市場

高知城の近くにあり、飲食店や物販店が 60 以上ある屋台村のような商店街。通るだけでも楽しい。

- 開場 平日・祝日は 8:00～23:00、日曜は 7:00～23:00
- 休場日 1・5・9 月の第 2 または第 3 水曜日の計 4 回、元旦
- 電話 088-822-5287



龍馬の生まれたまち記念館

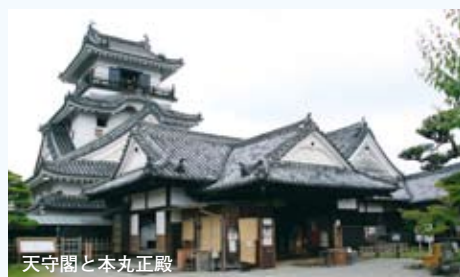
当時の街並みを再現した立体模型や、龍馬の少年時代を CG で仮想体験できる。観光ボランティアガイドが館内や周辺史跡を案内してくれる（要予約）。

- 開館 8:00～19:00
- 休館日 無休
- 入館料 300 円（高校生以下無料）
- 電話 088-820-1115
- ★土佐観光ガイドボランティア協会
- 電話 088-820-1165

高知城

山内一豊が慶長 6 (1601) 年に築城、享保 12 (1727) 年の大火で焼失したが、25 年後に再建され現在に至る古城。天守閣からは高知市街を一望できる。

- 開館 9:00～17:00
- 休館日 年末年始
- 入館料 400 円（18 歳以上）
- 電話 088-824-5701



天守閣と本丸正殿

味わう

観光地や道路沿いの
パラスルが目印



アイスクリン

高知名物・アイスクリンは、脂肪分が少なくサクサク、シャリシャリとした食感で、どこかなつかしい味わいだ。

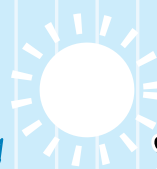


かつおのタタキ

土佐名物といえば、やっぱりかつお。表面を軽くあぶり、薬味とポン酢をたっぷりとかけて食べる。自分でワラで焼く料理体験も人気。

土佐の薬味はニンニクとタマネギが定番。たっぷりと盛り付けていただく





紫外線トラブル

寒さが和らぎ、暖かい日差しで外に出るのが楽しくなる春。アウトドアなどレジャーの計画を立てている人も多いのでは？ そんなときに気をつけたいのが紫外線。一年のうち紫外線が強くなり始めるのがこの季節なのです。正しい知識と対策で、上手に春を楽しみましょう。



チェック！

紫外線対策していますか？

- 1. 屋外でのレジャーの計画が多い Yes・No
- 2. 天気のよい日はいつも半袖を着る Yes・No
- 3. 曇りの日は日焼けを気にしない Yes・No
- 4. 日なたを歩くことが多い Yes・No
- 5. サングラスや日傘は持っていない Yes・No
- 6. 帽子はまったくかぶらない Yes・No
- 7. 10時から14時の間に屋外にいることが多い Yes・No
- 8. 真夏にしか日焼け止めを塗らない Yes・No

Yesが多い人は
要チェック！

紫外線は悪い影響を与えるだけではありません。人の体に必要なビタミンDを皮膚で合成する手助けをしてくれています。ただ、積極的に紫外線を浴びる必要はありません。食品から摂れるビタミンDと合わせると、日常生活で自然に浴びる紫外線量で十分（健康な成人の場合）だと考えられています。



紫外線がもつ健康への影響

皮膚

- シミ・シワ
- 皮膚がん
悪性の腫瘍ができる。早めに治療すれば死に至ることは少ない
- 口唇ヘルペスの再発
かぜや高熱のときに生じる口周りや唇の水ぶくれ



- 白内障の進行
視力が低下し、進行すると視界が白濁する
- 翼状片
眼球結膜（白目）が角膜（黒目）に侵入する。進行すると見えにくくなり、手術が必要になる

急性症状

- 日焼け ●紫外線角膜炎 ●免疫機能の低下

紫外線は浴びすぎると、日焼け、シミ、シワの原因になります。それだけでなく、皮膚や目の病気の原因となる場合があります。

知っておこう！紫外線が
まねく健康トラブル

始めよう！
紫外線対策

肌に届く紫外線量が多いのは、一年のうち4月～9月で、なかでも10時～14時の時間帯です。

① 紫外線の多い時間帯は外出を避ける

紫外線量の多い正午前後の時間帯は、外出を避けましょう。気象庁のホームページで、翌日の紫外線量の予測を見ることができます。

② 帽子・サングラス・日傘を活用する

とくに帽子やサングラスは、目への紫外線を大きくカットする効果があります。曇りの日でも、屋外で体が届く紫外線の量はほぼ変わりません。



③ 衣服で紫外線を防ぐ

屋外では長袖や襟のある服を着ましょう。ただし、気温の高い日は、通気性や吸湿性のよいものを選びましょう。



④ 日焼け止めを上手に使う

説明をよく読み、それぞれの効果や特徴を確認してから使いましょう。防止効果の高いものは皮膚への負担も大きいので、時と場合によって使い分けることがポイントです。

掃除機に押されがちのほうきですが、使いこなせばなかなかのスクレモノ。電源不要で、音も静か、排気の心配もありません。



手抜きでエコ!
茶がら掃除

しかし、ほこりがフワフワ舞い上がって掃きにくい場合もあります。そこでおすすめしたいのが、昔ながらの「茶がら掃除」。お茶1回分程度の茶がらを手でしぼり、部屋の片隅に置いてほうきで掃きながら移動させるだけ。しばらく掃いていると、茶がらに髪の毛やほこりがついて水分が吸い取られていき、だんだんと茶がらが乾いていくのがわかります。

雑巾がけの手間がないうえ、お茶のフラボノイドやカテキンなどによる脱臭、抗菌効果も期待できます。家中にお茶の香りがほんのりただよう茶がら掃除、ぜひお試しあれ。

先取りカビ対策

湿気が気になる季節の前に

季節の変わりめに、早めのカビ予防。

冬ものを取り出したあとの押し入れやクローゼット、そして下駄箱は、まず固く絞った雑巾ではこりをとりましょう。そして湿気がとれるまで、扉を開けて乾燥。扇風機やドライヤー(低温)などを使うのも一つの方法ですが、過熱に気をつけて。乾燥したら春夏ものを入れ、奥の隅に炭を少し置くと、除湿脱臭効果が長続きします。お風呂場では、カビが根を張る前に



だけで落ちます。そのあと、水のシャワーを浴室・浴槽内にさーっとかけて冷やし、水滴をふき取って「低温・乾燥」の状態を保つのがポイントです。

撃退するのが大原則。カビの養分になる石けんカスや湯あかは、入浴直後なら熱いシャワーをかけながらスポンジなどで軽くこする

防災ワンポイント

就寝中に大地震がおきたら… 命の危険を切り抜けるために

地震でとくに注意したいのが、就寝中に発生した場合の対応です。「最初の3分間を生き延びる」という点で、睡眠中ほど無防備な状況はありません。目が覚めても判断力が落ちていきますし、暗くて状況がわからないなど、悪条件が重なります。日ごろから下記の点に気を付けましょう。



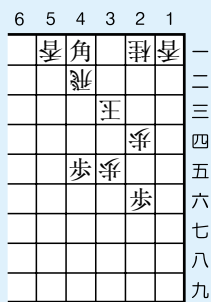
- * 寝室には、たんすや本棚、大型テレビ、ピアノなどの重い家具を置かない。
- * やむを得ず寝室に大型家具を置くなら、転倒防止金具などを複数使ってしっかり固定。
- * 金魚鉢・ガラスの入った額など割れやすいものも、寝室には置かない。
- * 手探りでもわかる場所に、懐中電灯・室内靴・軍手を一緒に袋に入れて常備。
- * 大地震のあとは、床は危険な破片だらけ。寝床を出るときは必ず室内靴を履く。
- * 緊急脱出用に、ハンマーなどを含む工具セットを寝室に備えておく心強い。

ちょっと

リラックス

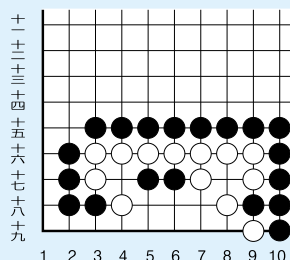


詰将棋教室 出題 六段 近藤正和



持駒 飛 角 金
【ヒント】
三手目に妙手。5分で初段。7手詰。

囲碁教室 出題 九段 石田 章



黒先
【ヒント】
白の眼形を奪いながら、内側の黒二子を救出してください。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



仕事中・通勤中のケガや病気は 「健康保険」ではなく 「労災保険」で 受診してください

どんなときでも「保険証」で受診すればよい、と思っていませんか？
実は、例外があるのです。

仕事中・通勤中のケガや病気は、「労災保険」の給付の対象です。

健康保険 …仕事以外の事由による病気やケガが給付対象。

労災保険 …通勤中や仕事による病気やケガが給付対象。



こんなときは労災保険で受診してください



仕事中にケガをしたとき

仕事中に災害が起きたときや負傷したときには、労災が適用されます。休憩中や移動中、出張中なども仕事中と認められます。



仕事が原因で病気になったとき

業務との因果関係がはっきりしている「業務上疾病」（じん肺症など）が労働基準法で定められています。その他の病気は「業務上による」と認定された場合に、労災が適用されます。



仕事中に交通事故に遭ったとき

交通事故の場合も、仕事中・通勤中であれば、労災が適用されます。



通勤中も「業務上」となります

通勤中にケガを負った場合などは「通勤災害」となり、労災が適用されます。途中で夕食の買い物をしたり病院に寄ったりしても、通常の経路に戻った後は通勤と認められます。ただし、合理的な経路でない場合など、業務上と認められないこともあります。

「労災保険の給付」と 「健康保険の給付」ってどちらがうの？

健康保険で治療を受けると、原則3割の自己負担がかかりますが、労災保険では原則として自己負担はありません（通勤災害の場合200円の初診時負担あり）。休業した場合の補償や、障害が残った場合の給付、遺族への給付など、手厚い給付が保障されています。

労災保険の手続きって大変なの？

初診時に「労災です」と伝えてください。労災指定医療機関であれば、必要書類に記入して提出すれば原則として自己負担はなく、後日、労災保険から医療機関へ直接医療費が支払われます。労災指定でない医療機関にかかった場合には、いったん全額を自己負担し、労働基準監督署に必要な書類を揃えて請求します。いずれの場合も、事業主の証明が必要です。

業務上なのに「健康保険」で 受診してしまったときは？

本来は労災保険から全額支払われる医療費を、自己負担3割・健保負担7割で支払ってしまっている状態です。お手数ですが、労災保険に切り替える手続きが必要ですので、すみやかに受診している医療機関に申し出てください。

労災保険（労働基準監督署が窓口）にご自分で費用請求の手続きをし、また健保組合が負担した7割分についても、返還していただく必要があります。

労災保険についてのお問い合わせは……お近くの労働基準監督署へ

負傷原因の照会にご協力ください

健保組合では、保険証を使ってケガの治療を受けた方に「仕事中か通勤中か」「第三者行為によるものか」を判断するために、負傷原因を照会させていただく場合があります。貴重な保険料を適正に使用するための照会ですので、ご協力をお願いいたします。

KENPO伝言板

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、その人の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21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おります（健康保険法第47条）。
このため、平成22年度の標準報酬月額の上限は次のとおりとなりました。

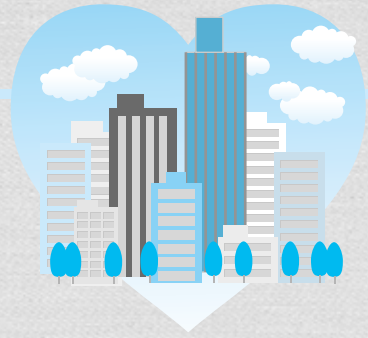
上限標準報酬月額 410,000円（前年度440,000円）

未加入事業所をご紹介ください

当健保組合では、安定した事業運営を図るため、同業種の事業所の加入促進を行っています。皆様の関係先で、下記に該当すると思われる事業所（現在、全国健康保険協会管掌の健康保険に加入している事業所）がございましたら、ご連絡をお願いいたします。

- ① 商品取引員および商品取引所
- ② 商品投資にかかる事業の事業所
- ③ 異業種であっても、「子会社」または「関連会社」と同様な関係にある事業所

*ご紹介いただいた事業所については、当健保組合で連絡、意向確認等を行ったうえで加入をすすめてさせていただきます。



歯科健診を無料で実施しています

歯科健診センターと提携する全国の歯科医院で受けられます。

▶お申し込みは「歯科健診センター」へ

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

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

携帯サイト <http://www.ee-kenshin.com/i/>（iモードなど）



お知らせ

●所在地を変更した事業所

エイチ・エス・フューチャーズ株式会社（中央区銀座 6-10-16）
平成22年1月12日付

●削除された事業所

タイコム証券株式会社 東京支店（渋谷区渋谷 2-1-12）
平成21年12月25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21年12月25日付

株式会社 シー・エヌ・エス大阪（大阪市西区阿波座 1-10-14）
平成22年1月1日付
永晃企業株式会社（新宿区高田馬場 4-8-4）
平成22年2月1日付

組合の状況

（平成22年1月末日現在）

被保険者数
男 1,945人
女 448人
計 2,393人

事業所数 57件

平均標準報酬月額 411,937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 40.19歳

扶養率 1.06人

詰将棋解答

【正解手順】▲2三飛 △3四玉 ▲4三飛成 △同飛 ▲2三角打
△同飛 ▲4四金（7手詰）

【解説】4三飛成がハッとさせる妙手で同玉は4四金まで。続く2三角打も好手でうまい収束となる。

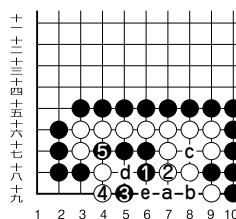
詰碁解答

【解答】黒先白死 黒1が眼形を奪う好手。白2の抵抗には黒3、5が当初からの狙い筋です。内側の黒数字を脱出すれば、白が自然消滅して黒成功です。

手順中白2を3は、黒2、白5、黒aで白死。
手順中白2を5は、黒a、白b、黒2、白c、黒4で白死。

初手を黒dは早合点です。白3、黒e、白4、黒b、白2と生きられて黒失敗です。初手を黒3は、白1、黒d、白4と生きられて黒失敗です。

内側の黒を1から5と救出する作戦が功を奏しました。



春野菜が主役！ カロリー®塩分控えめメニュー



春野菜のドライカレー

コロコロに切った野菜の歯ごたえが楽しいドライカレーです。
たけのこやフキ、ひよこ豆には食物繊維がたっぷり。
しっかり噛むので満腹感もある、低カロリーのカレーです。

料理制作／検見崎 聡美
(管理栄養士・料理研究家)

撮影／吉田 篤史
スタイリング／脇岡 香子

材 料 (2人分)

牛ひき肉	50g	
新たけのこ（水煮）	50g	
トマト	200g	
赤パプリカ	50g	
フキ	100g	
ひよこ豆（水煮）	50g	
たまねぎ	50g	
にんにく	1/2片	
カレー粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1/2	
ローリエ	1/2枚	
A	水	1/2カップ
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
ごはん	300g	
パセリ	少々	

作り方

- ① 新たけのこ、トマト、赤パプリカは1cm角に切る。フキは熱湯でさっとゆでて皮をむき、1cm幅に切る。たまねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンでサラダ油を中火で熱し、牛ひき肉を炒め、火が通ったらにんにく、たまねぎを炒めて、しんなりしてから、新たけのこ、フキ、ひよこ豆を加え炒め、なじんだらカレー粉を加える。
- ③ ローリエ、トマト、赤パプリカ、Aを加え、ときどき混ぜながらほとんど汁けなくなるまで12～13分煮る。
- ④ ごはんを皿によそい、③を盛りつけ、パセリを散らす。

1人分 430kcal 塩分0.9g



カロリーダウンのコツ



ボリュームがあるのに低カロリーに仕上げるコツは、野菜をたっぷり加えること。赤唐辛子やターメリックなど多様なスパイスが調合されたカレー粉は、血行促進や発汗作用があり、スパイスの辛みで塩分も抑えられます。

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。