

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！

◆ 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。

# きりんけんぽ

2022  
SUMMER  
No.423

働く私たちが  
今知っておくべき健康のコト

## 定期健診の 賢い受け方・役立て方

けんぽだより

2021年度キリンビール健康組合の疾病統計  
高齢受給者証の更新について 他



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



歩けば、健康。

# Walking × Summer

日常生活に取り入れやすいウォーキング。  
楽しく続けるためのコツと  
季節ごとに注意したいポイントをご  
紹介します。



水分は持ち歩いて、  
こまめにとろう！

1

運動時の服は  
機能性重視

汗でウェア内が蒸れると、熱がこもって熱中症になることも。暑い日は軽装にし、汗を外へ放散する吸汗発散機能付きや、通気性の高い素材の衣服を選びましょう。

手軽なウォーキングは夏バテ防止にも！  
熱中症予防と紫外線対策を万全にして、  
夏を乗り切りましょう！

冷感素材生地や水に浸して首にまくネッククーラーなどを使って、体を冷やしましょう。マスクも夏用に、周りに人がいないときは外してリフレッシュ。運動後はシャワーを浴びるなど、体の熱を逃がす工夫が大切です。

2

帽子で  
紫外線をカット

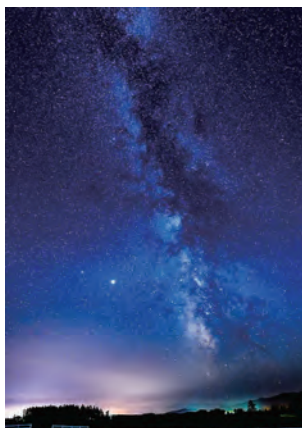
夏の直射日光を避けるための帽子は、UVカット加工付きで、通気性がよく、熱がこもりにくいものがおすすめ。明るい色の帽子のほうが、日光の影響を受けにくくなります。

3

体温を下げるひと工夫を



天の川 新栄の丘 ◆ 北海道



夏の夜空に輝く、雲状になった光の帯。天の川は、天の川銀河（銀河系）にある無数の星の集まりです。私たちからは一部しか見られませんが、実際は地球をひと回りしています。

実は、天の川銀河には太陽や地球などの太陽系の惑星も属しています。つまり、私たちがいる銀河そのものの姿を内側から見ると帯状に見え、それが天の川と呼ばれているのです。

## CONTENTS 2022 Summer

2 | Walking×Summer

3 | デスクワーカーのながらトレ  
姿勢の悪さを解消

4 | けんぼだより  
2021年度麒麟ビール健保組合の疾病統計  
高齢受給者証の更新について  
ルネサンス法人利用のご案内

8 | 働く私たちが今知っておくべき健康のコト  
年1回必ず受けよう！  
定期健診の買い受け方・役立て方

10 | 季節の宅配便  
暑さに強い体で熱中症を防ごう！

11 | きりんちゃん4コマコーナー/  
ぶるの脳シャキ！ ひらめきクイズ  
ナンバープレース

12 | 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん  
たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ



# 姿勢の悪さを解消

監修 ◆フリーインストラクター 今井真紀先生

猫背などでデスクワークをしていると疲れやすくなり、肩こりや腰痛などの要因に。座り姿勢の悪さは、立ち姿勢にも影響します。デスクワーク中にできる体幹のながらトレを習慣にして、姿勢の悪さを解消しましょう。

## 強化したい体幹の筋肉

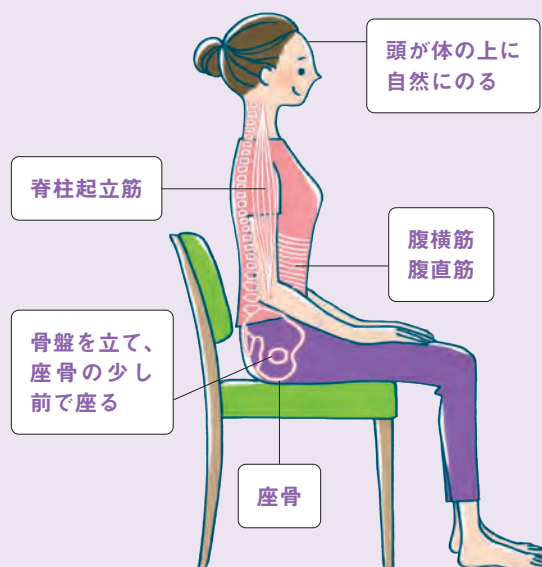
お腹にある腹横筋や腹直筋 背中にある脊柱起立筋 など

### 毎日、長時間座るからこそ

## 骨盤を立てて正しく座る

上半身をまっすぐ支える体幹の筋肉が鍛えられ、正しい座り姿勢が身につく。

- 1 骨盤を立てて座るのが、正しい座り方。まず、目印として座骨を探す。椅子に座って背筋を伸ばし、足裏を床につけ、体を前後に揺らす。いちばん座面にあたるところが座骨。
- 2 筋を伸ばしたまま、いったん体を後ろに倒し、ゆっくり体を起こす。座骨を過ぎたところでスッと上半身が軽くなる。これが、骨盤が立った正しい座り姿勢。姿勢が崩れてきたら、①②をくり返す。



### デスクワーク中にこっそり

## ヒップフロート

おもに腹横筋や腹直筋が鍛えられ、体幹が強化できる。

- 1 椅子の座面の端を両手でしっかりと握る。背筋を伸ばしたまま、上半身をやや前に傾ける。
- 2 お腹と腕に力を入れてお尻を座面から浮かせ、その状態で3秒静止する。これを5~10回くり返す。1日1~2セットを目安に行う。



### デスクワークのお悩み

## 肩こり解消ストレッチ

ガンコな肩こりは動的ストレッチでしっかりほぐそう。

両手を軽く握り、ひじを肩より高く上げる。3秒かけてひじを後ろに大きく回し、肩甲骨を寄せたあと、ひじを下げて脱力。これを5回くり返す。



肩甲骨を寄せる & ゆるめる動作で血行を促し、コリ感を解消する

# 2021年度 キリンビール健保組合の疾病統計

2021年度の医療費総額は約56億円で、前年度対比では2億円増となりました。患者1人当たり医療費についても、増加傾向が続いています。

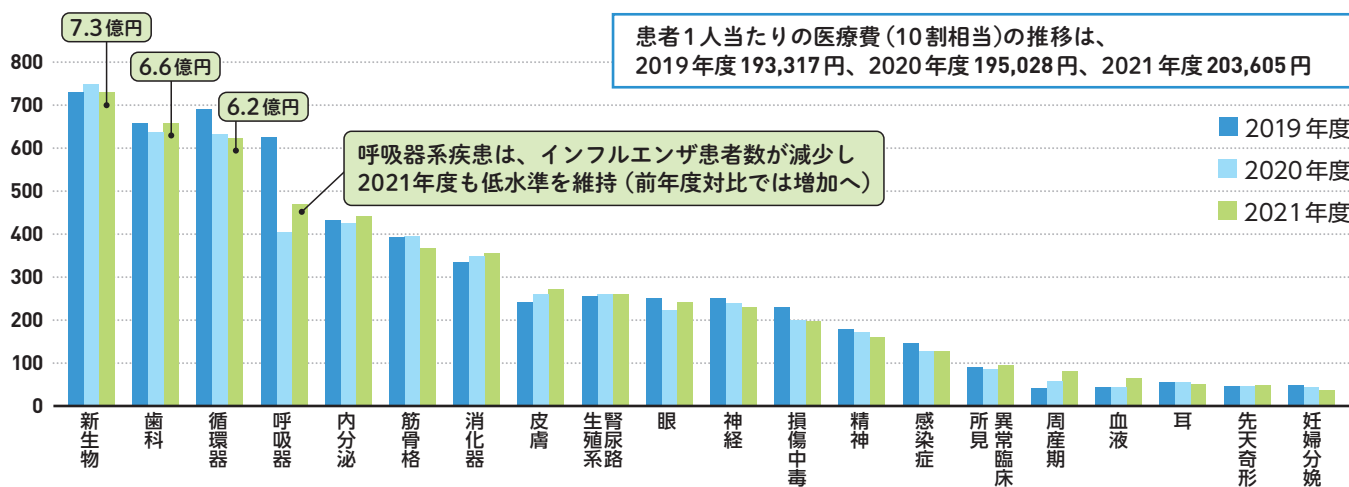
また生活習慣病・新生物(がん)は、それぞれ疾病別医療費(大分類および主要疾病)で高い割合を占めています。生活習慣病は、20歳代～30歳代の若い世代の健康課題にもなっており、注意が必要です。



## 医療費総額

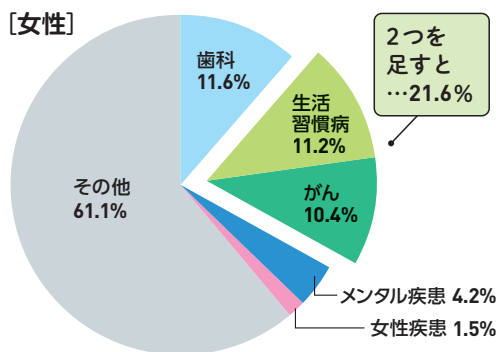
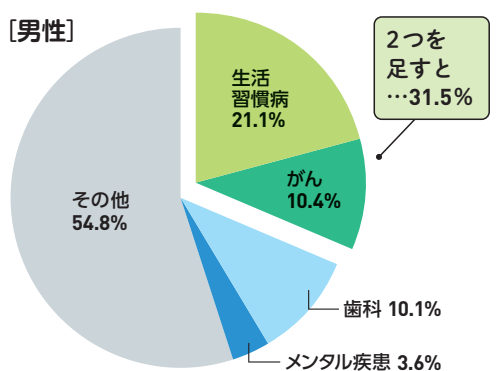
50億円越えの高水準が続く

疾病大分類別医療費の経年推移(単位:百万円)



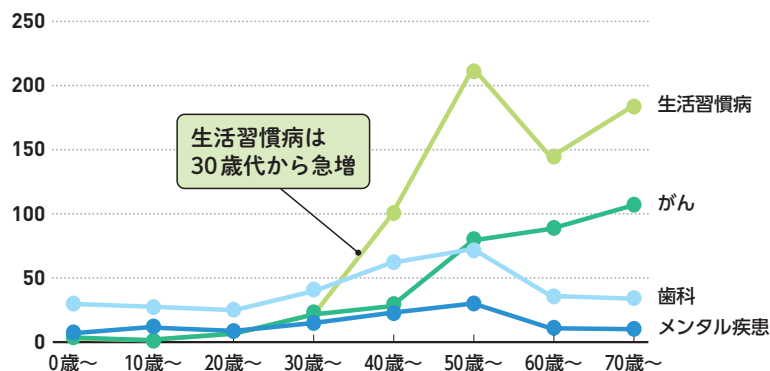
## 総医療費に占める主要疾患の割合

※生活習慣病は、循環器、内分泌、腎尿路生殖器に分類される疾病のうち、生活習慣に起因する疾病の総称です。

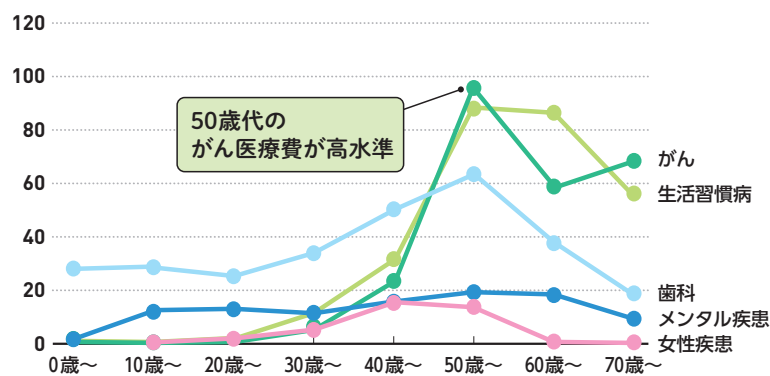


## 年代別の主要疾患の医療費(単位:百万円)

### [男性]



### [女性]



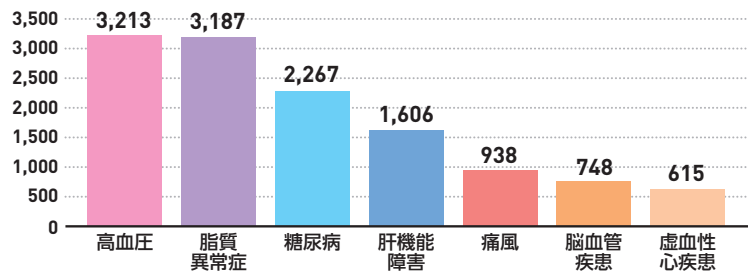
# 生活習慣病

とくに脂質異常症は年々増加

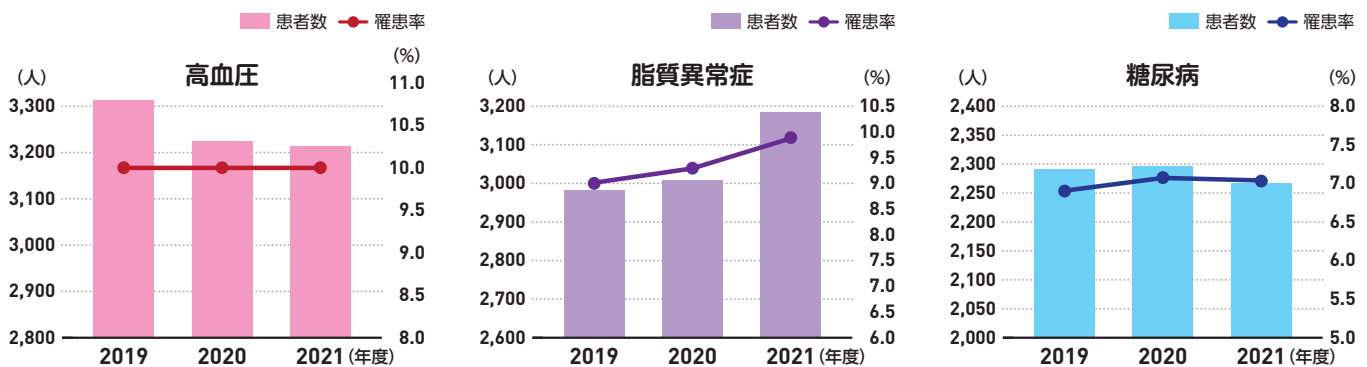
2021年度のいわゆる生活習慣病とされる疾病の医療費は、男性6.8億円、女性2.8億円で、患者数はのべ7,680人となりました。

生活習慣病の多くは、自覚症状がなく、気づいたときには重症化している場合もあります。生活習慣病の予防には、普段から健康意識を持つ、食事の内容に気をつける、ちょっとした運動を心がけるなどの健康行動の継続が重要です。

2021年度 主な生活習慣病の患者数 (単位:人)



主な生活習慣病の患者数・罹患率経年推移



## 当健保組合の健康支援は…

- 生活習慣病予備群への特定保健指導 (食事・運動などの生活習慣指導)
- 健康増進支援アプリ「kencom」の導入
- 遠隔禁煙プログラムの推進 など

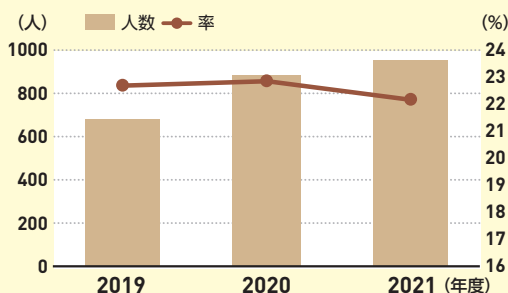
罹患率は、高血圧・糖尿病にはほぼ変化がなく、脂質異常症は依然増加傾向にあるワン!



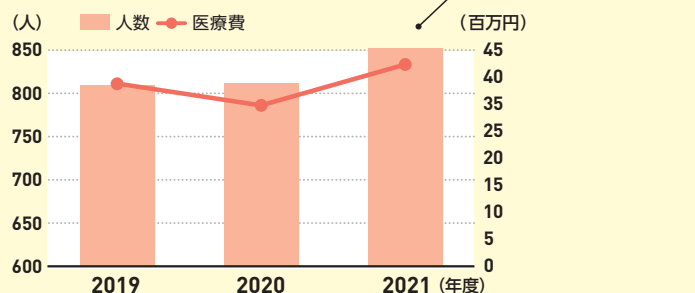
## 20歳代～30歳代に生活習慣病患者が増加中!

若い世代のうち、BMIが25以上で肥満と判定された方は、2021年度では約22%となっています。人数は増加傾向となりましたが、2021年度の比率は減少しました<sup>\*</sup>。また、2021年度の生活習慣病患者数は約853人で、医療費は約4,000万円となっています。  
<sup>\*</sup>人数の増加は、健診結果の収集数増によるものです。

20～30歳代のBMI25以上(肥満)の人数・比率経年推移



20～30歳代の生活習慣病患者数・医療費経年推移



患者数・医療費ともに増加傾向

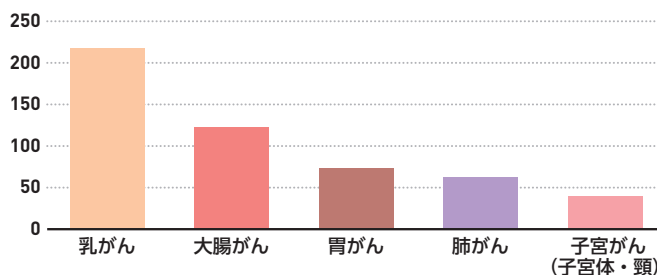


## 5大がん 乳がん・大腸がん罹患率は増加傾向

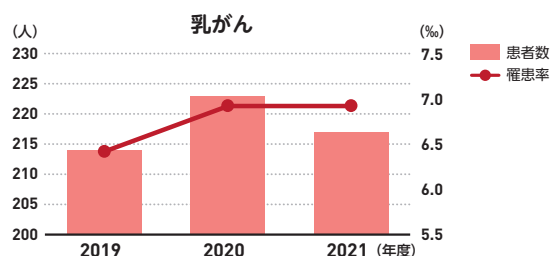
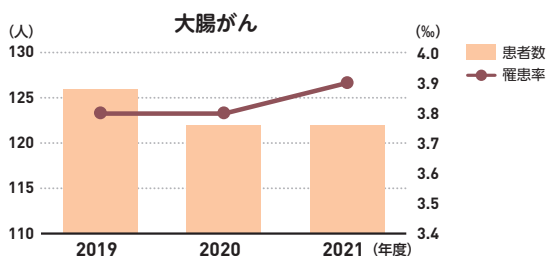
2021年度のがんの患者数は、約858人でした。乳がんの患者数は約220人で、5大がんの中で最多です。

日本人の約2人に1人が、生涯で何らかのがんに罹患するといわれています。がんは、もはや他人事ではありません。定期的に健診を受診し、早期発見・早期治療につなげることが大切です。

2021年度 5大がん患者数 (単位:人)



乳がん・大腸がん患者数・罹患率経年推移



### 当健保組合のがん予防支援は…

- 人間ドックなどの各種がん検診補助 \*原則、検査費用の30%相当は自己負担
- 無料で受診できる、女性のがん(乳がん・子宮頸がん)検診

ぶるも  
受診に  
またワン



## 2022年9月1日以降の高齢受給者証の更新について

### 【特例退職被保険者の方へ】

今年度から「マイナンバー制度における情報連携」を活用いたします。書類提出が不要になりますが、収入等の確認が必要な方には別途ご連絡いたします。その際には書類を準備していただく場合がありますので引き続きご協力をお願いします。

- **2割負担(有効期限が8月31日までの高齢受給者証をお持ち)の方**  
更新になりますので、収入審査後、新しい高齢受給者証をお送りします。
- **3割負担の高齢受給者証をお持ちの方は更新いたしません。**  
令和3年分の収入が基準収入額\*未満の方は、当健保組合までご連絡ください。新たに収入審査をし、2割に変更になる場合は新しい証をお送りします。

※基準収入額…70歳以上の被扶養者がいない場合 383万円  
70歳以上の被扶養者がいる場合 520万円(合計)

### 2022年10月より パート・アルバイトの方の社会保険加入が 段階的に拡大されます

当健保組合の扶養に入っている方で適用となった場合は、扶養から抜ける手続きが必要です。「被扶養者異動届」と保険証をセットでご提出ください。

**提出先** 在職者：各事業所、退職者：キンビール健保組合

### 令和4年度(2022年度) 被扶養者資格調査のお知らせ

今年度も「マイナンバー制度における情報連携」を活用いたします。書類提出は不要ですが、収入等の確認が必要な方には別途ご連絡いたします。その際には書類を準備していただく場合がありますので、引き続きご協力をお願いします。

麒麟ビール健康保険組合 ご加入の皆さまへ  
 スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内



始めるなら、今!夏の0円スタートキャンペーン実施中! **7/2(土) ▶ 8/14(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

**おすすめ!** 月々 **9,570円** (税込) **Monthly** コーポレート会員

- 事務手数料
- 月会費 **1カ月分**
- レンタル用品 通常3,630円/月(税込) **最大2カ月分**

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0円**

2人以上なら、さらにお得! 同時入会でそれぞれ **1,100円** (税込) **割引!**  
 月会費1カ月分

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,100円** (税込) **1Day** コーポレート会員

**レンタル用品**  
 通常1,600円/回(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0円**  
 入会当日

※特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。※キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

2022夏\_26088

まずは見てから! **ラクラク見学予約はコチラ!** お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから **ルネサンス 店舗一覧** **検索**

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。  
 ●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方





指導 | コハン文春ビル診療所(東京都)  
院長 小橋隆一郎先生

## 年1回必ず受けよう!

# 定期健診の賢い受け方・役立て方

定期健診は、毎年1回きちんと受け、結果の数値を活用することによって、将来の生活習慣病予防に役立てることができます。健診について正しい知識をもち、健康づくりに生かしましょう。

### 定期健診の目的は病気を予防すること

「自分はまだ若いし、健診など必要ない」と考えてはいませんか? 若いから病気になるという保証はなく、無症状のまま進行する病気も多くあります。また、今年の健診で異常がなくとも、翌年も異常がないとは限りません。

健診の目的は、病気の早期発見以外に、病気になりやすい体質や身体的変化などを調べて、病気を予防することです。とくに、肥満や生活習慣病にかかわるBMI(体格指数)や血圧、血中脂質などの数値は、年齢とともに徐々に悪化するケースが多く、こうした数値の変化にいち早く気づくためにも、年1回の定期健診は欠かせません。

#### 4つのポイント

### 健診の意義

- ① 病気の早期発見・予防に役立つ
- ② 年1回必ず受けることで、経年変化がわかる
- ③ 病気の予兆に早く気づける
- ④ 健康への意識が高まる

### “定期健診”

- 事業主には実施が、働く人には受診が義務づけられている
- 定期健診は年1回実施され、一般的な検査項目が網羅されている

### “人間ドック”

- 受診は任意。
- 内視鏡や超音波、CT、MRIなど多くの項目の検査を行い、一般健診だけではわからない病気の早期発見に役立つ

### “がん検診”

- 各種がんの早期発見が目的
- 胃がん(50歳以上)\*、肺がん・乳がん・大腸がん(40歳以上)、子宮頸がんの5つの検診は、国が有効性を認めている
- \* 胃内視鏡の場合。当分の間、胃部X線検査は40歳以上に対し実施可能。

◆ 当健保組合では費用の原則7割を負担(個人負担3割)

◆ 当健保組合では、人間ドックのオプションなどとして受診可能

### 40歳以上になったら受ける「特定健康診査(特定健診)」とは?

生活習慣病を減らすことを目的として、40歳~74歳までの被保険者および被扶養者を対象に、特定健康診査(特定健診)および特定保健指導の実施が各健保組合に義務づけられています。40歳以上の健康診断では、特定健診として腹囲の測定、BMIや血糖・血圧・血中脂質などメタボリックシンドロームに着目した検査が行われています。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行しますが、生活習慣の改善でこれらの病気の予防は可能です。特定健診を行い、メタボリックシンドロームのリスクに応じて生活習慣改善のための保健指導(特定保健指導)を実施します。



# 健診結果の表はこう見る！

「健診結果が届いても、見方がよくわからない」方へ、一般健診の代表的な項目がどんな検査かを解説します。

\* 実際の検査項目は、企業や健診機関などによって異なります。結果表の基準範囲は、健診機関によって若干の違いがあります。ここでの数値は、コハン文春ビル診療所の検査で使用している数値と特定健康診査の基準値をもとに作成し、小橋隆一郎先生の監修を受けたものです。

健康診断結果表		氏名 ○川△子 年齢 27歳 性別 女			
検査項目	基準範囲	今回	判定	前回	
身体計測	身長	162.3	A	162.1	
	体重	57.8		58.1	
	BMI ①	18.5～24.9		21.9	22.1
血圧 ②	収縮期／ 拡張期	140mmHg未満／ 90mmHg未満	106／75	A	108／76
肝機能 ③	AST (GOT)	10～40 U/L	24	A	22
	ALT (GPT)	5～40 U/L	22		20
	γ-GT (γ-GTP)	70 U/L以下	21		19
脂質代謝 ④	LDL コレステロール	70～139 mg/dL	110	A	105
	HDL コレステロール	男 40～86 mg/dL 女 40～96 mg/dL	72		68
	中性脂肪	50～149 mg/dL	106		102
糖代謝	空腹時血糖 ⑤	70～109 mg/dL	92	A	86
貧血検査 ⑥	血色素量	男 13.5～17.6 g/dL 女 11.3～15.2 g/dL	13.5	A	13.3
尿検査 ⑦	糖	(-)	(-)	A	(-)
	たんぱく	(-)	(-)		(-)
胸部X線 ⑧		異常所見 なし	異常所見 なし	A	異常所見 なし
心電図 ⑨		異常所見 なし	異常所見 なし	A	異常所見 なし

「要精密検査」は、病気が発見される可能性があるため、必ず精密検査を受けましょう。-----

総合判定	A	今回の検査ではとくに異常な所見はみられませんでした。
------	---	----------------------------

## ① BMI ※ ※体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

肥満は生活習慣病の原因以外に、がんのリスクも高める。やせすぎは、免疫力低下や、将来骨粗しょう症となる危険性があるため、とくに若い女性は注意を。

## ② 血圧

高血圧は動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳卒中などを招きやすくなる。低血圧は無症状であれば問題ないが、立ちくらみや倦怠感などがあれば、医師に相談を。

## ③ 肝機能

ASTとALTは肝臓がダメージを受けたときに、γ-GTは肝臓が有害な成分を無毒化したときに血液中に出てくる。脂肪肝は、糖質や脂質、アルコールのとりすぎが原因。肝炎や肝硬変のリスクも高くなる。

## ④ 脂質代謝

悪玉のLDLコレステロールが多いと、血管壁に入り込んで動脈硬化の原因に。中性脂肪も多すぎると動脈硬化を促進し、血栓ができやすくなる。善玉のHDLコレステロールは余分なコレステロールを回収するため、低すぎると問題。

## ⑤ 空腹時血糖

食事をとったブドウ糖がエネルギーとして正常に使われていれば、空腹時血糖は正常域まで下がるが、高い状態がつづくとう糖尿病が疑われる。

## ⑥ 貧血検査

貧血は、血色素(ヘモグロビン)の量が低下した状態で、動悸や息切れ、めまいなどの症状を招く。

## ⑦ 尿検査

尿たんぱくの陽性は、腎臓病や尿路の感染症、結石などが疑われ、若い人はIgA腎症やネフローゼ症候群などの難病の可能性も。尿糖は、糖尿病のほか、甲状腺やすい臓、腎臓の尿細管の病気などで陽性になる。

## ⑧ 胸部X線

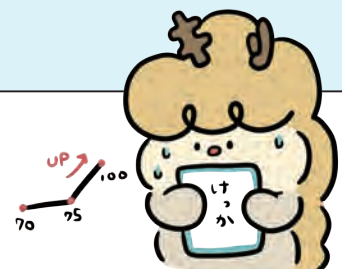
画像に異常な影が認められた場合は、肺結核や肺炎、気管支炎、若い人に多い肺炎胸、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肺がんなどのほか、心肥大や弁膜症、先天性心疾患、胸部大動脈瘤などが疑われる。

## ⑨ 心電図検査

心筋に異常があると波形が乱れ、不整脈、狭心症、心筋梗塞、心肥大、心筋症、心膜炎、動脈硬化などが疑われる。

## 健診結果は保管して経年変化をチェックしよう！

健診結果表は、毎年保管して経年変化を確認することが重要です。検査数値が正常範囲内でも、年々悪化している場合は要注意。とくに、家族に高血圧や糖尿病などの患者がいる人はハイリスクなため、健診結果を参考に生活改善に努めましょう。



# 暑さに強い体で熱中症を防ごう!

運動や仕事、入浴などで汗をかく習慣があると、体が暑さに慣れて、熱中症を発症しにくくなると考えられています。暑さに強い体づくりと適切な対策で、猛暑を乗り切りましょう!



## 暑さに体を慣れさせるには?

暑さに体を慣れさせるには、数日~2週間程度かかるため、次のような方法で徐々に慣れさせましょう。ただし、暑さに順応しても涼しい環境で4日以上過ごすと、暑さへの慣れの効果がなくなって熱中症のリスクが高まるため注意が必要です。

### ウォーキング・ジョギング

15~30分

週5回程度



涼しい時間帯に行おう!

### 筋トレ・ストレッチ

15~30分

週5回程度



動画を見ながら good!

### 湯船につかる

10~20分

週3~5回程度



湯温 40℃前後がおすすめ!

## 熱中症は場所ごとの対策を!

### 屋外 短時間でも熱中症リスク大!

日傘や帽子を活用し、直射日光を避けましょう。短時間でも炎天下にいる場合は、こまめに涼しい場所で休憩をとり、スポーツドリンクや経口補水液(塩分濃度0.1~0.2%)などで水分補給を!



### 住宅 実は熱中症が最も多い

住宅のなかでも、高温多湿になりやすいお風呂場や洗面所、台所で長時間過ごすときは要注意。水分は1日1.2ℓを目安に、こまめに摂取しましょう。のどの渴さを感じづらい高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めるのがおすすめ。

また、室温28℃、湿度70%を超えたらエアコンをつけ、就寝中も利用しましょう。



### 熱中症かも…と思ったらムリしないで!

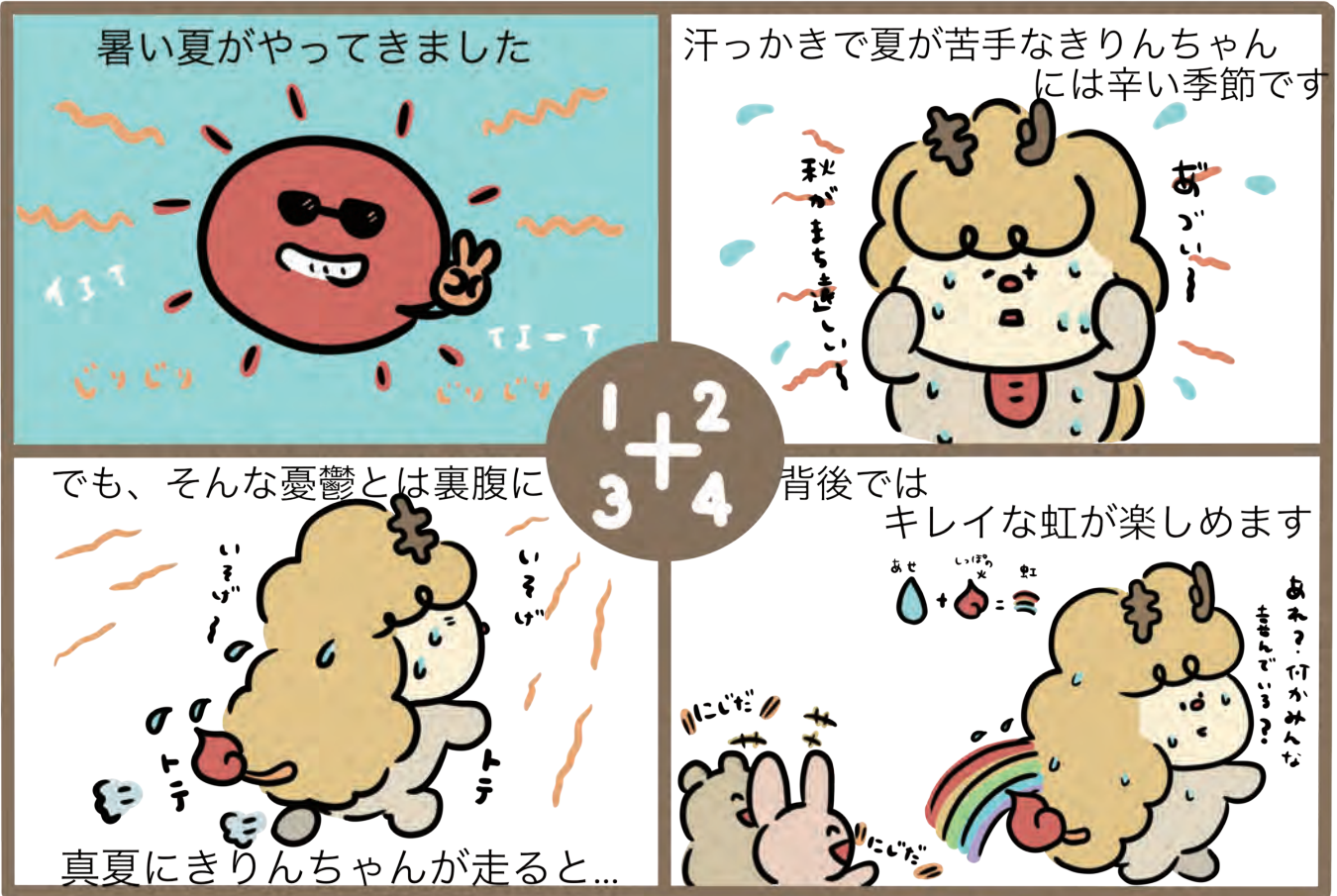
もし異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動して体を冷やし、スポーツドリンクなどをとって休んでください。水分をとっても体調が回復しない場合は、病院を受診しましょう。



- ▶めまい
- ▶立ちくらみ
- ▶筋肉痛、こむら返り
- ▶汗が止まらないなど

※自力で水分をとれない、けいれん、体が熱い、会話がおかしい、意識がないときなどは、すぐに救急車を呼んでください。





ぶるの  
脳シャキ!  
ひろめきクイズ

今回のクイズ / ナンバープレース

©スカイネットコーポレーション

**Q** ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

- ルール**
- ①タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9の数字が1つつつ入ります。
  - ②3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1~9の数字が1つつつ入ります。

**例題**

1	2	3	4	8	5	6		
4	6	3	2	7	1	9		
7	8	9	1	3				
7	6	8		9				
6	4	2	1	3	5	7	8	
9		4	5	2				
	8	5	1	3	7			
9	1	4	8	7	2	5		
5	3	7	6	9	8	4		

→

1	2	3	7	4	9	8	5	6
4	5	6	3	8	2	7	1	9
7	8	9	5	1	6	3	4	2
3	7	5	6	2	8	4	9	1
6	4	2	1	9	3	5	7	8
8	9	7	4	7	5	6	2	3
2	6	8	9	5	4	1	3	7
9	1	4	8	3	7	2	6	5
5	3	7	2	6	1	9	8	4

**問題**

難易度2  
(10段階中)

12答えは  
ページに!



			9	8				
	8						9	
		4		6		7	A	
	7		5	3	2		6	
5			1	7	6			2
	1	6				5	7	
B		1		2		6		
7	2					9		1
	6	9	3		7	4	2	

答え  
A + B =

前号解答 1. たんぱく質 2.8 3.保険証 4. 10 [表紙(×2)、P3(×2)、4、5、6、11(×3)]

【前号当選者】(応募総数67名 正解者40名) 敬称略

<麒麟ビバレッジ>米林実 <麒麟アンドコミュニケーションズ>落合仁 <関西麒麟ビバレッジサービス>木村昇/関口忍/秋山志織 <任意継続>加瀬美千代/信国道代/岩崎幸二 <特別退職>中村俊雄/能城愛一

前号当選者の賞品は『麒麟 生茶』(525mLPET/24本入り)です。発送は、7月下旬頃の予定です。

応募形式のクイズは、前号で終了させていただくこととなりました。今まで、たくさんの皆様にご応募いただき、ありがとうございました。



野菜を  
おいしく食べる

# デリ風 ごはん



夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富だけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。

レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen

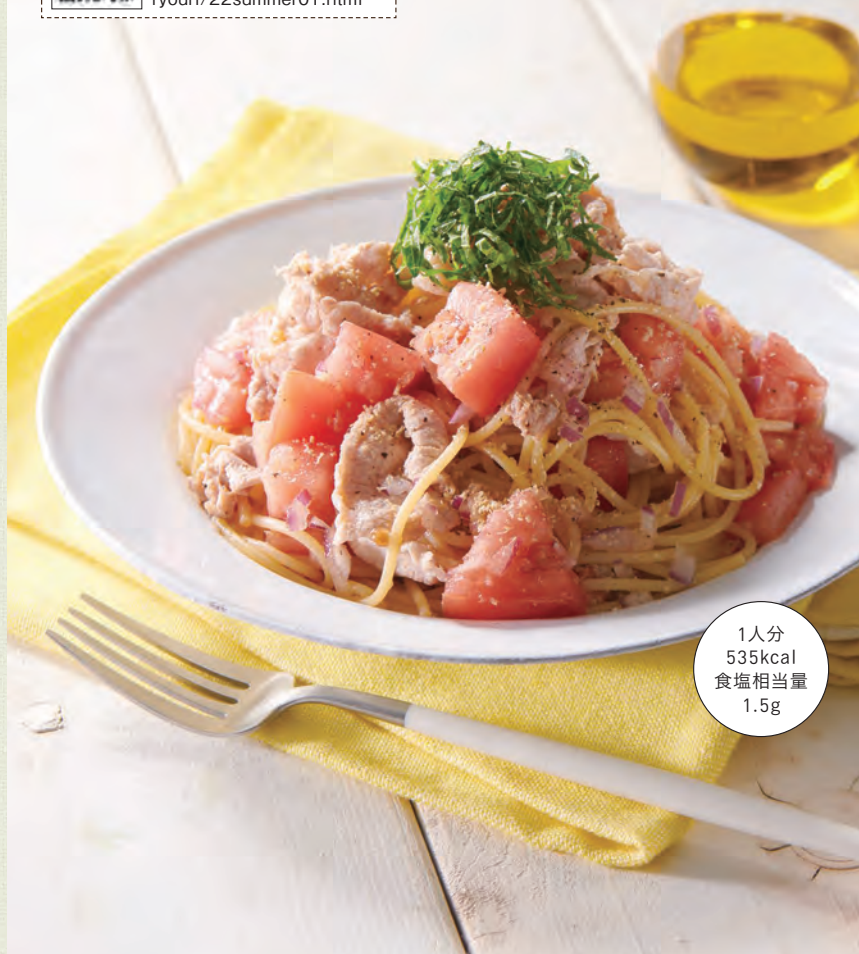


## たっぷりトマトと豚肉の 和風冷製パスタ

Check!



作り方の動画はコチラ  
<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>



1人分  
535kcal  
食塩相当量  
1.5g

### 材料 [2人分]

- トマト (2cm角切り) ..... 2~4個 (400g)
- 紫玉ねぎ (みじん切り) ..... 1/4個 (50g)
- 豚もも肉 (薄切り) ..... 150g
- 酒 ..... 大さじ1/2
- パスタ (乾燥) ..... 160g
- A
  - にんにく (すりおろし) ..... 1/2かけ分
  - 粗挽き黒こしょう ..... 適量
  - しょうゆ ..... 大さじ1/2
  - 塩 ..... 小さじ1/4
  - オリーブオイル ..... 大さじ1/2
- 大葉 (千切り) ..... 10枚
- すりごま ..... 小さじ1

### 作り方

- ①パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- ②豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったラザルにあげ、①のボウルに入れて野菜と合わせる。
- ③パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- ④パスタが茹で上がったら冷水にとって水気を切り、パスタに②とAを加えて和える。
- ⑤皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

### 栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷり加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。

### 野菜をおいしく食べるコツ

#### 夏の体にぴったりの夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。トマトやきゅうり、ズッキーニといった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も数多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい調味料は「油」。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。

ぶるの

## 脳ジャキ! ひろめクイズ

\*11ページ

解答

6	2	7	9	5	8	3	1	4
1	8	5	7	4	3	2	9	6
9	3	4	2	6	1	7	5	8
4	7	8	5	3	2	1	6	9
5	9	3	1	7	6	8	4	2
2	1	6	8	9	4	5	7	3
3	5	1	4	2	9	6	8	7
7	4	2	6	8	5	9	3	1
8	6	9	3	1	7	4	2	5

8 + 3 = 11

答え



みんなはわかったかな?  
また次号も  
挑戦してみてください!

あなたの健康を守るキリンビール健康保険組合 <https://www.kirinkenpo.or.jp>

キリンビール健康保険組合 / 〒164-0001 中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス / FAX03 (5343)1094 / 編集協力・株式会社研



ミックス  
紙 | 責任ある森林  
管理を支えています  
FSC® C139350