

料金後納

ヘルシーデイズ Healthy Days

健康で明るい家庭のパートナー 2017.春 No.22

ゆうメール



クイズに答えて
記念品を
GETしよう!!

発行 トヨタ車体健康保険組合
〒448-0002 愛知県刈谷市一里山町金山100番地
TEL (0566)36-3927
<http://www.ty-kenpo-kikin.or.jp/kenpo/>
差出人/返還先 AD:DAISEN
〒448-0002 愛知県刈谷市一里山町金山100番地
トヨタ車体健康保険組合内 AD:DAISEN

ANNIVERSARY

みなさまのおかげでトヨタ車体健康保険組合は 設立70周年を迎えました

トヨタ車体健康保険組合は2017年4月をもちまして設立70周年を迎えました。これもひとえに関係諸団体のご支援、そして事業主ならびに被保険者のご家族のみなさまのご協力、ご厚情の賜物と感謝申し上げます。

このたび、70周年を記念し、ささやかですが記念品が当たるクイズを開催します。みなさまふるってご応募ください。



70周年記念クイズ

広報誌を読んで、**記念品**を当てよう!!

アクティブ賞

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン

ペアチケット

3組
6名様



まったり賞

直営保養所 和泉荘

15,000円分利用券(2名相当分)

10名様



この広報誌を読めばわかる!“●”に当てはまる答えを見つけて記念品を当てよう!

クイズ

- 1 トヨタ車体健保組合が設立したのは、昭和●●年である。
- 2 トヨタ車体健保組合の最大の支出となっている納付金には「前期高齢者納付金」と「●●●●●●支援金」がある。
- 3 ジェネリック医薬品が安価な理由は、●●●●が抑えられるため。
- 4 特定保健指導とは、健診で●●●●と判定された方が対象となる。
- 5 直営保養所 和泉荘の新しい休館日は●・●曜日だ。

応募要項

- 〈応募資格〉トヨタ車体健保組合に加入している方
(応募は1家族につき1回まで)
- 〈応募方法〉1.この広報誌を読んで、左のクイズに答える
2.「アクティブ賞」か「まったり賞」を選ぶ
3.P7の応募用紙に必要事項を記入し、トヨタ車体健保組合へ送付
- 〈締切〉5月19日(金)必着
- 〈当選発表〉厳正な抽選の上、当選者を6月にHP等で発表
(順次記念品発送)

トヨタ車体健康保険組合 主なできごと



戦後の激動期に
被保険者とそのご家族の
健康を守るために
設立されました。

平成に入り、
ご家族とともに
健康づくりを考える
時代になりました。

設立
昭和22年
(1947年)

● **トヨタ車体健康保険組合設立**
(トヨタ自動車工業健康保険組合より分割設立)

昭和44年
(1969年)

● **健保会館完成**
● **トヨタ車体生活協同組合事業所編入**
● **(株)刈谷製作所(現:(株)東海特装車)事業所編入**

昭和48年
(1973年)

● **直営保養所 和泉荘オープン**

昭和49年
(1974年)

● **エース産業(株)事業所編入**

昭和61年
(1986年)

● **三河設備(株)(現:TABMEC(株))
事業所編入**

平成2年
(1990年)

● **(株)トヨタ車体研究所事業所編入**

平成12年
(2000年)

● **地域巡回健診スタート**

平成16年
(2004年)

● **トヨタ車体(株)とアラコ(株)が車両事業統合**
● **健康保険証カード化**

平成20年
(2008年)

● **特定健診・特定保健指導スタート**

平成21年
(2009年)

● **健康ウォークイベントスタート**

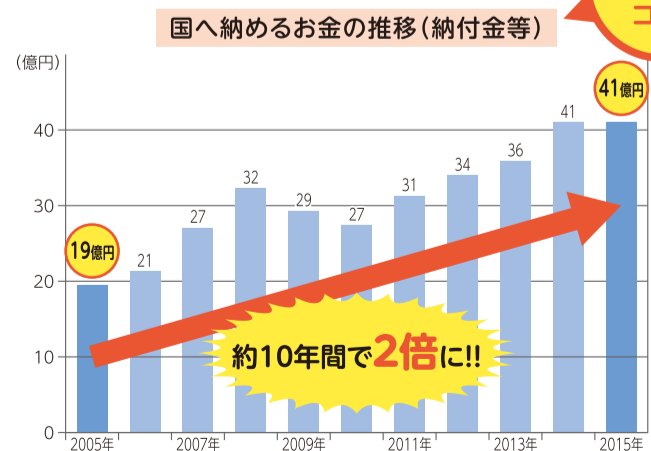
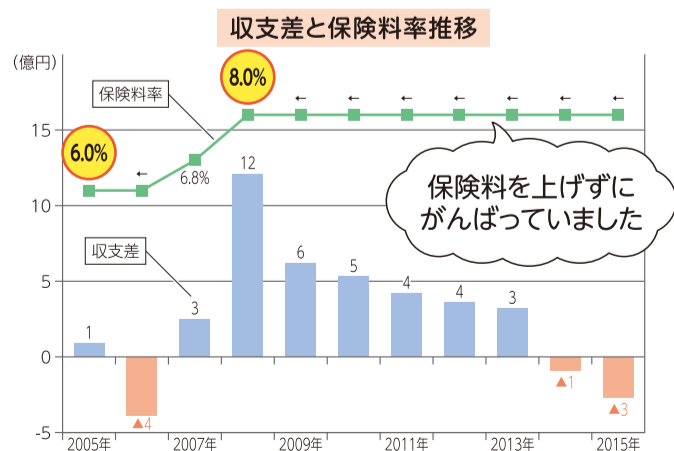
70周年
平成29年
(2017年)

●...主なできごと
●...施設関係
●...保健事業等



～直近のけんぽの状況～ (2005年～2015年)

2008年高齢者医療制度創設後、納付金等は膨らむばかりで健保財政は危機的状況に。(P3参照)
さまざまな角度から対策をとる必要があります。



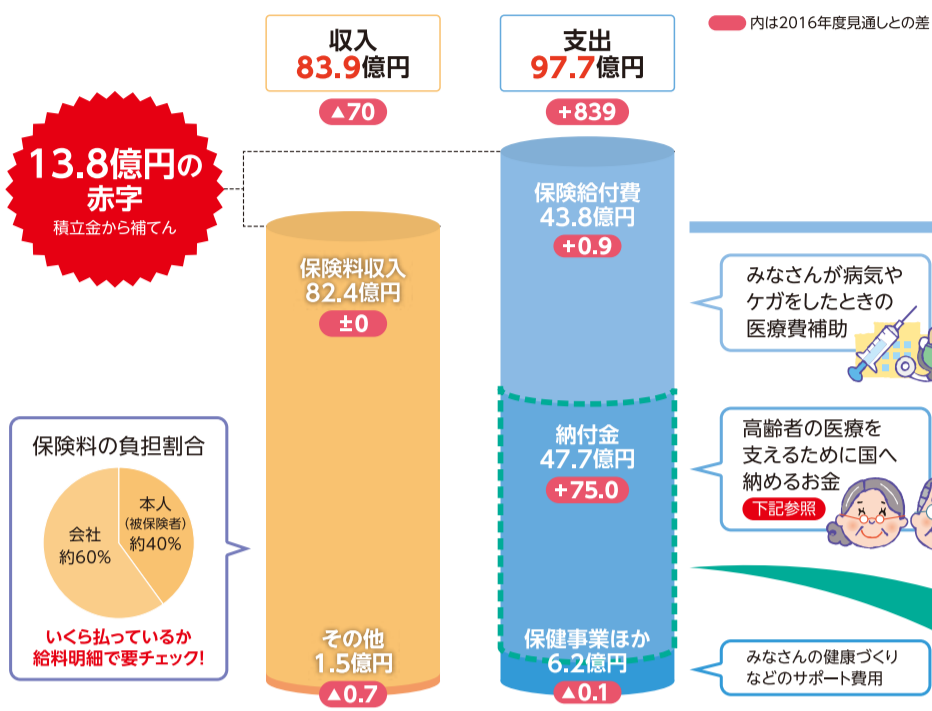
赤字の
原因は
コレ!

2017年度 健康保険組合の予算

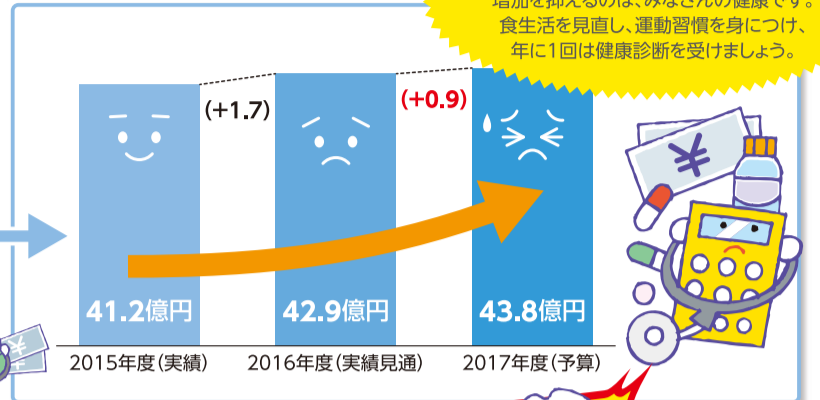
増え続ける納付金のため、**2017年度は大幅赤字!!**

2017年度は高齢者医療制度に拠出する金額が大幅に増えたことにより、収支差13.8億円大幅赤字となる見通しです。不足分は積立金繰り入れにより補てんしますが、介護保険も総報酬割の導入などで納付金の大幅増加が見込まれ、対策が必要です。

健康保険 (現行料率:8.0%の前提)

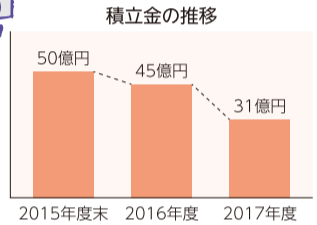


保険給付費の推移



知っていましたか? 実は、みなさんからいただいている**保険料の半分以上を国に納めなきゃいけないんです!!**

積立金は減り続けてる... どうしよう...!!



介護保険 (現行料率:1.1%(40歳以上)の前提)

2017年度 介護保険の予算は、総報酬割の段階的導入(下記参照)により、収支差**▲1.1億円(赤字)**の見通しです。

※健康保険組合は、40歳以上のみなさんから介護保険料を徴収し、事業主負担分とあわせて、運営主体である各市区町村に納めることが義務付けられています。

進む高齢化

増え続ける納付金

健保組合の財政は大ピンチ!

現役世代の負担は限界に

国全体の医療費は、高齢者人口の増加や医療技術の高度化により毎年増え続けています。高齢者の数が増える一方で、医療費を支える現役世代の数は年々減少し、高齢者1人を現役世代が9.8人で支えていた1970年とくらべ、2020年には2人で1人を支えなければならない状況に陥っています。増加の著しい高齢者の医療費を支えるため、2008年に高齢者医療制度が創設されましたが、制度を支える財源はおもに健保組合など現役世代からの納付金と税金でまかなわれ、2017年度は後期高齢者支援金に対する総報酬割の全面導入で健保組合の負担は今後も増加が見込まれます。

高齢者を支える現役世代は減る一方



.....1970年ごろ.....
現役世代9.8人で高齢者1人を支える



.....2020年ごろ.....
現役世代2人で高齢者1人を支える

現役世代にのしかかる負担増大

財政圧迫の最大要因

トヨタ車体健保組合も高齢者を支える負担金として「前期高齢者納付金」、「後期高齢者支援金」を毎年国へ支払っています。

■前期高齢者納付金

65歳~74歳の方は、大部分が国民健康保険に加入し、医療費の負担が他の健康保険組合に比べて大きくなるので、それぞれの健康保険組合が前期高齢者の加入率に応じて負担金を支払います。

前期高齢者納付金を減らすには

- ① 高齢者(65歳~74歳)の方に元気に過ごしてもらう
- ② 高齢者の医療費節減に努める→薬をジェネリック医薬品に替える、適正な受診を心がける、かかりつけ医をもつ

■後期高齢者支援金

75歳からは後期高齢者医療制度という独立した医療保険に加入し、医療費は後期高齢者の保険料、税金(公費)の他、健康保険組合からの支援金でまかなわれます。

後期高齢者支援金を減らすには

就職や別居などにより被扶養者に該当しなくなったら必ず届出をしましょう。正しい扶養家族の申請で支援金を抑えることができます。

介護納付金も総報酬割の段階的導入で負担増

健保組合は介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として国へ納めています。現在、介護納付金は、加入する介護保険第2号被保険者(40歳~64歳)の人数に応じて負担額が決められていますが、段階的に総報酬割へ移行され年々大幅増加となる見通しです。

健保財政を良くするには、みなさんの健康がカギなんです!

- 健康づくり事業を活用しよう! P4へ
- ジェネリック医薬品を使おう! P5へ
- 健診・保健指導を受けよう! P6へ
- ウォーキングを始めよう! P7へ



詳しくはP4以降をご覧ください

ヘルシーカレンダー

トヨタ車体健保組合の健康づくり事業の概要です。
 詳細はホームページまたは、当健保組合へお問い合わせください。

ご家族
 そろつての
 健康づくりに！



大事ないのちを守る！ おもな健診・病気の予防

事業のなまえ	こんな事業です	対象者			実施している地区	スケジュール			
		被保険者	被扶養者・任意継続者	条件		春 (4月～6月)	夏 (7月～9月)	秋 (10月～12月)	冬 (1月～3月)
ファミリー健診 P6へGO! 女性 レディースベーシックコース* 男性 任意継続コース* など ※40歳以上の方には特典あり!	一般的な健診に加え、女性は子宮頸がん・乳がん、男性は前立腺がんなどの検査が格安で受けられます(2,000～4,000円)。自分のからだに異常がないか必ず毎年受けましょう。	—	○	30歳以上	愛知三重岐阜静岡西部	(地域巡回健診(前期))4月～8月	(地域巡回健診(後期))9月～12月	(契約医療機関)通年	
		○	○	20歳以上女性	全国	(日本予防医学協会)7月～1月			
レディース健診 婦人科健診	乳がん・子宮頸がん検査が無料で受けられます(20歳～29歳は子宮頸がんのみ)。無症状のうちに受けることで、がんが早期に見つかる可能性が高くなります。	○	○	20歳～29歳のみ	愛知三重岐阜静岡西部	(地域巡回健診(前期))4月～8月	(地域巡回健診(後期))9月～12月	(契約医療機関)通年	
					全国	(日本予防医学協会)7月～1月			
脳ドック	脳卒中のリスクや無症状の脳腫瘍を早期に発見します。結果を恐れず、ぜひ受けましょう。	○	○	40歳以上	愛知三重	(契約医療機関)通年			
					全国 愛知・三重を除く	通年			
歯科健診 P5へGO!	健康は歯から。年2回まで無料で受けられます。	○	○	なし	愛知三重北部	(集団歯科健診(春))5月～8月	(集団歯科健診(秋))10月～2月	(歯科医院健診)通年	
					愛知三重鹿児島	通年			
人間ドック費用補助	従業員の方が病院で受けた人間ドックの費用を補助します。	○	—	20歳以上	全国	通年			
インフルエンザ費用補助	お子さんのインフルエンザ予防接種の費用を補助します。	—	○	生後6ヵ月～15歳	全国	10月～1月			
脱☆メタボ 特定保健指導 P6へGO!	専門家が生活習慣の改善サポートを行います。	○	○	メタボの方(健保選定)	全国	通年(指導期間:約6ヵ月間)			
病院へ行こう! 重症化予防	健診結果の値が高リスクな方へ、病院受診のお願いをします。	—	○	健診結果の値が高リスクの方	全国	通年			

健康づくり・医療費の節約

事業のなまえ	こんな事業です	対象者			実施している地区	スケジュール			
		被保険者	被扶養者・任意継続者	条件		春 (4月～6月)	夏 (7月～9月)	秋 (10月～12月)	冬 (1月～3月)
ウォーキングイベント P7へGO! ●健康ウォーク ●東山動植物園ウォーク	毎年計約3,500名が参加する大人気イベントです。ご家族と、職場の仲間とウォーキングでリフレッシュ!たくさんの特典を用意しています。	○	○	なし	愛知	4月第1土曜 春の健康ウォーク	10月上旬予定 秋の健康ウォーク	11月上旬予定 東山動植物園ウォーク	
シニア健康サポート P5へGO!	専門家がご自宅へうかがい、無料で健康に関するサポートをいたします!	—	○	64歳以上	全国	7月～3月			
スポーツ施設ご利用 ●刈谷市総合運動公園(愛知) ●ウォータールレスKC(愛知) ●エルグテクノ(鹿児島)	スポーツ施設が格安で利用できます。ご家族で汗を流しましょう!	○	○	なし	愛知鹿児島	通年			
おトクなお薬のご案内 ジェネリックの利用促進 P5へGO!	薬を服用中の方へ、おトクなジェネリック薬のご案内をしています。月に数千円減る方も...!	○	○	一定額の効果が 見込める方	全国	6月		12月	同封のジェネリック希望シールを 保険証などに貼ってね!

できるところから始めよう 健保財政健全化!

P3でお知らせしたとおり、健保財政を取り巻く情勢は大変厳しいものになっています。健保財政健全化のカギはみなさんの健康です。よりよい保健事業をみなさんにご提供するため、できることから実践してみてください。ご理解・ご協力をお願いします。

おトクなお薬

ジェネリック医薬品を積極的に使おう!



安心

安全

安価

効き目・安全性は新薬と同等。飲みやすさは改善!

ジェネリック医薬品とは、新薬と同一の有効成分を含み、効き目や安全性が同等であると厚生労働省が承認したお薬です。しかも、形状を変えたり、コーティングなどによって飲みやすさも改善されています。

みなさんの家計も健保も助かる!

新薬と同等の効き目でありながら、開発費が抑えられるため価格は新薬の約半額! 窓口で支払う薬代が安くなるため、家計も健保財政も大助かりです。

「ジェネリック希望シール」をご利用ください

本誌に同封されています!



ジェネリック希望シール

健康保険証や診察券・お薬手帳などの余白に「ジェネリック希望シール」を貼っておけば、ジェネリック希望の意思を伝えられます。

☆本誌同封の「ジェネリック医薬品希望シール」をご活用ください

慢性疾患など長い間飲み続ける場合は

ジェネリック医薬品がおトク!

3割負担の場合 [2016年4月現在] (日本ジェネリック医薬品学会)

高血圧症の場合 代表的な薬を1日1錠、1年間服薬



糖尿病の場合 代表的な薬を1日3錠、1年間服薬

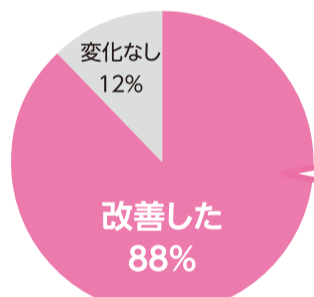


シニア健康サポート事業

対象の方には6月以降案内を送付しますので、届いた方はご参加ください。

トヨタ車体健保組合は、満64歳以上のご家族の健康づくりをお手伝いしています。

指導を受けた方の88%が数値改善!



※2016年に訪問した60名で調査

改善項目TOP3 (重複あり)

- 1位 血圧 48%
- 2位 体重(BMI) 43%
- 3位 中性脂肪 39%

※%は改善の見られた方の割合です。

アドバイス例

食生活

- ・水分補給で脱水予防
- ・間食の摂り方

食事内容

- ・料理の選び方や調理法
- ・減塩のススメ

運動習慣

- ・ストレッチ体操
- ・ひざ、腰の筋肉の鍛え方

病院のかかり方

- ・ジェネリック医薬品について

その他

- ・介護予防、住環境について
- ・生きがいの持ち方

など

トヨタ車体健保組合から対象者の方にご案内

6月~



電話でご訪問のご連絡 (委託業者からお電話します)

7月~



お約束の日時に、ご家庭へ訪問



健康に関するさまざまなサポートをします (無料)



女性の相談員がご自宅にうかがいます

訪問は1時間程度です

健康は、歯から!!

無料の歯科健診

集団歯科健診 歯ッピー健診

対象者	本人、ご家族(トヨタ車体健保組合加入者)
自己負担額	無料(トヨタ車体健保組合が全額負担します)
実施期間	5月~8月の日曜日
対象地域	愛知県・三重県(いなべ)
受診方法	対象地域にお勤めの方の職場あてにご案内を送付していますので、案内にしたがって受診してください

日曜日にご家族そろって♪



歯科医院健診

対象者	本人、ご家族(トヨタ車体健保組合加入者)
自己負担額	無料(トヨタ車体健保組合が全額負担します)
実施期間	通年
対象地域	愛知県・三重県・鹿児島県の対象歯科医院 ※対象歯科医院はトヨタ車体健保組合のホームページをご覧ください
受診方法	希望する歯科医院へ電話予約のうえ、受診してください

お近くの対象歯科医院で都合にあわせて♪



毎年受けよう!

健診でカラダチェック

あなたは毎年健康診断を受けていますか? 最近芸能人の方が乳がんを患い、現在闘病中であることを公表しました。毎年健康診断を受けることで病気の早期発見・早期治療ができるだけでなく、数値の変化をチェックすることで日々の生活習慣を見直すこともできます。

トヨタ車体健康保険組合では健康診断の補助を実施しています。詳しくは本紙に同封したチラシをご覧ください。



自分では気づかない病気の芽!!

思い当たることはありませんか?

- 20歳のときと比べ、体重が10kg以上増えた
- お菓子が好き。食事を減らしてでもお菓子を食べる
- 夜、遅い時間に夫につき合って食べている
- お酒も飲まないタバコも吸わないから大丈夫
- ついでエレベーターやエスカレーターに乗ってしまう
- ここ3年以内に、スカートのサイズがひとまわり大きくなった
- 結果を知るのがこわい

奥様、こんなことを言い訳にいませんか?

主婦は育児や介護など、家族のことを優先するため、自分の健康は後回しにしてしまいがち。生活習慣病の多くは自覚症状がありません。自分は大丈夫だからと油断していると、病気を見逃し、入院なんてことにも…。年にたった1回、健診は半日程度ですみます!家族のためにも毎年健診を受けましょう。



生活習慣病になる前に

メタボ改善計画

40歳以上の本人・ご家族の方で、健診でメタボと判定された方を対象に専門家から具体的なアドバイスをいたします。

減量に成功したAさんにインタビュー

いなべ車体部Aさん(40代)

〈以前の生活習慣〉
①食事の量が多い
②運動習慣なし



6ヵ月後
-7.5kg



〈チャレンジしたこと〉

- ①ランチの自前弁当+カップラーメン→自前弁当+はるさめスープに置き換え!
- ②頻繁に行くコンビニを車から徒歩に変えた

~Aさんの声~

改善の必要性を感じているにもかかわらず、何もしていなかったのが、いい機会でした。正しく生活習慣を改善することができ、現在もキープできています。減量後はいびきが改善され、睡眠の質もよくなり、趣味も思いっきり楽しめています!

日常生活を少し変えるだけでこんなにも効果が!!



健診後に案内が来た方は! **特定保健指導を受けましょう!!**

平成29年分の確定申告から適用

市販薬の医療費控除制度

セルフメディケーション税制



この識別マークが目印です!

セルフメディケーション
税 控除 対象

平成29年から市販薬(医療用から転用された特定成分を含む医薬品)を年間12,000円を超えて購入した場合、超えた金額(上限88,000円)について所得控除が受けられるようになりました。これを「セルフメディケーション税制」(医療費控除の特例)といい、平成29年分から適用されます。従来の医療費控除と同時に適用を受けることはできませんので、医療費控除の10万円を超えるほどではないが、12,000円なら超えている…こんな場合にご活用ください。
★対象となる市販薬は、厚生労働省ホームページで確認できます。



還付申告の提出・お問い合わせ/住所地を管轄する税務署

お子さんが就職したら、保険証のご返却を



お子さんが就職して勤め先の健保組合などの被保険者になると、トヨタ車体健保組合の健康保険証は使用できません。お子さんが就職したら、必ず健康保険証の返却手続きをお願いいたします。(届出用紙はトヨタ車体健保組合のホームページからダウンロードできます)
扶養が外れた後に誤ってトヨタ車体健保組合の健康保険証を使用した場合、健保が負担した医療費(総医療費の7割~9割)を返還していただきますのでご注意ください。

次のような場合も保険証の返却手続きが必要です

- 被扶養者が年金(老齢・遺族・障害年金、基金の年金等)を受給し、一定の収入を得たとき
- 被扶養者がパート・アルバイトなどの仕事を始め、一定の収入を得たとき
- 扶養していた父母が他の兄弟などに扶養されることになったとき
- 被扶養者が失業給付を受給開始し、基本手当日額が3,612円(60歳以上または障害者は5,000円)以上るとき

扶養が外れた後に誤って使用した例

- NG 事前に病院を予約していたので、使ってから返却した
- NG 新しい保険証ができるまで使用した

ウォーキングを始めよう!

Let's Try!

通勤時や仕事の外まわり、買い物に行くとき、オフィスや家の中での移動…など、日常生活の中に歩く機会はたくさんあります。こうした機会を利用してこまめに歩けば、忙しい人でも1日に10分、歩数にすると1,000~1,200歩、今より多く歩くことは意外とカンタン。たとえ1~2分でも、よいフォームと自分に合ったペースを意識すればウォーキング効果が期待できます。

よいフォームを意識して歩こう

よいフォームで歩くと、健康効果を得やすい、ケガや故障をしにくい…など、いいことがいっぱい。ポイントはおもに「姿勢」「腕の振り」と「着地」の3つです。



ウォーキングはこんなに健康にGOOD!

📦 ダイエットにGOOD!

余分な体脂肪がエネルギー源として使われやすいのは、激しい運動よりも有酸素運動。有酸素運動のウォーキングはダイエットにうってつけです。

ショートケーキ(約300kcal)を消費するには…

急ぎ足で約70分 (15分で1Ex=63kcal)
※体重60kgの場合



🐣 体にGOOD!

ウォーキングをつづけると、生活習慣病が予防・改善できます。また、持久力がついて疲れにくくなり、血行も促進されるため、腰痛・肩こり、冷えやむくみの改善にも有効です。

📖 心にGOOD!

ウォーキングは心にもよい影響を与えます。自律神経の働きが整い、「気持ちいい」「楽しい」という快感を起こす脳内ホルモンの分泌が促されるため、ストレスが軽減されます。

🧠 脳にGOOD!

足の筋肉を活発に動かすことで血行がよくなって脳に十分な酸素が送られるため、脳を活性化します。ウォーキングには認知症を予防する効果があることもわかっています。

健康ウォーク実施報告

春のウォーキングに参加しました!

4月1日(土)に、けんぼれん春の健康ウォーク「春爛漫 徳川家ゆかりの地、岡崎 城下町散策(9.0km 約2時間15分コース)」が開催され、トヨタ車体健康保険組合からは958名の方が参加されました。



次回は10月に開催予定!

70周年記念クイズに答えて

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン ペアチケット 3組 6名様

or

直営保養所 和泉荘 10名様

15,000円分利用券(2名相当分)

をGETしよう!!

送付先

社内メール便もしくは郵送でトヨタ車体健康保険組合へご送付ください。

〒448-0002 愛知県刈谷市一里山町金山100番地
トヨタ車体健康保険組合

応募締切 5月19日(金)必着



クイズの問題はP1を見てネ!!

※応募は1家族につき1回まで
※当選者は6月にHP等で発表、順次記念品発送

読んで当てよう! トヨタ車体健康保険組合 行き **70周年記念クイズ 応募用紙** 【応募締切】5月19日(金)必着

クイズの答え

-
-
-
-
-

★今月号でよかった記事、ためになった記事

★トヨタ車体健康保険組合へのご意見・ご要望

希望記念品 **アクティブ賞** ユニバーサル・スタジオ・ジャパン ペアチケット **まったり賞** 和泉荘 15,000円分利用券(2名相当分)

保険証 記号・番号		被保険者 (本人)氏名		申込者	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 家族
会社名		連絡先 電話番号		<input type="checkbox"/> 職場 <input type="checkbox"/> 自宅	
自宅住所 (記念品当選時送付先)	〒	-			

直営保養所「和泉荘」で 職場の親睦会を しませんか?



和泉荘の料金システム

1人あたりにかかる料金		+ 部屋ごとに かかる料金
区分	利用料+夕食+朝食+入湯税	
大人(中学生以上)	5,880円~	部屋料 1,080円~ <small>※曜日・部屋の広さによって料金は 異なります。</small>
子供(4~12才)	1,850円~	
幼児(0~3才)	0~650円	

※夕食の内容によって料金は異なります。

ご予約・お問い合わせは **0594-42-2303**

三重県桑名市長島町松ヶ島733-24 定休日/月・火曜日(長期連休時は異なる)

お車 伊勢湾岸自動車道「湾岸長島I.C.」から車で約10分

●空室状況・料金詳細などは、和泉荘にお電話いただくか、下記ホームページをご覧ください。

直営保養所「和泉荘」以外にも、全国のさまざまな保養施設と契約しています。
下記ホームページをご覧ください、ぜひご利用ください。

早くも 大好評!! 飲み放題(100分) 始めました!!

大人(20歳以上)10名~利用可/お1人様1,200円(税込)

ドリンクメニュー

- ビール(大びん) …… スーパードライ、一番搾り、ラガー、エビス
- サワー …………… 梅、レモン、リンゴ、桃、ライチ
- 焼酎 …………… 麦もしくは芋のどちらか1種類
- 日本酒 …………… 燗、冷(常温)、冷酒
- ソフトドリンク …… 烏龍茶、オレンジジュース



※グループ全員でのご注文、食事予約時間~100分飲み放題



そのまま宿泊できて温泉も入れるし、
今年の親睦会は和泉荘にしてみよう!

和泉荘には温泉♨️以外にもこんな施設があります♪

カラオケ※、卓球、ビリヤード※、麻雀※、温水プール

※別途利用料がかかります。

休館日 変更の お知らせ

みなさんの声をうけて、
和泉荘の休館日を変更しました。

休館日 **月火**

水曜定時の職場の
みなさんが利用しやす
くなりました!



旬の食材を 使って

サワラ 鱈と春野菜のアクアパッツァ

1人分
333Kcal/塩分2g



春に旬を迎える魚の代表格であるサワラは、血圧の上昇を抑えるカリウムをはじめ、
血液中のコレステロール値を下げ動脈硬化を予防するEPA(エイコサペンタエン酸)などの脂肪酸も豊富です。
特に脂がのった旬のサワラは、EPAの含有量が多くなるので、ヘルシーです。



料理制作/徳網京子(管理栄養士・料理研究家)

材料 (2人分)

- サワラ …………… 2切れ
- 菜の花 …………… 80g
- グリーンピース(さやから出して) …… 50g
- アンチョビ …………… 1枚
- 水 …………… 1カップ
- 塩・こしょう …………… 適量
- アサリ …………… 12個
- プチトマト …………… 6個
- ドライトマト …………… 3個
- ケーパー …………… 大さじ1
- 白ワイン …………… 大さじ2
- EXバージンオリーブ油 …… 適量

作り方

- ①サワラは皮目に切り目を一本入れ、塩・こしょうします。
アサリは、ひたひたの塩水につけて砂抜きをし、殻をこすり合わせて洗います。
菜の花は、さっと熱湯でゆで、冷水に取り水気を絞ります。
プチトマトはへたを取っておきます。ドライトマトは水で戻し1cm幅に切ります。
アンチョビは包丁で細かくたたいておきます。
- ②フライパンに多めのオリーブ油を熱し、サワラの皮目を下にして焼きます。
きれいな焼き色がついたら裏返し、反対側も焼きます。
臭みを残さないよう、しっかり焼き色を付けましょう。
- ③フライパンの余分なオリーブ油をふきとり、アサリ、グリーンピース、プチトマト、ドライトマト、ケーパー、アンチョビ、白ワイン、水を加えて火にかけます。
- ④一煮立ちし、アサリの殻が開いたら、オリーブ油を大さじ1加えます。
サワラに火が通り、1/4量になるまで煮汁をサワラにかけながら煮詰め、塩・こしょうで味を整えます。
さらに煮汁が半分になったら菜の花を加えてできあがり。

お問い合わせ

トヨタ車体健康保険組合 (8:30~12:00、13:00~17:30 ※土日・会社休日を除く) 内線☎:81-2755/2756 外線☎:0566-36-3927

詳細は、新しくなったトヨタ車体健康保険組合の
ホームページをご覧ください!

<http://www.ty-kenpo-kikin.or.jp/kenpo/>

トヨタ車体健康保険組合

検索