

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

理事長より 新年のご挨拶

全国商品取引業健康保険組合
<http://www.shoutori-kenpo.or.jp>



新年の ご挨拶

全国商品取引業健康保険組合
理事長 多々良 孝之



新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

2020年は国内外で感染が拡大している新型コロナウイルスによって、生活環境の変化を求められる一年となりました。

コロナ禍の日常において、改めて健康であることの重要さが、いっそう強く認識されたことと存じます。

健康で安心できる暮らしを保障する国民皆保険制度は、わずかな負担で必要な医療が受けられる重要な制度です。しかし、この制度の支え手の中核を担う健保組合の財政状況は、加速する高齢化に伴う医療費の増加によって切迫しており、制度そのものの継続が危ぶまれています。

こうした状況を受け政府は、全世代型社会保障検討会議にて「一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割へ引き上げる」など、現役世代の負担軽減となる内容を示しました。

一方で2021年は、感染拡大による経済の混乱から、税収が大きく落ち込むとともに保険料の減収が避けられない状況です。健保組合の全国的な連合組織である健康保険組合連合会では、真に現役世代の負担軽減につながる制度設計と、財政が逼迫した健保組合の財政支援を求めています。

当健保組合では社会の変化に対応しつつ、コラボヘルスの推進と重症化予防のための保健事業を進めてまいります。

皆様におかれましては、引き続き体調に十分ご留意され、健康の維持・増進に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品のご利用など医療費の節減にご協力をお願いいたします。

最後となりましたが、皆様のもとに、一日もはやく平穏な日々が戻りますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

天満宮に牛が祀られている理由

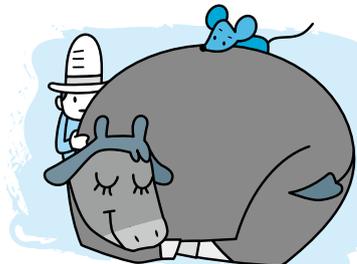
天満宮といえば、学問の神様として有名な菅原道真公を祭神とする神社ですが、境内のあちらこちらで、臥牛といううずくまる牛の像が見られます。これは「なで牛」とも呼ばれており、頭をなでて受験合格祈願をすると叶うとか、自分の体の悪い場所と同じ箇所をなでると改善するといったご利益があるとされています。

天満宮に牛が祀られている由来には、道真公の生まれ年が丑年だったから、亡くなった日が丑の日だったからという説のほか、道真公と牛との深いつながりを示すさまざまな説があります。道真公の伝記を綴った『菅家聖廟略伝』では、「自分の亡骸を牛に乗せて、その牛の行くところにとどめよ」という遺言に従い、牛が途中で動かなくなつた地に埋葬し、その墓所がのちに太宰府天満宮となつたとされています。



太宰府天満宮には、10数体もの「臥牛」の像がありますが、1体だけ立っている牛を見つけた場所は、お越しの際は、ぜひ探してみてください。

古来より人々の生活とともにあった牛



牛は十二支では2番目にあたります。十二支の選定と序列については諸説ありますが、広く知られている民話では、元日の朝に神様に挨拶に訪れた順番だといわれています。

歩くのが遅いことを知っていた牛は、前の晩から出発して懸命に1位を目指します。ところが、牛の背中にちゃっかり乗っていたねずみが、神様の御殿の門が開くなり飛び降りて

1位を奪い、牛は惜しくも2位になつたというわけです。

十二支のなかでも歩みがゆっくりでマイペースな牛ですが、人類がもっとも早くに飼いつづけた動物であり、農業大国でもある中国に大きく貢献してきました。優れた生殖力を持ち、五穀豊穡や吉兆をもたらすと考えられ、富の象徴でもありました。古代中国の朝廷には、牛の飼育を専門にする「牛人」という役職があつたといわれ、当時の人々がいかに牛を大切に扱っていたかわかります。

十二支の民話に登場するまじめで堅実な牛のように、2021年も着実に歩みを進められる一年にしたいですね。

牛の体を支えるのは胃の中の微生物!?

焼き肉のホルモンでミノ、ハチノス、センマイ、ギアラは、すべて牛の胃だということをご存じですか？

牛は反芻を行う動物で、食べたものを再び口の中に戻して咀嚼し直すため、胃が4つもあります。胃全体の約8割を占める第1胃のミノは、成牛では約150〜200リットルとドラム缶なみの大容量で、その中に住む大量の微生物により、食べた牧草の繊維を発酵・分解し、エネルギー源や質の高いたんぱく質を生み出します。第2胃のハチノスは反芻を、第3胃のセンマイは内容物の仕分けや吸収などを、第4胃のギアラは人間の胃と同様の消化機能をもっています。こうして牛は牧草を長時間かけて消化吸収し、あの大きな体を維持しているのです。

牛乳に豊富なカルシウムも、牛肉や牛ホルモンに多く含まれるたんぱく質やビタミン類、鉄分なども、私たちにとっては重要な栄養素です。牛の胃の働きと、それを支える微生物に感謝しつつ、日々の健康維持に役立てましょう。



落ち込む経済に、加速する収支悪化 今こそ医療保険制度改革を！

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

経済はコロナ禍で 戦後最大級の落ち込みに

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、現役世代の報酬水準が下がり、2021年の健康保険組合を取り巻く環境は不透明かつ厳しくなっています。ウイルスの第2波、第3波の襲来は、いわゆる「2022年危機（社会保険料率が30%を突破）」を深め、現役世代の負担は限界に達するものとみられます。負担の構造改革は待ったなしの状況です。

2020年4～6月期の国内総生産（GDP）速報値によると、物価変動の影響を除いた実質GDP（季節調整値）は1～3月期に比べて7.8%減、このペースが1年間続くと仮定した年率換算は27.8%減になります（内閣府8月17日発表。9月8日に下方修正28.1%減）。経済活動が大きく落ち込み、リーマン・ショック後の2009年1～3月期（17.8%減）を超える戦後最大級のマイナスとなりました。これは、「緊急事態宣言のもとで意図的に経済を止めたため、厳しい結果となった」（西村経済再生担当大臣）ことによるもので、税収、保険料の収入への影響は避けられません。

社会変化に対応した 負担構造改革が急がれる

コロナ禍による不要不急の外出自粛や3密（密閉、密集、密接）の回避は、経済を停滞させる要因となりました。健保連の健保組合の財政影響の試算結果（※）によると、2020年度当初予算時に比べ、平均標準報酬月額で4.0%減、平均標準賞与額では12.9%減になると見込まれています。加えて、団塊の世代が2022年から75歳に到達し、少子高齢化はさらに加速します。それらを考え合わせれば、新年度予算編成では医療費の効率化・



適正化の徹底と同時に、医療保険制度改革に向けて、後期高齢者の患者一部負担の2割への引き上げ、薬価の毎年改定、介護報酬の定時改定を急がなくてはなりません。

こうしたなか、自民党の有志議員による「国民皆保険を守る国会議員連盟」が、心強くも2020年8月27日に設立されました。設立趣意書では、全世代型社会保障改革における給付と負担の見直しの必要性に触れ、「支える側の現役世代の負担に配慮した高齢者医療費の負担構造改革が急務である」との認識を示しました。健保連は、これを与野党議員に広げるため全力を注ぐべきといえます。

ウイルスの感染拡大によって、働き方や暮らしが大きく変わりました。ITを活用した在宅勤務の推進、行政・医療・教育のデジタル化が進み、管内閣はデジタル庁を創設する方針を打ち出しました。時代の流れに積極的に対応し、難局を乗り切らなくてはなりません。一方で、コラボヘルスが稼働し、「健康経営®」に取り組む企業は着実に増えています。健康寿命の延伸は、感染予防につながると思います。

（※）出典・健康保険組合連合会『健保ニュース』2020年8月合併号

2021年イベントカレンダー

新しい年を迎えてワクワク？ それとも重要な予定をひかえてドキドキ？
2021年は新型コロナウイルスの影響により延期になっていた東京オリンピック・パラリンピックが開催され、そのほかの先延ばしになっていたイベントの実施も予定されています。



1月20日

アメリカ大統領 就任式

11月のアメリカ合衆国大統領選挙で当選した新大統領の就任式が行われます。

3月

マイナンバーカード、保険証としての利用がスタート

医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、資格確認ができるようになります。また、マイナポータルに登録すれば、3月から自分の特定健診情報が、10月から薬剤情報・医療費情報が確認できます。



5月26日

スーパームーンの皆既月食

この日には月が最も地球に近づいてきて大きく見える「スーパームーンの皆既月食」が日本全国で観測できます。なお、11月19日には一部分だけ欠ける「部分月食」があり、どちらも月の表面が赤色に染まる光景が見られます。

3月11日

東日本大震災から10年 各地で追悼式典が行われる予定です。



8月24日

パラリンピック開幕

7月23日

東京オリンピック開幕

新型コロナウイルスの世界的な流行により、前年より1年延期しての開催となります。1年間の延期というのは、近代オリンピック史上始めてのことです。



9月11日

アメリカ同時多発テロから20年

世界貿易センタービル跡地のグラウンド・ゼロにて追悼式典が行われる予定です。

10月17日

東京マラソン開催

新型コロナウイルスの感染拡大によりイベントの参加人数制限が続く状況をふまえて、3月から10月に延期しての開催となります。一般ランナーが参加する通常規模で行われる予定です。

その他のスケジュール（時期未定）

- 横浜みなとみらいに大型複合ビルが開業。最先端プラネタリウムが出店、ロープウェイが設置され、神奈川大学の新キャンパスが開校するなど、スケールアップしたエリアに生まれ変わる
- 米国、日本、カナダ、中国、インドの5カ国が協力して建設する世界最大の次世代天体望遠鏡をハワイに設置
- 世界初の宇宙ホテル「オーロラステーション」が地表から320kmの軌道にて開業

楽しみにしているイベントも、体のコンディションが万全でないと参加できなくなってしまう場合があります。1年の初めに健康診断や人間ドックの予定を組み込み、ご家族のみならず、健康づくりに取り組みましょう。

※2020年11月現在の情報をもとに作成しており、予定は変更になる場合があります。

2020
年度版

「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

顔マークの見方

2020年度の「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

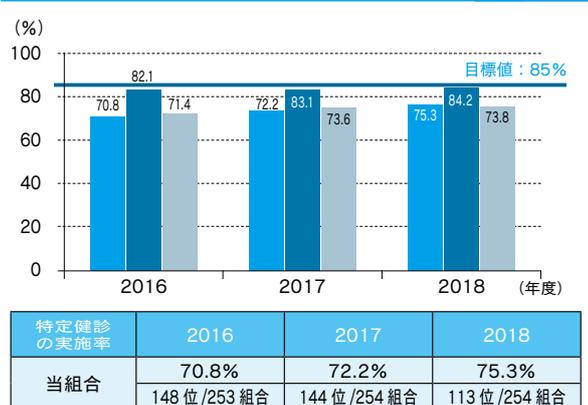


① 特定健診・特定保健指導

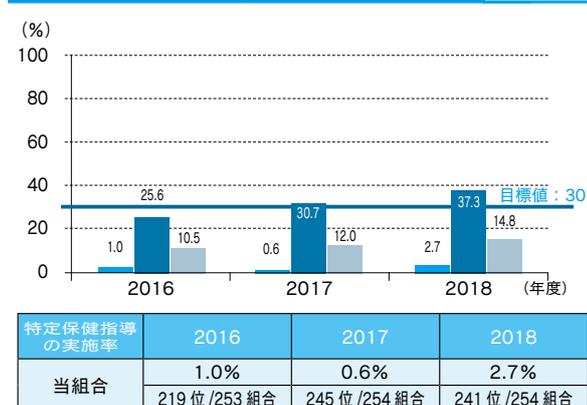
当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、前年度に比べ向上していますが同業態の組合と比べて低く、また被扶養者の健診受診率が低いことも課題です。

| | | |
|-------|------|------------------|
| 総合 | 組合順位 | 210位 / 254組合 |
| 全組合順位 | | 1,220位 / 1,368組合 |

特定健診の実施率



特定保健指導の実施率



特定保健指導の実施率が低いのが課題です。

② 健康状況

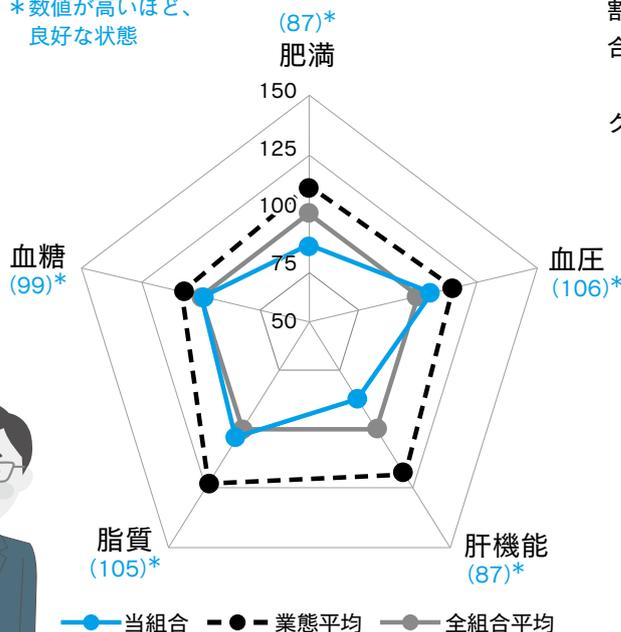
[全組合平均：100]

*数値が高いほど、良好な状態

肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。全組合平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は前年度と同様に、肥満リスクと、肝機能リスクが高く、よくない結果でした。

脂質リスクが前回より改善しました。



| | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|
| 肥満リスク | 😊 | 🙂 | 😐 | 😞 | 😞 |
| 血圧リスク | 😊 | 🙂 | 😐 | 😞 | 😞 |
| 肝機能リスク | 😊 | 🙂 | 😐 | 😞 | 😞 |
| 脂質リスク | 😊 | 🙂 | 😐 | 😞 | 😞 |
| 血糖リスク | 😊 | 🙂 | 😐 | 😞 | 😞 |

※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康スコアリングレポ-トって？



*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは2016～2018年度のデータに基づいて作成されています。



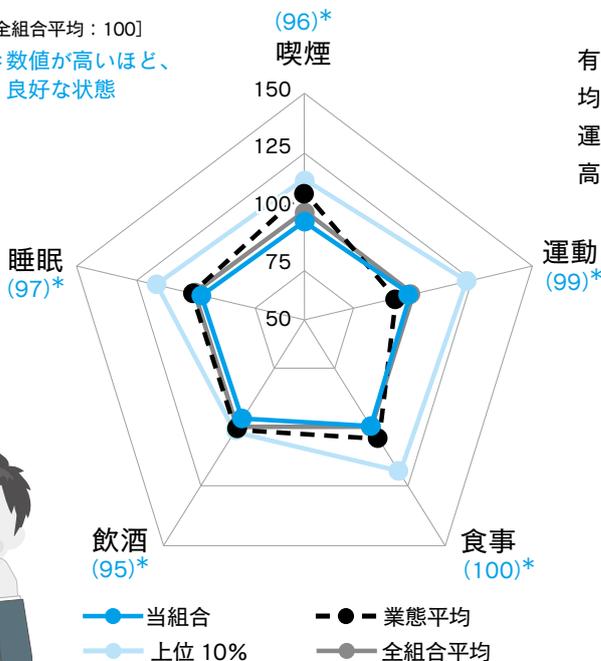
加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

③ 生活習慣



[全組合平均：100]

*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は食事リスクが改善し、運動と食事は平均的なリスクでした。飲酒習慣リスクが高くなっています。

1ランクUPまで

| | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|-------|
| 喫煙習慣リスク | 😊 | 🙂 | 😐 | 😞 | 😫 | あと4人 |
| 運動習慣リスク | 😊 | 🙂 | 😐 | 😞 | 😫 | あと2人 |
| 食事習慣リスク | 😊 | 🙂 | 😐 | 😞 | 😫 | あと22人 |
| 飲酒習慣リスク | 😊 | 🙂 | 😐 | 😞 | 😫 | あと3人 |
| 睡眠習慣リスク | 😊 | 🙂 | 😐 | 😞 | 😫 | あと6人 |

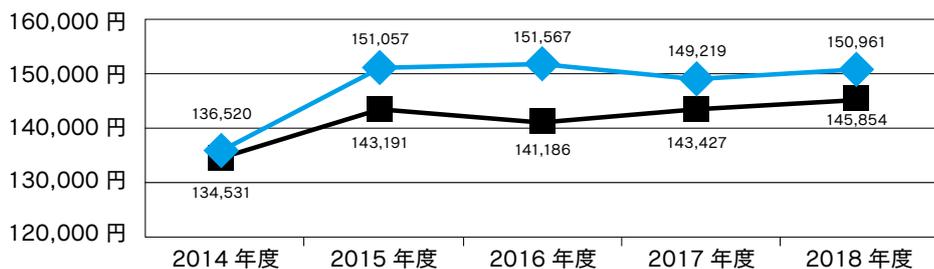
*2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
*生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
*上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全組合の上位10%の平均値を表示。

とくに飲酒習慣のリスクが課題です。



④ 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「1.04」でした。これは全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向となります。当健保組合はほぼ平均的な水準でした。



◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

1より高いほど医療費が高い

〈参考〉医療費総額

| |
|--------|
| 当組合 |
| 420百万円 |

● 当組合の1人あたり医療費 (2018年度)

| 当組合 | 性・年齢補正後標準医療費 | 性・年齢補正後組合差指数 |
|----------|--------------|--------------|
| 150,961円 | 145,854円 | 1.04 |

これから医療費削減にご協力ください。



当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。

特定保健指導の受診率が低いことが課題となっています。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しておりますので特定保健指導のご案内が届きましたら、ご自身の健康を見直す機会としてご活用ください。

被保険者の方を対象に健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上及び健康増進を目的とした、健康ポイントプログラムを実施しています。獲得ポイントに応じた達成賞が贈呈されますので、被保険者の皆様、ぜひご参加ください。



熱が出た!

医療機関へのかかり方



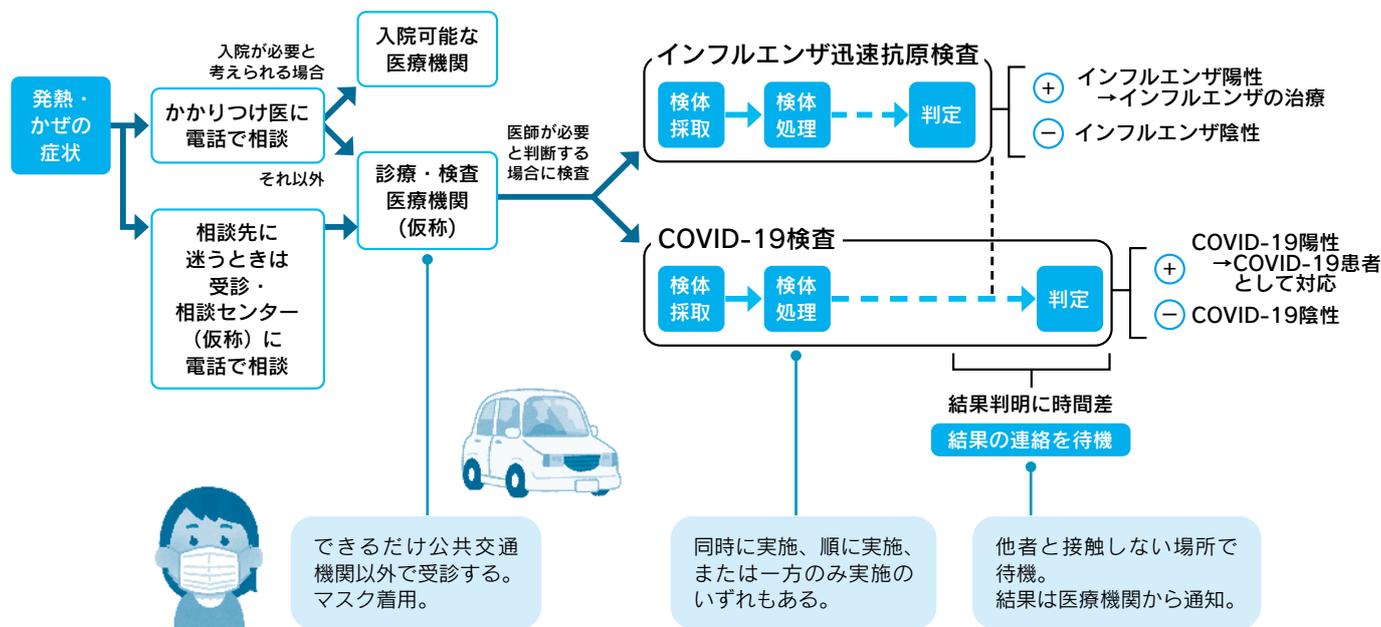
かかりつけ医に電話で相談

冬になると増えてくるのが、かぜやインフルエンザなど発熱を伴う疾患です。さらにこの冬は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染も疑う必要があります。症状だけでは判断がつきにくいいため、すぐに医療機関に行かずに、まずはかかりつけ医に電話で相談してから受診しましょう。



発熱したときの医療機関受診の流れ

※お住まいの地域によって異なる場合があります。



新型コロナウイルス感染症の検査を受けたら

医師が新型コロナウイルス感染症の可能性があると判断して検査を受けたら、結果が出るまでは感染しているかわからない状態です。感染防止対策をしながら、結果を待ってください。

●公共交通機関の利用を避けて、自宅で過ごす

感染していることを前提にした行動を。公共交通機関を避けて、自宅で待機

●手洗い、マスク着用など一般的な衛生対策の徹底を

アルコール消毒や石けんで手洗いを行い、咳エチケット（マスクやティッシュ・ハンカチ袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用等）を

●毎日健康状態を確認

毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無を確認



体調が悪くなったら、かかりつけ医に電話で相談をしてください



令和2年1～9月の受診者は約1,400万人、前年同期比で約700万人減少

年度内に健診を受けましょう!

日本総合健診医学会、全国労働衛生団体連合会が会員機関に行った新型コロナウイルス感染症の感染拡大による健診受診者の動向と健診機関への影響について、実態調査の結果がとりまとめられました。

- 緊急事態宣言解除後も、特定健診、人間ドックでは前年同月比1～2割減となっており、感染リスクへの不安などから受診抑制が働いている可能性がある。
- 緊急事態宣言等で健診を中止または延期した受診者について現状の受診傾向が続けば、**今年度末までに約1割の未受診者が発生する可能性がある。**

■ 健診種別 令和2年1～9月期と前年同期との比較



健診機関は最大限の感染防止策に努めています
～安心して受診してください～

- 健診施設は、3つの「密」を可能な限り回避。受診者と健診施設職員相互の安全確保のためマスク着用を原則とする。健診受付後は、体温測定を行い、受診者の健康状態を確認。
- 巡回型健診においても施設健診と同等の受診環境を整える。
- 体調等がよくない受診者には受診をお断りしている旨を事前に通知。

「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」より

上記以外にもきめ細かな感染防止策に努めながら、健康管理に欠かせない健診が実施されています。`今年度の受診は見送ろう` などといわず、ぜひ年度内に受診してください。



- ① すべての□に0から9までの数字のいずれかをあてはめて、正しい計算式を作りましょう。
- ② 最初から出ている数字が□に入ることもあります。
- ③ 一番大きい位の□に0を入れることはできません。

【例題】

$$\begin{array}{r}
 \square 4 \\
 \times 3 \square \\
 \hline
 \square 8 \\
 42 \\
 \hline
 \square 48
 \end{array}
 \rightarrow
 \begin{array}{r}
 14 \\
 \times 32 \\
 \hline
 28 \\
 42 \\
 \hline
 448
 \end{array}$$

問題

$$\begin{array}{r}
 \square \square 3 \\
 \times 4 \square \square \\
 \hline
 \square 778 \\
 1 \square 2 \square \\
 3 \square 5 \square \\
 \hline
 \square \square \square 2 \square 8
 \end{array}$$

正解は11ページをご覧ください。

Check!

当健保組合の保険証が変わります

令和3年3月からのオンライン資格確認（※1）の導入にあたり、健康保険の被保険者証番号に個人を識別する2桁の枝番（※2）が追加されることとなります。

これに伴い、当健保組合の保険証を変更しますのでお知らせいたします。

※1 オンライン資格確認とは、マイナンバーカードを保険証として利用できるようにし、マイナンバーカードのICチップまたは保険証・処方箋の記号番号等により、オンラインで資格情報の確認ができるようになる仕組みです。

※2 2桁の枝番が追加されることで保険証の番号が個人単位となり、ご本人、ご家族それぞれ個人ごとに特有の番号となります。



新保険証のイメージ

これまでは → **世帯単位**

健康保険 本人(被保険者) 令和XX年X月X日交付
被保険者証 記号 1234 番号 1234567

氏名 保険 太郎
生年月日 平成XX年 X月 X日 性別 男
資格認定 平成XX年 X月 X日

事業所名称 ○○○○○○
保険者所在地 □□□□□□
保険者番号 9999999
保険者名称 全国商品取引業健康保険組合



記号
1234
番号
1234567

被保険者と被扶養者が全員同じ番号

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

新しく発行される → **個人単位化**
保険証から

健康保険 本人(被保険者) 令和XX年X月X日交付
被保険者証 記号 1234 番号 1234567 00

氏名 保険 太郎
生年月日 平成XX年 X月 X日 性別 男
資格認定 平成XX年 X月 X日

事業所名称 ○○○○○○
保険者所在地 □□□□□□
保険者番号 9999999
保険者名称 全国商品取引業健康保険組合



記号
1234
番号
1234567
枝番
00

個人ごとに異なる特有の番号

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

主な変更点

- 被保険者証番号に「枝番」を追加します。
- 保険証の色を「みどり色」に変更します。
- 被保険者氏名に「フリガナ」を表示します。
- 保険証の裏面に「臓器提供意思表示欄」を設けます。

ご確認ください

保険証の一斉更新について

当健保組合では、令和3年2月に保険証の一斉更新を実施します。現在加入中の皆様につきましては、従来の保険証から新保険証へ差し替えとなりますのでご協力をお願いします。

※令和3年1月以降に交付する保険証については、既に新保険証で発行しております。

虫くい算の答え

$$\begin{array}{r}
 \boxed{9} \boxed{6} \boxed{3} \\
 \times \boxed{4} \boxed{2} \boxed{6} \\
 \hline
 \boxed{5} \boxed{7} \boxed{7} \boxed{8} \\
 \boxed{1} \boxed{9} \boxed{2} \boxed{6} \\
 \boxed{3} \boxed{8} \boxed{5} \boxed{2} \\
 \hline
 \boxed{4} \boxed{1} \boxed{0} \boxed{2} \boxed{3} \boxed{8}
 \end{array}$$

お知らせ

規約の変更

【名称を変更した事業所】

- AIゴールド証券株式会社
(旧 カネツFX証券株式会社)
令和2年10月1日付
- 豊トラスティ証券株式会社
(旧 豊商事株式会社)
令和2年11月1日付

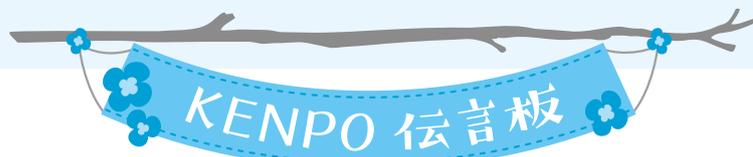
【所在地を変更した事業所】

- 丸市殖産株式会社
(東京都江東区佐賀1-7-1)
令和2年11月1日付



組合の状況 令和2年11月末日現在

| | | |
|----------|---------|----------|
| 被保険者数 | 男 | 954人 |
| | 女 | 307人 |
| | 計 | 1,261人 |
| 事業所数 | | 53件 |
| 平均標準報酬月額 | | 468,994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 |
| | 介護保険料率 | |
| | 事業主 | 千分の8.65 |
| 被保険者 | 千分の8.65 | |
| 計 | 千分の17.3 | |
| 平均年齢 | | 42.97歳 |
| 扶養率 | | 0.82人 |



インフルエンザ予防接種費用の補助金請求は2月末日までに

インフルエンザ予防接種を受けられた方に費用補助を行っています。補助金を請求される方は請求期限までに「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」を提出してください。

- 【対象者】 被保険者及び被扶養者
- 【実施期間】 令和2年10月1日から令和3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回です)
- 【請求期限】 令和3年2月末日必着

昨年かかった医療費は確定申告を

1月から12月の1年間で医療費の自己負担額が10万円（総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の5%）を超えた場合、税務署に申告すると所得税の医療費控除が受けられます。医療費控除は、病院の診療費だけでなく、薬局で購入したかぜ薬や胃腸薬、湿布などの治療目的のものであれば対象となります。

29年分確定申告から医療費控除の申告手続で、領収書の添付等の代わりに医療費通知を医療費の明細書として活用できるようになりました。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。

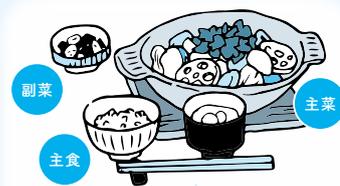
当健保組合より「医療費のお知らせ」を2月に発送いたします。

コラム

ウイルスから身を守る！ 免疫力アップの食事

「国立健康・栄養研究所」では新型コロナウイルス感染症対策に有効な食事として、量より質（栄養バランス）に重点をおいた内容のものをまんべんなくとり、水分も十分にとることを提唱しています。

- 主食（ごはん・パン・めん）
- 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）
- 主菜（肉、魚、卵、大豆料理）
- 牛乳・乳製品、果物



体を冷やさないようにし、温かい食事をとることも免疫力アップにつながります

ウイルスに負けない免疫力をつけるために重要なのが、腸内環境を整えることです。体全体の免疫細胞の約7割は腸に集まっているので、有益な食材をコンスタントにとることによって腸内の悪玉菌を減らし、善玉菌を増やすことが免疫力アップにつながっていきます。

そのために積極的にとりたいのが納豆やみそ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品です。野菜類や豆類、果物類などは食物繊維が豊富なので、発酵食品とあわせてとることでさらに腸内環境を整えることができ、免疫力アップが期待できます。



ほうれん草のチーズスフレ ～フランス～

【調理時間の目安】 35分

1人分 エネルギー 168kcal
塩分 0.5g

材料 (直径8cmココット6個分)

- ほうれん草(ざく切り) …… 1束 (200g)
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個
- 卵 …… 3個
- バター …… 20g
- 薄力粉 …… 大さじ3
- 牛乳 …… 160ml
- ピザ用チーズ …… 80g
- 塩、粗びき黒こしょう …… 各少々
- オリーブ油 …… 小さじ1

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油を熱し、ほうれん草と玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- 2 小鍋にバターを溶かし、薄力粉をふるい入れて混ぜながら弱火で1分ほど炒め、牛乳を少しずつ加えてとろみがつくまで加熱する。
- 3 2にAを加えて混ぜたあと火を止める。ボウルにうつして粗熱がとれたら卵黄3個と1を加えて混ぜる。
- 4 別のボウルに卵白を入れてツノが立つまで泡立てる。3に3回程度に分けて加えて、泡を潰さないように混ぜる。
- 5 ココットにバター(分量外)を薄くぬり、4を等分に入れて180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

スフレってなに?

フランス語で「ふくらんだ」という意味の、オーブンで焼いた料理。レシピのようにほうれん草を使った主食もあれば、チョコレートなどを使ったデザートもあります。できたての熱いうちに食べるのがおすすめ。

◆ 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。