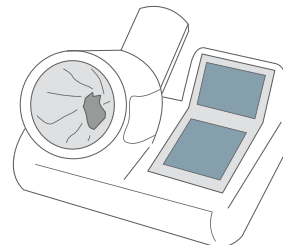


健康診断は、 毎年必ず受けましょう！

健保組合では特定健診項目を網羅した生活習慣病予防健診や人間ドックで、皆様の健康管理をサポートしています。
今年健康診断がまだの方は、ご自分の健康を守るため、忘れずに受けてください。



当健保組合で補助している健診

種 目	対象者	補助金額
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 および被扶養者の方	20,000円を限度として、 要した費用の全額
人間ドック (特定健診項目含む)	40歳以上の被保険者 の方	35,000円を限度として、 要した費用の全額
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

受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、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。

*補助は、年度内1回限りになります。

「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。

「マイヘルスレポート」をお送りしています

35歳以上の被保険者で当健保組合が実施している健診を受診した方に、健診に対する関心と理解を深めていただくため、健診結果過去3年分と結果に応じたアドバイスを掲載した健康情報誌「マイヘルスレポート」をお送りしています。

また、40歳以上の被保険者で特定保健指導の対象となった方の中から組合が選定した方には、健康情報誌「マイヘルスレポート」に「特定保健指導のご案内」を同封しています。

特定保健指導は、生活習慣病のリスクを軽減するために、保健師や栄養士などの専門職が皆様の生活習慣改善のサポートをいたします。

「特定保健指導」のお知らせが届いたら、 ぜひご参加ください

特定保健指導には「積極的支援」と「動機づけ支援」の2通りあり、保健師などの専門家が、一人ひとりに合った行動計画の作成と生活習慣の改善をサポートします。

2018年度からは、特定保健指導が受けやすくなるよう見直されました。生活習慣病を未然に防ぐチャンスですので、ぜひ参加してください。



健診を受けていない ご家族はいませんか？

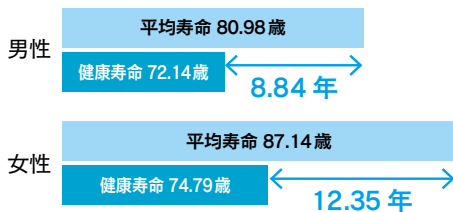
平均寿命と健康寿命との差が 女性は12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。

この不自由な期間が、平均で**男性 8.84年**、**女性 12.35年**もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などがその主な原因になっています。

不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

●平均寿命と健康寿命の差（平成 28年）



出典：第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

年1回、 健保組合の 健診を 受けましょう！

人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですよ。しかし健診を受けないままですと、知らないうちに「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。

定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を「芽」のうちに摘むチャンス逃さないようにしましょう。



健保組合の 補助があつて おトクです！

もし、自分で健診を受けようとしたら、数千円〜数万円を自分で負担しなければなりません。健保組合の健診なら、補助が受けられておトクに受診できます。

当健保組合では、とくにご家族（被扶養者）の健診の受診率向上に力を入れています。健保組合に加入しているメリットをぜひ活用してください。



ご家族（被扶養者）の健診受診率が低くなっています。早めに健診を受診してください！

インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい 予防接種に関する Q & A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。



Q とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか？



A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとよいかもしれません。

重症化
しやすい人

- お年寄り
- 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
- ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

発症の
リスクを
下げたい人

- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
- 医療・介護従事者 など

Q いつごろ受けるのがよいですか？

A 日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2回の場合は2回目）から約2週間後のため、12月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



Q 昨年受けたので、
今年は受けなくてよいですか？

A 予防接種の効果が継続するのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018 / 2019 冬シーズンの インフルエンザワクチンの種類

- A / シンガポール / GP1908 / 2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- A / シンガポール / INFIMH-16-0019 / 2016 (IVR-186) (H3N2)
- B / ブーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
- B / メリーランド / 15 / 2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な
栄養と休養



マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



喫煙で集中力アップ? むしろ低下しています!



「集中力アップ」は喫煙者の勘違い



喫煙の効果として「集中力が高まる」「目が覚める」「ストレスが解消される」などをあげる喫煙者がいますが、これらの思い込みこそが、「ニコチン依存症」に陥っている証拠です。

喫煙により、脳の快感を司る箇所に「ニコチン受容体」ができます。体内に一定量のニコチンが入ってこない、脳が正常に機能しなくなるのです。

通常、ニコチンは喫煙後30分で血中量が半減するといわれています。

ニコチンが薄れてくると、喫煙者にはイライラや眠気、集中力の低下などの「ニコチン切れ」症状が出ます。これを改善するために喫煙を繰り返すという悪循環が、依存度を高め、タバコをやめにくくしています。

つまり、「集中力が高まる」「目が覚める」のではなく、「集中力が低下している」「眠気がある」脳の状態を、喫煙により一時的に正常な状態にしているだけなのです。



「万病の元」タバコ

喫煙は、さまざまながんの確率を高め、また慢性気管支炎、肺気腫などいわゆるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を引き起こします。さらに、動脈硬化を促進し、虚血性心疾患、脳梗塞など重大な病気の元となります。

胃や十二指腸潰瘍、歯周病にもなるほか、近年はタバコに含まれる有害物質が女性ホルモンの働きを阻害するため老化を促進する、女性の「更年期症状」も問題となっています。



なかなか禁煙できないのは意志の弱さではなく、ニコチン依存症という「病気」のせいです。自力での禁煙が困難であれば、禁煙外来などを受診し、禁煙補助剤などを用いて適切な治療をすることが大切です。

死亡率

男性 3位

女性 1位

人口動態統計による
がん死亡データ (2016年)

40歳代から増加し始め、
高齢になるほど罹患率が
高くなる

大腸がん

約20年間で患者数が2倍以上に増え、罹患率が最多となりつつある大腸がん。
適切に治療すれば治りやすいといわれますが、見つかりにくいのが特徴です。
早期発見のためには毎年の検診は重要です。

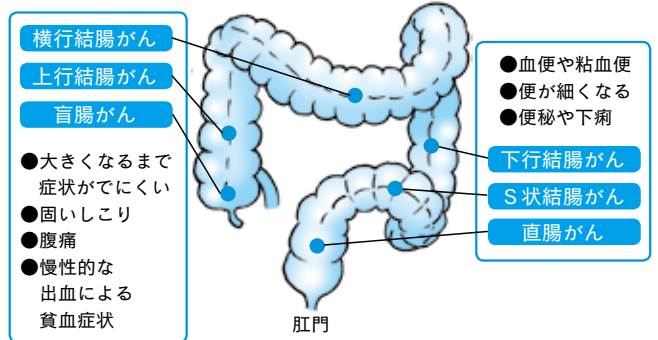
肛門から遠い部位にできたがんは見つかりにくい

日本人ではS状結腸と直腸にがんができやすいといわれます。部位によって直腸がん、S状結腸がん、下行結腸がん、横行結腸がん、上行結腸がん、盲腸がんに分類されます。大腸がんは、血液がついた便で気づくことが多いのですが、上行結腸がんや盲腸がんでは便中の血液が攪拌されるため、見つかりにくいといわれています。

大腸がんは症状のないうちに検診・検査で見つけることが大事です。図に大腸がんの種類と初期症状を示したので、これらの症状が続くときは早めに医療機関で検査を受けましょう。

なお、大腸がん対策としては、検診・検査をきちんと受けたうえで2次予防が大切です。

大腸がんの種類と初期症状

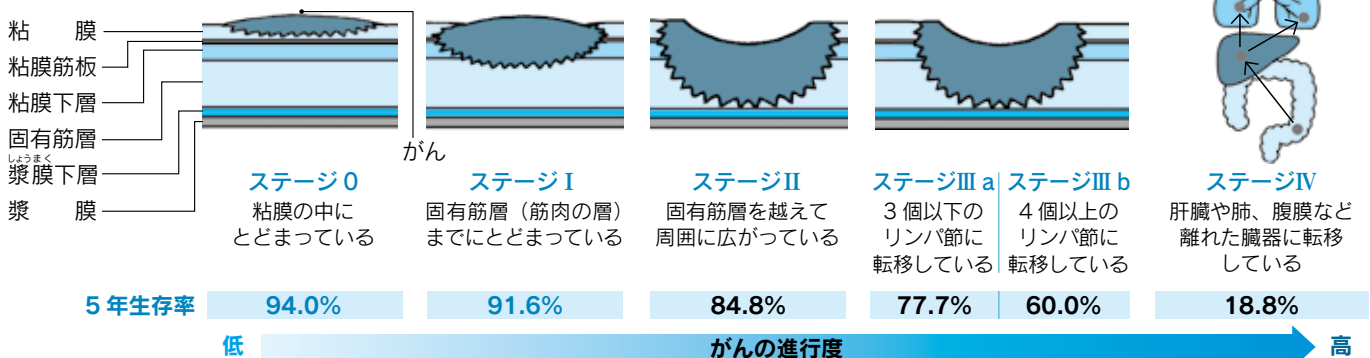


大腸がんの主な要因 運動不足、肥満や過体重、肉類の過剰摂取、大腸がんの家族がいる

大腸がんの主な症状 早期は無症状。進行すると血便、便秘や下痢のくり返し、便通異常、腹痛

ステージⅢまでに発見されれば治る確率はかなり高い

大腸がんは、がんの中でも適切に治療すれば治りやすいといわれています。がんの進行度を示すステージⅢaまでに発見されれば5年生存率は80%近くなります。検査を受け、早期発見することが大切です。



出典：大腸癌治療ガイドライン医師用2016年版 資料より作成
ステージ分類は『大腸癌取扱い規約』第6版による

大腸がんの検査

便潜血検査

便でがんの可能性を調べる

大腸がん検診で行われる基本的な検査です。専用のスティックで便の表面をこすって採取し、その中に血液が混じっているかどうかを調べます。手軽な検査ながら、大腸がんを発見する有効な検査です。この検査で陽性反応が出たら、大腸内視鏡検査などを受けます。



死亡率

男性 1位

女性 2位

人口動態統計による
がん死亡データ (2016年)

症状が出てきた段階では
手遅れの場合も少なく
ありません!!

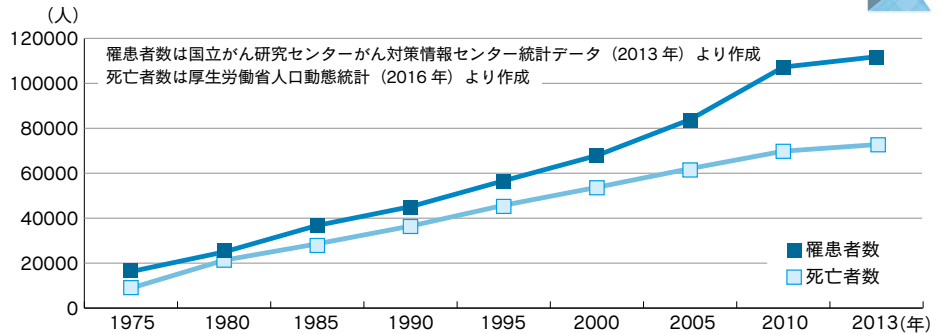
肺がん

医療の進歩で「がん=死」というイメージがなくなりつつある中で、例外なのが肺がんです。見つけにくいうえ、進行が早く、転移もしやすいため、難治がんの一つに挙げられています。40歳以上の人と喫煙者は、肺がんを早期発見するため検診を毎年受けましょう。

肺がんの罹患者数・死亡者数の推移

肺がんは日本人の死亡原因の第1位、死亡率では男性1位・女性2位で、肺がんにかかる人・死亡する人が増えています。

グラフをみると罹患者数と死亡者数にあまり差がないのは、肺がんが難治がんであることを示しています。



こんな症状はありませんか？

なかなか治らない咳、痰が多い、胸痛、息切れ、声のかすれ、呼吸困難、疲れやすい、食欲不振、体重減少…。これらは肺がんの症状ですが、かぜなどの病気と区別がつきにくいいため、がんを見過ごす原因となっています。

このような症状に不安を感じたときは、医療機関の呼吸器科で検査を受け、早めの診断を受けることが大切です。日本対がん協会では病巣が2cm以下で発見されれば手術が可能、1cm以下なら生存率はさらに高いとしています。

肺がんの主な要因 喫煙、受動喫煙

肺がんの主な症状 早期は無症状。進行すると治りにくい咳、血痰、胸痛、息切れ

肺がんの検査

胸部X線検査

X線撮影で肺全体を見る

検診で行われる基本的な検査です。胸部にX線を照射して撮影し、がんの有無を調べます。ただし、がんが骨や血管と重なって映ると、がんを認識できないことがあります。



喀痰細胞診

痰で肺の入口のがんを調べる

主に喫煙者が対象となる基本的な検査です。痰を採取してがん細胞の有無を調べ、肺の入口の太い気管支にできるがんを見つけるのに有効です。喫煙者などのリスクの高い人は、胸部X線検査などとあわせて受けましょう。



胸部CT検査

より小さながんを見つける

X線を人体に360度方向から照射し、コンピュータを使って胸部を輪切りにした状態の画像(断層画像)にします。胸部X線検査よりも精度が高く、骨や血管に隠れた部分にあるがんや、小さながんも発見できますが、被ばく量が多いなどのリスクもあります。



肺がんの リスクファクターは喫煙

肺がんの男性患者の約70%、女性患者の約20%は、喫煙が原因で発症したという研究結果があります。たばこには約70種類の発がん物質が含まれており、喫煙本数が多く、喫煙年数が長いほど、肺がんにかかりやすいといわれています。

1日に吸うたばこの本数と喫煙年数をかけた「ブリンクマン指数(喫煙指数)」では、その数値が400を超えると肺がん発症の危険性が高くなり、600以上は高度危険群とされます。

たばこを吸わない人も受動喫煙によって発がん物質を体内に取り込み、肺がんの危険にさらされます。受動喫煙により、毎年約2,500人が肺がんで死亡していると推計されています。



こんなシグナルに要注意!

誰でも、ストレスを感じて心が落ち着かなくなることがあります。そんなときに、うつ病などメンタル疾患を発症せずに健康な心を取り戻すにはどうしたらよいのでしょうか。ここでは、心のSOSを自分で感じとり、自分で対処する方法について考えてみます。

ストレスをあなたにとってはいけない

ストレスは、想像以上に人の心身に悪影響を与えることがわかってきました。ストレスがかかるとコルチゾールというホルモンが分泌され、過剰になると脳細胞が破壊されてうつ病や認知症にかかりやすくなります。自律神経も乱れ、心拍数や血圧、血糖値などが上がって命に関わる心疾患・脳血管疾患を誘発します。免疫力も低下し、がんを悪化させることもわかっています。私たちは自分で思っているよりもはるかにストレスに弱いことを自覚しましょう。



こんなシグナルが点灯したらキケン!

さらに厄介なのが、ストレスにさらされた状況では正常な判断ができなくなってしまうことです。次のようなシグナルが点灯したら、積極的に休息をとらなければならない状態になっているかもしれません。

① 休日の夕方に気分が暗くなる

仕事がイヤだという自覚はないのに、「明日は仕事だ」と考えると暗い気分になり体がだるくなる、いわゆる「サザエさん症候群」です。

② 対人関係でストレスを強く感じる

「上司とうまくいかない」「気が合わない人と仕事で組まなければならない」など、人間関係でイライラしたり、相手があることだから仕方ないなどと悩んでいたら要注意。

③ 眠れなくなる、起きられなくなる

自律神経が相当乱れている証拠です。「午前中は活動する気になれず、午後から夜になってようやく動き出し、翌朝起きられない」のは、うつ病患者によくみられます。

④ 意欲がなくなる、感動しなくなる

話し方に抑揚がなくなる、表情が乏しくなる、以前は大事にしていた仕事や人づきあいも「どうでもいいや」と感じる、好きな映画やコンサートなどに行きたいと思わなくなる、これは明らかなSOSです。



短い時間でも休息はとれる

ほんの10分でも「自分だけの時間」をつくりましょう。大事なのは「主体性」で、自分で自分の時間をコントロールします。ゆっくり深呼吸をしたり、好きな飲み物を味わったりする休息の時間をとりましょう。自律神経が整い、血流がよくなると、脳に酸素と栄養が行き渡り活性化して、頭がスッキリします。

休日の過ごし方のコツ

「休息」とは、動かずに寝ていることではありません。平日はがむしゃらに働き、休日はダラダラ過ごしていると、自律神経は乱れまくり、うつ病になりやすくなります。自律神経のバランスを保つためには、以下のポイントを守ってください。

① 寝だめをせず、なるべくいつもと同じ時間に起床・就寝する

朝寝坊して1日ダラダラしていると、副交感神経が上がりすぎ、うつ傾向に拍車がかかります。寝すぎると、脳の血管が拡張して頭痛が起き、筋肉が過度に緩んで血流が悪くなり体がだるくなります。時差ボケを自分でつくり出しているようなもので、リズムを元に戻すのが大変です。

② 何かの予定を入れる

平日とは違う質の予定を入れるのがおすすめ。習い事やスポーツ、観劇や美術鑑賞、映画を見てわんわん泣く、家の片付けをするのもよいでしょう。平日より活動量は少なくとも何らかの予定を入れ、生活リズムが崩れない範囲で楽しんでください。

気軽にご相談ください

メンタルヘルス
支援サービス

電話相談 0120-783-112

WEB相談 <https://www.kokoro-soudan.net/>

受付時間 月～金 9時30分～21時30分
土 11時～19時 (日祝・年末年始は除く)

守秘義務厳守 相談無料

早い時期からの健康活動が すこやかな高齢期につながる

内閣府は55歳以上の人を対象に、日ごろ心がけている健康活動について調査し、高齢期の健康との関連を報告しました。

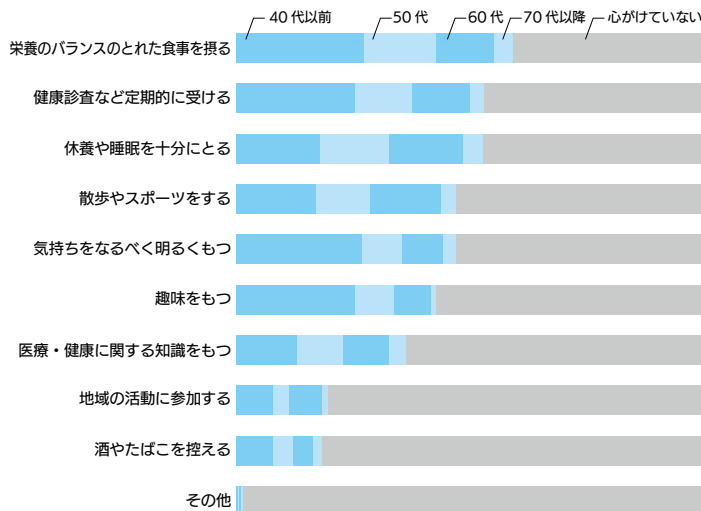
(平成29年高齢者の健康に関する調査結果)

調査結果では、40代以前から心がけている健康活動のうち、55歳以降の健康の維持・向上にプラスに働く取り組みは、「栄養のバランスのとれた食事を摂る」と「散歩やスポーツをする」でした。また「散歩やスポーツをする」のほうが健康の維持・向上への貢献度が高くなりました。

40代以前から「栄養のバランスのとれた食事を摂る」「散歩やスポーツをする」「気持ちをなるべく明るくもつ」「趣味をもつ」に取り組むことは55歳以降の健康の維持・向上に貢献し、この4つの取り組みを数多くしていた人は、現在の健康状態がよいことがわかりました。

若いうちから食事・運動・心の健康に気をつけ、高齢期の健康につなげましょう。

●健康活動を心がけはじめた年代



漢字ボナンザ

頭のストレッチ

同じ番号には同じ漢字が入ります。色マス部分にできる2つの熟語を答えてください。

1 庭 2 満

3 業 1

4 5 地

6 援 7 長

8 4 通 9

5 機 10 8

6 生 11 12

弁 13 11 7

2 卓 7 14

11 15 2

16 17 9

12 6 17 諾

10 1 15 戀

10 念 18 3

3 17 8 19

10 致 15 19

談 13 風 18

19 果 13

14 12 録

七 16 思 14

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	

答え

11	15	2

3	17	8	19

正解は11ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

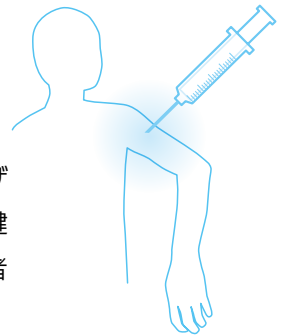
保健事業推進委員会が開催されました

去る9月19日に保健事業推進委員会が開催されました。委員会では、平成29年度保健事業の実施結果、今後の保健事業等について意見交換を行いました。

インフルエンザ予防接種費用の補助について

インフルエンザ予防接種を受けた方に費用の補助を行っています。

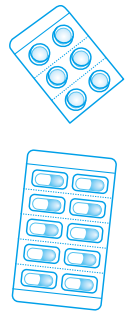
- 【対象者】 被保険者及び被扶養者
- 【実施期間】 平成30年10月1日から平成31年1月31日まで
- 【補助金額】 1人1回2,000円を限度とした実費額 ※2回接種の場合も補助は1回
- 【請求方法】 実施期間中にインフルエンザ予防接種を受けていただき、「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」に領収書を添付して、事業所で取りまとめて健保組合に請求してください。任意継続被保険者の方は、被保険者と被扶養者分をまとめて健保組合に請求してください。
- 【請求期限】 平成31年2月末日必着



家庭用常備薬斡旋の申込みについて

利用頻度の高い家庭用常備薬等を格安な価格にてご提供いたします。

- 【対象者】 被保険者
- 【補助金額】 組合補助対象品目を1個につき100円、1人200円まで補助
- 【申込方法】 「家庭用常備薬等申込書」を事業所担当者が取りまとめて健保組合にお申込みください。任意継続被保険者の方は健保組合に直接お申込みください。
- 【納品方法】 12月上旬より、事業所又はご指定の住所に配送します。
- 【支払方法】 個人負担分を事業所担当者が取りまとめてお振込みください。ご指定の住所に配送を希望された場合は、同封の振込用紙にてお振込みください。
- 【申込期日】 平成30年10月31日(水)必着



郵送検診の申込みについて

「大腸がん」、「子宮頸がん」、「前立腺がん」の早期発見・早期治療のため、郵送検診を実施します。

- 【対象者】 40歳以上の被保険者及び被扶養者
ただし、今年度すでに人間ドック等で上記がん検査を受けた方、今年度中に検査を予定されている方は除きます。
- 【費用負担】 無料
- 【結果通知】 検体を郵送していただき、約2週間後に検査結果がご自宅に届きます。
- 【申込方法】 「郵送検診申込書」により、FAX又は郵送にて健保組合にお申込みください。
- 【申込期日】 平成30年10月31日(水)必着

の「らくらく禁煙コンテスト」にご参加ください

日本対がん協会主催の「第42回らくらく禁煙コンテスト」が開催されます。無理せず禁煙にチャレンジできる、通信制の6週間禁煙プログラムとなっております。

【対象者】 被保険者及び被扶養者

【実施期間】 平成30年12月25日から平成31年2月4日まで

【参加費】 無料

【申込方法】 「第42回らくらく禁煙コンテスト申込書」により、FAX又は郵送にて健保組合にお申込みください。

【申込期間】 平成30年11月1日から平成30年11月30日まで

● 東振協主催 一日介護・健康講座のお知らせ ●

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（略称：東振協）主催による、健康保険組合の被保険者とその家族を対象とした、在宅介護についての正しい知識と技術を習得する「一日介護・健康講座」が開催されます。参加費は無料、昼食付きです。

講座内容等の詳細は東振協ホームページをご覧ください。 <http://www.toshinkyō.or.jp/event>

開催日	会場名
平成31年1月19日（土）	大宮ソニックシティ（さいたま市大宮区桜木町1-7-5）
平成31年1月20日（日）	ワークピア横浜（横浜市中区山下町24-1）
平成31年1月26日（土）	専売ビル（港区芝5-26-30）
平成31年1月27日（日）	中野サンプラザ（中野区中野4-1-1）
平成31年2月2日（土）	損保会館（千代田区神田淡路町2-9）
平成31年2月3日（日）	イオンコンパス幕張会議室（千葉市美浜区ひび野2-4 プレナ幕張6階）
平成31年2月11日（月・祝）	日本交通協会（千代田区丸の内3-4-1 新国際ビル9階）
平成31年2月16日（土）	損保会館（千代田区神田淡路町2-9）
平成31年2月27日（水）	健保連 東京連合会（新宿区四谷1-1-2）

【お問い合わせ】 一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会 電話 03-3626-7504 ※平日9:00~17:00

組合の状況 平成30年 8月末日現在

被保険者数	男 1,233 人 女 383 人 計 1,616 人
事業所数	57 件
平均標準報酬月額	409,254 円
保険料率	一般保険料率 事業主 千分の 41.5 被保険者 千分の 41.5 計 千分の 83.0
	介護保険料率 事業主 千分の 7.10 被保険者 千分の 7.10 計 千分の 14.2
平均年齢	40.19 歳
扶養率	0.81 人

お知らせ

■ 規約の変更

【所在地変更した事業所】

日本商品委託者保護基金
（東京都中央区日本橋堀留町1-10-7）
平成30年7月23日付

【削除された事業所】

米常ライス株式会社
（愛知県北名古屋市中子四反地13-1）
平成30年8月28日付

頭のストレッチ

漢字ボナンザ

1	2	3	4	5	6	7
家	円	起	居	心	後	会
8	9	10	11	12	13	14
転	知	一	大	事	論	議
15	16	17	18	19		
団	不	承	発	結		

答え

11	15	2	3	17	8	19
大	団	円	起	承	転	結

きのこたっぷりピリ辛豆腐



時短
簡単レシピ

カロリーを抑えたヘルシーレシピ

材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)
 長ねぎ……………約1/2本 (50g)
 にら……………4本 (30g)
 きのこ
 (しいたけ、しめじ、まいたけ)……あわせて100g
 (A) [ごま油……………大さじ1/2
 にんにく(みじん切り)……………1/2かけ
 鶏ひき肉……………80g
 (B) [味噌……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 豆板醤……………小さじ1
 だし汁……………200cc
 水溶き片栗粉……………片栗粉大さじ1/2 + 水大さじ1

作り方

- ①木綿豆腐は2cm角に切り、1～2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。



1人分
268kcal
塩分 1.9g

注目食材 きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えるとうま味も増します。



時短ポイント



フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときの間に並行して作業しましょう。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



◆ファミリー健康相談(無料)◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休
【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス(無料)◆

tel. **0120-783-112**
月～金 ●9:30～21:30 土 ●11:00～19:00 (日祝、年末年始は除く)
【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

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。