

# kenpo

dayori

健保だより

2020・Vol.056

- 特集①——新型コロナの影響で、運動習慣や食生活が乱れていませんか？  
新たな健康リスクに気をつけましょう。……3
- Press——インフォメーション……6
- 特集②——「感染症」にならない、「重症化」しない……11

ご自宅にお持ち帰り、  
ご家族でご覧ください。



ロツテ 健康保険組合

美しき世界

◎フランス  
パリ



マロニエの葉が黄金色に染まるパリの秋は、芸術祭やファッションイベントなど、街全体がアートで賑わいあふれる季節。

いつもと違う今年の秋は、窓を額縁に見立て、街路樹の色づきを鑑賞しながらモンマルトルの丘で採れたワインを楽しむ。





1

美しき世界  
フランスパリ

3

特集①

新型コロナの影響で、運動習慣や食生活が乱れていませんか？  
新たな健康リスクに気をつけましょう。



6

Press

インフォメーション

10

かしこく医療機関を利用する基礎知識

11

特集②

「感染症」にならない、「重症化」しない



食べて健康

さばの塩焼きマリネ

13



秋の和風ポトフ

15

LET'S TRY!!

漢字ひらめきクイズ

新型コロナの影響で、  
運動習慣や食生活が乱れていませんか？

# 新たな健康リスクに 気をつけましょう。

外出自粛や在宅勤務が続くことによる“コロナ太り”など、体調の変化を感じている人も多いのでは。  
メタボリックシンドロームなど肥満度が高いと、新型コロナウイルスに感染したときに、  
重症化するリスクがあることがわかっています。今からできる健康リスク対策をご紹介します。

## 運動不足 編

### 一日中、座りっぱなしになっていませんか？

長時間のデスクワークによって、  
「エコノミークラス症候群」とよばれる血の固まりが肺に詰まる  
肺塞栓症を引き起こされるリスクがあります。  
予防に向け、足を定期的に動かしましょう。



座りながらできる体操で、「エコノミークラス症候群」を予防しましょう。

### 足の体操



足を上下に  
つま先立ちする。



つま先を  
引き上げる。



ひざを両手で抱え  
足の力を抜いて  
足首を回す。



ふくらはぎを  
軽くもむ。

### 足の指の体操



足の指で  
グーをつくる。



足の指をひらく。

さらに ころころがけると良いこと。

- こまめに水分をとる。
- アルコールを控える。禁煙する。
- ゆったりとした服装で、  
ベルトはきつく締めない。
- 眠るときは足を少し高めにする。





## 飲みすぎ 編

# “家飲み”で、お酒の量が増えていませんか？

時間やお金が気にならない“自宅飲み”や“オンライン飲み会”は、酒量のコントロールがしにくく、長時間にもなりがちです。肝臓に負担がかかると免疫力が低下し、さまざまな健康リスクが。きちんと肝臓をいたわることが、大切です。



## “休肝日”で、肝臓をしっかり休ませて！

疲れた肝臓はアルコールの分解能力が落ちます。完全に肝臓を休ませるために、週に連続2日以上のお酒を飲まない休肝日を作りましょう。

- 「仕事が休みの日はお酒を飲まない」と心がける。
- 休肝日と決めた日は、早目に食事をする。
- 休肝日は、お酒のつまみになりそうな献立にしない。
- どうしても口さみしいときはノンアルコールビールなどを。

## 節度ある適度な飲酒は、一日平均 純アルコール量約20gが目安です。

長年酒を飲み続け肝臓を酷使すると、肝機能が侵されて、肝炎や脳障害を引き起こす危険性があります。

またアルコール濃度の高い酒は、食道や胃の粘膜を刺激し、胃腸障害を起こすことも指摘されています。

### ■ 主な酒類の換算の目安

	ビール	日本酒	ウイスキー ブランデー	焼酎 (35度)	ワイン
	中びん1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	1合 (180ml)	グラス1杯 (120ml)
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g
アルコール	5%	15%	43%	35%	12%

出典：厚生労働省「健康日本21」、公益社団法人アルコール健康医学協会HPより試算

## 体に良いおつまみで、お酒と上手なお付き合い。

アルコール飲料は体の中で1gあたり7kcal程度のエネルギーに変わります。日本酒1合、ビール大1本分はご飯1杯分のエネルギーに相当するので、お酒を飲むときはエネルギーのとりすぎに注意しましょう。

また、良質なタンパク質を含むおつまみは肝臓の働きを助けます。カロリーを意識しながら、適正飲量を守り、楽しく飲みましょう。

### 体に良いおつまみ



#### ①良質のたんぱく質

- 納豆、豆腐などの大豆食品
- 卵
- 魚(特に青背魚は動脈硬化も予防)
- 肉類(ヒレ肉、レバー)
- チーズ
- しじみ汁

#### ②低カロリー

- きのこと類
- ゆでた野菜
- 海藻
- 枝豆

### 体に悪いおつまみ

#### ①高カロリー

- からあげ
- フライドポテト
- ピザ



#### ②塩分

- 塩辛
- 魚卵
- ハム、ソーセージ
- お漬物



## 健康ポータルサイト「ハピルス」活用してますか？

ロッテ  
健保組合  
HPから



MY LOG (健康マイページ)  
※常備薬も転送しています!(期間限定)

健康ポータルサイト「ハピルス」サイトでは、定期検診結果や医療費通知の閲覧、管理栄養士監修のレシピや、費用に関する健康コラムなどが閲覧いただけます。

### 「知る」健康ポータル



- ▶ **目標体重を設定**  
ベストポジションとなる目標体重を設定、毎週の体重変化をします。
- ▶ **アバターで体型チェック**  
身長により体型判定を、アバターで体相を把握することで、メタボリックシンドロームのリスクを把握し、改善を促します。
- ▶ **健診結果を経年管理**  
健診結果の経年変化を把握し、全体的な健康状態の推移を把握することができます。
- ▶ **健康リスクアイコン**  
健診結果の傾向やリスクのアイコンで表示し、予防・改善のアドバイスが受けられ、事前予約につながります。

### 医療費のお知らせ



### 健康状態に合った健康コラム



### ジェネリック差額通知



## 健康診断 主婦健診早期予約キャンペーン

### 健康診断のお申込みで Amazonギフト券100名様にプレゼント!

#### 【申込期間】

2020年11月30日まで

#### 【対象者】

被扶養者(配偶者)

#### 【参加条件】

2020年11月30日までに、「ハピルス健康サイト」より健康診断の申込をさせていただきます。予約も可、12月以降の受診でもかまいません。(電話での申し込みを除く)

#### 【賞品】

抽選で100名様にAmazonギフト券500円分プレゼント

#### 【当選発表】

2020年12月以降に当選者の方にデジタルコードをメールにて送付させていただきます。  
\*ハピルスサイトに登録いただいているアドレス宛に送付します。

## マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!

令和3年3月からマイナンバーカードを健康保険証として利用できる仕組み(オンライン資格確認)が導入される予定です。令和4年度中には全国のほぼすべての医療機関で対応できることを目指しています。

- \*現在の健康保険証が使えなくなる訳ではありません。マイナンバーカードに健康保険証の機能を持たせる仕組みです。
- \*マイナンバーカードの健康保険証利用に当たっては、マイナポータル上で事前登録を行う必要があります。
- \*詳細なことについては未発表の部分もあります。スケジュール等も変更される可能性もあります。



## マイナンバーカード 6つのメリット!

- 1 健康保険証としてずっと使える!**  
マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引っ越ししても健康保険証切替を待たずにカードで受診できる(保険者への届出は必用)
- 2 医療保険の資格確認がスピーディに!**  
カードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。
- 3 窓口への書類の持参が不要に**  
オンラインによる医療保険資格の確認により、高齢者受給者証や高額医療費の限度額適用認定証などの書類の持参が不要になります。

- 4 健康管理や医療の質が向上**  
マイナポータルで自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになる(令和3年秋頃予定)、患者の同意のもと、医師や歯科医師がオンラインで薬剤情報を確認できるなど、より多くの情報をもとに診療や服薬管理が可能となります。
- 5 医療保険の事務コストの削減!**  
医療保険の請求の誤りや未収金が減少するなど、保険者等の事務処理コスト削減につながります。
- 6 マイナンバーカードで医療費控除も便利に!**  
マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります。(令和3年秋頃予定)確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報を取得し、医療機関等の領収書がなくても手続きができるようになります。

《公告第529号》 令和元年度収入支出決算報告

令和元年度収入・支出決算及び決算残金処分につきまして、第119回組合会にて書面決議にて承認されましたので、公告いたします。

健康保険

《適用》被保険者 6,197名

令和元年度は、6月にバーガーキングの脱退により、被保険者数は299名減となりましたが、その他事業会社による増加分があり差し引き被保険者数6,197名、前比97.5%（▲174名）となりました。

《収入》29億4千万円

被保険者数は減少したものの、標準報酬月額の上アップ及び事業交付金の増加により2,940百万、前比99.7%となりました。

《支出》26億2千万円

保険給付費（医療費）は減少（前比98.7%）し、1,376百万支出となりました。国への納付金は1,054百万円で39百万増加しました。保険料収入に対する割合は36.8%となっています。加入者の皆様の健康増進のために保健事業費は増加しました。

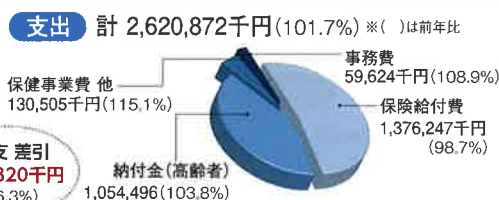
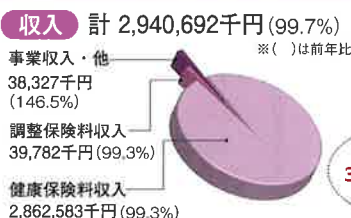
《収支差引額》3億2千万円

全体の収入差し引き額は320百万円の黒字となりました。

しかしながら、2年度の国への納付金が増加するため、大部分が次年度へ繰り越されます。

準備金…………… 50,000千円  
 別途積立金…………… 51,773千円  
 繰越金…………… 217,977千円  
 財政調整繰越金…………… 70千円  
 （令和2年度予算に収入計上する）

基礎数値	前年比	予算費
被保険者数(人)	6,197 97.3%	96.1%
標準報酬月額(円)	321,412 101.7%	101.2%
総標準賞与額(千円)	6,906,320 101.0%	101.1%
保険料率(%)	95.00 100.0%	100.0%



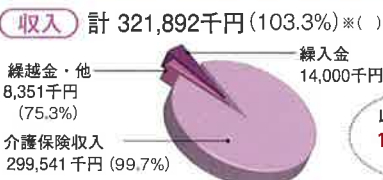
収支差引 319,820千円 (86.3%)

介護保険

《概要》令和元年度予算編成時に介護納付金の増加が見込まれたため、繰入金+14百万円を収入計上し納付金の支払に対応しました。

令和2年度以降も介護納付金の増加が避けられないため、令和2年度予算編成時に介護保険料率を1.62%から1.82%へ料率を上げて対応することとしました。

基礎数値	前年比	予算費
被保険者数(人)	3,378 98.1%	96.9%
標準報酬月額(円)	350,976 101.3%	100.5%
総標準賞与額(千円)	4,293,864 101.6%	100.9%
保険料率(%)	16.20 100.0%	100.0%



収支差引 1,468千円 (31.6%)

健保連発表による令和2年度健保組合(1,389組合)の予算集計結果では、経常収支差引額は2,316億円の赤字となる見込みで前年度と比べると66組合増の916組合が赤字となり、全体の66%を占める状況で、健康保険組合の経営は更に厳しくなると予想されます。新型コロナの蔓延による経済の低迷から来る保険料収入の減少も危惧されます。

また、2022年度には団塊の世代が75歳に到達し始め、後期高齢者支援金等の拠出金の大幅な増加も見込まれます。当保険組合も今後非常に厳しい運営を迫られています。医療費や支援金の増加に対して的確な対応を執り行っていく、財政基盤の安定確保に努めて参ります。一方では本来の目的である加入者の皆様の健康増進を図る保健事業を充実させてまいります。ご理解、ご協力の程宜しく申し上げます。

《保険給付費推移》



法定給付費に関し、2019年度実績は、2013年度比110.7%。2018年度から増加傾向にあります。加入者の平均年齢は2013年度41歳、2019年度42.2歳、1.2歳上昇しています。平均年齢のアップが給付費増の主要因です。付加給付費は33百万円ベースに微増減、大きな変化はありません。

《納付金推移》



後期高齢者納付金は、2019年672百万円、2013年比110%。2017年より増加傾向にあります。2022年以降、推定800万人といわれる団塊の世代が後期高齢者となっています。今後さらに後期高齢者の医療費が急増すると推測されます。前期高齢者納付金は変動幅が大きく決算に大きく影響を及ぼします。前期高齢者納付金は、当組合に加入している前期高齢者(65歳～74歳)の医療費と前期高齢者の加入割合をベースに算出されます。



## 令和元年度 保健事業実績報告

◆加入者の皆様の健康保持・増進を図る事業が「保健事業」です。人間ドックや主婦健診、特定保健指導、郵送健診、無料電話相談や健康ウォーキングなどがあります。

主婦健診…………… 750名  
人間ドック…………… 425名  
脳ドック…………… 48名  
インフルエンザ予防接種…………… 2,821名  
郵送健診…………… 1,218名

無料電話健康相談…………… 210件  
禁煙補助…………… 6名  
健康ウォーキング…………… 1,400名  
特定保健指導…………… 194名  
保養施設利用補助…………… 1,718名

## ジェネリック医薬品使用の推進をしています。

処方される薬にジェネリック医薬品がある場合、ジェネリック医薬品での処方をお願いします。

ロツテ健保の加入の皆様のジェネリック医薬品の使用率は69.8%です。

全国のジェネリック医薬品の使用率は76.9%です。ジェネリック医薬品の使用率の目標を80%としております。ご協力宜しくお願いします。



### 2019年度ジェネリック医薬品使用実績

事業所	先発医薬品		ジェネリック医薬品	
	使用割合	金額割合	使用割合	金額割合
(株)ロツテ浦和工場	28.6	45.1	71.4	54.9
(株)ロツテ狭山工場	22.2	37.3	77.8	62.7
(株)ロツテ九州工場	28.6	41.4	71.4	58.6
(株)ロツテ滋賀工場	26.3	36.0	73.7	64.0
(株)ロツテ中央研究所	31.2	52.3	68.8	47.7
(株)ロツテホールディングス	35.1	49.6	64.9	50.4
(株)ロツテシティホテル	19.1	17.3	80.9	82.7
(株)ロツテ本社	34.2	49.7	65.8	50.3
(株)ロツテリア	29.5	49.9	70.5	50.1
ロツテ不動産(株)	17.0	35.4	83.0	64.6
(株)ロツテマリーンズ	38.0	52.9	62.0	47.1
(株)メリーチョコレートカンパニー	30.9	60.6	69.1	39.4
	30.2	48.4	69.8	51.6

ジェネリックは、新薬(先発医薬品)と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安いお薬です!

皆様の負担が軽減されます。

かかりつけの医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望していることをお伝えください。

ジェネリック医薬品は新薬より30~50%安い価格に設定されています。(薬品毎にちがいます)

《公告第525号・526号・527号・528号》

## 第26期 ロツテ健康保険組合理事・議員紹介

令和2年6月に決定しました第26期の選定議員及び互選議員ならびに理事の方々を紹介します。

任期は2年間となっております。皆様宜しくお願い申し上げます。

選定議員			互選議員		
理事長	高崎 誠司	(株)ロツテ総務部	理事	新藤 正久	(株)ロツテ総務部
常務理事	清野 康代	ロツテ健康保険組合	理事	川端 聡	労組中央執行委員長
理事	小綱 弓太	(株)ロツテ労務部	理事	宇佐美優也	狭山工場
理事	安本 勝美	ロツテリア	理事	太田 祥己	浦和工場
理事	木村 康彦	(株)ロツテ総務部	理事	佐々木敏徳	(株)ロツテ業務部
監事	山田 謙一	(株)ロツテ人事部	監事	伊崎田 亮	狭山工場
議員	清水 佳男	ロツテHD総務人事部	議員	村松 崇広	(株)ロツテ営業本部
議員	佐々木宣明	浦和工場	議員	森田 宅麻	九州工場
議員	市川 和秀	九州工場	議員	宿谷 和義	滋賀工場
議員	原田 雅之	中央研究所	議員	勝俣 雅人	狭山工場
議員	福島 清隆	メリーチョコレートカンパニー	議員	境田 力	千葉ロツテマリーンズ
議員計…11名 内理事…5名			議員計…11名 内理事…5名		

## インフルエンザ予防接種補助金のご案内

インフルエンザは、流行前予防接種を受けることでかかりにくくなります。もし、かかっても重症化を防ぐことができます。

またインフルエンザにかかってしまうと、1週間程度会社に出勤できなくなってしまう、周囲の同僚の方々に感染を広げてしまうなど、部署や会社の生産性を損なうことにつながりかねません。



感染予防のために、インフルエンザ予防接種を毎年受けましょう。

補助金対象者	被保険者(本人のみ)
補助期間	2020年11月1日から2020年12月31日の間に接種したもの
補助金額	一律2,000円(1人当たり)
申請方法	ご本人名義の「領収書」を各事業所窓口を通じて健保へ提出
給付方法	給与を通じて保険給付費として振込み

事業所毎の集団予防接種については、別途各事業所の担当者を通じてお知らせします。

## 家庭常備薬等斡旋のご案内

被保険者ならびにご家族様の健康維持・増進のため、今年度冬の申込から申込期間の延長や購入者特典内容を充実させ、お求めやすくなりました。この機会に是非ご利用ください!!

申込方法	WEB&郵送&FAXによる申込み選択可能です。 ●WEBでのお申込の場合 <a href="http://www.lottekenpo.or.jp/">http://www.lottekenpo.or.jp/</a> ロッテ健康保険組合HP内「ハピルスサイト」からログイン ※ハピルス初回登録されていない方は登録が必要です。 (詳細は10月に届く申込書のチラシをご確認ください)	
送料	申込金額3,000円以上で送料無料 (3,000円未満の場合は、440円自己負担)	
申込締切日	2020年12月4日(金)	
購入者特典	3,000円以上購入者にマスク(7枚入り)をプレゼント!! (サイズはふつうサイズ)	
納品方法	申込書到着後1週間程度で指定先へお届けします。	
支払方法	商品同封の振込用紙にて、郵便局又はコンビニエンスストアで1週間以内にお振込みください。(振込手数料不要) Webでの申込の場合はカード決済可能です。	

# かしこく医療機関を利用する

## 基礎知識

### ☑️ かかりつけ医・薬局を持ちましょう。

“かかりつけ医”を持っていれば、自分の体質や病歴、生活習慣、健康状態などを把握し、それに基づいた適切な治療やアドバイスが受けられます。必要なら紹介状も出してくれるので、大病院での受診費（選定療養費）も節約できます。“かかりつけ薬局”を持てば、薬の飲み合わせやアレルギーの心配が軽減できます。

400床以上の大病院では  
初診料が  
5,000円以上かかります。

### ☑️ 休日や夜間は、 まずは救急相談を利用して。

医療機関の受診時間以外に、病院を受診したらいいかどうか迷ったときは、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口「#7119」（救急安心センター事業）を利用しましょう。子どもの場合は全国同一の短縮番号「#8000（こども医療電話相談事業）」で、小児科医師や看護師からのアドバイスをもらうことができます。

### ☑️ 薬代を節約するなら、 ジェネリック医薬品を。

ジェネリック医薬品とは、厚生労働省の認可を得て製造販売される、新薬と同じ有効成分を含む医薬品です。新薬に比べて3割、中には5割以上も安いものもあります。薬代が安く抑えられることはもちろん、医療保険財政の悪化や健康保険料の上昇を抑えることにも役立ちます。

昼間は  
忙しいから…

夜の方が  
空いているから…

夜の方が  
空いているから…

平日休めない  
から…

## 夜間や休日に気軽に病院へ行く “コンビニ受診”はみんなの迷惑

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。平日は忙しいから、日中は混んでいるからなどの理由で、気軽に救急医療を利用することは、医療費の負担増だけでなく、重症患者の対応や入院中の患者の急変への対応が困難になったり、診療に支障を来すなどの問題が発生します。

# 感染症にならない、

## 高血糖編

高血糖が感染症を重症化させることが  
さまざまな研究により明らかになってきました。

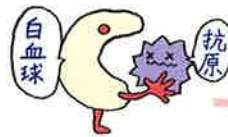
高血糖の人は、抵抗力が低下し、肺炎や膀胱炎、腎盂炎、皮膚炎、歯肉炎といった  
感染症にかかりやすいことが知られています。また、感染症が急速に重症化することも多く、回復には時間がかかります。

### 糖尿病の人が感染症にかかりやすく 悪化しやすい理由。

血糖値が高い状態が長く続くと、  
細い血管を傷つけ腎臓の働きが悪く  
なります。その結果、栄養が取り込め  
ず、組織まで酸素や栄養が十分に  
行き渡らなくなります。その結果、殺  
菌能力を持つ白血球の機能が不十  
分となり、ウイルスや細菌が増殖しや  
すい状況、すなわち、感染症に弱く  
なってしまいます。

また、高血糖の状態は、一度感染  
したウイルスや細菌に対し、二度目  
にかかりにくくする免疫反応をも弱めて  
しまいます。

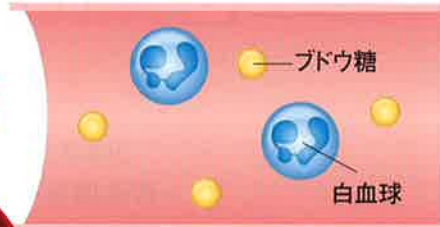
さらに、感染でダメージを受けた  
組織の回復にも時間がかかるととも  
に、薬が感染部位に到達しにくいた  
め、薬が効きにくくなります。感染症に  
負けないためには、まずは日ごろから  
の血糖コントロールが重要です。



正常な血管



血糖値が高い血管  
糖尿病



感染症にかかりやすい

日頃より高血糖にならない食生活や運動を  
習慣化させることが大切です。

# 重症化しない

## 喫煙編

### 喫煙がなぜ感染症を悪化させるのか。

喫煙者は一般的な肺炎で重症になりやすいことは以前から知られています。喫煙している人は、異物を取り除く気道の機能が落ちて感染を起こしやすくなるのが主な原因です。

また、喫煙者が新型コロナウイルスに感染した場合、非喫煙者に比べて重症化リスクが高まるという報告も発表されています。

### 喫煙室は濃厚接触の場。

さらに、喫煙室は一般的に狭く、喫煙者が密集し、深く息を吐き出す場所、まさに感染症でクラスターの発生が懸念される3密(密閉・密集・密接)空間です。

改正健康増進法によって、外にタバコの煙が出ないようにつくりにすることを徹底したこともあり、さらにウイルスのよ

うな有害物質がこもりやすい環境になっています。

マスクをつけてタバコを吸うこともできず、必ず手でつまんで吸い、深く呼吸する…タバコを吸う行為そのものが感染リスクを高めることと相まって、非常にハイリスクな場所といえます。

また、感染症以外でも、喫煙はがんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)など、命にかかわる重大な病気の原因とされています。

## COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは。

主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気です。

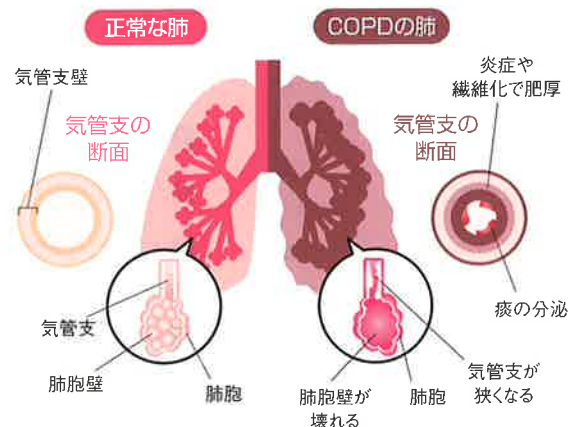
## COPDは肺の生活習慣病です。

主に長期間による喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、息を吐き出すことが困難になる病気です。長年の喫煙習慣と最も関係があることから、肺の生活習慣病とも言われています。

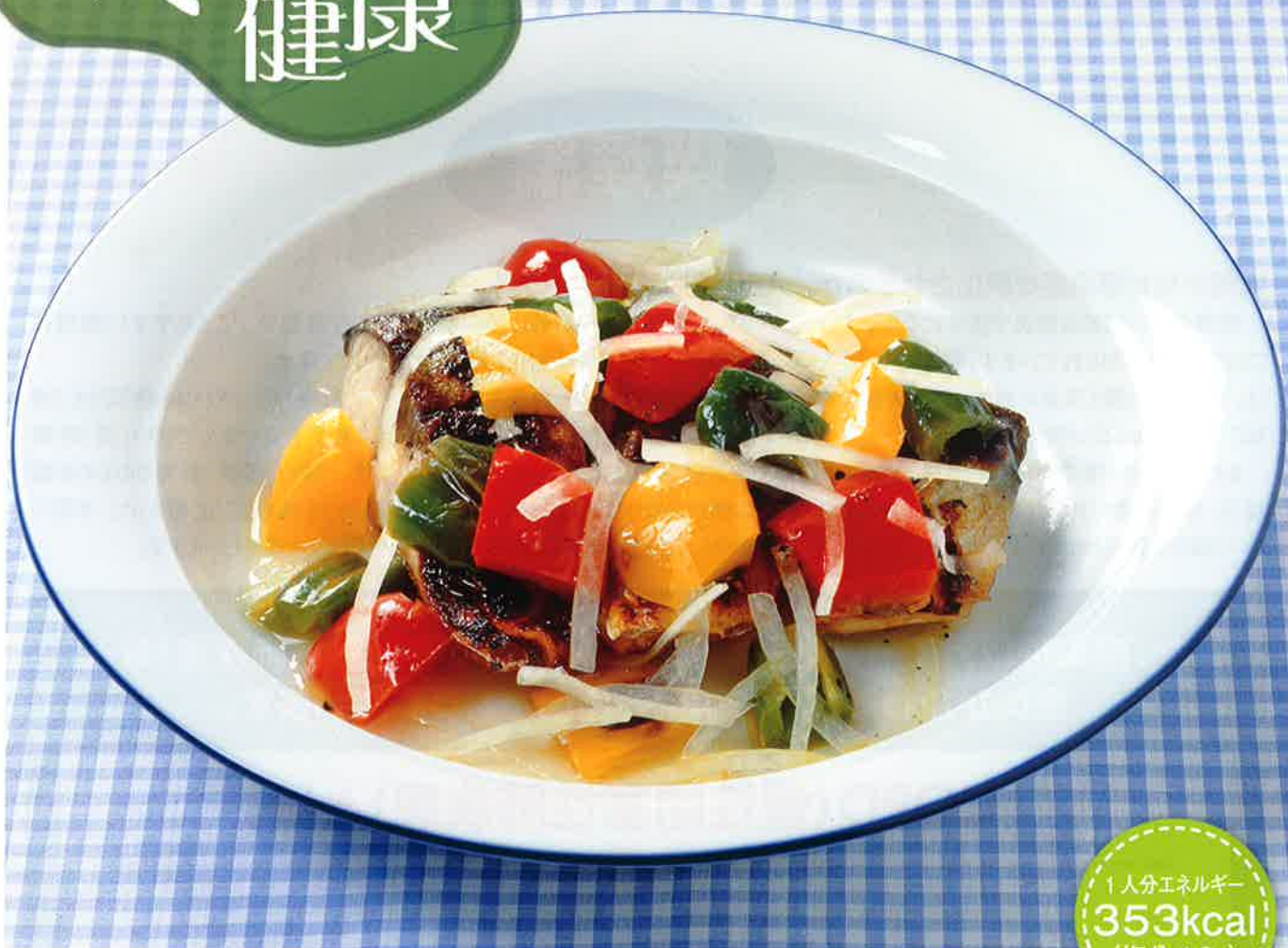
COPDの患者さんは日本中に500万人ほどいると想定されていますが、実際に適切な治療を受けているのは20万人ほどにすぎません。COPDは早く見つけて治療することが最も重要です。



### タバコを吸っている方に多くみられます



# 禁煙が唯一の予防です!



1人分エネルギー  
353kcal  
(塩分 1.3g)

料理撮影：石塚英夫

## さばの塩焼きマリネ

グリルで焼くだけなのでかんたん。パプリカは1種類を1/2個でも。

### 〈材料 2人分〉

- ・さば …………… 2切れ(200g)
  - ・塩 …………… 小さじ1/3
  - ・ピーマン …………… 1個
  - ・黄パプリカ …………… 1/4個
  - ・赤パプリカ …………… 1/4個
  - ・たまねぎ …………… 20g
- A
- にんにく …………… 1/2片(5g)
  - 酢 …………… 大さじ2
  - オリーブ油 …………… 大さじ2
  - 塩・こしょう …………… 各少々

### …………… ● 作り方《30分(漬ける時間は除く)》 ● ……………

- 1 さばは3~4つに切り、塩をふって10分くらいおきます。
- 2 ①をグリルで焼きます。
- 3 ピーマンとパプリカは、ところどころにこげめがつくくらい焼き、ひと口大に切ります。
- 4 たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきります。
- 5 にんにくは薄切りにし、Aを合わせてマリネ液を作ります。  
さば、ピーマン、パプリカ、たまねぎを30分以上つけます。





料理撮影：大井一範

1人分エネルギー  
**174kcal**  
(塩分 2.9g)

## 秋の和風ポトフ

じんわりとだしのしみた、やさしい味。

### 《材料2人分》

- れんこん …………… 100g
  - さつまいも …… 1/2本(100g)
  - にんじん …… 1/2本(100g)
  - キャベツ …… 約2枚(100g)
  - えのきだけ …… 1袋(100g)
  - ちくわ …… 小2本(50g)
- A
- だし …………… 500ml
  - 塩 …………… 小さじ1/2
  - しょうゆ …………… 小さじ1
  - みりん …………… 小さじ1
- ゆずこしょう(または練りがらし) 少々

### …………… ● 作り方《25分》 ● ……………

- 1 えのきはばらばらにならないように根元だけを切り落とし、3~4つに分けます。キャベツはざく切りに、その他の野菜は大ぶりの輪切りにします。ちくわは斜めに半分に切ります。れんこんとさつまいもは、水にさらして水気をきります。
- 2 鍋にAを入れ、れんこん、さつまいも、にんじんを並べます。ちくわを入れ、キャベツ、えのきを重ねます。野菜がやわらかくなるまで、ふたをして中火で約10分煮ます。
- 3 器に盛る。好みでゆずこしょうやからしを添えます。



# 漢字ひらめき

LET'S TRY!! クイズ

今  
昨 **A** 酌  
年

立  
麦 **B** 冷  
雨

**A** と **B** に入る漢字を組み合わせることができる言葉は何でしょうか?

### ヒント

「〇〇」は、よりいっそう健康管理が重要です。

**A** →

**B** →

※正解は次号で発表します。

前号の正解

**A** …新 **B** …茶

## お茶の力

「新茶を飲むと寿命が延びる」、「朝茶は七里帰っても飲め」など、昔からお茶は災いから身を守る縁起が良いものとして伝えられおり、私たちの生活に欠かせない飲み物として親しまれています。

最近ではお茶の成分についての研究も多くなされ、お茶が持つ「健康を保つための力」に注目が集まっています。



お茶でうがいをすると、風邪をひきにくい?

空気の乾燥が気になる秋から冬にかけては、緑茶でうがいをすると良いと言われています。これは緑茶に含まれる「茶カテキン」という成分が、ウイルスを寄せ付けない効果があるから。また「ビタミンC」や「テアニン」など免疫力を高める成分も含まれているので、うがいだけでなく飲むことでも、風邪の予防につながります。

## 歯科健診センターの〈無料歯科健診〉で健康に!

ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約 **15** 分

健診コース

- 一般歯科健診
- 歯科矯正相談
- 審美歯科治療相談
- インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。

お申し込み流れ

お申し込み方法

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この〈無料歯科健診〉は受けられません。

提携歯科医院情報をご覧ください。

歯科健診センター

検索

WEB & 携帯サイト [www.ee-kenshin.com/](http://www.ee-kenshin.com/)

- 注意事項
- 予約の無断キャンセル・遅刻等のご遠慮ください。
- 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。
  - 健診希望日は、二週間以上先の日時をご指定ください。
  - 医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。
  - 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
  - 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
  - さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
  - 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先：株式会社歯科健診センター TEL:03-5210-5603



●表紙イラスト  
「紅葉といちよう」……きたむらあかりさん (16歳) ※応募時の年齢を記しています。  
障がいのある子どもたちの絵画コンクール「第18回キラキラとアートコンクール」の応募作品です。

「キラキラとアートコンクール」は、障がいのある子どもたちの可能性を応援したい、との想いから2002年に三菱地所(株)がスタートしたCSR活動です。  
(協力:社会福祉法人東京コロニー)