

# 新型コロナウイルス感染症は 健保の医療費にも影響

当組合では「疾病統計」をまとめて、みなさんがどんな病気で医療機関にかかり、どれくらいの医療費がかかっているのかを分析しています。令和4年度（令和4年3月～令和5年2月）の集計がまとまりましたので、その一部をご報告します。

\* 歯科医療費を除く。



## 本人（被保険者）

### 外来

前年度に続き、糖尿病が最高額。2位、3位も順位は変わりません。4位に新型コロナウイルス感染症がランクイン（他の病気と同様、健保負担は発生しています）。引き続き予防対策をお願いします。

### 入院

入院の場合、1件あたりの医療費が高額になります。4年度は、前年度ランク外だった心不全が最高額でした。2位、3位はともにかんにかかわる医療費です。早期に発見するためには「がん検診」が重要です。

#### 外来医療費（上位5疾病）

糖尿病	6,134万円
その他の消化器系疾患 (食道炎、大腸炎など)	5,668万円
高血圧性疾患	4,562万円
その他の特殊目的 (新型コロナウイルス感染症)	4,118万円
腎不全	3,592万円

#### 入院医療費（上位5疾病）

その他の心疾患 (心不全など)	1,814万円
その他の悪性新生物 (脳、卵巣など)	1,620万円
良性新生物 (子宮筋腫など)	1,605万円
他の損傷・外因性	1,556万円
その他の消化器系疾患 (食道炎、大腸炎など)	1,151万円



## 家族（被扶養者）

### 外来

新型コロナウイルス感染症が、家族の最高額になりました。2位の倍以上の額となっています。2位の消化器系疾患も増額傾向なのが気になるところ。アレルギー性鼻炎などはセルフメディケーションを心がけましょう。

### 入院

お子さまにかかわる医療費が上位となっているなか、子宮筋腫など女性のがんにかかわる病気も5位内に入りました。お子様や奥さまも大切な健保の加入員。ご家族みなさんの健康が健保の願いです。

#### 外来医療費（上位5疾病）

その他の特殊目的 (新型コロナウイルス感染症)	5,221万円
その他の消化器系疾患 (大腸炎、食道炎など)	2,454万円
アレルギー性鼻炎	2,285万円
その他の皮膚・皮下疾患 (乾癬など)	2,089万円
ぜん息	1,781万円

#### 入院医療費（上位5疾病）

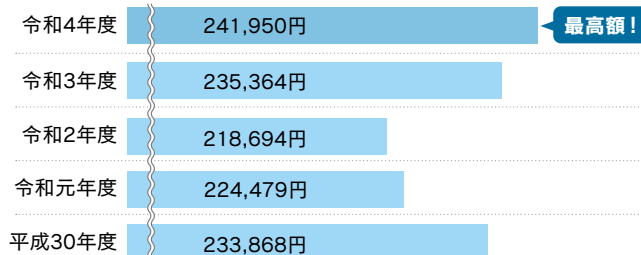
他のウイルス性疾患 (脳炎など)	1,133万円
その他の周産期発生病態 (新生児疾患)	762万円
他の先天奇形・染色体異常 (心臓疾患以外)	759万円
その他の呼吸器系疾患 (自然気胸、呼吸不全など)	752万円
良性新生物 (子宮筋腫など)	663万円

## 保険給付費(医療費)の推移

過去5年間の1人あたり医療費(各種給付金を含む)の推移をみると、減少傾向にあったものが、令和2年度を底に再び増加曲線に。以降、毎年最高額を更新している状況です。

みなさんにご負担いただく保険料を有効に活用するため、病気の早期発見・治療につなげられるよう健診を必ず受けていただくなど、引き続き医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

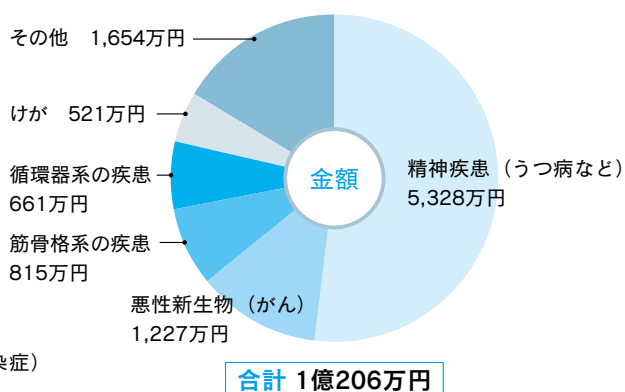
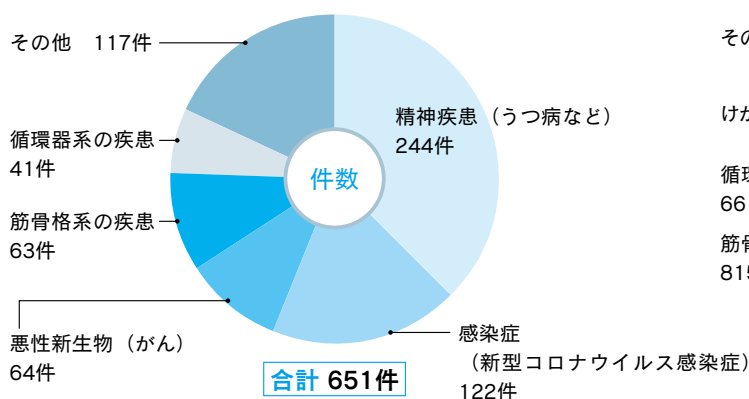
### 1人あたりの医療費



## 傷病手当金の内訳

令和4年度の傷病手当金の支給状況をみると、精神疾患が件数・金額ともに昨年同様、最多となっています。特徴的なのは新型コロナウイルス感染症で、件数で2位、

金額でも7位(グラフのその他に含む)と存在感を示しました。これらの結果、傷病手当金の支給は件数で212件、金額で3,055万円増加しました。



### ① かかりつけ医、かかりつけ薬局をもつ

同じ症状で複数の病院を「はしご」すると、検査が重複することなどにより医療費がかさみます。自宅や職場の近所に信頼できるかかりつけ医をもち、専門的な検査や治療が必要な場合は紹介状をもらって大病院にかかるようにしましょう(9ページ参照)。また、かかりつけ薬局を持つことで、薬の重複や副作用の発生を防ぐことができます。

### ② ジェネリック医薬品を選択する

ジェネリック医薬品は先発医薬品に比べると安価ですが、先発医薬品と同じ有効成分で作られており、安全性も確保されています。生活習慣病など長期間のみ続けることが必要な薬の場合は大きな差額になります。

### ③ 領収書と明細書を確認する

診療内容がわかる明細書と領収書を併せて受け取り、医療費や診療内容を常に確認する習慣をつけてください。

医療費  
節約のために  
大切な  
3つの心がけ



今年も  
実施!

# インフルエンザ予防接種 費用補助

当組合では、インフルエンザ予防接種を受けた方を対象に費用の一部補助を行っています。補助は「東振協\* 契約医療機関での接種」と「任意の医療機関での接種」の2つの方法で受けられます。それぞれ補助方法が異なりますので以下よりご確認ください。

※「東振協」とは、一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会の略称で、東京都における総合健康保険組合の保健施設事業の振興と総合健康保険組合制度の普及・啓発のための事業を行っています。

## 補助対象接種期間

令和5年10月1日～12月31日

## 対象者

接種日当日に当組合の資格を有する被保険者・被扶養者

## 補助金額

1人1,500円(1人につき1回のみ)  
\*事業所で集団接種を実施し、一括で補助金申請している場合があります。個人で予約される場合は事前に担当者にご確認ください。

## 利用方法

利用方法・手順は下記をご参照ください。



## 東振協契約医療機関での接種

①東振協ホームページより希望する医療機関を選び、電話等で予約する。

\*予約の際は「東振協インフルエンザ予防接種」とお伝えください。

②東振協ホームページより「利用券」を1人につき1枚印刷する。

①②の医療機関一覧と利用券の印刷は東振協ホームページをご利用ください。



<https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>

東振協 インフルエンザ

検索

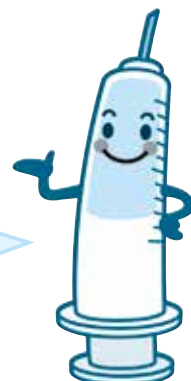
\*当組合の保険者番号は「06133532」です。

③「利用券」を持参のうえ接種し、補助金1,500円を差し引いた金額を窓口で支払う。

**後日、事業所への領収書等の提出は不要です!**

インフルエンザウイルスは毎年変異するため、その年に流行するワクチンの接種が必要です。

感染・重症化予防のために、毎年受けていただくことをおすすめします。



ご不明な点がございましたら事業所の健康管理委員または当組合 (TEL03-5541-1231) までご連絡をお願いします。

# 健診受診のワンモアチャンス!

## 被保険者向け 秋季 会場別健診 (生活習慣病予防健診・一般健診)

対象 被保険者

申込締切 10月27日(金)必着

全国の公的施設などにおいて、夏季、秋季、冬季の年3回、会場別健診(生活習慣病予防健診・一般健診)を実施しています。

事業所での巡回健診などで今年度の健診を済まされていない被保険者の方は、この機会にぜひ受診してください。

- 健診区分**
- 生活習慣病予防健診…33歳以上の方
  - 一般健診……………33歳未満の方  
(令和6年3月31日までに上記の該当年齢に達していること)

**実施期間** 11月中旬～12月中旬

**申込方法** 健康管理委員までお申し出ください。  
任意継続被保険者の方は当組合(TEL03-5541-1231)へお電話でお申し込みください。  
※ただし健診費用の一部負担金が必要です。

年に一度の健康チェックをお忘れなく!



- 受診方法** 下記会場にて実施します。
- 健診費用** 当組合が一括して支払います。
- 一部負担金** 一次健診にかかる一部負担金は、後日当組合から事業所あて(任意継続被保険者の方は本人あて)請求します。  
なお、二次検診の費用は全額当組合が負担します(一部対象外項目あり)。

### 令和5年度 秋季会場別健診 会場一覧

コード	東京	実施日
101	大田区産業プラザPio	11/21・12/4・7
102	中目黒GTプラザホール	11/20
104	品川区総合保健センター	11/22
151	なかのZERO	12/4
152	練馬産業会館	12/5
154	進興会 セラヴィ新橋クリニック	11/20・21・22・24・25・27・28・29・30・12/1・4・5・6・7・8・9
155	進興クリニック アネックス	11/18・12/2
201	ベルサール西新宿	12/4
202	サンシャインシティ文化会館	12/8
204	城西病院 予防医学本部 健診センター	12/2
251	オリエンタルクリニック	11/21・25・29・30・12/2・5・8・9
301	ニューオータニイン東京	11/24
302	品川シーズテラス健診クリニック 芝浦事務センター別館	11/29
303	EBIS303	12/6
401	東京シティ・エア・ターミナル	12/4
403	浅草公会堂	11/24
404	国際ファッションセンター	12/4
406	江戸川区総合文化センター	11/29
407	サンパル荒川	12/5
408	足立区勤労福祉会館	11/30
409	赤羽会館	12/7
451	東京イースト21クリニック	11/20・21・22・24・25・27・28・29・30・12/1・2・4・5・6・7・8・9
501	たましんRISURUホール	11/27・29
502	三鷹市公会堂(さんさん館)	11/24
503	東京たま未来メッセ	11/17・28・12/1
504	調布市グリーンホール	11/29・12/13
505	プラザ町田	11/20・22
506	羽村市産業福祉センター	11/28
507	フォレスト・イン 昭和館	12/1
509	コール田無	11/22・30
510	多摩永山情報教育センター	11/30
571	板橋区立グリーンホール	12/6
コード	埼玉	実施日
205	J A 共済埼玉ビル	11/28・29
207	越谷コミュニティセンター	12/11・18

コード	埼玉	実施日
209	川口緑化センター	11/27
210	川越西文化会館	11/25
211	所沢市民文化センター ミューズ	12/19
572	ふれあいキューブ	11/30
コード	神奈川	実施日
153	川崎市男女共同参画センター(すくらむ21)	11/13
304	鶴見公会堂	12/4
305	川崎市産業振興会館	11/24
351	厚木商工会議所	12/6
352	横須賀商工会議所	11/20
353	神奈川産業振興センター	11/24
354	新横浜3丁目大ホール	11/27
コード	千葉	実施日
412	モリシアホール	12/5・7
413	千葉美浜文化ホール	12/8
コード	群馬	実施日
555	高崎商工会議所	12/4
コード	栃木	実施日
556	栃木県青年会館(コンセーレ)	12/8
コード	宮城	実施日
651	せんだい総合健診クリニック	11/20・21・22・24・27・28・29・30・12/1・4・5・6・7・8
コード	愛知	実施日
701	オリエンタル労働衛生協会	11/20・21・22・24・27・28・29・30・12/1・4・5・6・7・8・9
コード	大阪	実施日
751	オリエンタル労働衛生協会 大阪支部 オリエンタル大阪健診センター	11/20・21・22・24・27・28・29・12/1・4・5・6・8
コード	広島	実施日
801	メディックス広島健診センター	11/21・22・24
802	メディックス広島エキータ健診センター	11/21・22・24
コード	福岡	実施日
851	福岡労働衛生研究所 福岡労働研健診センター	11/20・21・22・24・25・27・28・29・30・12/1・2・4・5・6・7・8
852	福岡労働衛生研究所 天神健診センター	11/20・21・22・24・27・28・29・30・12/1・2・4・5・6・7・8・9



「あなたを健康にしたい!」

# 朝食を欠かすず とってほしい

## 今回の生活習慣改善対象者



あさか かさね  
朝香 重音さん

42歳、男性。40歳をすぎたころから増えだした腹囲は87cmで、まだ拡大中。同時に検査値も悪化し、特定健診では血圧と脂質で基準値超えに。その背景のひとつとして質問票などで浮かび上がったのが「朝食を食べずに、そのぶん昼・夕食を食べすぎる」習慣。

「特定保健指導」をご存じですか？ これは、特定健診で「要指導」とされた生活習慣病予備群のみなさんに用意されている、保健師や管理栄養士などが行う支援のこと。この特定保健指導を実際に活用した人は対象者のうち2割超程度\*といわれており、みなさんの健康を全面的にバックアップすることを使命とする健保組合としては、この数字をもっともっと押し上げていきたいところです。

ここでは、特定保健指導のうち、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクの高い人に対して行われる積極的支援について、特定保健指導の流れや実際の取り組みの一例をご紹介します。

※厚生労働省「2021年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」



**モ** 夕食とお布団に入る時間はそれぞれ何時ごろですか？

**朝** 夕食は飲みに行くか、家で食べるときは9時か10時ごろで、寝るのは12時前くらいですかね。

**モ** あとは寝るだけというタイミングでおなかいっぱい食べてしまい、消化が追いつかずに朝はむかむかして食べる気がしない…ということですね。

**朝** よくご存じで…もう、ずっとそうですから、今の状態が当たり前になってますね。



**モ** 今の肥満の原因は、夕食の食べすぎ以外に、朝食をとらないことによる「体内時計」の乱れも考えられます。体内時計は、体温や心拍数・血圧から、糖・脂質代謝や免疫機能まで、さまざまな生体リズムに関係しているといわれていて、その乱れがメタボのリスクにもなるんですよ。

**朝** 朝食をとらないことがそんなことにつながっているんですか…。



## 朝香さんの実践

- 夕食を早め・軽めにし、夕食後は食べない
- バナナ1本でも、朝、何か食べる（糖質＋たんぱく質＋食物繊維をめざす）
- 毎日、血圧・体重を測って記録する

＼こんな工夫も！／

### 朝食をとる3つのステップ

#### ステップ1 → とにかく、何かを食べる

バナナ1本、野菜ジュース・牛乳・惣菜コーナーの野菜サラダ1パック、ヨーグルト1カップなど

#### ステップ2 → 1に加え糖質＋たんぱく質

和食ならごはんと焼き魚、洋食なら食パンとハムエッグなど。時間がない朝は、卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトーストなど

#### ステップ3 → 2に副菜や果物を追加

ステップ2までで食物繊維が足りていなければ、野菜の副菜や果物などで食物繊維をとるなど、できるだけ主食・主菜・副菜をそろえる

※菓子パンは「菓子」であり、三食以外の「おやつ」。朝食にはおすすめしません。

**モ** まず、夕食を「早め・軽め」にしましょう。そして翌朝の朝食は、和食ならごはん（糖質）に焼き魚（たんぱく質）、わかめやきのこ（食物繊維）のみそ汁。青菜のおひたしや柑橘系（食物繊維）を加えてみては。洋食なら、食パン（糖質）に卵（たんぱく質）入り野菜（食物繊維）スープに果物…。

**朝** ええ、そんなに無理！

**モ** 最初はバナナ1本、野菜ジュース1パックからで

いいんです。とにかく「朝、食べる」ことが大切です。

**朝** 安心しました。少しずつやってみます。



3カ月後（スマホで面談）

**朝** 顔色がよくなったとよくいわれます。減量や腹囲の減少もいいペースで進んでいるし、検査値もよくなりました。これまで、さぞ不健康な顔つきだったんでしょうね。

**モ** 朝ごはん、どうですか？

**朝** 卵かけごはんや納豆ごはんをよく食べるようになりました。ランチも夕食も飲酒量も以前より少なめで済み、つまみもヘルシーになりました。

**モ** 朝食をまったくとっていなかった方がそれを習慣にできるまでには時間がかかると思いますが、トライし続けてください。



朝食をとるようになって、朝から仕事はかどるようになりました。



体内時計の働きが整ってきた証拠かもしれませんね。今の調子でがんばりましょう！



# 本当は周りに 助けを求めたいのに 我慢して1人で 苦しんでいませんか？

多くは「人の役に立ちたい」と考えている  
もっともっと人に頼って大丈夫

忙しさやプレッシャーが増していくほど、人はマイナス思考に傾き、周囲に助けを求めにくくなります。もともと日本人は、周りに助けを求めない傾向があり、つい強がった自分を見せてしまうなど、つらくても我慢しがちです。

しかし、こうした我慢や無理は間違った頑張り。「人を頼ってもいいんだ」と考えることが大切です。実は、多くの人は人の役に立ちたいと思っていて、頼られて気分が悪くなる人はほとんどいません。この感情は、自己肯定感の1つである自己有用感といいます。あなたが助けを求めると相手の自己有用感を満たし、幸福感を与えることにつながります。

周囲に助けを求めると、解決策は意外と見えてくるもの。仕事やプライベートにおいて、身近にいる知人、先輩、

## 共感力を高めるエクササイズ



## こんな人は要注意！

- 他人に頼ると迷惑になるからと声をかけられない
- なにごとも気づいたら1人で抱え込んでいる
- 「自分でなんとかしないと」と思うことが多い



後輩を紙に書き出してみましょう。

もっともっと、人に頼って大丈夫。足りないものをすべて自分で埋める必要はないのです。

このほかに、自分から助けを求めやすくなる方法としておすすめなのが、「共感力を高める」エクササイズです。自分が助けてほしいことを、逆に誰かから求められたように、「自分を聞き手に置き換え」ます。

「誰かに、どこで、どのような相談をされているか」を思い浮かべたとき、自分はどんな気持ちになるかを探ります。あなたがいま助けてほしいことを、もしも誰かがあなたに言ってきたら、あなたはその人を「情けない人だ」と感じますか？むしろあなたは親身になって相談に乗っていませんか？相手とポジションを変えることで、相手に対する共感力が上がり、自分からも助けを求めやすくなるのです。



# かかりつけ医がいると、損しません

同じ病気なのに些細な理由で病院を転々としたり、なんとなく安心だからといきなり大病院を受診したりするのは、はっきり言って医療費のムダです。

初診料がムダになる

## はしご受診

同じ病院であれば再診料で済みますが、病院を転々すると、そのつど初診料がかかります。初診料は再診料の約4倍です。また、検査も繰り返されるため体に負担がかかるだけでなく、治療の遅れにもつながります。



昨日行った病院の先生、ちょっと合わないかも…。病院を変えようと思うんだけど、おすすめの病院ない？



やっぱり大きな病院のほうがいい…？

ちょっと…、それははしご受診だからダメよ

はしご受診？

同じ病気なのに病院を転々とすること。また初診になるから医療費がムダになるわ

あなた金欠って言ってたじゃない！

それと、いきなり大きな病院に行くのはもっとダメ。紹介状がないと特別料金がかかるわ。なんとプラス 7,000 円！

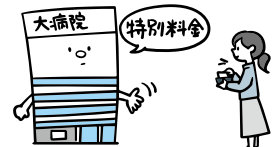
そもそも緊急性の高い患者が行くとこよ

そんなにかかるの…

特別料金が別途かかる

## いきなり大病院

紹介状を持たずにいきなり大病院（一般病床200床以上など）を受診すると、特別料金（7,000円以上）がかかります。かかりつけ医に紹介状を書いてもらい大病院を受診すれば、この特別料金はかかりません。



まずはコミュニケーションよ！

意外に優しくかった…  
かかりつけ医に  
ぴったりかも…

## ＼かかりつけ医を持とう！

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。ふだんの状態をよく知っていてくれるため、ちょっとした体調の変化にも気づいてもらいやすく、病気の早期発見・早期治療にもつながります。

かかりつけ医を持つためには、患者も積極的にコミュニケーションをとることが必要です。健康や治療内容について不安に思ったことは相談し、信頼できそうな医師かどうかを見極めるとよいでしょう。自宅や職場の近くにあり、あまり専門分野に特化していない診療所やクリニックから探してみましょう。





## 第53回 ボウリング大会を開催します!

東日本電線工業協同組合との共催によるボウリング大会を開催いたします。4年ぶりの開催となります。通知済みの概要をご覧くださいのうえ、奮ってご参加ください。

**日時** 令和5年11月11日(土)  
午前9時30分集合

**場所** 品川プリンスホテルボウリングセンター  
東京都港区高輪4-10-30

**最寄駅** JR・京急線「品川」駅 高輪口より徒歩5分



健保の手続き こんなときは?

# 仕事中や通勤中にけがをしたとき

健康保険は  
使えません!



**Q** 通勤中に駅の階段で足を踏み外して転び、足首が痛いので、病院を受診しようと思います。健康保険と労災保険、どちらを使えばいいですか?

**A** 通勤中や仕事上の理由でけがをした場合などは、健康保険は使えません。労災保険を使ってください。病院にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください。

### 労災保険を使った場合の支払いについて

受診する医療機関が労災指定病院の場合は原則として自己負担はありませんが、やむを得ず、労災指定病院以外にかかった場合はいったん全額を立て替え払いして、後日、労働基準監督署へ請求し払い戻しを受けます。



**Q** 仕事中に荷物を運んでいて転倒し、腕をけがしたので、病院を受診しました。労災保険ではなく、健康保険を使ってしまったのですが、どうしたらいいですか?

**A** 受診した病院に労災保険への切り替えができるかを確認してください。切り替えができない場合は、健保組合が負担した分を返納し、いったん医療費の全額を自己負担したうえで労災保険に請求することができます。

詳細は、「労災保険相談ダイヤル」をご利用いただくか、お近くの労働局・労働基準監督署へお問い合わせください。

労働災害であるにもかかわらず、健康保険で病院を受診して医療費を支払った場合は、すみやかに当組合にご連絡ください。

こんな場合は  
労災保険の  
対象です

### 通勤中にけがをした 通勤災害

- 出社途中に駅でけがをした
- 帰宅途中にスーパーへ立ち寄って夕飯の食材を購入し、通勤経路に戻った後にけがをした



※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、帰宅途中に日用品を買ったり、病院を受診するなど“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まれます。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。

### 業務上の理由でけがをした 業務上災害

- 仕事中または仕事の準備中や後片付け中にけがをした
- 仕事中にトイレに行く途中でけがをした
- 仕事中にのどが渴いたので、社内の自販機まで水を買いに行く途中でけがをした
- 出張中にけがをした（私的な行動は除く）



労災保険に関する  
お問い合わせ先

お近くの労働局・労働基準監督署または「労災保険相談ダイヤル」をご利用ください。

労災保険相談ダイヤル 0570-006031

受付時間 8:30~17:15 (土日祝日、年末年始を除く)

## 新しい標準報酬月額が決定しました

算定基礎届および月額変更届の届出により、健康保険料、介護保険料および保険給付の算出の基礎となる新しい標準報酬月額が決定しました。標準報酬月額は9月分の保険料から適用されます。

また、昇給等で月額変更に該当された方は昇給等のあった月の4カ月目から保険料が変更となります。

算定基礎届等の届出につきましては、本年も多くの事業所の担当者様により、適正な事務処理にご協力をいただきました。ありがとうございました。

令和5年度

## 健康家族表彰

536名に記念品を贈呈しました

令和4年3月から令和5年2月までの1年間に、一度も医療機関にかかることなく、健康に過ごされた世帯に記念品を贈呈しました。

これからもご家族や職場のみなさんとともに、健康づくりについての意識を共有していただき、健やかな日々を送られますよう祈念いたします。

## 10月は健康強調月間です

健康保険組合連合会および健康保険組合では毎年10月を「健康強調月間」と定め、健康づくりに関する各種事業を実施しています。加速する多様な就労環境とそれに伴う健康リスクの解消に向けた事業形成を図り、国民のヘルスリテラシーの向上に寄与してまいります。



▲広報用ポスター



## 組合の状況 (令和5年8月末現在)

事業所数 ▶ 113 事業所 扶養率 ▶ 0.56 人

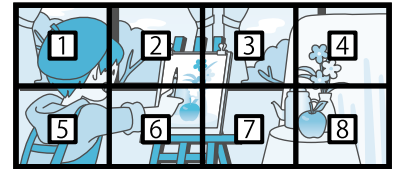
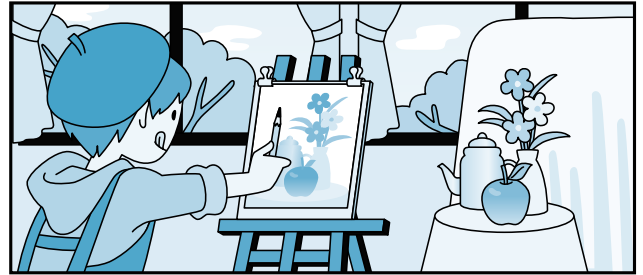
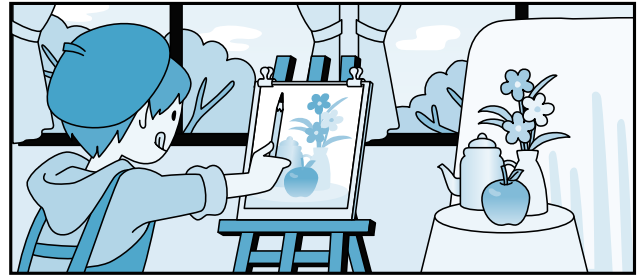
平均標準報酬月額 ▶ 306,049 円 被保険者数 ▶

平均年齢 ▶ 45.58 歳 男 4,463 人 女 2,520 人 計 6,983 人

# クイズのひろば

## まちがいさがし

上下のイラストにはまちがいが6つあります。エリア表を参考に間違いのあるワクをすべて答えてください。



©スカイネットコーポレーション

## クイズに答えてプレゼントをもらおう!

**応募資格** 当組合の被保険者・被扶養者  
**応募方法** クイズの答え、氏名、電話番号、住所、被保険者証の記号・番号を下記キリトリ線内の応募用紙に明記のうえ、封書または郵便はがきに貼付して当組合までお送りください。なお、応募は1人1通のみ有効です。

**送り先** 〒104-0032 東京都中央区八丁堀 1-11-3 東日本電線工業健康保険組合 クイズ係

**締切日** 10月31日(火)まで(到着分)  
**当選者** 正解者10名(多数の場合は抽選)に粗品をお送りします。なお、当選者は当組合ホームページに掲載させていただきます。

前回クロスワード(7月号)の答え キンエン(禁煙)

キリトリ線

## まちがいさがし応募用紙 (2023.10月号 No.310)

答え

氏名	電話番号
住所	
被保険者証記号・番号	

※郵便はがきに貼付するときは、はがれないようしっかりと貼り付けてください。

④ ⑤  
家庭からはじめる  
SDGs!

食エコごはん



■料理制作  
柴田 真希 (管理栄養士・料理家)  
撮影 ■ 樂山 サトル  
スタイリング ■ 大原 美穂

# さつまいも & きのこ 使い切りレシピ

SDGs(エスディーゼズ:世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標)でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回はさつまいもときのを使い切るレシピをご紹介します。

●エネルギー 369kcal

●食塩相当量 1.8g



さつまいもは皮にも栄養が豊富

## 鮭とさつまいもときこの豆乳シチュー

### 材料(2人分)

- 鮭…………… 2切れ(200g)
- さつまいも…………… 1/2本(125g)
- 玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
- まいたけ…………… 1袋(100g)
- しめじ…………… 1/2袋(50g)
- バター…………… 10g
- 薄力粉…………… 大さじ2
- だし汁…………… 200mL
- A みそ…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- 豆乳…………… 200mL

### 作り方

- ① 鮭はひと口大に切る。さつまいもは1cm厚さのいちょう切りに、玉ねぎは乱切りにする。まいたけとしめじは手でほぐしておく。
- ② 鍋にバターを入れて中火にかけ、鮭とさつまいも、玉ねぎを入れて2分ほど焼く。片面が焼けたら裏返し、まいたけ、しめじを加えて炒める。全体に油が回ったら、薄力粉を加えて全体になじませ、粉っぽさがなくなったら火を止める。
- ③ だし汁を加えてふたをし、弱めの中火で5分ほど煮る。全体に火が通ったらAを加え、沸騰しないように3分ほど温める。器に盛り、好みでパセリ(分量外)をふる。

### さつまいもの

#### 食エコ栄養 POINT

さつまいもの皮には、抗酸化作用が期待できるポリフェノールの一種であるクロロゲン酸とアントシアニンが豊富に含まれます。それぞれ活性酸素の働きを抑制する効果があるといわれています。

\*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。

今からできる  
SDGs

楽しくムダなく  
「リメイク料理」

煮物などが余ったとき、同じものを連日食べると飽きてしましますが、ちょっとアレンジを加えて作り変える「リメイク料理」なら楽しく味わえます。リメイク料理のアイデアは、レシピサイトなどで入手できるので、自分に合ったレシピを試してみましょう。