

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND




Summer



CONTENTS

- P2 **PepUp**が始まります!
- P4 特定保健指導って?
- P5 保養施設のご案内/
交通事故などにあったとき (第三者行為)
- P6 がんについてちゃんと知ろう たばこががん
- P7 卒煙チャレンジャー募集!!
- P8 ジェネリック医薬品を使おう!
- P9 心のコーヒーブレイク
- P10 「高齢者訪問健康相談」のご案内
- P11 「健康経営優良法人 2022」に認定されました! / 公告
- P12 家族の健康ごはん

 いすゞ健保ホームページをご活用ください
ケータイ・スマホでもご覧いただけます



いすゞ健保ホームページでは、健康保険の各種手続き方法をはじめ、人間ドック・特定健診、契約保養所のご案内など、さまざまな情報を掲載しています。

いすゞ自動車健康保険組合

PepUp. が始まります!

※ベップアップとは、「元気づける」という意味

パソコンやスマホからアクセスすることができる WEB サービスで、健康維持・増進を目的とした様々な健康コンテンツを提供。

健康診断結果や医療費実績など、健康状態をいつでもどこでも確認可能。

サイト登録やウォーキングイベント参加などでポイントを貯めて賞品と交換することができるので、楽しみながら参加できます。

対象者：いすゞ自動車健康保険組合加入の被保険者と 35歳以上の被扶養配偶者

(パソコン・スマートフォン・タブレットをお持ちでない方はご利用いただけません)

PepUp. でできること

① 健康診断結果の表示

健康診断結果のほか、健診数値からアドバイスを提供。過去の結果から「健康年齢」を知ることができます。

② 医療費通知機能

医療費・各種給付金を PepUp. 上で確認できます。

③ お薬手帳機能

PepUp. の中にお薬手帳を標準装備レセプトデータから自動的に表示します。QRコード読み取りでユーザー自身でデータを登録することもできます。

④ ジェネリック医薬品の通知

ジェネリック医薬品への切り替えによる医療費の差額や薬の内容を表示できます。

⑤ 補助金申請機能

従来型の紙での申請が PepUp. 上で対応可能(インフルエンザ予防接種料補助金)

⑥ 健康状態に合わせた健康記事の配信

健康診断の結果に応じ、保健指導・運動・健康レシピ・ダイエットなどのヘルスケア情報を配信します。

⑦ インセンティブポイントの付与

組合で実施するイベントやサイトへの登録、PepUp. 独自のキャンペーンに参加することなどによりポイントを付与します。付与されたポイントは、さまざまな商品と交換が可能です。

⑧ 組合からのお知らせ通知機能

広報誌「わたしたちのいすゞ健保」「BODY&MIND」や健保ホームページお知らせ以外でもサイト内で随時お知らせを掲載します。

⑨ 日々の記録・健康リテラシー(知識)コンテンツ

体重・歩数・血圧など自分で計測し管理可能な各種データの記録・閲覧ができます。また健康に関する知識習得・向上のための健康クイズなどの提供をします。

紙による「医療費のお知らせ」発行廃止のお知らせ

PepUp. の導入により、WEB上で医療費を確認できるようになります。それに伴い、令和5年度から紙による「医療費のお知らせ」を廃止します。

紙による「医療費のお知らせ」発行予定

令和4年10月発行(令和4年4月～7月受診分の医療費)

令和5年2月発行(令和4年8月～11月受診分の医療費)

その後は紙による「医療費のお知らせ」は廃止 → PepUp. 上で受診月の3カ月後以降に医療費を確認できます。

例：令和4年12月受診分の医療費 → 令和5年3月以降に PepUp. 上で確認できます。



何をすればポイントがもらえるの?

まずは登録で
500ポイント

8月末までの登録で
プラス500ポイント
合計で
1,000ポイント!

早めの登録がお得です。

対象者ごとに自宅に本人確認コード記載のハガキが届きます。(7月中旬に発送予定。)

登録は案内に沿って簡単な3ステップです。

今すぐ登録を!



健康年齢 健診結果改善 チャレンジ

健康年齢とはご自身の健康状態をわかりやすく理解するための指標です。(実年齢≧健康年齢で、ポイントゲット)

健康診断の結果をもとにあなたのカラダは何歳相当なのか総合的に判断します。

また、前年度と比較して健康年齢が維持、改善すると Pep ポイントが獲得できます。

*12項目の健診データを実施の場合

健康診断で計測する
12項目の健診データ

性別
+
実年齢

※BMI・収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪・HDL・LDL・AST (GOT)・ALT (GPT)・y-GT (y-GTP)・血糖 (HbA1c あるいは空腹時血糖)・尿酸・尿たんぱくを使用します。

カラダの年齢

健康年齢

KENKO NENREI

ポイント獲得 健康イベント などへの参加

- ウォーキングラリー参加
- 日々の記録 (体重・歩数・血圧)
- 体重測定チャレンジ
- 卒煙チャレンジ
- 健康クイズに挑戦
- 女性のがん検診受診
- パート先健診結果提出
- 年間世帯医療費ゼロ

など順次

PepUp. Pepポイント

PepUp. で貯めたポイントを1P = 1円相当で好きな賞品と交換できます。

ポイント有効期限は3年間。貯めて健康と賞品をゲット!



今後、コンテンツを増やしていく予定です。楽しみながら健康増進に取り組むきっかけとしてぜひ登録してください。

40歳以上の
被保険者・
被扶養者が対象

特定保健指導って？

特定健診を受けっぱなしにせず、生活習慣を改善し、より健康な体に！！

動機付け支援

初回面談 30分の個別面談

評価確認 体の状況や生活習慣の変化などを相談員と一緒に評価

積極的支援

初回面談 30分の個別面談

継続支援 電話・アプリ等で3カ月以上、継続的にフォロー

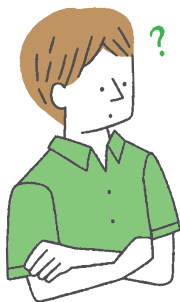
評価確認 体の状況や生活習慣の変化などを相談員と一緒に評価

特定健診の結果、メタボリックシンドローム*に該当し、生活習慣の改善で予防効果が期待できる可能性のある方には「特定保健指導」が行われます。リスクの程度に応じ「動機付け支援」と「積極的支援」があります。

*内臓肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさること、心臓病や脳卒中などになりやすい状態



特定保健指導って、どんなことをするの？



POINT

何のために？

受診する状態や病気になる前に、生活習慣病を見直すことが目的です！「今は忙しくて……」「まだ大丈夫」と先延ばしにしていると、心臓病や脳卒中などを発病……ともなりかねません。

POINT

主役は自分

特定保健指導では健康づくりの専門家（保健師・管理栄養士）がサポートしてくれます。あなたの生活習慣に合わせた継続可能な方法を一緒に考えます（例：毎日体重を測定、食べる順番は野菜からに、など）。

POINT

チャンスとして活用を！

保健指導は日ごろの生活習慣を見直すチャンスです。
無料で、専門家からあなたに合ったアドバイスを受けることができます。

動機付け支援、積極的支援の対象者には順次、健康保険組合からお知らせいたします。

対象の方は、この機会に特定保健指導*を受け、健康で生き生きとした生活を続けられるようにしましょう！

<被保険者> 会社を通して、対象者へ個人通知をお送りいたします。

<被扶養者> 特定保健指導の委託先より順次対象者のご自宅へご案内をお送りいたします。

※お申し込みがない場合は電話でご連絡させていただくがございます。

委託先：(株) 保健支援センター

お説教や押し付けは
しません！



▲詳しくはこちら

*特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」により健保組合に実施義務があります。希望制ではなく、法定事業のため、対象の方は必ず受けていただくようお願いいたします（※特定保健指導の実施率が国の基準より低い場合、ペナルティとして皆さまの保険料が上がる可能性があります）。

保養施設のご案内

時期によっては、いすゞ健保ホームページ「健保からのお知らせ」で優待プランを案内しています。チェックしてお得に楽しもう！



● 四季倶楽部 予約センター (オールシーズン 1泊 5,000円)

電話予約 TEL 03-4550-2567
FAX 045-476-5975

(11:00 ~ 17:00 年中無休) ※利用日の2カ月前の1日から予約可能

オンライン予約 <https://www.shikiresorts.com/>

「施設オーナーログイン」画面から

アカウント: ISUZU (半角) 認証コード: 06142103

※利用日の8週間前の同曜日(56日前)から予約可能

*電話予約の場合、一般の方よりも最大で30日早く予約できます。
*会員専用の優先室があります。
*ゴールデンウィーク・夏休み・お盆期間・年末年始の事前抽選予約に参加できます。
*フォレスト箱根・アイソネット草津は「補助金申請書」提出によりさらにお得に利用できます。
*ダイナミック・プライシング導入施設拡大中! 時期や予約状況によっては更にお得な価格帯で利用できます。

● リゾートトラスト予約センター (会員制リゾートホテル)

電話予約 TEL 03-5323-8221
FAX 03-5323-7483

(平日 9:00 ~ 18:00)

オンライン予約 https://reserve.resort.co.jp/reservation/CMC/co_top.html

「宿泊ご予約」画面から

法人ログインID: ISZ00002 (半角) パスワード: 40600517



ID @507gduvo

● 鳥羽シーサイドホテル <https://www.tobaseasidehotel.co.jp/>

予約専用 TEL TEL 0599-25-8181 (受付時間: 9:00 ~ 19:00)

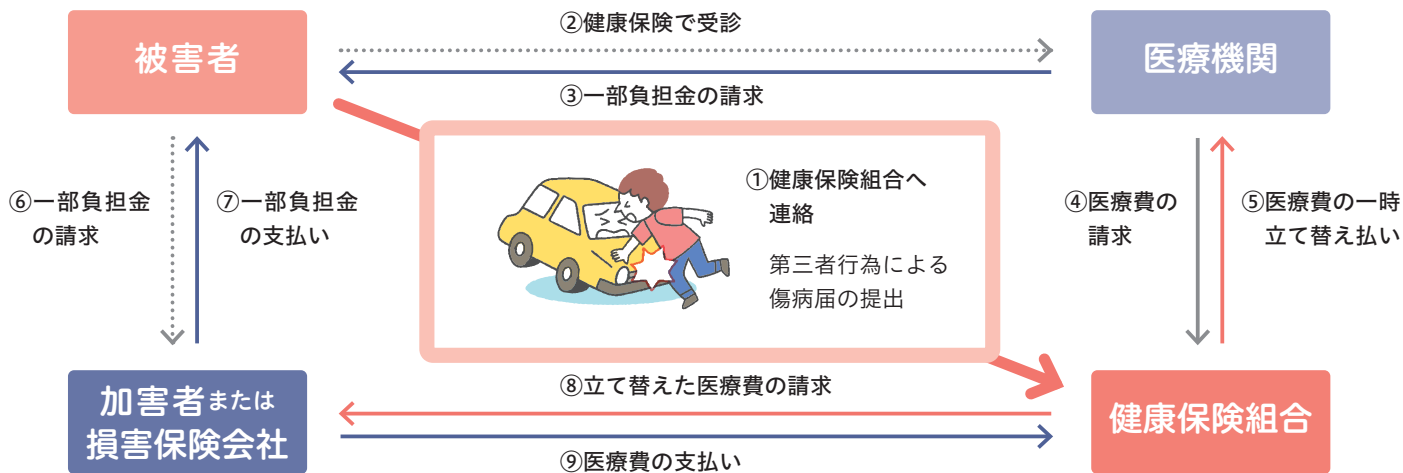
TEL予約時にいすゞ自動車健康保険組合加入者と申し出ることにより優待料金(10%割引・サービス料込・税別)で宿泊できます。

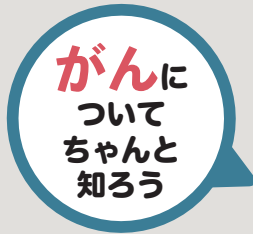
住所 〒517-0021 三重県鳥羽市安楽島町1084

交通事故などにあったとき(第三者行為)

交通事故をはじめ、第三者である他人の行為によってケガをしたり、病気なったりした場合も、健康保険で治療を受けることができます(業務上・通勤途上の事故を除く)。この場合、本来相手が負担すべき治療費について、健康保険組合が一時的に立て替え払いをすることになり、健康保険組合は立て替えた治療費を後日、加害者に請求いたします。そのため健康保険で治療を受ける場合は、できる限りすみやかに健康保険組合に連絡・届け出をしてください。

健康保険を使って交通事故や第三者行為が原因の治療を受ける場合の流れ





たばこ と がん



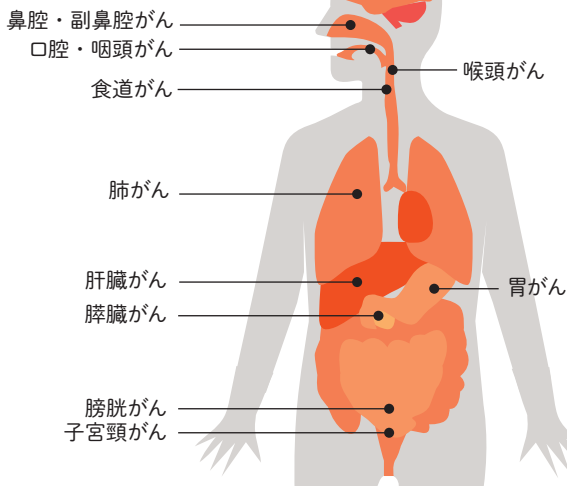
日本人男性のがんの最大の原因はたばこです。
しかし、禁煙すればそのリスクは減らせます。禁煙は何より効果的ながん予防法なのです。

喫煙が原因のがんはあらゆる部位で発症

たばこには約70種の発がん性物質が含まれていますが、これらは口や鼻から喉を通って肺に達します。肺に達した発がん性物質は血液を通じて全身の臓器に運ばれます。また、唾液にとけて食道から消化器管を通じて排泄され、全身の臓器のがんリスクが高まるのです。



たばこでリスクが高まるのがん



資料：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016年

喫煙で寿命はどう変わるの？

喫煙者の寿命は非喫煙者に比べ、平均で約10年短いとされています(※1)。40歳の時点でたばこを吸っている人は、男性で約5年、女性で約4年、吸っていない人に比べて平均余命(その年齢の人が平均あと何年生きるかの予測)が短いという報告もあります(※2)。

禁煙すれば、こうした余命の短縮は大幅に解消できます。例えば35歳以前に禁煙すれば、寿命の短縮を避けられるというデータ(※1)もあるのです。

そしてたばこがなくなれば、がん死亡全体の約4割はなくなるといわれています。また、がん以外の病気や受動喫煙の影響、受動喫煙による子どものぜんそくや赤ちゃんの突然死(SIDS)なども予防できます。

自分と周囲の人が人生を楽しむためにも、ぜひ禁煙をお勧めします。

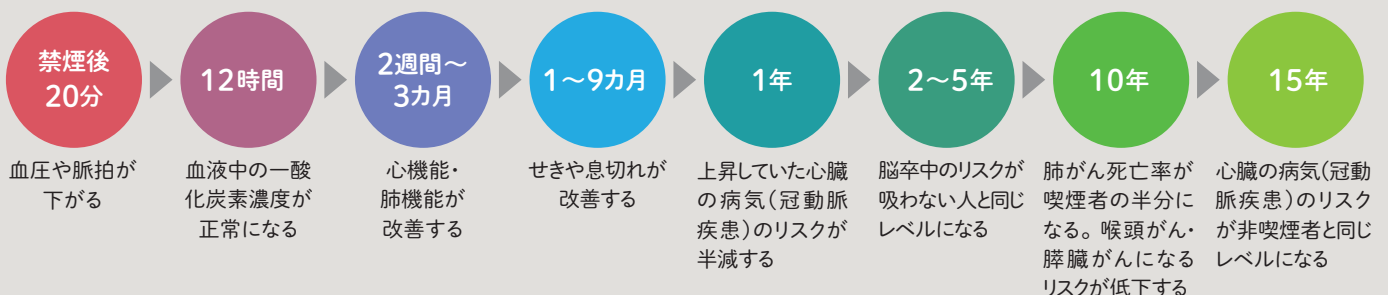


※1 Sakata R, et al:BMJ. 2012;345:e7093.
※2 平成18年度厚生労働省研究班・小笹ら

禁煙の効果はその日から

禁煙の効果はその日のうちから始まります(下図参照)。「今さら遅い」はありません。すぐに始まる禁煙の効果を得るために必要なのは、成功するまで何度でも禁煙にトライすることだけなのです。

禁煙による体の変化(参考資料:American Cancer Society : Benefits of Quitting Over Time)



職場のみんなでチャレンジしよう

卒煙チャレンジャー募集!!



●卒煙チャレンジャーを通年で募集しています。

- ▶ たばこの有害物質は、さまざまながん(特に肺がん・胃がん)の原因になります。
- ▶ 呼吸機能低下や脳卒中、心疾患のリスクを高めます。
- ▶ 副流煙にも多くの有害物質が含まれており、特に子どもへの影響は深刻です。
- ▶ 血圧にも影響が! → メタボの危険性アップ

↓
将来、**特定保健指導の対象者となる可能性が増大!!**

※メタボ・特定保健指導は04ページをご覧ください。

喫煙は、治療が必要な「ニコチン依存症」という病気です。自分一人で「我慢」しながら卒煙を目指すよりも、ニコチン製剤などを活用して効率よくチャレンジしてみませんか? もちろん、自分に合う方法でのチャレンジも可能!

チャレンジ方法は**3種類!!**自分に合った方法で、レッツチャレンジ!

種類	ニコチンガム	ニコチンパッチ	自分に合った方法で
方法	たばこを吸いたくなってきたときに、15回ほどガムをかみ、ほほと歯ぐきの間に1分間置く (これを約30分~60分くり返す)	起床時に貼って、寝る前にはがす	・たばこを吸いたくなってきたときには、あめや清涼菓子を口にする ・水を飲む等

ガム・パッチをいすゞ自動車健康保険組合から支給します(お申し込み後、ご案内します) → 卒煙チャレンジ開始!

※ガム・パッチは使用禁止条件があります。詳細はいすゞ健保ホームページにてご確認ください。

参加方法

- 1 卒煙を決意!
参加申し込みをする



- 2 健保から案内が届く

- 3 3カ月間、記録表に記入し、卒煙にチャレンジ
いつからスタートしてもOK



- 4 3カ月後、記録表を提出



参加期間 通年募集しています!

参加条件 20歳以上の被保険者・被扶養配偶者で、
1年以上常習的に喫煙している方

卒煙達成者には粗品または、
Pepポイントをプレゼント!!

お申し込み先・お問い合わせ いすゞ健保ホームページ・下記QRコードよりお申し込みください。

いすゞ自動車健康保険組合 健康センター 担当: 子迫

TEL 0466-42-0711 内線: 8791-41



ジェネリック医薬品を使おう！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、新薬と同じ有効成分を同一量含み、同じ効能・効果を持つ医薬品です。国の審査を受け、安全性の面でも安心して使えます。医療の質を落とすことなく、味や匂い、形状を変えるなど、使いやすく改良されたものもあります。

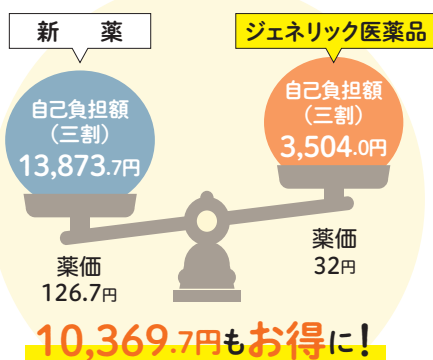
また、価格が5割程度か場合によってはそれ以上安くなることもあり、家計や年々増え続ける国民医療費の削減にもつながります。



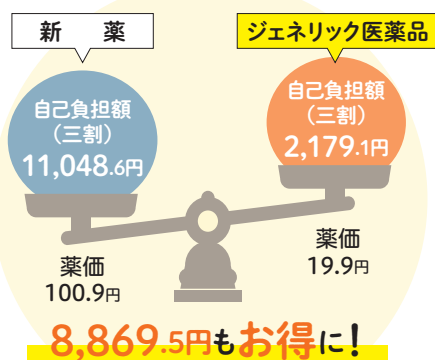
負担額の比較例

ジェネリック医薬品を利用すれば薬代がこんなにお得に！

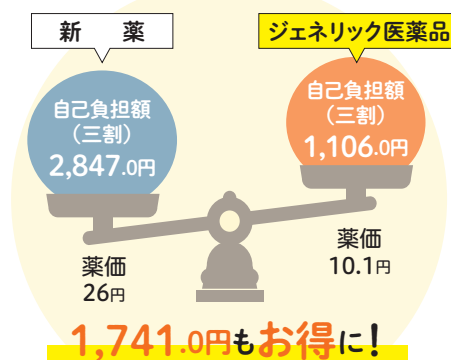
脂質異常症の人の場合
(1日1錠365日服用したと仮定)



高血圧の人の場合
(1日1錠365日服用したと仮定)



糖尿病の人の場合
(1日1錠365日服用したと仮定)



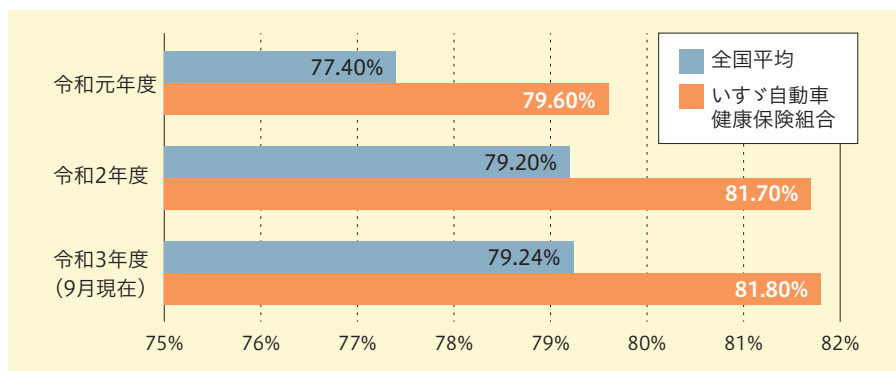
※上記差額は、薬価×365日×窓口負担割合の数字です。(小数点第2位を四捨五入) 実際の支払額は異なります。詳しい負担額については薬剤師さんにご確認ください。

いすゞ自動車健康保険組合における令和3年度のジェネリック医薬品の使用率は、国の目標値である80%を超えています。増え続ける医療費や健康保険料の上昇を抑えるためにも、引き続きジェネリック医薬品の積極的な使用にご協力をお願いいたします。

使う人にも家計にもやさしい
ジェネリック医薬品を
上手に利用して、
健康管理をしましょう。



■ ジェネリック薬品の使用割合推移比較(厚生労働省統計)





なかなか集中できない



しなければならないことがあるのに、気が散って集中できない……。実はこれ、珍しいことではありません。元々私たちは一つのことに集中し過ぎないようにできているからです。例えば、何かに夢中になり過ぎて火事に気付かなければ、命の危険にさらされてしまいますよね。常に周囲の状態に目を光らせ、異常を検知するために気を散らせている。これは正常な状態なのですが、ただ、目の前の作業に集中しなければならないときでも周囲を意識してしまうので、困ってしまいますよね。

対処法としてまず挙げられるのは、気を散らせる原因をなるべく減らすこと。例えば、テレビやインターネット、携帯電話などは、その代表例です。作業に入る前に電源を切り、一時的に情報をシャットアウトするだけで、作業効率が上がるはずですよ。

気が乗らなくてもとにかく始める、というのも有効です。何かを「始める」のに比べると、一度始めたことを「続ける」方が楽なもの。自分なりに手を付けやすい作業、例えばデスクトップや名刺の整理など「時間があつたらすること」リストを作って

おき、その日の気分にあうものに着手してみましょう。その延長線上で別の作業にも自然に入っていきやすくなります。

ただし、集中できても頑張り過ぎないこと。根を詰め過ぎると、疲労がどんどんたまっていき、無意識のうちに「疲れた」「嫌なことをした」という記憶が残りがち。次に同じことをする際に、マイナスイメージが先行してしまい、面倒に感じたり、集中しにくくなったりすることにつながります。

そもそも、常に高い集中状態を維持し続けるのは困難です。適度に休憩をはさみながら、気持ちの波をうまく捉えるよう心掛けて。ダメなときはダメ、と割り切った方がよいときもあります。クタクタに疲れてしまっているときには、思い切って仮眠をとる。頭ばかりを使って脳が疲れているときには、ストレッチや飲み物を飲むなどして体を動かす。そのときどきの状況に合わせて上手にリフレッシュすることが、結果的には集中力を維持することに役立ちます。

しもぞの そうた 1959年生まれ。防衛大学卒業後、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。

こころとからだの健康相談

健康やこころに関するお悩みや質問に、経験豊富な専門スタッフがていねいにお答えします。また「みんなの家庭の医学」はアプリやWEBでもご利用いただけます。プライバシーは厳守されますので、お気軽にご相談ください。

健康についての相談 24時間・365日受付

こころについての相談 [平日] 9:00～21:00 [土曜] 10:00～18:00
日曜・祝日、1/1～1/3は休み

相談料・通話料無料
(ケータイ・スマホからもご利用いただけます)

 0120-627-227

※必要に応じて全国の提携機関でカウンセリングが受けられます(5回/年まで無料)。

●みんなの家庭の医学

アプリ紹介Webサイト ▶ <https://service.kateinoigaku.jp/>

ご利用の際には団体認証にて団体コード(保険者番号)を入力してご利用ください。

QRコードより
ダウンロード



健康相談員が
自宅への訪問や
電話でアドバイス

「高齢者訪問健康相談」 のご案内

いつでも
お申し込み可能
無料

社員のご家族が健やかで充実した毎日をお過ごしいただくために、
「訪問健康相談」を実施しています。
専門の健康相談員によるアドバイスを無料で受けることができます。
ぜひこの機会に、健康づくりにお役立てください。

▶ **専門の健康相談員(保健師・看護師・管理栄養士)が親切にサポートします。**

※委託先: SOMPOヘルスサポート株式会社

▶ **自宅への訪問だけでなく、電話でのサポートも可能です。**

- 生活習慣の相談
- 適正医療、服薬の相談
- 地域の福祉事業
- ご家族への支援
- 介護保険の情報 など



対象者 ▶ 今年度(2023年3月31日まで)に
63~74歳になる被扶養者(ご家族)



お申し込み方法 ▶ 「右の QR コードより申し込み」

～申し込みいただいたあとの訪問までの流れ～



案内状送付

委託先の健康相談員から
案内状を送付



訪問日時調整

事前に電話で訪問日時を
ご連絡



訪問・電話支援

お約束した日時にご自宅に
訪問し、健康相談を実施

感染症予防対策として下記の対策を実施しています

- ①健康相談員の検温実施
- ②健康相談員のマスク着用
- ③可能な限り対象者様へのマスク着用をお願い
- ④面談時は対象者様との一定の距離を確保
- ⑤面談の事前確認時に健康相談員より対象者様の体調を確認

お問い合わせ いすゞ自動車健康保険組合 健康センター TEL: 0466-42-0711

令和4年
健康保険組合
カレンダー

7	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
17	18	19	20	21	22	23	24
29	30	31					

8	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14
21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					

9	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

● は健康保険組合休業日

「健康経営優良法人2022」に認定されました！

いすゞ自動車健康保険組合は、経済産業省と日本健康会議が共同で実施する「健康経営優良法人2022」に認定されました。

加入事業所内でも以下の事業所が認定されました。

【大規模法人部門】

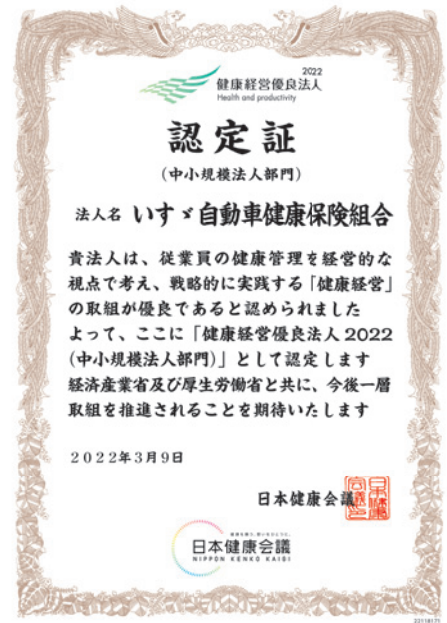
- 株式会社 湘南ユニテック (2年連続認定) 🏆🏆

【中小企業法人部門】

- 株式会社 広芸インテック 🏆
- いすゞ自動車健康保険組合 🏆

健康経営優良法人認定制度とは？

地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。



公 告

公告 第1506号 令和4年2月1日

【組合会議員交代のお知らせ】

新しい議員		
互選	金丸 健次	(株)IJTT

今までの議員		
選定	大島 雄二	(株)IJTT

公告 第1507号 令和4年4月1日

【組合会議員交代のお知らせ】

新しい議員		
選定	村越 悟	いすゞ自動車(株)

今までの議員		
選定	山田 慶造	いすゞ自動車(株)

公告 第1508号 令和4年4月1日

【事業所所在地変更のお知らせ】

- ワン・トランス株式会社 神奈川県藤沢市 (旧東京都品川区)

公告 第1509号 令和4年5月1日

【事業所名称変更のお知らせ】

- いすゞロジスティクス株式会社 (旧いすゞライネックス株式会社)

【事業所所在地変更のお知らせ】

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ■ いすゞ自動車株式会社 | 神奈川県横浜市 (旧東京都品川区) |
| ■ いすゞ自動車販売店協会 | 神奈川県横浜市 (旧東京都品川区) |
| ■ いすゞシステムサービス株式会社 | 神奈川県横浜市 (旧東京都品川区) |
| ■ いすゞ保険サービス株式会社 | 神奈川県横浜市 (旧東京都品川区) |
| ■ いすゞロジスティクス株式会社 | 神奈川県横浜市 (旧東京都品川区) |
| ■ いすゞエステート株式会社 | 神奈川県横浜市 (旧東京都品川区) |
| ■ いすゞ自動車企業年金基金 | 神奈川県横浜市 (旧東京都品川区) |
| ■ 株式会社いすゞユーマックス | 神奈川県横浜市 (旧東京都品川区) |
| ■ いすゞビルメンテナンス株式会社 | 神奈川県横浜市 (旧東京都品川区) |
| ■ いすゞリーシングサービス株式会社 | 神奈川県横浜市 (旧東京都品川区) |

※旧事業所所在地が記載されている保険証は、そのまま使用できるので、差し替えは行いません。



家族の健康ごはん

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。

◎料理制作・監修
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香



つくりおき料理としても最適

カジキとセロリの エスカベッシュ

材料(2人分)

かじき……………2切れ
塩・こしょう……各少々
アスパラガス……4本
セロリ……………小1本
玉ねぎ……………1/4個
オリーブ油……小さじ1

1人分

エネルギー
236kcal
塩分 **1.1g**

A オリーブ油…大さじ1
こしょう……少々
酢……………大さじ1と1/2
塩……………小さじ1/5
はちみつ……小さじ1

B 赤唐辛子
(斜め切り)…1/4本分
ローリエ……1枚
レモン
(輪切り)………3枚

作り方

- 1 かじきはひと口大に切って塩・こしょうする。アスパラガスは下の硬い部分を切りハカマをそぎ、斜め切りにする。セロリは筋を取って斜めに薄切り、玉ねぎは千切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、かじきを焼く。火が通ったらアスパラガスを加えて炒める。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、セロリ、玉ねぎ、B、②を加えてざっくり混ぜ、10分ほど置いた後、器に盛る。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

栄養学 メモ

セロリ

食物繊維やカリウムを多く含み、整腸作用やむくみの改善が期待できます。セロリの香り成分のアピニンには、イライラや頭痛を鎮め、食欲を増進させる作用もあります。

減塩 ワザ

はちみつ・レモン

はちみつの甘味とレモンの酸味によって、深みのあるまろやかな味わいになるため、食塩量を抑えても料理の味に物足りなさを感じません。

お気軽にご相談ください

こころとからだの健康相談 ☎ 0120-627-227

・相談料・通話料無料(ケータイ・スマホからもご利用いただけます)

健康やこころに関するお悩みや質問に、経験豊富な専門スタッフがていねいにお答えします。また「みんなの家庭の医学」はアプリやWEBでもご利用いただけます。プライバシーは厳守されますので、お気軽にご相談ください。

※必要に応じて全国の提携機関でカウンセリングが受けられます(5回/年まで無料)。

健康についての相談

24時間・365日受付

こころについての相談

[平日]9:00~21:00

[土曜]10:00~18:00

日曜・祝日、1/1~1/3は休み

みんなの家庭の医学

アプリ紹介Webサイト

<https://service.kateinoigaku.jp/>
ご利用の際には団体認証にて団体コード(保険者番号)を入力してご利用ください。

右のQRコードより
ダウンロード



いすゞ健保ホームページ

<http://www.isuzukenpo.or.jp/>