

大切なお知らせを掲載していますので、
ご家族のみなさんもぜひご一読ください！



ぶるるも
お家に連れてって！

きりんけんぽ

2022
WINTER
No.421

健診で基準値を超えたらどうする？
医師が教えるセルフケア

「脂質異常症」と 判定されたら

けんぽだより

医療費控除・WEB版医療費通知サービス/
健康診断結果の提出にご協力ください 他

◆ 健康に関する心配ごと、お悩みは
24時間対応の「ファミリー健康相談」へ
☎ 0120-911-079 (無料)

※電話番号を通知してご利用ください。つながらない
場合には、はじめに「186」を付けて専用ダイヤル
におかけください。

※ご利用者の状況または相談内容により、相談の制
限・停止をさせていただく場合があります。

※ファミリー健康相談の詳細は、きりんけんぽホーム
ページでご確認ください。



キリンビール健康保険組合
<https://www.kirinkenpo.or.jp>



在宅勤務の間食ルール

会社では人目を気にしてセーブできていた間食も、在宅勤務で家にいるとつい気が緩んで、間食に手が伸びがちです。在宅勤務生活を健康に送るために守りたい間食のルールを紹介します。

ルール1

気がついたら、お菓子の袋がカラになっていない？

間食は1日200kcal 前後を目安に

一般的に、間食の量が1日のエネルギー摂取量の10%以内であれば、栄養バランスが崩れないとされています。1日ほぼ家にいる場合のエネルギー必要量(18~64歳)は、男性が2,200~2,300kcal、女性が1,650~1,700kcal※1。間食はこの10%以内の200kcal前後が目安となります。

お菓子200kcalの目安※2

- ◎ミルクチョコレート(35g) 約190kcal
- ◎ソフトビスケット(40g) 約200kcal
- ◎ポテトチップス(35g) 約190kcal
- ◎揚げせんべい(40g) 約180kcal
- ◎カスタードプリン(140g) 約160kcal
- ◎どら焼き(70g) 約200kcal



不足しがちな栄養素が補える間食※2

- ◎加糖ヨーグルト(100g) 約65kcal → 乳製品ではたんぱく質やカルシウムがとれる
- ◎無塩アーモンド(30g) 約180kcal → ナッツ類では食物繊維や良質な油がとれる
- ◎りんご(150g) *果物は1日200gまで 約85kcal → 果物では食物繊維やビタミン・ミネラルがとれる

※1日本人の食事摂取基準(2020年版)

※2カロリーは「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を参考

仕事をしながらお菓子を食べていない？

仕事机を離れ、休憩しながら食べる

仕事をしながら間食をすると、無意識のうちに食べすぎてしまいます。また、ながら食べでは間食をしてもONとOFFが切り替わりにくく、あまり気分転換ができません。間食をするなら仕事机から離れた場所で、休憩をしながら食べましょう。

- お菓子は食べる分だけ、お皿に取り分ける。
- 味わって食べれば、適量で満足感が得やすい。
- 飲み物をいっしょにとると、食べるペースがゆっくりになって食べすぎを抑えられる。



甘いコーヒーや清涼飲料水ばかり飲んでいない？

飲み物は甘くないものを基本に

1日1杯甘い飲み物を毎日飲み続けると、糖尿病や心臓病のリスクが上がるという報告があります。また、甘い飲み物も間食に含まれるため、頻繁に飲んでいるとすぐに間食の目安の200kcalをオーバーします。飲み物はお茶や水、甘くないコーヒーなどを基本にしましょう。



香り高いコーヒーや紅茶、緑茶、ハーブティーなどは、甘くなくても口寂しさが紛れ、お菓子のながら食べを防ぎやすい。

CONTENTS 2022 Winter

- 2 | 家たべ・家のみルール
在宅勤務の間食ルール
- 4 | けんぼだよ
医療費控除・WEB版医療費通知サービス／健康診断結果の提出にご協力ください 他
- 8 | 健診で基準値を超えたらどうする？
医師が教えるセルフケア
「脂質異常症」と判定されたら
- 10 | 動ける体を取り戻そう
立っていると座りたくありませんか？
- 11 | きりんちゃん4コマコーナー／
ぶるるにおまかせ！ 健保のギモン／
『きりんけんぼ』クイズ
- 12 | 何度も食べたい・作りたい！
お手軽ヘルシー食
おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ

クイズは11ページにあるワン。
本誌をよく読んで答えてね。



きりとり線

{ クイズ冬号 }

※クイズの応募は、1人1枚でお願いいたします。

答え	1	2
	3	4

保険証の記号・番号をご記入ください。

記号 番号

事業所名(駐在者は、駐在先事業所名)

住所(お届け先) 〒

TEL

お名前(お届け先)

健保に対するご意見・ご要望などありましたら、お書きください。今後の『きりんけんぼ』の編集内容の参考にさせていただきます。

● 右記の情報はクイズ当選者への賞品発送以外には使用いたしません。なお、クイズ当選者の氏名と所属は誌面に公表します。

★今回の『きりんけんぼ』を5段階で評価すると…
(内容や分かりやすさについて、
下記のいずれかに丸をつけてください)

× ◀ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ▶ ○



ご協力ありがとうございました。

確定申告の期限は
● 2022年3月15日まで

医療費控除を使うと、所得税の一部が戻ってくるかもしれません



病気やけがの治療で医療費を多く支払った



通院や往診にかかる費用があった



出産した



医薬品の購入が多かった

など

上記の場合に該当し、医療費等（家族の医療費等も含む）が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が戻ってきます。これを医療費控除といいます。前年1月から12月の間に、負担した医療費等が、10万円、または総所得金額等の5%を超える場合が対象で、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得から控除され、税金が精算されます。



▶ 医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

▶ 医療費控除の対象とならない費用

- 美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- 健康増進を目的としたビタミン剤や滋養強壮剤、健康食品等の購入費
- 健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- 自家用車で通院した場合のガソリン代や駐車料金 など

▶ 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円 (総所得金額等の5\%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など。

◆ 詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

▶ 申告にはこんな書類が必要です

国税庁ホームページや税務署等から入手する、「確定申告書」や「医療費控除の明細書」が必要です。また、当健保組合の個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」ではe-Tax用医療費通知データのダウンロードなどができます。

* 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

▶ セルフメディケーション税制も選択できます

ご家族の分も含め、特定の市販薬の購入金額が年間1万2,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です。なお、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用はできず、どちらか一方を選びます。セルフメディケーション税制は、健診や予防接種などを受けていることが条件ですが、2021年度改正でこうした取り組みに関する書類の添付は不要となりました（手元保管）。

マイナンバーカードがあれば
確定申告が簡単に

2021年10月より、マイナンバーカードに保険証機能をもたせるシステムが本格運用されています。これによって、2021年9月分以降の医療費データがマイナポータルを通じて自動入力できるようになる予定です。保険証利用申込み済みのマイナンバーカードがあれば、e-Taxに情報連携され、医療費データが自動集計されるしくみになっています。なお、これを利用するには、事前にマイナンバーカードを取得し、マイナポータルから保険証利用も申込みが必要となります。

「MY HEALTH WEB」で WEB版医療費通知サービス 確認できる

みなさんが支払った医療費と健保組合が支払った医療費は、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」(スマートフォンにも対応)からご確認いただけます。

また、「医療費通知データ」(XML方式)をダウンロードすると、e-Taxによる医療費控除の申告の際に、添付書類としてご活用いただくことができます。

e-Taxによる申告に、「医療費通知データ」(XML方式)がご利用いただけます!

「医療費通知データ」(XML方式)ダウンロードの流れ

「MY HEALTH WEB」へ <https://kirinkenpo.mhweb.jp>



※初回登録がお済みではない方は、「初回登録の方はこちら」をクリックしてください。



1 ログインID、パスワードを入力してログイン



2 画面上部のメニュー「医療費情報」をクリックします

6 XMLデータを保存する場所を選択します(例: デスクトップ等)

5 「注意事項に同意する」にチェックを入れ、「医療費通知データ(XML)ダウンロード」をクリックします

4 画面に表示されている電子申告「XMLデータダウンロード」アイコンをクリックします

3 プルダウンメニューから「医療費控除申告用」をクリックします

7 XMLデータが保存されます



e-Taxによる申告は簡単で便利!

医療費控除は、インターネットを利用した電子申告「e-Tax」でも申告できます。

<https://www.e-tax.nta.go.jp>

●以下の方式で申告が可能に!

マイナンバーカード方式

マイナンバーカードを使うことで、e-Taxのログインに必要な利用者識別番号や暗証番号の入力が不要となり、簡単に申告できます。

ID・パスワード方式

マイナンバーカードを持っていない場合は、税務署で本人確認を行ったうえで利用者識別番号を取得することで、自宅のパソコンやスマートフォンから申告ができます。

*上記以外にも、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」の「もっとつながる」機能からe-Taxを利用することもできます。詳細は、[国税庁ホームページ](#)または[e-Taxホームページ](#)をご確認ください。



健診結果をご提出いただいた下記対象者には、キリン健康ポイントをプレゼント！（下段参照）

健保組合の補助を受けて健診を受診された方は、健康診断結果の提出は不要です。

健康診断結果の提出にご協力ください

対象者

特定健診の対象となる40歳以上のご家族（被扶養者）、OB（任意継続・特例退職）のみなさんで、**当健保組合の補助を受けずに**、パート先、市区町村健診、かかりつけの医院などで、2021年度の健康診断を受診された方。

*特定健診項目をすべて受診されていない場合は、対象外です。

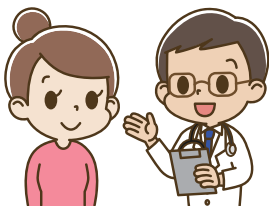
提出方法

当健保組合の健康診断（イーウェル窓口）を未申込の方へ、**12月中旬以降にご案内書類を郵送しております**。同封の返信用封筒に以下の書類を入れてご返送ください。

- ① 2021年4月1日以降に受診された**健診結果のコピー**（パート先などで受診したもの）
- ② **健康診断結果送付書（同封書類）**

提出締切

2022年5月31日（火）必着



パート先等で健診を受診していない方は当健保組合の健診を受けてください。

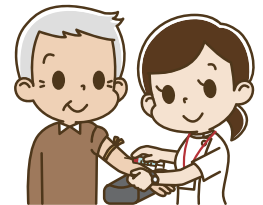
送付物イメージ



かかりつけ医で受診していても、**特定健診項目を満たしていない場合があります**。
以下の**特定健診項目を満たしていない場合は、当健保組合の健康診断を受診してください**。

- | | |
|---------|---|
| ① 問診・診察 | 既往歴 自覚症状 他覚症状 医師の診断（判定） 医師の氏名 |
| ② 測定 | 身長 体重 腹囲（または内臓脂肪面積） BMI
収縮期 血圧 拡張期 血圧 |
| ③ 血液検査 | 脂質 中性脂肪（TG） HDLコレステロール
LDLコレステロールもしくはNon-HDLコレステロール
血糖 空腹時血糖（BS）またはヘモグロビンA1c（HbA1c）
または随時血糖
肝機能 AST（GOT） ALT（GPT） γ -GT（ γ -GTP） |
| ④ 尿検査 | 尿糖（US） 尿蛋白 |

かかりつけ医で受けた血液検査の結果だけではダメなんだね…



お問い合わせ先 （上記内容について）

株式会社イーウェル 健康サポートセンター 「健診結果P係」

TEL：0570-057091 [受付時間] 9:30～17:30 [休業日] 日曜・祝日・12月29日～1月4日

どうして健保組合へ結果を提出しないと いけないの？

健康寿命を延伸し医療費の適正化を実現するために、健保組合に特定健診の実施が義務化されています。健診受診率が低い健保組合には、ペナルティとして国に納める納付金（高齢者医療のための拠出金）が加算され、高額な納付金を支払わなくてはなりません。**みなさんからいただく大切な保険料を、できる限りみなさんのために活用するためにも、健診結果の提出にご協力をお願いいたします。**

★これから健診を受診する方・すでに他で受診して健診結果をご送付いただいた方には「**キリン健康ポイント**」を300pt差し上げます。（喫煙しない方はさらに**300pt!**） *1pt=1円

Amazonギフト券等と交換できますが、そのためには当健保組合が導入している健康維持増進アプリ kencom（ケンコム）への登録が必要となります。



スマートフォンで二次元コードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。



公 告

● 2022年度任意継続被保険者の標準報酬月額決定について

2022年度の標準報酬月額(上限)については、2021年9月末現在の平均標準報酬月額を基に右記のとおり決定いたしました。

任意継続被保険者

2022年度標準報酬月額(上限)
410,000円(2021年度と同じ)

● 2022年度特例退職被保険者の標準報酬月額決定について

2022年度の標準報酬月額については、2021年9月末現在の平均標準報酬月額以下で決定されることとなっており、右記のとおり決定いたしました。

特例退職被保険者

2022年度標準報酬月額
280,000円(2021年度と同じ)

任意継続被保険者・
特例退職被保険者の方へ

● 2021年度「年間医療費のお知らせ」と「保険料納付証明書」を発行します

それぞれ、2022年1月下旬にご自宅宛に発送いたしますので、確定申告等にご活用ください。原則として再発行はできませんので、大切に保管してください。

2022年1月からの法改正

傷病手当金制度

任意継続被保険者制度

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金制度」と、退職後も健保組合に加入できる「任意継続被保険者制度」について、次の改正が行われました。

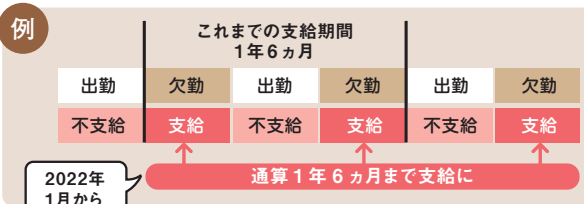


傷病手当金制度の改正

傷病手当金とは……被保険者が病気やけがの治療のために仕事を休み、その間給与等が支払われないときに、健保組合から被保険者の生活費を保障するため支給されるもの。

● 傷病手当金の支給期間の通算化

傷病手当金(法定)の支給期間は1年6ヵ月までで、途中で出勤した日があっても期間は変わりませんでした。しかし2022年1月からは治療と仕事の両立を支えるため、出勤したことで傷病手当金が不支給となった期間がある場合は、その分の期間を延長して支給を受けることができます。



任意継続被保険者制度の改正

任意継続被保険者制度とは……健康保険の被保険者が退職した後も、選択によって最大2年間、退職前の健康保険に引き続き加入できる制度。

● 本人の申請による資格喪失が可能に

今まで任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が健保組合に申し出ることによって脱退できるようになりました。資格喪失申出書を提出いただき、健保組合で受理した月の翌月1日に喪失となります(初回は、1月31日までに当健保組合が受理、2月1日に喪失)。特例退職被保険者も同様の扱いとなります。希望される方は、当健保組合へご連絡ください。

● 任意継続被保険者の標準報酬月額の決め方の変更

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職時の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職時の標準報酬月額^{*}」と定めることができるようになりました。また、そのほか一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能となりました。

なお、当健保組合では従来どおり、「退職時の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうち「低い額」を適用します。



「脂質異常症」と判定されたら

血液中の脂質の値が基準から外れた状態を「脂質異常症」といいます。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すると動脈硬化性疾患（心疾患や脳血管疾患など）を引き起こすリスクが高まります。

血液中の脂質が増えすぎると血管が詰まり破裂する原因に

中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロールの検査項目のうち、いずれかが基準値から外れていると「脂質異常症」という判定になります。

中性脂肪やコレステロール自体は私たちの体に必要不可欠なものです。増えすぎると動脈硬化を招きます。とくにLDLコレステロールが高いと、それだけで強力に動脈硬化を進行させることがわかっています。

動脈硬化が進行すれば、血管が詰まったり破裂したりして、心疾患や脳血管疾患などを引き起こす可能性が高まります。これらは突然死や後遺症を招くことも多く、日本における死亡原因の約23%※1は心疾患や脳血管疾患によるものであり、ほとんど寝たきりの状態（要介護5）となる原因の第1位は脳梗塞をはじめとする脳血管疾患ということがわかっています※2。

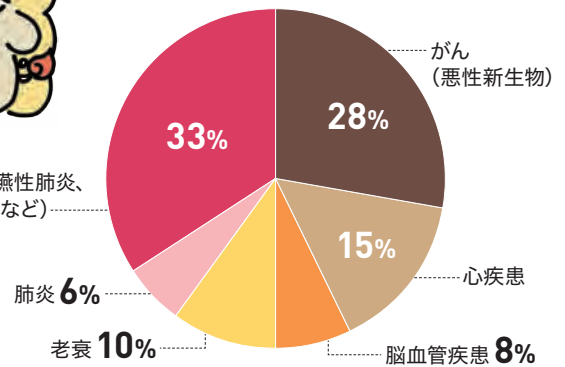
脂質異常症と判定された人は、病気のサインに早期に気づけたということです。とりかえしのつかない事態になる前に、今から改善に取り組みましょう。

※1 2020年 厚生労働省「人口動態統計（確定数）の概況」
※2 2019年 厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」



心疾患と脳血管疾患で死因の23%を占めている

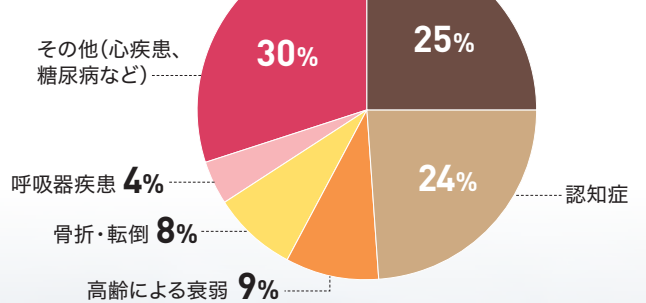
■ 主な死亡原因の割合



「2020年 人口動態統計（確定数）の概況」（厚生労働省）より作成

要介護5となった人のうち25%は脳血管疾患が原因

■ 要介護5における主な介護要因の割合



「2019年 国民生活基礎調査の概況」（厚生労働省）より作成



おやつに甘いものばかり、食べてない…？



脂質異常症の改善は
まず食生活の
見直しから

中性脂肪が高くなる原因は、主にアルコールや糖質のとりすぎです。中性脂肪が高い人は、飲酒量が多かったり、間食で甘いものをよく食べたりする傾向があります。また、LDLコレステロールが高くなる原因は、主に動物性脂質のとりすぎです。バターや生クリーム、肉の脂身や加工品などに多く含まれる脂質は、とりすぎると体内のLDLコレステロールを増やします。そしてコレステロー

ルが高い人は、コレステロールが多い食品(卵、魚卵、レバーなど)の量にも注意が必要です。

さらに、食生活の見直しとともに行いたいのが継続的な運動です。コレステロール値の改善には効果が弱いですが、中性脂肪の改善や動脈硬化の予防に効果があります。コロナ禍では、外出の機会が減ったこと、テレワークで通勤時の運動量が減ったことにより、運動不足になる人が増えています。軽い運動はよい気分転換にもなりますので、休日は近所をウォーキングする、夕食後は自宅で動画を見ながらエクササイズや筋トレをするなど、とくに運動不足の解消を意識して生活してみてください。

特定健診でチェックしたい
検査項目

	中性脂肪 (トリグリセライド)	LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	HDLコレステロール (善玉コレステロール)
保健指導判定値	150mg/dL以上	120mg/dL以上	39mg/dL以下
受診勧奨判定値	300mg/dL以上	140mg/dL以上	34mg/dL以下

※中性脂肪が400mg/dL以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えてNon-HDLコレステロールでもよい(Non-HDLの判定値は保健指導、受診勧奨それぞれLDL+30mg/dL)。

今日からできるセルフケア



青魚を積極的に
食べる

青魚の脂に含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸(EPA/DHA)は、中性脂肪・コレステロール値の改善に効果があります。主に、あじ、いわし、さば、ぶりなどに多く含まれています。食べすぎは脂質過多になるため量には注意が必要ですが、週に数回は魚のメニューもとり入れるようにしましょう。自宅での魚料理には、調理しやすく家に常備できる魚の缶詰もおすすめです。



脂質の多い肉類・洋菓子は
できるだけ控える

豚ばら肉など脂質の多い部位の肉を避けるほか、ウインナーやミートボール等の加工品も脂質が多いので、食べる頻度には注意です。また、バターや生クリームが使われる洋菓子も脂質が多く含まれています。日々のおやつや間食は低脂質のヨーグルトや適量のフルーツにし、洋菓子は特別なときだけ楽しむようにしましょう。



自分なりに継続しやすい
運動を見つける

スポーツクラブを契約したものの、行くのが億劫になり運動習慣が続かないという人もいるのでは？ たまに激しい運動をするより、自分なりに取り組みやすい運動を継続するほうが中性脂肪の改善に効果的です。全身を動かして遊べるフィットネスゲームや、エクササイズ動画を活用するなど、自分が楽しく運動できるツールを探してみましょう。

12ページには、「おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ」を掲載しています。ぜひご家庭でお試してください！

足裏にある固定感覚を刺激し、よみがえらせる

足裏踏み

- ①床に座り、左足のひざを立てる。右足は、ひざを外側に倒す。
 - ②左の足裏で、右の足裏を踏む。お尻を浮かせて体重をかけながら、全体をまんべんなく踏む。10回程度踏んだら左右の足を入れ替えて同様に行う。
- ★足裏で踏みにくい場合は、手で握りこぶしを作り、足裏を押しでもOK。



立っていると座りたくなりませんか？

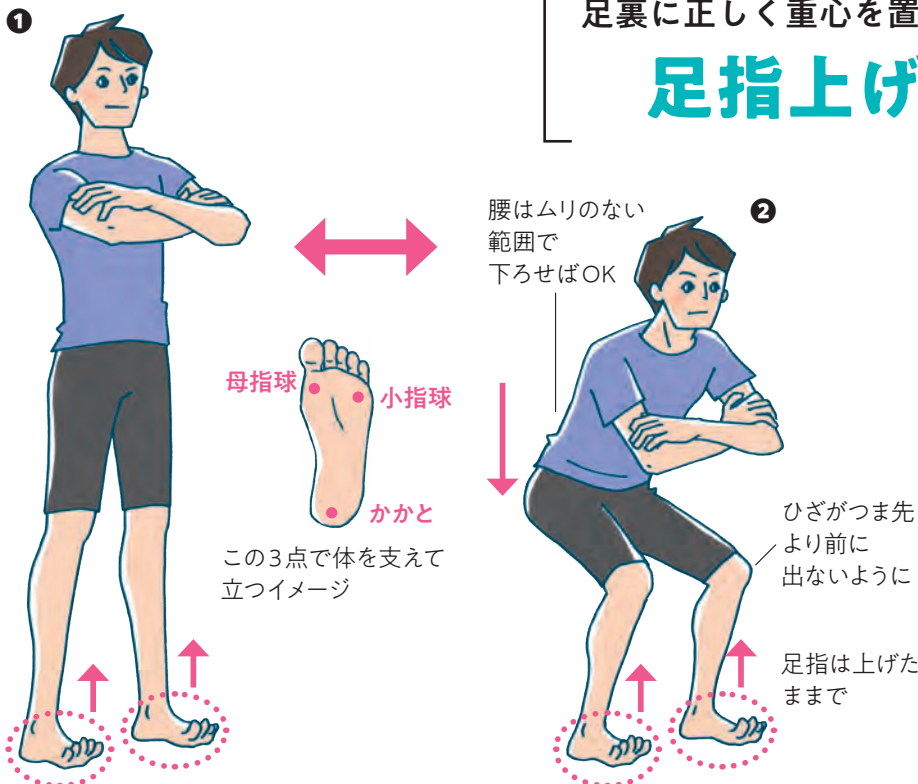
ポイント

- ◎週2~3回を目安に行う。
- ◎鍛えている筋肉を意識する。
- ◎正しいフォームを意識する。

私たちが重力に逆らって姿勢よく立てるのは、固定感覚と呼ばれるセンサーのようなものが備わっているため。このセンサーが衰えるとよい姿勢を保てず、疲れやすくなります。固定感覚をよみがえらせる体操で、疲れずに立てる体を取り戻しましょう。

足裏に正しく重心を置き、立ち姿勢の安定性UP

足指上げスクワット



- ①足を肩幅に開いて立ち、両腕を胸の前で組む。足指をできるだけ上に引き上げ、体がグラつかないように母指球、小指球、かかとの3点で体を支える。
- ②足指を上げたまま息を吸って、お尻を突き出すようにして腰を落とす。次に息を吐きながら①に戻す。これを5~10回繰り返す。



ぶるるに おまかせ!

健保のギモン

通勤中に駅の階段で 転んで、足に痛みが... 受診するときは **健康保険** でいいんだっけ?

健康保険ではなく、**労災保険** が適用されるワン!

健康保険では、業務外でのけがや病気に限定して保険給付を行います。**通勤中***を含む業務の最中でのけがでは、**会社が加入している労災保険が適用され、原則として医療費は全額給付となるため自己負担はありません。**

もしも労災保険扱いなのに健康保険を使ってしまっても、受診からそれほど時間が経っていなければ労災保険へ切り替えられる場合があります。可能であれば窓口負担分は返還されますので、返金手続き方法については医療機関へご確認ください。

労災保険扱いなのに健康保険で受診して医療費を支払った場合は、すみやかに当健保組合へ連絡するワン!

※通勤とは「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復することをいう、と定められています。なお、「通勤中」には、帰宅途中に日用品の買い物や病院の受診など“日常生活上必要とされる行為”をして通常の経路に戻った後も含みます。ただし、映画館に行く、バーで飲酒するなどは通勤中とはみなされません。

「きりんけんぽ」本誌内の記事を参考に、
QUIZ 次の問いにお答えください。
クイズ クイズに答えて賞品をゲットしよう!

- 間食は1日〇〇〇kcal前後を目安にすると栄養バランスが崩れないとされている。
- 医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が戻ることを〇〇控除という。
- 2022年1月からの法改正によって〇〇手当金制度の支給期間が通算化された。
- いろんなポーズでぶるるの登場回数は登場のぶるるの何回? ぼくも入れてね!

前号解答 1. 4 2. ひとり 3. 炭水化物 4. 9 [表紙(×2)、P3(×2)、4、5、6、11(×2)]

締切 2月末日
応募方法 3ページの回答用紙に答えを書き込み、本誌から切り取って応募、またはメールにて、クイズ回答送付用メールBOX (03155_Ni@kirin.co.jp) まで応募ください。なおメールに3ページの回答用紙の全項目が記載されていない場合、無効となりますのでご注意ください。

賞品 正解者10名様に、「麒麟ビバレッジ清涼飲料1ケース」をプレゼント。なお、正解者多数の場合は抽選になります。

※任意継続・特例退職の方は、応募用紙をハガキに貼るか封筒に入れて麒麟ビール健保組合「きりんけんぽクイズ係」宛にお送りください。
*画像はイメージです。

【前号当選者】(応募総数80名 正解者69名) 敬称略
 <麒麟ビール> 松岡美由紀 <麒麟ホールディングス> 丸山裕生
 <麒麟ビバレッジ> 新居龍季 <関西麒麟ビバレッジサービス> 沢口真司 / 三宅哉子 / 武藤光博
 <任意継続> 横山文彦
 <特例退職> 時永賢治 / 垂見博 / 秋山昌美

前号当選者の賞品は「麒麟 イミューズレモン」(500mLPET/24本入り)です。発送は、1月下旬頃の予定です。

何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

おいしく食べて 脂質異常症を 予防するレシピ

料理制作*沼津りえ
(管理栄養士)
撮影*上條伸彦
スタイリング*沼津そうる



1人分
242kcal
食塩相当量
1.9g



さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、
もみじおろしで彩り豊かに

材料[2人分]

- 大根……………150g
- にんじん……………50g
- さば(半身) ……160g
- 塩……………ひとつまみ
- 〔だし汁(水でも可)……………100mL
- A みりん……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- 小ねぎ……………適宜

作り方[約20分]

- ①大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ②さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- ③小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあけ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- ⑤お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

わかりやすい!
レシピ動画は
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

Pick Up
さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつEPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料[2人分]

- ブロッコリー……………100g
- たまねぎ……………1/4個(50g)
- 〔白すりごま……………大さじ1
- A 酢……………大さじ1/2
- ごま油……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1

作り方[約5分]

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ②ボウルにAを合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

1人分
69kcal
食塩相当量
0.5g



Pick Up

ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。

食事内容を
見直して
脂質異常症を予防!

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPAやDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。