

理事長退任のご挨拶

前理事長 清水 清



皆様の健康と組合の発展を祈念して

皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび、4月10日をもって、全国商品取引業健康保険組合の理事長を退任いたしました。

平成19年4月より理事長に就任し、12年という歳月が経過いたしました。この間、理事長の重責を全うすることができましたのも、ひとえに関係各位、並びに皆様方のご支援、ご理解の賜物と厚く御礼申し上げます。

顧みますと、高齢化に伴う医療費の増大が見込まれる中、現役世代と高齢者の負担の公平化を図ることとし、平成20年度に従来の老人保健制度に代わり、新たに現行の高齢者医療制度が創設されました。また、同年から始まった特定健診・特定保健指導の実施や平成27年度から国民の健康寿命の延伸を目指すデータヘルス計画の実施、その他医療費の効率化のため、種々の医療保険制度改革がありました。健保組合を取り巻く情勢は、高齢者医療への拠出金負担が年々増加し、大変厳しい運営を余儀なくされています。

当健保組合では皆様の健康を守るため、データヘルス計画に基づいた各種健診やウォーキングプログラムの実施等、健康づくり事業の拡充を展開してまいりました。しかしながら、重過ぎる高齢者医療への拠出金負担により、平成25年以降は積立金を取り崩す状況が続いていることから、今後の組合財政を見据え、平成31年度に保険料率を引き上げさせていただきました。

これまで多くの関係者によって誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度を築き上げてきました。この制度を新しい時代でも堅持するため、増え続ける医療費を誰がどのような形で負担していくか、国民全体でより良い方を考え、全ての世代で負担を分かち合い、世界に誇るわが国の国民皆保険制度を守っていく必要があります。

こうした情勢の時期に就任された多々良理事長には大変ご苦労も多しと存じますが、多々良理事長の下、皆様のご協力によって、当健保組合が更なる発展を遂げられることを願っています。

最後になりますが、皆様方のご健康と当健保組合の一層の発展を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

第12期組合会議員 就任理事・議員のご紹介

4月11日に、健保組合を運営する理事・議員が改選されました。

どうぞよろしく願っています。

任期

平成31年4月11日～令和4年4月10日

◆選定議員◆		
理事長	多々良 孝之	豊商事株式会社
常務理事	大橋 健司	全国商品取引業健康保険組合
理事	塩飽 誠	カネツ商事株式会社
監事	宇佐川 定男	大西商事株式会社
議員	牛嶋 英揚	アストマックス株式会社
議員	中川 浩靖	サンワード・サービス&マネージメント株式会社
議員	鈴木 勝夫	大阪堂島商品取引所

理事長就任のご挨拶

理事長 多々良 孝之



組合の更なる発展のため最善の努力を

風薫る新緑の季節、皆様におかれましては健やかに過ごしてお慶び申し上げます。

このたび、任期満了に伴う第12期組合会議員の改選が行われ、4月11日をもちまして、清水前理事長の後任として、全国商品取引業健康保険組合の理事長に就任いたしました。

当健保組合は、昭和61年4月1日に設立認可を受け、以来33年を経過いたしました。今日まで順調な発展を遂げてまいりましたことは誠に同慶に堪えません。

これもひとえに、事業主、加入員の皆様の温かいご理解、ご協力と、さらには今日まで事業運営に携わってこられた歴代理事長、理事、議員の方々のご尽力の賜物と深く感謝申し上げる次第であります。

皆様ご承知のとおり、わが国の高齢化は他国に例をみないスピードで進行し、加えて医療技術の発達や高額薬剤の保険適用などにより国民医療費は年々増加しております。

一方、医療保険を支える現役世代の人口は減少傾向にあるにもかかわらず、高齢者医療への拠出金にかかる負担は年々増大し、健保組合の財政を大きく圧迫しております。こうした中、政府は「人生100年時代」を見据え、増え続ける社会保障費に対応するため、「全世代型社会保障制度」の構築に向けた方針を掲げ、高齢者の雇用拡大や疾病の予防・健康づくりによる健康寿命の延伸等の取り組みを進めるとしておりますが、一方、高齢者の窓口負担や給付の見直しなどの議論は、今後3年間で集中して取り組むとしており、足踏み状態にあります。私どもといたしましては健保連や関係団体と連携して、持続可能な社会保障制度を確立するという観点から、高齢者医療費にかかる過重な拠出金負担の軽減、負担構造改革の早期実現など改革実現を求めているところであります。

このような状況の中、理事長という重責をお引き受けすることになり、その責任の重大さに身が引き締まる思いです。

今後も医療費の適正化や伸びの抑制を目指し併せて、特定健診・特定保健指導の推進やきめ細かな健康づくり事業を積極的に推進し、皆様の健康な生活をサポートしてまいります。

最後になりますが、今後の健保組合の更なる発展のため、微力ではありますが最善の努力を尽くす所存でございます。何卒、前理事長同様の温かいご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

❖ 互選議員 ❖

理事	松村 俊幸	松村株式会社
理事	依田 年晃	サンワード貿易株式会社
理事	庄司 國男	日本商品委託者保護基金
監事	城ノ戸賢治	丸市株式会社
議員	北村 幸弘	株式会社ナカトラ
議員	斎藤 正和	豊商事株式会社
議員	中曽根 淳	日本商品先物取引協会





1 自分の歯並びやお口の状態に合わせて、どんな部分でも磨ける歯ブラシを選びましょう

歯並びや口の大きさ、歯肉の健康状態に合わせ、まずはどんな部分でも磨けるオールラウンドな歯ブラシを一本選びましょう。磨き残しができやすい歯と歯の隙間や磨きにくい奥歯には、用途に合わせたヘッドの歯ブラシを用意して、使い分けることをおすすめします。

一般的に適正なサイズの歯ブラシとは、縦が植毛3列、横が親指の幅ほどの長さといわれています。ヘッドが大きすぎると、奥歯や細かい部分に毛先が当たりにくいので磨き残しができやすくなります。また、毛先が均一にカットされているタイプは圧力が均等にかかりきちんと磨けるといわれています。

●適正サイズ

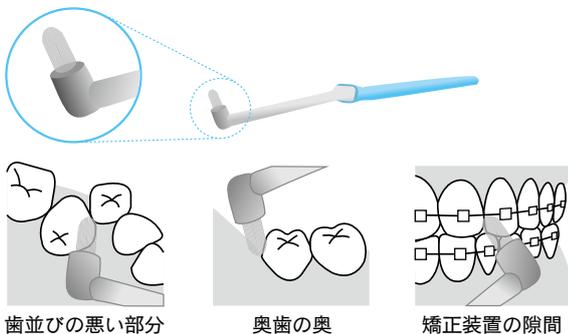


●切り口

歯ブラシの寿命は約1カ月くらいです。歯ブラシの毛先が広がったら交換しましょう。

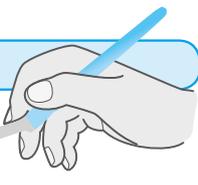
3 ワンタフトブラシで歯磨きの仕上げを

ワンタフトブラシはコンパクトなヘッドで毛先が一束になった歯ブラシです。歯並びの悪い部分など、磨き残しができやすいところをしっかりと磨くことができます。



ワンタフトブラシの使い方

鉛筆を持つようにブラシを持つ（ペングリップ）と余計な力が入りにくく、小刻みな動きが可能となります。歯を1本ずつピンポイントに細かく動かします。



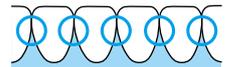
2 デンタルフロスや歯間ブラシで歯垢除去を!

デンタルケアの基本は歯ブラシを使った歯磨きですが、デンタルフロスや歯間ブラシを併用すればブラッシングでは届かないところまで清掃ができます。

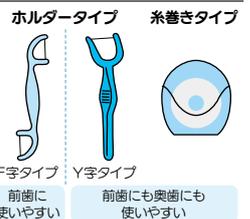
デンタルフロス

🦷糸巻きタイプ

フロスを40cm程度引き出し、両端を左右の中指に巻きつけ、指と指の間を10～15cm程度にします。フロスを歯と歯の隙間に差し込んで歯の表面をこするように動作を繰り返して隙間の根元まで清掃します。糸巻きタイプは、歯と歯の隙間が詰まっている、フロスを差し込みにくい人におすすめです。



隙間が狭い部分に

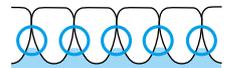


🦷ホルダータイプ

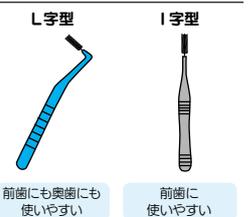
ホルダータイプもフロスを歯と歯の隙間に差し込み、糸巻きタイプと同様に歯の表面をこするように動かします。歯と歯の隙間からフロスを無理に引き抜くと、歯に負担がかかりますので気をつけましょう。

歯間ブラシ

歯間ブラシは自分の歯ぐきの状態や歯と歯の隙間に合ったサイズを選びましょう。前歯と奥歯用にI字型とL字型の歯間ブラシがあります。



隙間が広い部分に



4 マウスウォッシュ(洗口液)*の上手な使い方

*洗口液や液体歯磨きは、「デンタルウォッシュ」「デンタルリンス」などいろいろな呼び方がありますが、ここでは洗口液を「マウスウォッシュ」と呼びます。

マウスウォッシュには、むし歯や歯周病などを治す効果はありませんが、殺菌作用をもつ有効成分が配合されていて、むし歯や歯周病、口臭予防を助ける働きがあります。ブラッシングやフロスで事前に歯垢を落としてから仕上げに使うと効果的です。

注) 液体歯磨きは、洗口液に似ていますが、先に適量を口に含んで30秒ほど口内をすすいだ後、そのままブラッシングします。

必要な睡眠をとって病気のリスクを減らそう

睡眠不足は疲労回復や脳の働きに影響するだけでなく、命に関わる病気のリスクを高めるため、睡眠不足の改善に取り組みましょう。

睡眠の効果を十分に得るためには、「睡眠時間を確保する」「体内時計のリズムを整える」「睡眠の質を高める」の3つが重要です。できることから取り組みましょう。

睡眠時間を確保する

平日の睡眠不足を休日の朝寝坊で解消してませんか。それで返済できる睡眠負債はわずかで、お金のように一括返済ができません。そのため、毎日少しずつ睡眠時間を増やす必要があります。

午後3時前に20分程度の昼寝をする

昼寝には脳のパフォーマンスを上げる一過性の効果があるが、時間が長いとかえって頭がぼんやりする。また、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響するため、昼寝は昼休みなど午後3時以前に20分程度とるのがよい。



平日の就寝時間を30分早める

睡眠負債の返済には、就寝時間を早めることが有効。平日、30分を目標に、早めに寝ることを心がける。



休日の朝寝坊は2時間までにする

夜の眠気は、朝起きてから15～16時間後に訪れる。休日の起床時間が平日より2時間以上遅くなると、眠くなる時間も平日より2時間以上遅くなり、休み明け早々、睡眠不足になる。

体内時計のリズムを整える

体には体内時計が備わっており、自律神経の調節やホルモンの分泌をつかさどっています。こうした体内時計の働きによって覚醒と睡眠がコントロールされているため、体内時計のリズムを整えることが大切です。

毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、朝食を

体内時計の周期は24時間より少し長い。毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、起床後、1時間くらいのうちに朝食を食べると、体内時計がリセットされ、リズムが整う。朝食にたんぱく質と糖質をとると効果が高い。



睡眠の質を高める

寝つきをよくして質のよい睡眠を得るためには、寝る2時間ぐらい前から脳や体を覚醒させたり、興奮させるものを避け、リラックスして過ごしましょう。カフェインは夕方以降、控えましょう。

寝る前に避けたいこと

- 食事をおなかいっぱい食べる。
- 寝酒をする。たばこを吸う。
- 42度以上の熱いお風呂に入る。
- 仕事や考えごとをする。



寝る前のスマホやパソコン、テレビは避ける

体内時計は光に影響を受けやすい。夜寝る前に明るい光、とくにスマホやパソコン、テレビから放たれるブルーライトを浴びると、体内時計が乱れて眠りを誘うホルモンの分泌が抑制されてしまう。



寝る前に行いたいこと

- ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。
- 部屋の明かりを少し暗くする。
- 好きな音楽を聞いたり、ストレッチをしたりする。
- パジャマに着替える。



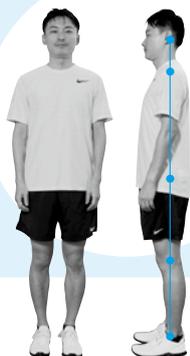


一步の質を高める“正しい歩き方”

なんとなく歩く一歩と、体の動きを意識して歩く一歩では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。

基本の立ち姿勢を覚えよう！

正しい姿勢



- ①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
- ②骨盤を立たせ、太もも（とくにひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

悪い姿勢



猫背

★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！

背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。



反り腰

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！

よい姿勢をつくろうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！

腕振りと連動して上半身は軽くひねる

腕振りは前ではなく後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく上体を乗せる

ガニ股や内股にならないよう、つま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける

歩幅は肩幅くらいで十分

自然なかかと着地

ポイント②
歩幅は無理に広げない

大腿で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

ポイント①
二軸歩行で安定感アップ

モデルウォークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

GOOD!

ウォーキングを楽しむコツ

お気に入りのコースを見つけてみよう！

ウォーキングの目的が、ただ運動することだけになると、だんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園や、お気に入りのお店がある街など、歩いていて自分の気分が上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておく、より楽しく続けられます。



ウォーキングを 通勤・仕事中にプラス!

「忙しくて運動する時間がない」「疲れて運動どころじゃない」という人もいるのではないのでしょうか。そこで、毎日の通勤や仕事中に運動を取り入れるコツをご紹介します。

コツその1 通勤や仕事中、積極的に階段を使おう

いつもエレベーターやエスカレーターを使っている人は、「3階分までは階段を使う」など、実行しやすいマイルールを決めてみてください。慣れてきたら「次は4階分まで」と増やしていき、階段を使う機会を増やしましょう。



メリット

階段のほうが空いていることが多く、人混みを避けられる!

エスカレーターに並んだり、エレベーターを待たずしてよ!

継続のポイント

まずは階段を降りることから

最初から無理をすると継続できません。階段を上るのが大変だという人は、「下の階に行くときは階段を使う」ことから始めてみてください。



コツその2 通勤時、1駅手前で降りて歩こう

朝は時間がなく、あわただしくなりがちですが、いつもより少し早く家を出て1駅手前で降り、歩いてみましょう。帰宅時は仕事の疲れで歩こうという気持ちになれないこともあり、朝の通勤時に歩くのがおすすめですが、時間がとれない人は帰宅時に歩くのもよいでしょう。



メリット

いつもより早い電車に乗れば、通勤ラッシュのピークを避けられる!

朝に歩くと朝日をたくさん浴びるので、体内時計がリセットされ、1日のよいスタートが切れる!



継続のポイント

スニーカーに履き替える

ハイヒールや革靴だと歩きづらいときは、通勤時だけスニーカーに履き替えれば足に負担がかからず、継続しやすくなります。

「健康企業宣言」を募集しています!

健康企業宣言とは?

健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言するものです。当健保組合に加入するすべての事業主様が宣言可能です。

健康企業宣言のメリットは?

企業が自ら健康企業宣言を行うことにより、社員等の健康管理に対する意識が変わります。社員が健康になれば、結果として生産性の向上、企業の業績アップにもつながっていきます。

また、「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業 認定証」の社内掲示や対外的な広報により企業イメージの向上を図ることができます。

「健康企業宣言」をするには?

- 1 事業所は「**健康企業宣言チェックシートStep1**」によりあなたの職場の健康課題の確認を行います。



項目	チェック	コメント
健康診断		
健康診断結果の活用		
健康づくりの啓発		
「食」に関する取り組み		
「運動」に関する取り組み		
「禁煙」に関する取り組み		
「心の健康」に関する取り組み		

チェックシート

わが社でも
できそうな項目が
多いな



- 2 **応募用紙**を、当健保組合へ提出してください。参加は無料です。



03-3662-3279

健康企業宣言 Step1

宣言して参加します

- 健診を100%受診します。
- 健診結果の活用をします。
- 健康づくりの啓発をします。
- 「食」に関する取り組みをします。
- 「運動」に関する取り組みをします。
- 「禁煙」に関する取り組みをします。
- 「心の健康」に関する取り組みをします。

健康企業宣言 宣言の証

応募用紙

よし、
健康企業宣言を
するぞ



- 4 「**健康企業宣言チェックシートStep1**」で明らかになった職場の健康課題の改善に取り組めます。

健診受診率
100%に向けて
未受診者への
対策が必要だな



- 3 健康企業宣言取組み企業として登録され、「健康企業宣言 宣言の証」が交付されます。



従業員の健康は企業の誇り
活気ある職場は従業員の健康づくりから

健康企業宣言 Step1
宣言の証

見株式会社〇〇〇〇本

健診を100%受診します。

健診結果の活用をします。 健康づくりの啓発をします

「食」に関する取り組みをします。 「運動」に関する取り組みをします

「禁煙」に関する取り組みをします。 「心の健康」に関する取り組みをします

貴事業所は健康保険組合と協力して健康優良企業を目指し、健康づくりの取組みを積極的に進めていることを証します。

平成28年11月1日 健康保険組合協会代表者

健康企業宣言 宣言の証

社内に掲示して
社員みんなで
取り組もう



6

健保組合で確認後、健保連東京連合会で評価を行い、80点以上の点数を満たすと「健康優良企業 銀の認定証」が交付され、Step2に進むことができます。



健康優良企業 銀の認定証



5

「健康企業宣言 宣言の証」の発行日からおおむね1年経過後に「結果レポート」を健保組合へ提出します。



7

達成できなかった場合は、再挑戦して取り組みを続けます。

クワース

アタマのストレッチ

問題

リストの単語を縦・横・斜めに探していきます。単語は曲がらず、一直線に並んでいます。重複して使う文字もあります。リストの単語をすべて見つけたとき、マス目に残っている文字を上から順番に並べてできる言葉が答えです。

ウ	エ	ン	ト	ツ	ク	ウ	ド
デ	ト	ハ	ツ	タ	プ	ー	ル
ド	マ	イ	ケ	カ	コ	イ	プ
ケ	キ	ト	ス	レ	ー	ツ	レ
イ	ン	サ	ビ	ン	ヤ	テ	ゼ
ボ	リ	ト	リ	チ	エ	ツ	ン
バ	プ	イ	ケ	ホ	グ	ボ	ト
ア	ー	モ	ンド	フ	ウト		

◆2文字

バー
マド

◆4文字

エントツ
カーテン
サトイモ
スイトウ
チリトリ
テツボウ
ドウクツ
レコード

◆5文字

アーモンド
ウデドケイ
ケチャップ
タケトンボ
バスケット
プレゼント

答え

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



医療と健康に関する制度の動き

「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律案」とは？

医療保険制度の適正化を図るため、厚生労働省は今年の通常国会に健康保険法等の改正案を提出しました。その主な内容は次のとおりです。

①オンライン資格確認の導入

被保険者資格をオンラインで確認できるようにする方法を法定化するとともに、個人単位化される被保険者番号について個人情報の保護を図ります。

②医療保険と介護保険のレセプト情報等のデータベースの連結解析

医療保険と介護保険のレセプト情報等を連結解析し、効率的な医療・介護につなげるため研究機関へデータを提供できるよう規定を整備します。

③被扶養者等の要件の見直し

健康保険の被扶養者等の要件について、原則として国内に居住していること等の要件を追加します。

4月から施行された働き方改革関連法とは？

日本では少子高齢化が進み、生産年齢人口の減少が問題となっています。「一億総活躍社会の実現」や、育児や介護と両立できるワークライフバランスの実現を目指し、健康で長く働き続けられる環境を整えようとしています。そこで昨年成立した働き方改革関連法によって、4月から次のようなことが実施されています。

●時間外労働の上限規制（中小企業は2020年4月から）

●年次有給休暇の確実な取得

●労働時間の客観的な把握

●フレックスタイム制の見直し

●高度プロフェッショナル制度を創設

高度な専門知識が必要な業務*を行う高所得者を対象に、36協定や時間外割増賃金などの労働規制を外す。

*対象業務：①金融商品の開発、②金融商品のディーリング、③アナリスト、④コンサルタント、⑤研究開発

●勤務間インターバル制度の普及促進

●産業医・産業保健機能の強化

7月から学校・病院などで原則敷地内禁煙に（改正健康増進法）

昨年成立した改正健康増進法は、受動喫煙防止を強化する内容となっています。2020年4月から全面施行となりますが、1月から段階的に施行されています。7月からは学校・病院・児童福祉施設、行政機関などについて、原則敷地内禁煙となります。

2019年		2020年	
7月	9月(ラグビーW杯)	4月	7月(東京五輪)
1/24 一部施行①（国・地方公共団体に対する受動喫煙防止の責務）			
		7/1 一部施行②（学校・病院・児童福祉施設等、行政機関） 原則敷地内禁煙	
		4/1 全面施行（上記以外の施設等） 原則屋内禁煙	

KENPO 伝言板

クワの答え

ウ	エ	ン	ト	ツ	ク	ウ	ド
デ	ト	ハ	ツ	タ	プ	ー	ル
ド	マ	イ	ケ	カ	コ	イ	プ
ケ	キ	ト	ス	レ	ー	ツ	レ
イ	ン	サ	ビ	ン	ヤ	テ	ゼ
ボ	リ	ト	リ	チ	エ	ツ	ン
バ	プ	イ	ケ	ホ	グ	ボ	ト
ア	ー	モ	ン	ド	フ	ウ	ト

答え **ハイキング**



組合の状況

平成31年3月末日現在

被保険者数	男	1,096人
	女	352人
		計 1,448人
事業所数	55件	
平均標準報酬月額	422,818円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
保険料率	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	41.85歳	
扶養率	0.85人	

東京連合会 セミナーのお知らせ

健康保険組合連合会東京連合会（略：東京連合会）主催による、健康保険組合の被保険者とその家族を対象に、正しい栄養の知識や現在の健康度をチェックするための簡単な検査を体験できるセミナーが開催されます。参加費は無料です。セミナー内容等の詳細は東京連合会ホームページをご覧ください。

セミナー名	開催日	会場
かんたん健康チェック	令和元年6月7日(金)	東京連合会 3階会議室
メンタルヘルスセミナー	令和元年7月17日(水)	東京連合会 3階会議室
栄養セミナー	令和元年8月28日(水)	Patia市ヶ谷店

【お問い合わせ】 東京連合会 <http://www.kprt.jp>
電話 03-3357-5213（業務課）

新元号に係る事務取扱いについて

改元日以降に作成する通知書や保険証等に「令和」と表記いたします。

元号の読み替え

平成31年4月中に発行する限度額適用認定証等の有効期限は「平成」と表記されますが、5月1日以降は新元号に読み替えて、有効期限まで引き続き使用可能となります。

また、平成31年4月中に発行する任意継続被保険者の保険証等の資格喪失予定年月日や、納付書の納付目的年月は「平成」と表記されますが、同様の取扱いとなります。

届書等様式

届出等様式に係る新元号について、法令様式は、厚生労働省の通知により様式改正が示される予定です。それに基づき、様式の変更を予定しておりますので、追ってお知らせいたします。

海外療養費及び海外出産に係る 出産育児一時金等の支給の適正化に向けた対策について

海外で被保険者又は被扶養者が療養等を受けた場合の海外療養費の支給、及び海外において被保険者又は被扶養者が出産した場合の出産育児一時金の支給にあたっては、不正受給を防止する観点から、審査の厳格化を行っています。

海外出産に係る出産育児一時金等の支給申請時にあたっては、以下の書類の提出をお願いすることがありますのでご協力をお願いいたします。

- (1) 旅券、航空券その他の海外に渡航した事実が確認できる書類の写し
- (2) 海外出産の事実、内容について、保険者が当該海外出産を担当した海外の医療機関等に照会することに関する当該海外出産をした者の同意書



忙しい毎日でご飯を作るのが大変なときは、缶詰に頼ってみませんか？ 少ない調味料と常温保存できる食材を使うので、いつ起こるかわからない災害時の料理としても役立ちます。簡単に美味しいレシピをぜひご活用ください。

監修者プロフィール つじょうこ 辻 庸子 ● 管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



カニ缶でパラパラ炒飯

レンジ不要。パックご飯をそのまま炒めるだけ！

1人前/カロリー：349kcal 塩分：1.2g

材料 (2人分)

カニ缶……………1/2缶(50g)
コーン缶……………大さじ2(30g)
ピーマン……………1個
パックご飯……………小さめ2パック(300g)
ごま油……………大さじ1
鶏がらスープの素……………小さじ1
濃口醤油……………少々



作り方

- 1 カニ缶は汁気を切っておく。ピーマンはみじん切りにしておく。パックご飯は軽くほぐしておく。
- 2 油を敷いたフライパンを十分に熱し、ピーマンとパックご飯を炒める。ある程度火が通ればカニ缶、コーン缶を加え炒め合わせる。
- 3 鶏がらスープの素で味を調えたら、鍋肌に醤油を回しかけ完成。



調理のポイント

- パックご飯はレンジを使わずそのまま炒めるだけで、簡単にパラパラの炒飯ができます。調理前に軽くほぐせば、さらに炒めやすくなります。
- フライパンを火から離すと温度が下がるので、頻繁にあおらずに全体を炒め合わせるようなイメージで調理しましょう。
- 食材や調味料などはあらかじめ必要分を手元に用意してから調理しないと、作業効率が下がり焦げてしまうので要注意。

調理時間:10分



アドバイス

今回はコーンとピーマン*1を使用しましたが、非常時ではなくローリングストック法*2で消費する場合は、冷蔵庫の余った食材を加えてもよいでしょう。

※1 近年では家庭菜園も災害時の食料確保の方法として注目されています。今回使用したピーマンは初心者でも栽培しやすく栄養価も高いのでオススメです。

※2 ローリングストック法とは常に使える食材を多めに買い、日常で定期的に消費して食べた分だけ買い足すという備蓄法です。

栄養

生のコーンは収穫から時間が経つとどんどん鮮度が落ち、栄養価も下がってしまうのが欠点。その点、缶詰のコーンは収穫後すぐに加工されているので、栄養価が安定している優れたものです。カニ缶は味覚を正常に保つ働きのある亜鉛、貧血予防に効果のある銅、抗酸化作用のあるビタミンEなどを含みます。

◆ 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。