

きりんけんぽ

2024
Spring
No.430

脱・受診控え！
がん検診を受けよう

大腸がん検診

けんぽだより

2024年度事業計画と収入支出予算
2024年度の保健事業
健康診断のご案内 他



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！

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

「座りすぎ」

…座っている時間が長すぎることで、日本人は世界で見ても特に長い

あなたは1日何時間くらい座っていますか？ 近年、「座りすぎ」が健康に与える影響が注目されています。座りすぎると、血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患などのリスクが高まることが分かっています。このリスクは、例えば週末などにまとめて運動していても解消されません。30分～1時間座ったら立ち上がり、軽く体を動かすことを心がけましょう。

デスクワーク中もこまめに立ち上がる

コピーを取る、不要な書類をシュレッダーにかけに行くなどの立ち上がる行動を、デスクワークの合間に挟みましょう。トイレやお茶をいれる際に、軽くストレッチをするのもおすすめです。

通勤時間はなるべく立つ

電車通勤の人はなるべく立って乗車を。30分以上座る場合は、周囲の邪魔にならないように足をそろえて座り、時々かかとを上げ下げするなどの工夫を。自動車通勤の人も信号待ちのときに行くと良いでしょう。

自宅で過ごすときもメリハリを

食事やお茶の後はすぐに食器を片づける、テレビのCM中は家事や雑用を片づけたり、運動をする、などメリハリのある過ごし方をしましょう。

座りすぎ防止のヒント

- 30分に1度は立ち上がるか、足を動かす
- 自宅内のリモコン類は、座ったまま手が届かない場所に置く
- 電車ではなるべく座らない
- 座りすぎを教えてくれるスマートウォッチなどを使う
- こまめに身の回りを片づける

CONTENTS

2024 Spring

表紙

アクティブにアウトドアレジャー



ハイキング



自然のなかを散策するハイキングは、山道を歩く登山やトレッキングに比べて挑戦しやすいアウトドアレジャーです。特別な装備は不要ですが、虫や紫外線から肌を守るために長袖・長ズボンを着用し、歩きやすい靴で出かけましょう。高低差が少ないコースでも、慣れない道を歩くのは体力を消耗するので、最初は2時間程度のコースを選ぶとよいでしょう。

- 2 | 健康キーワード
「座りすぎ」
- 3 | 健保のギモンを解決！
医療費の自己負担限度額
- けんぽだより
2024年度事業計画と収入支出予算
- 4 | 2024年度の保健事業
健康診断のご案内／住民票上の住所の記載を
- 8 | 脱・受診控え！がん検診を受けよう
大腸がん検診
- 10 | おやすみ前1分 入眠ストレッチ
下半身に効くストレッチ
- 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
まちがいさがし
- 12 | いつもの食材でパッとつくるヘルシーレシピ
さば缶と厚揚げのオープン焼き

医療費の自己負担限度額

って何?



医療費が大きくなれば、3割負担でも高額になることがあります。
健康保険では、医療費が高額になった場合に備え、
自己負担限度額を超えた額を給付する高額療養費という制度があります。

医療費が100万円、標準報酬月額28万円、自己負担割合3割の場合

●標準報酬月額によって変わる 自己負担限度額 (医療費100万円の場合)

標準報酬月額	自己負担限度額
83万円以上	約25.4万円
53万円以上～83万円未満	約17.2万円
28万円以上～53万円未満	約8.7万円
28万円未満	約5.8万円

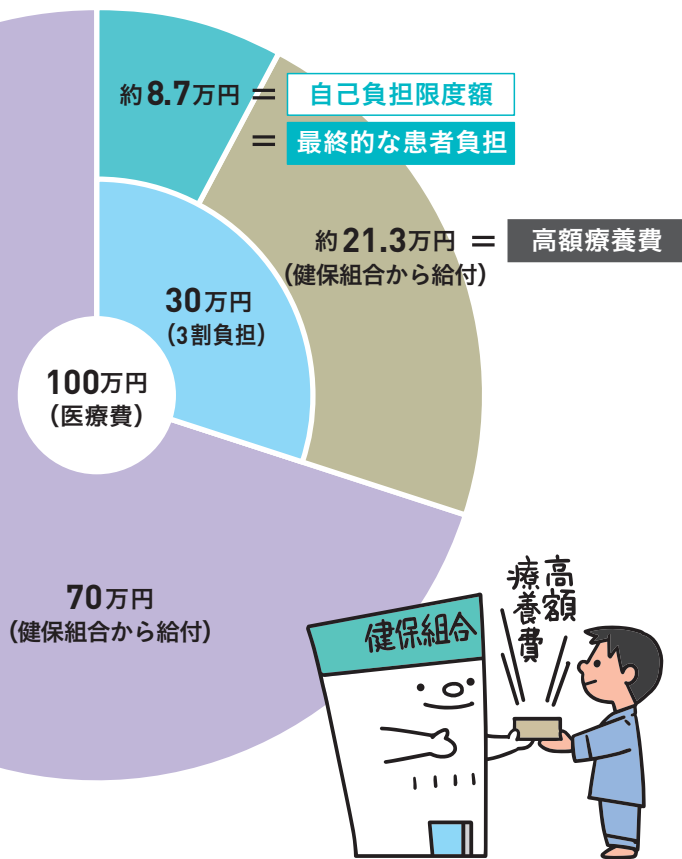
※市町村民税の非課税者などの低所得者、70歳以上の他、同一世帯で複数自己負担が高額になった場合、特定の長期高額疾病の治療を受ける場合、直近1年間で4カ月以上高額療養費の支給対象となった場合は、上記より低い自己負担限度額が設定されています。

●当健保組合独自の「付加給付」

当健保組合では、「一部負担還元金」(被保険者の1か月の医療費自己負担額^{※1}から25,000円を控除した額^{※2})などの付加給付を独自に行っています。詳しくは、健保組合ホームページをご覧ください。

※1 レセプト1件ごと。高額療養費は除く

※2 100円未満切り捨て



自己負担限度額は、月の1日から 末日までで計算されます

自己負担限度額は、暦月ごと(月の1日から末日まで)、医療機関ごと(同じ医療機関でも歯科は別)、入院・通院ごとに計算されます。1カ月間で自己負担限度額を超えていても、月をまたいでいる場合は、高額療養費が支給されないこともあります。

また、入院時に患者が負担する食費や居住費、差額ベッド代など保険診療の対象とならない費用は、自己負担限度額の計算の対象に含まれません。



マイナ保険証があれば 限度額適用認定証は不要です

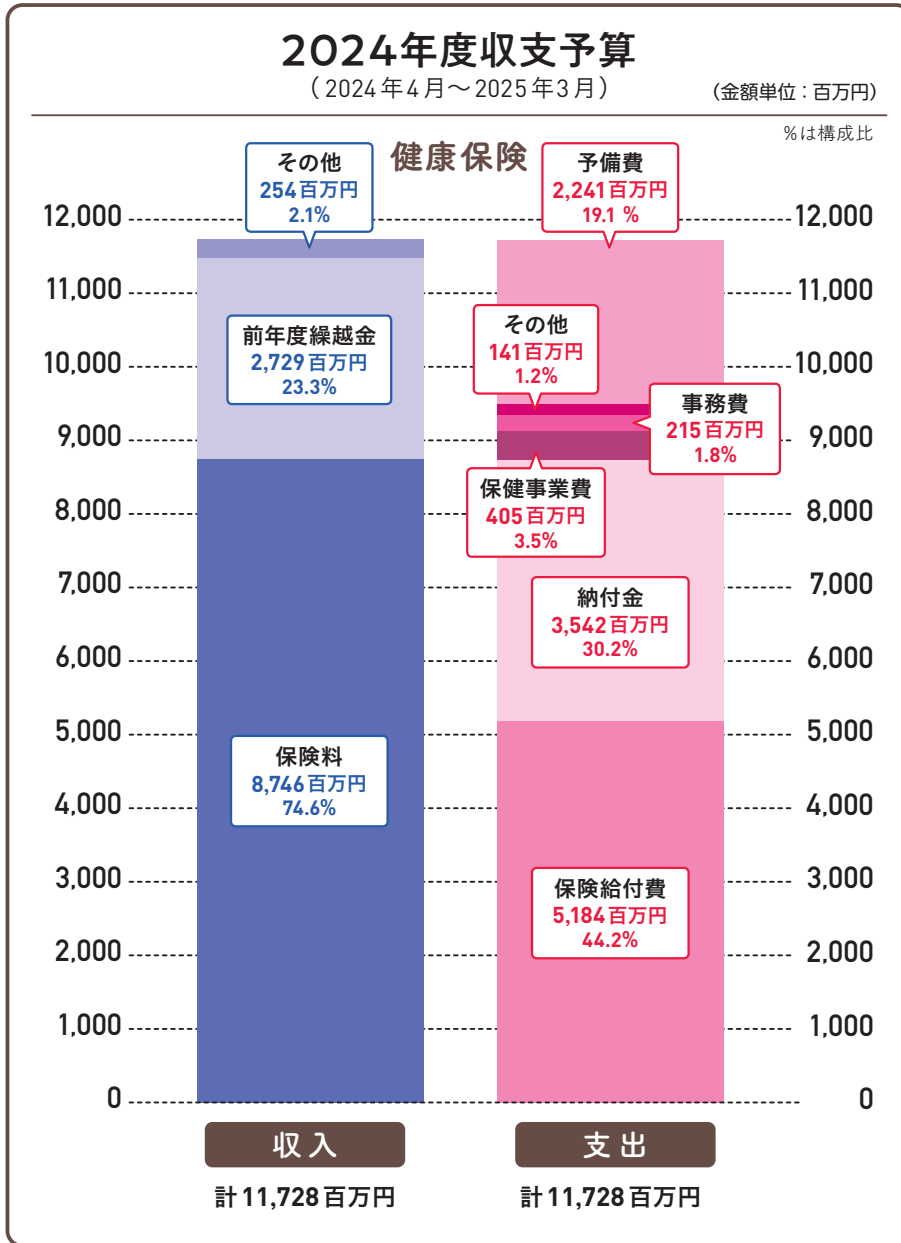
基本的に高額療養費は後日支給されるものですが、限度額適用認定証を医療機関に提出することにより、窓口での支払いを自己負担限度額までにすることができます。利用する場合は、事前に健保組合へ申請が必要です。

なお、オンライン資格確認を導入している医療機関では、マイナ保険証があれば自己負担限度額を把握できるため、限度額適用認定証は不要です(医療機関にてご確認ください)。事前申請の手間が省けて便利なので、早めにマイナ保険証の準備をしましょう。

公告

2024年度事業計画と 収入支出予算決定について（お知らせ）

2月21日に開催した組合会において、2024年度の事業計画と予算が決定しました。



経常収入	経常支出	経常収支
8,774 百万円	9,358 百万円	△ 584 百万円

2023年度は、報酬総額の増加等により保険料収入が前年度より増加する一方で、保険給付費は減少する見込みであり、経常収支は前年度の赤字から黒字(約0.7億円)に転じる見込みです。

2024年度については、一般・介護とも保険料率の改定は実施しませんが、保険料収入は前年度比で微増を見込んでいます。支出面では高齢者医療のための納付金が大幅に増加するほか、保険給付費の増加や保健事業の推進によって支出総額が増加し、経常収支は約5.8億円の赤字となる見込みです。

皆様におかれましては、健保財政の状況をご理解いただき、医療費適正化に引き続きご協力をお願いいたします。

介護保険 (金額単位：百万円)

科目	予算額
収入	
保険料	1,122
繰越金	427
計	1,549

科目	予算額
支出	
介護納付金	1,088
その他	1
予備費	460
計	1,549

2024年度 保険料率 (%)

基本保険料率	特定保険料率	調整保険料率	介護保険料率
5.5743	3.7957	0.1300	1.8500
一般保険料率 計 9.3700			(被保険者 0.9250 / 事業主 0.9250)
健康保険料率 計 9.5000			
合計 11.3500 (被保険者 5.3250 / 事業主 6.0250)			

[基本保険料率]
医療費や保健事業費に充てられる料率

[特定保険料率]
高齢者医療への納付金等に充てられる料率

[調整保険料率]
高額医療交付金事業や組合財政支援事業に充てられる料率



※2024年度は一般保険料率のうち、基本保険料率と特定保険料率の配分比率のみ変更となります(一般保険料率計は変更ありません)。

2024年度事業方針

予想される重要な環境変化に伴う適正な対応と、**※加入者のデータ（健康診断、医療機関受診記録）を踏まえた適切な保健事業を事業会社と協働で推進し、キリングループの健康経営への貢献を目指します。** **※個人が特定されないデータとして活用**

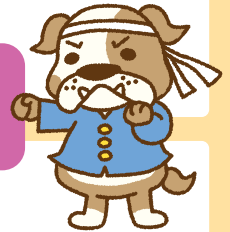
事業計画

- 現行の保険証廃止に伴うマイナ保険証利用率の向上やマイナンバーカードの健康保険証利用の申込率(紐づけ)の向上を目指すため、社内広報に力を入れています。マイナ保険証に含まれている情報を活用することで、医療機関は患者に対して適切な提案やアドバイスを行うことができます。より良い医療を受けるためにもぜひマイナ保険証をご活用ください。

- 医療費の抑制や適正化のためには、保健事業の推進の他に、当健保組合の被保険者や被扶養者である(=資格がある)かどうかを正しく確認させていただく必要があります。退職されたり、ご家族が就職されて資格が外れた場合などは、速やかに手続きと保険証の返還を行っていただけるよう事業会社と協働で推進していきます。

- 従業員や家族のパフォーマンス向上や健康増進に向け、取り組むべき重点領域を政策要求(厚生省指針)や加入者データを踏まえ、6領域(運動、食事、睡眠、飲酒、禁煙、歯科)を選定。健保としては、健康保持のベースとなる特定保健指導の他、特に、禁煙と歯科疾患対策を強化していきます。

皆様の健康を
応援する
ワン!



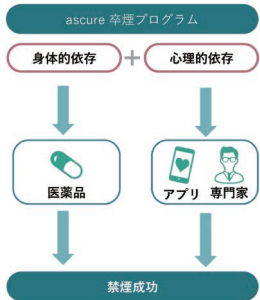
保健事業(強化領域)

たばこ対策

禁煙はじめてみませんか!

- 当健保組合の従業員の喫煙率は26.7%(2022年度健診結果)と、他組合平均をやや上回るレベルとなっており、健康経営を掲げるキリングループとして看過できない状況です。
- 当健保組合ではスマホがあれば誰でも始められる、オンライン面談によるプログラム(期間:3ヵ月or6ヵ月)やLINEによる動機付けプログラムなど、充実したプログラムでサポートいたします。また、禁煙外来は保険適用があり、全国の医療機関で受診可能です。
- 禁煙をはじめるとに遅すぎるといことはありません。少しでも気になる方は、キンピール健康保険組合のHP、または、当健保組合の窓口にお気軽にお問い合わせください。(オンライン面談、LINE動機付けプログラムの対象は、従業員本人のみ)

オンライン禁煙プログラム



キンピール健康保険組合HP禁煙サポート
▶ <https://www.kirinkenpo.or.jp/hoken/kinen/>
お問い合わせ窓口
※禁煙外来補助NI02673 <02673_Ni@kirin.co.jp>

歯科疾患対策

歯周病は糖尿病、心疾患、脳卒中のリスクを高めます!

- 歯周病は、口だけではなく全身の病気に深く関わっており、歯周病を予防することは生活習慣病をはじめさまざまなリスク低減につながります。歯周病は進行するまで自覚症状が出にくい疾患であるため、早期発見には歯科健診の受診がとて重要です。
- 当健保組合では、従来からの「職域歯科健診」に加え、新たに、「郵送型の歯周病リスク検査」と「スマート歯科健診」を導入します(従業員対象)。自身の歯の状態を自覚し、状況に応じて早めに歯科医院を受診するキッカケとして活用ください。(スマート歯科健診は、2024年度は中野本社でトライアル実施)
- また、委託機関「**※**歯科健診センター」と提携している歯科医院での無料歯科健診もぜひご利用ください。(加入者全員が対象、キンピール健保のHPでご確認ください)
※ <https://ee-kenshin.com/>



ファミリー健康相談(24時間電話健康相談)は、利用者が少ないことから2024年3月末をもって終了いたします。健康に関するご相談は「みんなの家庭の医学WEB版」を活用ください。▶ <https://kateinoigaku.jp/>

2024年度
健康診断のご案内

年に1度、被扶養者・退職者のみなさまも必ず受診を!

がん検診もぐっとお得! ぜひ一般健診・人間ドックのオプション追加を!

当健保組合では、組合員のみなさまの健やかな生活をサポートするため、健診事業を㈱イーウェルに一括委託して、受診機会を広く提供いたします。受診機会の少ない被扶養者・退職者のみなさまも定期的にご受診ください。

重要なお知らせ

50歳以上が対象の「脳検査・頸動脈エコー検査(脳ドック)」は、
次年度(2025年4月1日以降)の受診分から健保補助廃止予定です。

健診概要

在職被保険者(本人)

18~34歳女性

単独女性がん検診(乳がん・子宮頸がん検査)

無料

35歳以上

単独検診(男性・女性)※検査項目は下記

自己負担3割(女性がん検診は無料)

人間ドックAコース

自己負担3割で充実した検査

健保補助で、お得に受診!
年に1度はご受診ください



在職被扶養者(家族) 任意継続者(本人・家族) 特例退職者(本人・家族)

18~34歳女性

単独女性がん検診(乳がん・子宮頸がん検査)

無料

35歳以上

一般健診A1コース(施設・巡回)

(13,000円相当が)無料

人間ドックAコース

自己負担3割で充実した検査

★扶養ご家族の40歳・50歳・60歳の節目は、人間ドックが無料です
[※2025年3月31日までに上記年齢に達する方が対象]

単独検診項目(※)、人間ドック・一般健診のオプション検査項目(自己負担30%)

- 胃部X線検査 ●胃部内視鏡 ●前立腺がん(PSA)検査
- 骨密度検査 ●腹部エコー
- 乳がん検査(マンモグラフィー または 乳房エコー) ●子宮頸がん検査

■50歳以上:脳検査・頸動脈エコー検査(脳ドック)
(自己負担50%・上限30,000円)
2025年3月末受診分まで補助対象

★単独がん検診は、会社の定期健康診断に含まれない「がん検診」等が必要な項目のみ受診できます

★無料の女性がん検診(乳がん・子宮頸がん)は、一般健診・人間ドックのオプション追加で同日受診できるため、おすすめです!

予約・受診開始日 および お申込み方法

予約期間 2024年3月15日(金)~2025年2月28日(金) 受診期間 2024年4月1日(月)~2025年3月31日(月)

お申込み 簡単3ステップ

- 1 健診機関をえらぶ
- 2 電話で健診機関に予約
- 3 イーウェルに受診券発行依頼

「KENKOBBOX」からお申込みください

右記の二次元コード
または パソコンの検索画面で「KENKOBBOX」を検索!



スマホ用
二次元コード



KENKOBBOX 🔍 検索



LINEにお友達追加をするとLINEからもお申込みいただけます!

「キリンビール健保 de 健康エール」

当健保組合からの大切なお知らせやお役に立つ健康情報なども、いち早く配信しています!

お友だち追加は
コチラ ▶



健診お問い合わせ先
株式会社イーウェル健康サポートセンター

施設健診
TEL 0570-057091 受付時間 9:30~17:30(日曜・祝日・年末年始を除く)

「資格取得届」「被扶養者異動届」には「住民票上の住所」の記載が必要です

2023年12月8日以降、省令改正により健保組合では住所の管理が必要になりました。

そのため、新規取得者の「資格取得届」「被扶養者異動届」には『住民票上の住所』を正確にご記載ください。また、本改正に伴い、すでに加入されている被保険者・被扶養者が住所を変更したときは、被保険者が住所変更届を事業主に提出する必要があります。任意継続・特例退職被保険者は健保組合に提出してください。

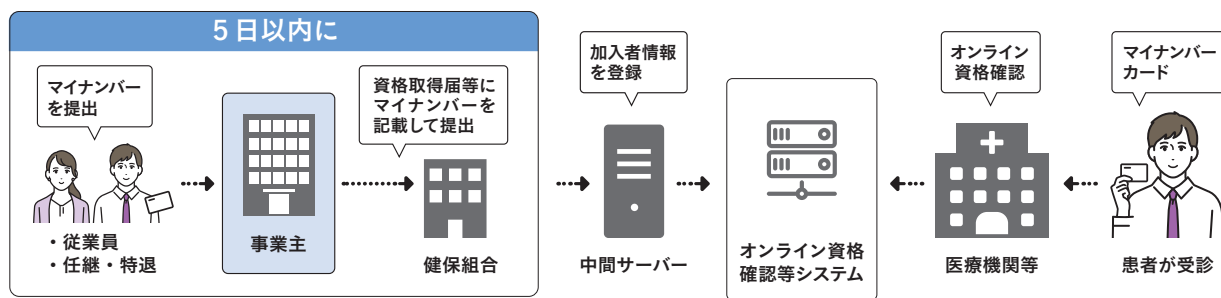
- 『住民票上の住所』は、オンライン資格確認等システム（下記）に誤りのないデータを登録するために必要です。
- 「居所住所」は、健康診断のご案内など健保組合から加入者のみなさまへ郵送物を送付する場合に必要です。

マイナンバーの提出が義務化されました

医療機関ではオンライン資格確認等システムにより資格確認を行います。そのためには健保組合によるマイナンバーと資格情報の紐づけ登録が必要です。

健康保険法施行規則の改正に伴い、事業主から提出いただく資格取得届にマイナンバーを記載することが義務化されました。加入者のみなさまにおかれましては、事業主からマイナンバーの提出を求められた際には、すみやかにこれに応じるようお願いいたします。任意継続・特例退職被保険者はマイナンバーを記載した届出を直接健保組合に提出してください。

ご存じですか？ オンライン資格確認等システムのしくみ



注意

事業主、任意継続・特例退職被保険者のみなさまからの届出を受けて、健保組合が中間サーバーに加入者情報を登録しています。マイナンバー、氏名（漢字・カナ）、生年月日、性別、住所に誤りがあると、オンライン資格確認等システムにデータの登録ができず、医療機関の窓口で資格確認ができない場合があります。「資格取得届」および「被扶養者異動届」を迅速かつ正確に届出いただくことがとても重要です。

※ 2023年12月8日以降に提出する「資格取得届」および「被扶養者異動届」の住所について、住民票の住所での届出が必要です。

2023年度 被扶養者資格調査(検認)実施報告

今年度も「マイナンバー制度における情報連携」を活用し、実施いたしました。

被扶養者資格調査の概要

対象となった被保険者の数	5,671名
調査を行った被扶養者の数	7,485名
今回の資格調査で削除された被扶養者の数	45名

今回削除された方の理由は、全員収入オーバー^{*}です。

^{*} 60歳未満で年間130万円以上、60歳以上(または障害年金受給者)で年間180万円以上

被扶養者資格のなかった期間に当健保組合の保険証を使われた場合、健保組合負担分(医療費の7割相当)を後日、請求させていただきます。

* * *

被扶養者制度は、「被保険者1人分の保険料で、被扶養者が何名でも保険給付が受けられる」制度です。被扶養者の認定につきましては、厳正に行っており、検認は毎年実施いたします。

自覚症状もないし、「大腸がん検診」はまだ受けなくても大丈夫でしょ？

監修 ■ 東京都立がん検診センター 所長 入口 陽介先生 いりぐち ようすけ

今回の相談者



Eさん (44歳)
女性 専業主婦

育児や家事などで日々忙しい専業主婦のEさん。家族の健康は常に考えていますが、自分のことはついあと回しになりがち。40歳になってから、「大腸がん検診の案内」が届き、気になってはいましたが、毎日忙しいという理由で検診は受けていません。まだ若いし、気になる症状がないというのも受診しない理由のようです。

自覚症状がなくても大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは40代から増え始め、早期のうちには自覚症状がありません。自分のためだけではなく、家族のためにも、毎年、大腸がん検診を受けましょう。

患者数が増えている大腸がん

大腸がんはこの数十年で患者数が増え、がんのなかで、男女合わせた罹患数(新たにがんを発症する人の数)がもっとも多く、女性の死亡数では第1位になっています。

大腸がんが増えている背景には、食生活の欧米化や肥満、運動不足などの生活習慣があります。特に、赤身肉などの動物性脂肪は、摂りすぎると発がん物質を含む二次胆汁酸の生成が高まるため、がん発生の要因となります。

便潜血検査は、食事制限等のない簡単な検査

大腸がんやポリープがあると、そこから出血して便に血液が付着することがあります。このため、大腸がん検診では、便に血液が含まれていないかを調べる便潜血検査を行います。便の表面を採便用の棒でこすって採るだけの自宅でできる簡単な検査で、食事制限も必要ありません。

大腸がんはほかのがんと比べて進行が遅く、早期に発見できれば完治できる可能性が高いがんです。また、がん検診は症状がない人が受ける検査なので、毎年、大腸がん検診を受けましょう。

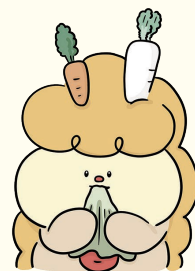


大腸がんになった
家族がいる人は…

若いころに大腸がんになった家族が複数いる人は、遺伝的にがんになりやすい体質を受け継いでいる可能性があります。該当する人は便潜血検査の結果にかかわらず、一度、大腸内視鏡検査を受けると安心です。

予防の
ポイント

食物繊維には発がん物質を含む二次胆汁酸を吸着し、便と一緒に排出する働きがあります。便量を増やし、便通を促すためにも食物繊維を積極的に摂りましょう。



大腸がん予防のためにも食物繊維をしっかり摂ろうね！

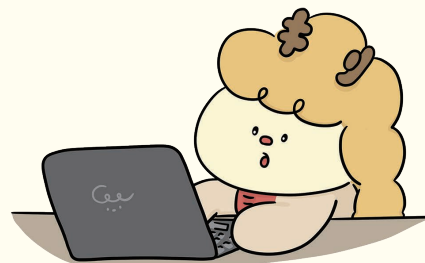
国が推奨する

大腸がん検診の内容 (厚生労働省の指針より)

対象 40歳以上 **頻度** 1年に1回

検診内容 問診と便潜血検査

◎国は、がんによる死亡リスクを減らすことができるというデータから、がん検診を推奨しています。



便潜血検査は大腸がんの死亡率を減少させることが科学的に認められているんだよ!

死亡数・罹患数ともに増えている大腸がん

日本で1年間に大腸がんと診断される人は、2023年の予測では男性約9万人、女性は約7万人です。

2023年の死亡数予測 (部位別がん)

	男性	女性	総数
1位	肺がん	大腸がん	肺がん
2位	大腸がん	肺がん	大腸がん
3位	胃がん	すい臓がん	胃がん

女性では死亡数がもっとも多い

2023年の罹患数予測 (部位別がん)

	男性	女性	総数
1位	前立腺がん	乳がん	大腸がん
2位	大腸がん	大腸がん	肺がん
3位	胃がん	肺がん	胃がん

男女合わせた罹患数は第1位

国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計予測」より

大腸がんはここ数十年、死亡数・罹患数ともに増加傾向にあるんだって!

便潜血検査で陽性だった場合は必ず精密検査を受けましょう

便潜血検査で陽性となった場合、一般的に大腸内視鏡による精密検査を受けます。内視鏡を肛門から挿入する検査に恐怖心を持つ人もいますが、鎮静薬や安定薬を使う医療機関も増え、胃カメラよりも楽という人も多くいます。大腸内視鏡検査でがんと診断される人は約3.6%、ポリープが見つかる人は約37.4%います。ポリープは放置するとがん化することもあり、必要に応じて内視鏡で切除することで、将来のがんを防ぐことができます。



キンビール健康保険組合 加入者の皆さまは、^{※1}会社の定期健康診断や^{※2}人間ドック・一般健診の受診時に便潜血検査を受診できます。また、それ以外に^{※3}「郵送による大腸がん検診」を実施しており、年に1回受診可能です。「郵送による大腸がん検診」は自宅で簡単に検査できますので、ぜひご利用ください。無料で受診できます。

※1 年齢制限なし。但し事業所によっては定期健康診断の実施時に受けられない場合もあります。

※2 35歳以上

※3 年齢制限なし。但し会社の定期健康診断で便潜血検査を受けた方・受ける予定の方は対象外です。また、人間ドック・一般健診(イーウェル経由)を受診された方・受診予定の方も対象外です。

おやすみ前1分
★ 入眠
ストレッチ

硬い筋肉もしっかり伸ばす 下半身に効くストレッチ

監修 ■ 松尾 伊津香 「疲労回復専用ジムZERO GYM」プログラムディレクター

体の中でも大きな筋肉のひとつ、ももの前の筋肉を刺激するストレッチです。おやすみ前に、ほぐしづらい筋肉の緊張をやわらげることで、心も体もリラックスし、入眠効果が高まります。寝たままの状態のできる呼吸法とストレッチで、体をゆるめましょう。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

まずは30秒！

ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。

腕の力を抜き
手のひらを
上に向けよう



1

両足を伸ばして座り、左膝を外側に向けて曲げる。曲げた足はお尻の横に着ける。



膝を曲げたとき、
両膝が離れない
ように注意

ふくらはぎやかかととは、
ももやお尻の下に入らない
ようにする

2

イラストのように背後に手をつき、下腹部に力を入れながら、ゆっくりと仰向けに寝ていく。仰向けになったら、腰はそらさず下腹を引き込み、床に腰が着くようにする。



仰向けになるのが難しい場合は
肘を着けたままキープ

POINT

仰向けになって、お腹が引き伸ばされた状態で呼吸をすることで、3のポーズをほどいたときに呼吸が深まりやすく、心地よい眠りに導かれます。

左右を
入れ替えて
15秒ずつ
1日1回

3

両手をお腹の上のせて、5回呼吸をする。呼吸をしながら、硬いものの筋肉が伸びているのを感じよう。



膝が浮いてしまう場合は、
枕や畳んだタオルを背中に
敷いて上半身を高くする

肘を着けている場合は
そのままの姿勢で
5回呼吸

4

おへそに力を入れて、両肘で床を押しながらゆっくりと起き上がる。左のお尻を持ち上げて、左脚を真っ直ぐに戻したら、右脚も同様に行う。

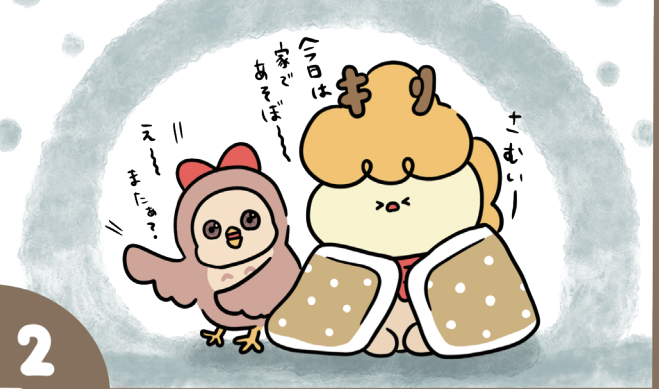


首や腰に負担が
かからないように、
ゆっくりと起き上がる

気持ちの良い春はついつい
のんびり日向ぼっこしたくなりますが



冬は家に籠りがちだったので

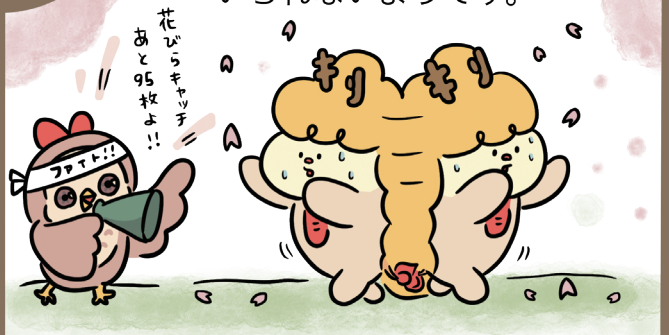


1 + 2
3 + 4

お腹がつまめるようになって
しまったきりんちゃんは



この春はのんびりしてばかりも
いられないようです。



いぶるの/
脳ジャキ!
ひらめきクイズ

今回のクイズ

まちがいさがし

©スカイネットコーポレーション



Q 上下のイラストにはまちがい6
つあるよ。エリア表を参考に間違
いのあるワクをすべて答えてね。

エリア表

1	2	3	4
5	6	7	8



よーく
見比べて
みてね!

答えは12ページに!



女性の健康レシピ



さば缶と厚揚げの オーブン焼き

材料・2人分

さば水煮缶 …………… 1缶 (190g)
 トマト …………… 小1個 (100g)
 厚揚げ (木綿) …………… 1枚 (100g)
 塩 …………… 小さじ1/6
 オリーブオイル …………… 小さじ1
 粉チーズ …………… 大さじ2

作り方

- 1 さば水煮缶は軽く汁気を切る。トマトはヘタを落として6等分のくし形に切る。厚揚げは1cm厚さの一口大に切る。
- 2 耐熱容器に厚揚げ、トマトを並べ、塩を全体にふる。さば水煮をすき間に並べてオリーブオイルを回しかけ、粉チーズをふりかける。
- 3 オーブントースターで、焼き色がつくまで (約10分ほど) 焼く。

1人分

298kcal 塩分 1.3g

調理時間

20分



CHECK!

作り方動画
<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring02.html>

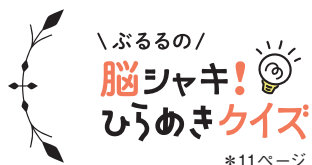
女性の

健康を守るポイント

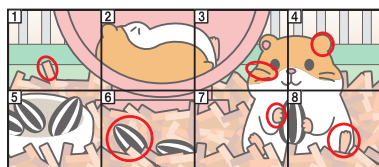
年を重ねても元気に過ごすには、骨の健康度が大きなカギとなります。骨は絶えず新陳代謝を繰り返している組織ですが、40代以降の女性においては、骨の健康を支える女性ホルモンが大きく減少。それにより、骨密度と骨の質が低下して骨粗しょう症になるリスクが高くなります。

さばにはビタミンDが含まれているうえ、水煮なら骨まで食べられるので骨粗しょう症の予防・改善に優れています。厚揚げや粉チーズもカルシウムを多く含みます。そして厚揚げやオリーブオイルなどに含まれるビタミンEには、強い抗酸化作用があり、アンチエイジングの効果も期待できます。

※写真は2人分



解答



答え

1・3・4
6・7・8



全部見つけた人は
 すごいワン!