

# けんぽ通信 vol. 36

特集

## 使っていますか？ マイナ保険証

### CONTENTS

- 2 新理事長着任のご挨拶/令和5年度決算のお知らせ
- 3 組合会での主な報告事項
- 4 経営TOPが語る健康
- 5 PepUpイベントのご案内/  
「医療費のお知らせ」の書類送付の廃止について
- 6 特集1 使っていますか？ マイナ保険証
- 8 特集2 健康生活のススメ お酒
- 10 心のコーヒブレイク  
職場の飲み会がおっくう
- 11 体の不調に効く！かんたんストレッチ  
「O脚」に効くストレッチ
- 12 パパッとできる！野菜たっぷり健康ごはん  
彩り野菜のせ pork ソテー/  
クロスワードクイズ

健保HP  
はこちら



# 新理事長着任のご挨拶 近畿日本ツーリスト健康保険組合 理事長 高浦 雅彦



令和6年7月1日付けで近畿日本ツーリスト健康保険組合理事長に就任いたしました。健康保険組合事業の充実と旅行業の発展のため、全力を尽くしますのでよろしくお願いいたします。

着任にあたって申し上げたいことは主に2点です。

1つ目は「健康に勝るものはなし」ということです。病気は、罹患して初めてその辛さと影響に気付くものです。発病に至らない「未病」の段階で対処することが大切です。健康を過信することなく、健康診断をバカにすることなく、ありのまま(普段の生活のままで)定期健康診断を必ず受診してください。

2つ目は「健康経営は企業発展の指標」ということです。以前は、従業員の健康管理は「守りの労務管理」と呼ばれ、会社にとって優先度が決して高くない業務だと認識されていましたが「コロナショック」が明暗を分けました。以前から従業員の健康管理を経営戦略と捉えていた企業は、景気が落ち込む中でも事業成長を続けている一方で、従業員の健康管理をおろそかにしていた企業の中には、人材の流出やモチベーションの低下により生産性の低下を招き、事業成長がストップしたケースがあります。経営者が従業員を、そして従業員が経営者を思いやる関係ができれば、お互いが持つ仕事や会社に対する考え方が変わり、働き方が変わります。

これまで述べたように「健康」は個人にとっても家族にとっても会社にとっても社会にとっても最も大切なことなのです。

あらためて皆様方の「健康保険事業」に対するご理解・ご協力をお願いし就任の挨拶とさせていただきます。

**健康・観光・最高!**



## 令和5年度 決算のお知らせ (令和5年4月1日～令和6年3月31日)

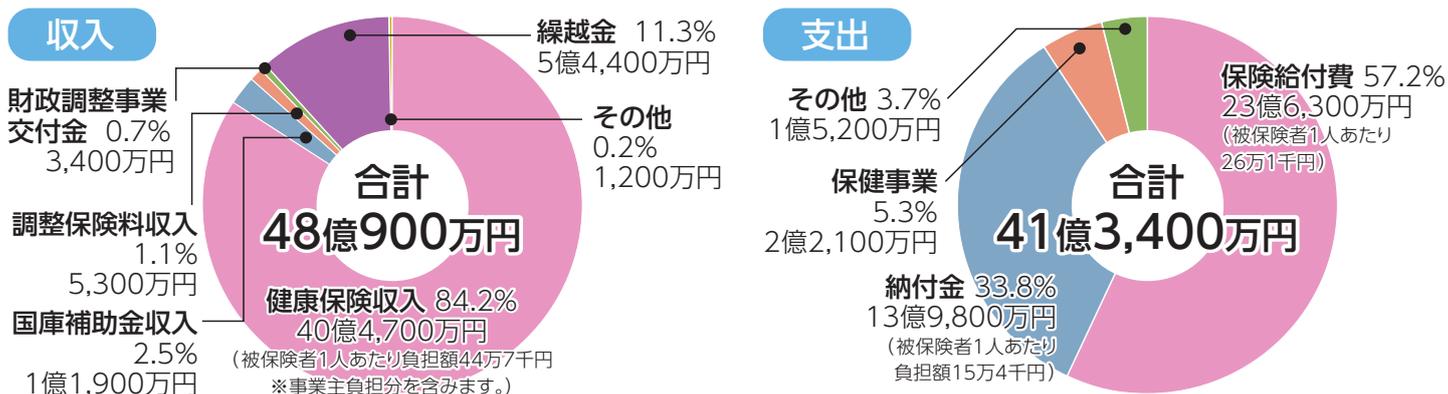
7月19日(金)に近畿日本ツーリスト健康保険組合の第153回組合会が開催され、令和5年度の決算が承認され確定しました。

令和5年度の一般勘定決算は、国に納める前期高齢者納付金額が増加する見込みであることを見据え、前年度繰越金5億4,400万円を収入計上したこともあり、決算残金としては約6億7,547万円の黒字決算となりました。保険料収入で支出を賄えているか否かの指標である経常収支で見ると、約2,017万円の赤字となり、昨年の約2,935万円の赤字からは小幅ながら回復しました。

介護勘定の決算は収入約5億3,037万円に対して、支出約4億6,466万円で差引き約1億2,391万円の黒字決算となりました。これは毎年の予算編成時に繰入金を計上する予算作成を回避する為に、令和4年度から介護保険料率を18/1,000に改定したことが大きな要因です。

### 一般勘定

令和5年度収入支出決算 ※百万円未満四捨五入



※健康保険収入のうち保険料は、本人が約45%、会社が55%の負担割合となっています。

### 残金処分

#### 決算状況

収入決算額	4,809,210,045円
支出決算額	4,133,740,322円
<b>差引残高:</b>	<b>675,469,723円</b>

#### 決算残金処分内訳

準備金	0円
別途積立金	189,806,676円
繰越金	485,500,000円
財政調整事業繰越金	163,047円
<b>合計:</b>	<b>675,469,723円</b>

【説明】一般勘定の決算残金675,469,723円は繰越金485,500,000円(令和6年度予算にて決定済み)と財政調整事業に必要な繰越金163,047円を除いた189,806,676円を別途積立金に組み込みます。

## 収入



## 支出



## 決算状況

収入決算額	530,370,339円
支出決算額	406,458,020円
<b>差引残高</b>	<b>123,912,319円</b>

## 決算残金処分内訳

準備金	123,912,319円
繰越金	0円
<b>合計</b>	<b>123,912,319円</b>

【説明】介護勘定の決算残金123,912,319円は令和6年度の予算確定どおり繰越金を計上せず、介護準備金に組み込みます。

## 組合会での主な報告事項

## 健保設立60周年記念事業の実績報告

令和5年度に実施した健保設立60周年記念事業について以下のとおり実績が報告されました。

- 人間ドック10,000円事業…申込人数906名
- 契約保養所6,000円補助金事業…申込人数507名
- 「Pep Up」新規登録者3,000ポイント付与事業…登録者数3,942名
- 家庭常備薬600点事業…申込人数8,358名(申込率91.8%)
- 「けんぽ通信」KNT健保設立60周年記念号発行事業…令和5年9月10日発行済み

上記の事業費合計は約1億1,842万円で、事業費予算1億4,200万円に対しての予算執行率は83.4%となりました。

## 第3期データヘルス計画について

## 【データヘルス計画とは】

近年、医療に関する各種データベースシステム等の構築により、健康保険組合などの保険者が健康や医療に関する情報を活用して被保険者の健康課題等の分析を行うための基盤整備が進んでいます。こうした中、国からは「全ての健康保険組合に対し、レセプト等のデータ分析、それに基づく加入者の健康保持増進のための事業計画として『データヘルス計画』の作成・公表、事業実施、評価等の取組を求める」ことが示されました。これを受けて、全ての健康保険組合はPDCA (Plan-Do-Check-Action)サイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るため、保健事業の実施計画(データヘルス計画)を策定し、実施することとなりました。

## 【データヘルス計画で目指すこと】

健康保険組合がデータヘルス計画によって目指すべきこと、それは第一義には、加入者の健康増進です。病気の罹患や重症化を予防できれば、限りある医療資源を必要以上に消費せずに済み、加入者の人生の質は上がり、事業主にとっては人的資本経営(健康経営)にプラスになります。結果として、加入者や事業主といったステークホルダーとのWin-Winな関係のもとで円滑な保険運営が可能となり、持続可能な健康保険制度の構築に繋がります。

## 【データヘルス計画スケジュール】

第3期データヘルス計画の期間は、令和6年度から令和11年度までの6年間です。令和6年度から令和8年度までを前期、令和9年度から令和11年度までを後期に区分けし、前期終了時に中間報告を実施することとしています。

# 経営トップが語る健康

連載  
第6回

当健康保険組合に加入している20の適用事業所の経営者に  
“健康”をテーマに寄稿いただく連載コーナー  
「経営トップが語る健康」  
第6回目は、株式会社ツーリストエキスパーツの異社長です。



株式会社ツーリストエキスパーツ  
代表取締役社長 異 栄治 -Yoshiharu TATSUMI-

## 健康とは肉体的、精神的、社会的に すべてが満たされた状態である

「全ての人が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的に、1948年に設立された世界保健機関(World Health Organization:WHO)で発効したWHO憲章で、「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)」とうたわれています。この憲章は現在に至るまで76年間、文言を変えることなく掲げられ、普遍の概念とされています。

当社は、旅行や観光関連施設など観光関連業界への人材派遣を強みとする、`人、がいるからこそ会社経営が継続できる人材派遣会社です。業界一と自負している1,000名以上の添乗員をはじめ、非常にハイレベルなホスピタリティをもつ派遣スタッフの方々に日々ご活躍いただいています。年末年始、ゴールデンウィーク、週末など多くの人が`動く、ときは特に多くの仕事があり、また、自然災害やトラブルがあったときに力を発揮しなければいけない業務をさせていただきます。

2021年に台風21号の影響で関西国際空港が浸水し、空港で孤立したお客さまを24時間ケアして

くれた従業員、今年1月に発生した能登半島地震でお客さまと一緒に3日間もバス車内等に取り残され、お客さまを最優先でケアしてくれた添乗員、そして後方支援をしてくれた従業員、すべての方々に感謝しております。

これらの不規則な緊急対応が必要な業務を円滑にすすめ、お客様から信頼をいただくためにも、従業員、添乗員や派遣スタッフの皆さんが心身ともに健康であることは必要不可欠ですが、それ以上に我々がちょっとした異変にも気付いてあげなくてはいけません。そのためにも、経営者、管理職が率先して自分自身の健康管理を徹底していく必要があると考えています。かくいう私自身も16年前に幸いにも初期の段階で癌が発見されました。定期健康診断を受診する予定でしたが、急遽、海外出張がはいり、帰国後に人間ドックを初めて受けたときにみつかりました。従業員、派遣スタッフの皆さんに益々ご活躍いただくためにも、経営者、管理職の健康管理にも注意していきたいと思えます。

最後に、経営理念でもある「人が持つ価値、働く価値を大切にする会社、働くことの喜びを感じる事ができる企業」を目指すためにも、従業員や添乗員、派遣スタッフの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践していきたいと考えています。

＼ウォーキングイベント第二弾！／

近畿日本ツーリスト健保／日本旅行健保 共同開催

pepUp.

# 健保対抗ウォーキング大会【秋の陣】

まだまだ残暑が厳しい昨今ですが、秋も近づいて参りました。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などと呼ばれるように、秋はいろいろな物事に最適な季節です。特に湿度が低く、日差しも強すぎないこの時期は体を動かすにはぴったりです。

当健保では10月に日本旅行健保との共催でPepUpを利用した「健保対抗ウォーキング大会」を実施します。今年の酷暑で夏バテ気味の人、暑すぎてインドアで過ごす間に脂肪を蓄えてしまった人、この秋に気持ち良く体を動かして、心身をリフレッシュしましょう！

皆様のご参加をお待ちしております。



**対象者**：近畿日本ツーリスト健保に加入している被保険者でPepUpに登録済みの方

**エントリー期間**：10月1日(火)～10月10日(木)

**開催期間**：10月15日(火)～11月14日(木)

**開催形式**：個人戦およびチーム戦

**Pepポイント**：参加者全員に付与。

さらに個人戦・チーム戦の結果に応じてボーナスポイント付与。

※ポイント数などの詳細については決まり次第健保ホームページ等でお知らせします。

## 「医療費のお知らせ」の書類送付の廃止について

毎年、年に2回(8月、2月)、事業所経由等で加入者の皆様へ送付している「医療費のお知らせ」ですが、**2025年2月発送分を最後に書類での送付を廃止**します。毎月の医療費はPepUp画面でご覧いただけますので、来年度以降「医療費のお知らせ」が必要な方は、PepUpの登録を行ってください。

PepUpの初回登録案内にある「本人確認用コード」がない場合、下記の内容でメールにて申請してください。折り返し「本人確認用コード」をご案内しますので、**必ずご本人より申請メール**をお願いします。

**メールの件名** 「PepUp本人確認用コードの件」

**明記する情報** ①氏名 ②生年月日 ③健康保険証の記号・番号 ④発行及び再発行を依頼する理由

**送付アドレス** kenpo@gp.knt.co.jp

# 使っていますか？ マイナ保険証

皆さん、マイナ保険証を使われていますか？ 皆さんご存じのとおり、現行の健康保険証の発行については、令和6年12月1日で終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。既に医療機関での受診の際にマイナ保険証を使われている方は、マイナ保険証の便利さやメリットを実感されていることと思います。

一方で、加入者の皆さんの中には「まだマイナ保険証を使ったことがない」「そもそもマイナンバーカードを持っていない」などの理由により、令和6年12月2日以降の医療機関での受診などに不安をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで今回は健康保険証の廃止に向けた今後のスケジュールや当健保における取り組みを特集します。

## いまさら聞けない!? マイナ保険証

### マイナ保険証とは

健康保険証利用登録が完了したマイナンバーカードをマイナ保険証と言います。まだマイナ保険証をお持ちでない方は以下の方法で取得してください。

#### STEP 1

#### マイナンバーカードを申請

##### ■申請方法

- ①オンラインで申請する  
(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの証明写真機から申請する



#### STEP 2

#### マイナンバーカードを健康保険証として登録

##### ■利用登録の方法

- ①医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で行う
- ②「マイナポータル」から行う
- ③セブン銀行ATMから行う



### 保険証の廃止における経過措置期間とは

健康保険証は、廃止後1年間(令和7年12月1日まで)は、経過措置期間として、現行の健康保険証を使用することができます。

### 今後のスケジュール

令和6年9月中旬	<u>「資格情報のお知らせ」</u> (※次頁参照)を加入者へ送付
令和6年12月2日	健康保険証の新規発行廃止 ※経過措置として、令和6年12月1日以前に発行した健康保険証は令和7年12月1日まで使用可能ですので、マイナ保険証の登録が完了していない方はその間に登録をお願いします。尚、マイナ保険証を使用できない方には「資格確認書」を発行します。「資格確認書」についての詳細は後日、健保ホームページ等でお知らせします。
令和7年12月1日	健康保険証による受診(経過措置期間)終了

## 既加入者に対する「資格情報のお知らせ」の送付

国の方針に基づき、本年9月に加入者に対し、事業主を経由して、記号・番号を含む被保険者資格等の基本情報が記載された「資格情報のお知らせ」を送付する予定です。

### 「資格情報のお知らせ」通知のイメージ

#### 資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。  
なお、このお知らせのみでは受診できません。

#### あなたの加入する健康保険の資格情報

令和9年9月9日時点

記号	9999	番号	9999999	(枝番) 99
氏名	N----+-----+-----+-----+-----N			
フリガナ	X---+---+---+---+---+---+---X			
負担割合	N----+-----+-----+---N			
資格取得年月日	N----+-----+N			
保険者名	N----+-----+-----+-----+-----+N			

#### あなたの個人番号（マイナンバー）

現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は、次のとおりですのでご確認ください。  
(12桁のうち下4桁のみ表示)

▲表示されている下4桁の数字が、ご自身の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

個人番号	****	****	9999	※12桁のうち下4桁のみ表示しています。
------	------	------	------	----------------------

#### スマートフォンでの資格情報確認方法

スマートフォンをお持ちの方は、右記の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご活用ください。



#### 加入者の皆様へのお願い

「資格情報のお知らせ」がお手元に届きましたら、「資格情報のお知らせ」に記載されている個人番号（マイナンバー）下4桁の数字が、ご自身の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致しているかご確認をお願いいたします。万が一、誤りがある場合には、速やかに健康保険組合へご連絡をお願いいたします。



マイナ保険証についての詳細は厚生労働省ホームページ上の「マイナンバーカードの健康保険証利用について」をご参照ください。

URL: [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html#kokumin1](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html#kokumin1)



# 健康生活の ススメ

## お酒



監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐  
日本臨床栄養協会 理事長  
東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。「人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ」(講談社)など著書多数。

楽しいお酒の席、ついつい  
飲み過ぎていませんか？  
お酒が飲める人ほど  
油断禁物です。

### お酒に飲まれて いませんか？

お酒は飲み過ぎると全身にさまざまな影響を及ぼします。その影響は個人によって異なり、体質・年齢・性別・病気の種類などによっては、少量でも悪影響が出ることがあります。

取り返しのつかない事態を招いて後悔する前に、お酒について復習しておきましょう。

### “過信”が落とし穴！ お酒のマナー違反

お酒に含まれるアルコールは、肝臓でアセトアルデヒドという毒性の物質に分解されます。飲むと顔や体が赤くなるのは、アセトアルデヒドが作用するため。この分解が追いつかず、体内で蓄積されると頭痛や吐き気、動悸<sup>どうき</sup>といった悪酔いの原因になります。

日本人の40%程度は、遺伝的にアセトアルデヒドを分解する働きが弱い体質だといわれています。自分は飲める方だからと周囲にも強要し、知らず知らずのうちにアルコール・ハラスメントの加害者になっていることも。また、後を絶たない飲酒運転など、自分は大丈夫といった気の緩みが死につながるリスクがあることも忘れてはなりません。

### お酒を「悪者」に しないために

飲み過ぎが招く影響は、二日酔いや肝臓の障害だけではなく、全身に及びます。厚生労働省が公表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」によると、例えば高血圧ならば少しでも飲酒をするとリスクが上がるとしています。男女でも差があり、女性は男性の半分量程度の純アルコールの摂取で影響を受けやすいとされています(ただし、男性の方が影響の出やすい病気もあります)。年齢別では、若年者は脳の発達の途中であるため健康リスクが高まる、高齢者は認知症のリスクが上昇したり、転倒・骨折・筋肉減少のリスクが高まったりするという指摘もあります。

お酒を飲むときは純アルコール量にも着目し、自分に適した量を決めることも大切です。

純アルコール  
量換算

#### 日本酒1合相当の目安

日本酒1合(15度) 180ml

ビール(5度) 500ml

焼酎(25度) 約110ml

ワイン(14度) 約180ml

ウイスキー(43度) 約60ml

缶チューハイ(5度) 約500ml  
(7度) 約350ml

二日酔い、  
メタボ知らず！

## お酒を賢く楽しむ5カ条

### 1 飲酒の合間に水を飲む

アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにするために、水や炭酸水で薄めたり、少しずつ飲んだり、ノンアルコール飲料を飲むなどの工夫を。



### 2 まず野菜から食べ、後からたんぱく質

野菜の食物繊維が、血糖値の上昇を緩やかに。後から、肝機能をアップさせる効果があるたんぱく質をとる。どちらも脂質が控えめなものを選んで。

### 3 締めめのラーメンや別腹のデザートはNG

飲んだ後に食べたいラーメンやデザートの余分なエネルギーが、生活習慣病や肥満を招く原因に。

### 4 飲んだ直後の入浴や運動は控える

入浴や運動で汗をかいて、脱水症状が悪化する恐れがある。また心臓への負担や血圧の上昇を防ぐため、十分な休養をとること。

### 5 1週間のうち、飲酒しない日をつくる

毎日飲み続けるといった継続した飲酒は避けましょう。



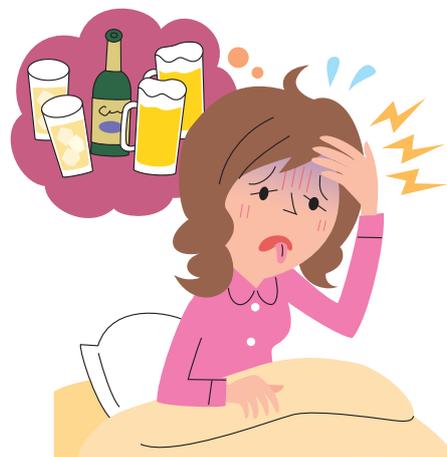
## つらさ退散！二日酔い対策

お酒を飲み過ぎた翌日に、頭痛や胃もたれ、吐き気などの不快な症状に悩まされる二日酔い。症状の程度は人それぞれですが、飲み過ぎたことで気分も落ち込みがちになり、なるべくなら避けたいものです。

二日酔いになってしまったら、肝臓に負担を与えないように安静にするのが一番です。いわゆる「迎え酒」は、かえって体に負担が掛かるため絶対に避けること。スポーツドリンクなどで普段より多めに水分をとり、アルコールを体外に排出させましょう。

食欲がなければ無理に食べる必要はありませんが、食べるなら胃に優しく、水分補給もできるおかゆを。

果物は体内のアセトアルデヒドの分解・排出を助けるといわれており、特にビタミンCが豊富なオレンジやグレープフルーツなどのかんきつ類がおすすです。





## 職場の飲み会がおっくう



**定** 期的に開催される職場の飲み会が、おっくうで仕方がない。「気を使う相手と飲みたくない」「お酒が飲めないのに」などと、飲み会が近づく度に憂鬱になるという今回の相談者。

誰にとっても、時間は貴重なものですね。特に若い人ほどその意識が強く、「自分がしたいこと」以外に時間を奪われることに対し、苦痛を感じやすい。プライベートな時間はスマホやゲームなどして楽しく過ごしたいもの。だからこそ、定時後に発生する職場の飲み会に時間を割かなくてはいけないことが、「意味がない」「つらい」と感じる……。

ただ、「いやだな」と感じつつも結果的に参加せざるを得ないのなら、いっそ「職場の飲み会=仕事」と割り切ってしまうませんか。「飲み会」というと楽しいものを想像しがちですが、仕事だから、初めから楽しさは期待しない。さらにもう一歩進んで、「人」に関する情報を得る好機と考えてみるのです。人の特性を知っていると、仕事がしやすくなります。そのために、いろんな人を観察してみましょう。

お酒が入ることで本音も飛び出しやすくなって、いつも顔を合わせている人からも、「意外な一面を発見!」「こんな経験をしていたんだ」など、目からウロコの情報が手に入るかもしれません。また、部署の垣根を越えた飲み会なら、普段話す機会が少ない人の情報を仕入れるチャンス。所属部署以外にも、いざというときに頼れそうな相手や、切磋琢磨できそうな良い仲間が見つかることだってあるでしょう。

人間は、情報が少ない相手に対して苦手意識を持ちやすいもの。職場にいるさまざまな人の情報を仕入れることで、自分にとってより居心地よく、仕事がしやすい職場環境を築くことにも役立つはずです。

こうした対処法は、大人として避けるに避けられない「興味のない長話を聞く」「苦手な人とランチをする」などの場にも使えます。仕事と割り切って、相手の情報収集の時間として気持ちを切り替えてみる。そうすれば、「嫌だ」「つまらない」などと感じていた時間が、自分の成長のためにプラスとなる「貴重な時間」へと変わっていくに違いありません。



**しもぞの そうた** 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。

# 「O脚」に効くストレッチ

O脚はひざに負担がかかりやすく、ひざ痛を引き起こす原因になります。特に普段刺激されにくい太ももの内側の筋肉が衰えると、O脚になりやすくなります。この部分の筋肉をストレッチで刺激して鍛え、O脚を予防・改善しましょう。

## ひざ押し合い

一度に行う目安 (30秒+10秒)×3セット



Step 1

ひざとくるぶしをぴったり合わせる

### 1 両足の内側同士を合わせる

いすに座り、背筋を伸ばして、左右のひざとくるぶしをぴったり合わせ、両ひざに軽く力を込めて30秒維持します。



Step 2

両ひざに強く力を込める

### 2 力を込めて押し合う

両ひざにギュッと力を込めて10秒押し合います。ひざの間にクッションなどを挟むと力を入れやすくなります。

## ひざ付け・ひざ揺らし

一度に行う目安 60秒×3セット

Step 1



ひざと太ももをぴったり付ける

軽く押し合う

Step 2



両ひざを付けたまま上下に揺らす

### 1 ひざと太ももを密着させる

背筋を伸ばし、お腹をへこませ、両足を肩幅に開いて立ちます。ひざを少し曲げ、ひざと太ももの内側同士をぴったり付けて、軽く押し合います。

### 2 ひざを上下動させる

1秒に2回のペースでリズムカルに軽くひざを上下に揺らします。

### ストレッチのポイント!

#### 弾みをつけずに ゆっくり伸ばす

健康ストレッチは弾みをつけずにゆっくり伸ばし、少し突っ張り感や痛みはあるが、でも気持ちいいという「イタキモチイイ」ところで維持します。力を込めて勢いよく伸ばそうとすると、筋肉、腱は傷つかなないようにと反射的に縮まろうとして逆効果になります。

# 野菜たっぷり健康ごはん

体のために野菜を食べた方がいいと分かってはいても、忙しいとおろそかになりがちに……。そんな悩みを解消するため、手間を減らしてたっぷり野菜をとれるレシピを紹介します。

料理制作・監修=小林まさみ(料理研究家)

撮影=原ヒデトシ スタイルング=宮沢史絵 栄養計算=佐藤友恵

## 彩り野菜のせ pork ソテー

使用野菜 枝豆 アボカド トマト 紫玉ねぎ

### 材料(2人分)

豚ロース肉(しょうが焼き用) 6枚(250g)  
 塩 小さじ¼  
 こしょう 少々  
 冷凍枝豆(さや付) 100g  
 アボカド ½個  
 トマト ½個(80g)  
 紫玉ねぎ(または玉ねぎ) ¼個(50g)  
 レモン汁 大さじ1  
 カレー粉 小さじ½  
 一味唐辛子 少々  
 塩 小さじ½  
 オリーブ油 大さじ1と½  
 オリーブ油 大さじ½



生野菜をたっぷり使ってさっぱりとした味わい&色鮮やかに

1人分 エネルギー515kcal  
 食塩相当量2.3g

### 作り方

- 枝豆は解凍してさやから実を取り出す。アボカドとトマトは1cm角、紫玉ねぎは粗みじん切る。ボウルでAを合わせ、野菜を加えて混ぜる。
- 豚肉は半分に切り、両面に塩こしょうをふる。フライパンにオリーブ油を強火で熱し、豚肉を並べて両面を2~3分焼く。
- 2を皿に盛り、1をかける。



### 薄いお肉で調理時間を短く!

しょうが焼き用の肉は、とんかつ用と比べ火が通りやすく、調理時間が短く済みます。忙しくて時間がないときは、材料の選び方や切り方を工夫するとよいでしょう。



**Profile** こばやし まさみ ●料理研究家。結婚後、働きながら調理師学校に通い、料理研究家のアシスタントなども務める。独立後は作り手に寄り添ったレシピで人気を博し、テレビや雑誌、企業のレシピ開発などで活躍。『毎日おいしい! カンタン小鍋』(扶桑社)など著書多数。

## クロスワードクイズ

全部できたら二重枠の7文字をABC順に読んでください。

答:

1		2		3	4		5
			6				
7	8			9			10
11			12				13
	14	15			16		
17		18		19			20
21	22			23			24
25			26				27

- 24 鳴らす道具。  
 22 琵琶三味線などの弦をはじいてシバシバ。  
 20 江戸時代の食事付きの宿屋。クルマ○○・サクラ○○。  
 19 漢字で書くと「拒絶」。  
 18 出入りや出し入れができないように閉じること。  
 17 フィンランド式の蒸し風呂。  
 16 長野では千曲川、新潟では○○○○川に変わる。  
 15 長野では千曲川、新潟では○○○○川に変わる。  
 12 政治○○○○規制法の疑いで逮捕される。  
 10 耳の長い愛くるしい動物。○○○○塩湖。  
 8 ポリビアにある世界的観光地、○○○○塩湖。  
 5 としておきの秘策、○○○○シ。  
 4 先生に卒業後の○○○○を相談する。  
 3 最も潮の干満の差の大きいこと。  
 2 タイとベトナムに挟まれた国。  
 1 血の気が引いて、顔が○○○○になる。

### タテのカギ

### ヨコのカギ

- 1 安心して寝ること、○○○を高くする。  
 3 寺の住職。また、僧侶のこと。  
 6 タマネギを英語で言う?  
 7 ノース⇄○○○  
 9 その事に経験が浅く、未熟な人。  
 11 ○○を注いで3分待つ。  
 12 ○○と胡椒で味を調整する。  
 13 料理を○○に盛る。  
 14 故郷に○○○を飾る。  
 16 振り込め○○にご注意ください。  
 18 ○○○○不落の敵陣に攻め入る。  
 21 ○○○発の夜行列車 降りた時から  
 23 7月7日の行事。  
 25 身から出た○○  
 26 相撲で、力士同士が右差しまたは左差しになってまわしを引きあう組み合わせ。  
 27 神社の祭礼などで着がざって行列に加わる子ども。

クロスワードクイズとアンケートに答えた方の中から抽選で10名の方に **DeLip** の100ポイントをプレゼント! ポイントをためてグッズをもらおう!

締切: 令和6年10月31日(木)



応募はこちらから  
 (ID:kntkenpo、パスワード:k06134464)

### アンケート

- 今号で興味を持った記事とその理由
  - 健康のために心がけたり実践していること
  - けんぽ通信に掲載してほしいこと
- \*①~③の回答が空欄の場合、ポイントはつきません。

クイズの答えは健康保険組合ホームページに令和6年11月1日(金)に掲載します。

アンケート回答は健康保険組合ホームページトップ画面下へスクロールして **応募フォーム** から

