

KENPO だより

CONTENTS

P2 令和4年度決算報告

P3 インフルエンザ予防接種

P4 特定健診はもう受けましたか？

P5 40歳からの特定保健指導

P6 マイナンバーカード／交通事故等にあったとき

P7 育む自己肯定感

P8 みんなで歩活 結果発表

P10 みんなで歩活2023 Autumnのご案内

P11 ヘルシーハイキングのご案内

P12 デリ風ごはん

AUTUMN

2023

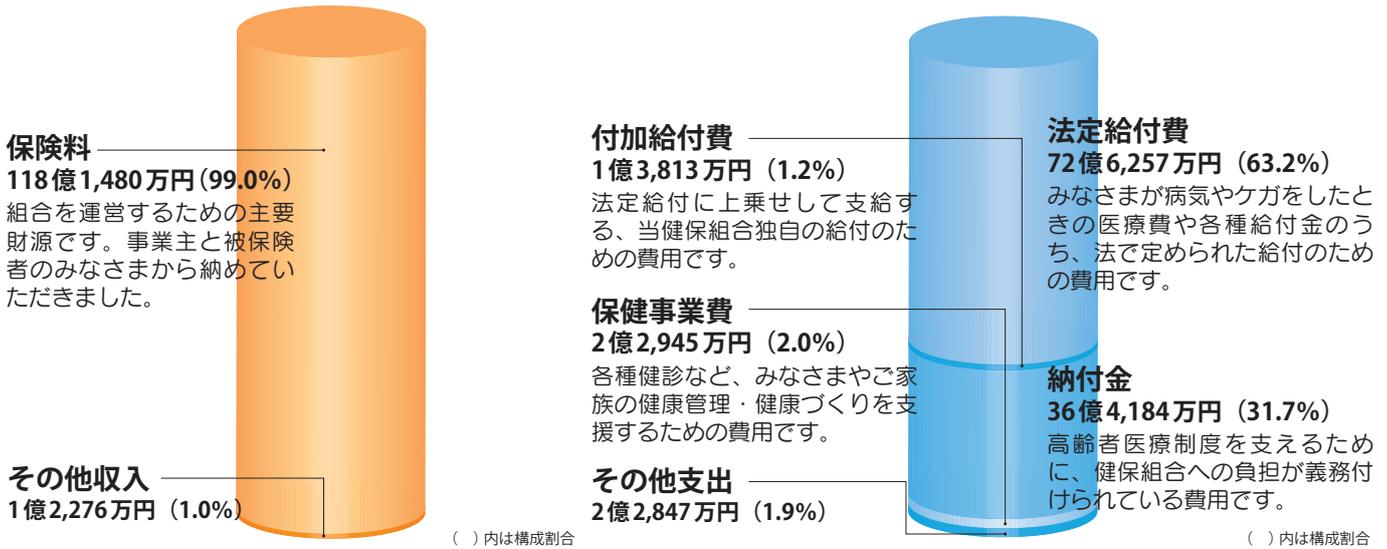
*

Vol.157

拠出金の一時的な減少により 黒字決算

令和4年度は、前年度の保険料率103%を維持して運営を行いました。ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の影響により健保組合の財政も厳しいものとなっていました。しかし、標準報酬も月額、賞与ともに回復が見られ、支出の約4割を占める「高齢者医療を支えるための拠出金」が一時的に大きく下がった結果、単年度収支を表す経常収支差引額では、約4億3千万円の黒字となりました。みなさまにおかれましては当組合の各種制度をご活用いただき、引き続き健康増進に努められますようお願いいたします。

主な経常収支科目の決算額



経常収入合計 119億3,756万円

経常支出合計 115億46万円

●準備金・別途積立金の決算額

	令和3年度	令和4年度
準備金 (保有率)	31億2,881万円 (186.32%)	31億2,881万円 (190.78%)
別途積立金	90億535万円	94億7,851万円
合計	121億3,416万円	126億732万円

●決算の基礎数値

平均被保険者数	23,617人
平均標準報酬月額	346,293円
年間平均標準賞与額	836,190円

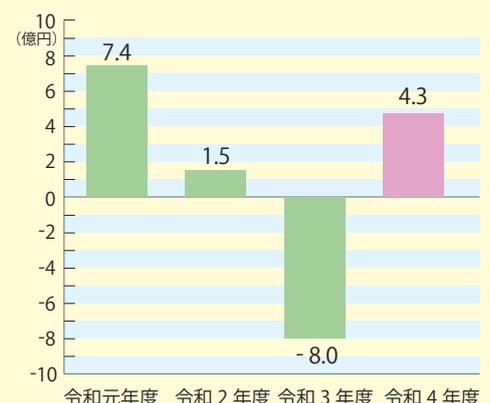
●経常収支差引額

令和3年度	令和4年度
8億円の赤字	4億3千万円の黒字

●平均被保険者数と平均標準報酬月額の推移



●経常収支差引額の推移



流行前に
受けましょう

インフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンの効果は、接種の2週間後から約5か月間とされています。
予防効果を高めるために、流行に備えて早めに接種を済ませましょう。

こんな方々は特に注意を

下記に該当する方は、インフルエンザにかかると肺炎などを併発し、重症化する危険性が高いといわれています。予防対策を徹底しましょう。

小さいお子さん

高齢の方

妊娠している方

慢性の呼吸器疾患や心疾患をもつ方

糖尿病などの代謝性疾患をもつ方

腎機能障害をもつ方



予防接種+感染を防ぐ生活習慣を！

●外出中の感染対策を徹底する

マスク着用、手洗い・手指消毒を行い、人混みを避けましょう。



●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



●室内では換気しながら、適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%程度の湿度を保つと感染予防に効果的です。



ご活用ください！ インフルエンザ予防接種補助金制度

2023年10月1日～12月31日の間に予防接種を受けた被保険者の方に、補助金を支給します。

●補助金額 2,000円（ただし費用が2,000円に満たない場合は実費を支給）

●申請方法 年度内1人1回

※被扶養者（ご家族）は対象外です。

4月に配付した「2023年度保健事業のご案内」をご確認ください。

*ホームページにも掲載しています。

会社で集団接種を受ける場合は、各会社の指示に従ってください。

任意継続の方は、ご指定の口座に振り込みます。

インフルエンザ予防接種補助金請求書
(ホームページから取得できます)

禁煙治療費用補助金制度

小田急グループ健康保険組合はあなたの禁煙を真剣にサポートします！

制度の詳細や禁煙
チャレンジ宣言書
はこちらから



●対象者 被保険者の方（ご家族は対象外です）

●補助金額 禁煙治療に要した総額（診察代・薬代）から5,000円を差し引いた額
※上限15,000円

●申請条件 ●禁煙チャレンジ宣言書の提出（初診前に提出）
*提出から1か月以内に禁煙外来を受診してください。
●禁煙外来治療（保険適用）全5回受診
*5回未満の通院は補助金支給の対象となりません。
●宣言書提出から補助金申請時まで、当健保組合の被保険者であること

ニコチンパッチで禁煙



標準スケジュール

高容量 4週間 → 中容量 2週間 → 低容量 2週間

特定健診はもう受けましたか？

毎年、40歳以上の被扶養者（ご家族）と任意継続の方を対象として、特定健康診査を実施しています。
対象となる方には6月に受診券をご自宅に郵送しておりますので、ご確認ください。

メタボリックシンドロームの 要因をチェックしよう

- 不規則な食生活
- 栄養バランスの偏った食事
- 運動不足
- 睡眠不足
- 喫煙
- お酒の飲みすぎ など

心当たりは
ない？



「大丈夫」は健診から



6月に受診券を
配付しました。
健診予約は
お早めに！

特定健康診査とは？

メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病（高血圧症や糖尿病など）の早期発見や予防を目的として、健康保険組合などに実施が義務づけられている、**国が定めた**健診です。

☆費用 **無料**（全額健保組合が負担）

☆受診期間 **2024年2月29日まで**

※被扶養者および任意継続の資格喪失後は受診できません。



健診について、
こんな**誤解**をして
いませんか？

誤解1

去年受けたから、今年は受けなくていいですよね？

健診を毎年受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こす生活習慣病を予防するためにも、毎年受診しましょう。

誤解2

現在通院中でよく検査を受けているので、必要ないですよね？

健診で行うすべての項目を通院先で検査しているとは限りません。当健保組合がご案内する特定健診を受診してください。

誤解3

どこも悪くないし、仕事や子育てが忙しく、時間がありません…

健診は半日程度で終わります。忙しい方も、ぜひ受けてください。生活習慣病は自覚症状がない場合も多く、健診を受けずに放置すると、知らないうちに悪化してしまうことも。

誤解4

自治体のがん検診を受けたから、十分でしょ？

がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。がん検診とあわせて、生活習慣病の項目を網羅する特定健診を受診してください。



40歳からの

特定保健指導

特定保健指導とは、生活習慣病（内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、脂質異常）の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって、その予防が期待できる方に対し、保健師などが生活習慣を見直すサポートをするプログラムです。

※厚生労働省は健康保険組合に対して、40～74歳の加入者にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診および特定保健指導の実施を義務付けています。

◆ 特定保健指導4つのメリット ◆

健診結果を理解して、
体の変化に気づくこと
ができる

生活習慣を振り返る
ことができる

生活習慣を改善する
行動目標を設定・実
践できる

自分の健康に関する
セルフケア（自己管理）
ができる

◆ 特定保健指導の流れ ◆

積極的支援

健診

初回面接

保健師・管理栄養士などと一緒に
生活習慣改善の取り組み・
継続的な支援（3か月以上）

評価



あなたの支援タイプを下
記サイト(2次元コード)
でチェックしてみよう!



動機付け支援

健診

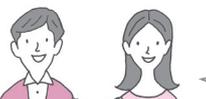
初回面接

対象者ご自身で
生活習慣改善の取り組み
(3か月以上)

評価



◆ ご案内方法 ◆



被保険者の方

ご所属の会社のご担当者様より、特定保健指導の日程を含むご案内があります。会社の指示に従ってお受けください。



被扶養者の方

健保組合と業務委託する会社より、ご案内をご自宅へ送付します。封書が届き次第、ご自身でご予約ください。

登録はお済みですか？

マイナンバーカードは 保険証として利用できます



マイナンバーカードを保険証（健康保険証）として利用するには、「マイナポータル」での事前登録が必要です。アプリをスマートフォンにダウンロードして、保険証利用の申し込みをしましょう。

\ メリットいっぱい！ / マイナンバーカードの保険証利用



自分の特定健診や薬剤・医療情報が確認できます。また、過去の正確な薬剤情報について、医師と共有することができます



確定申告時の医療費控除が簡単に手続きできます



就職・転職・引越しをしても、継続して保険証利用ができます※
※医療保険者への手続きは必要です



マイナンバーカードに対応している医療機関での窓口負担額が安くなります



限度額適用認定証の申請・更新が不要になり、限度額以上の支払いが免除されます

現在お持ちの保険証も引き続き使用できますが、令和6年秋ごろを目途に保険証が廃止される予定です。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。



交通事故等にあつたときのご協力のお願い 〈第三者の行為によりケガをされた場合〉

委託業者からの調査などにご協力を

病気やケガ、死亡の原因が交通事故（自損事故を含む）、ケンカなど他人の行為によるものである場合、「第三者行為」による事故として扱います。

みなさまからお預かりしている大切な保険料を、公平かつ適切に活用していくため、届出から求償まで、第三者行為にかかわる一連の業務を下記業者に委託しています。届出の提出、届出に関する連絡等、第三者行為に関する業務について、委託先より直接連絡が入り、回答が必要になることがありますので、その際にはご協力ください。

委託業者：株式会社大正オーディット

〒158-0094 東京都世田谷区玉川2-21-1 二子玉川ライズ・オフィス7階
Tel.03-6805-6261

*健康保険で治療を受けるときは、必ず健康保険組合にご連絡ください。



いっだって **私は私らしく**

監修 ■ 中島 輝 (心理カウンセラー／自己肯定感アカデミー代表)

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？

— **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



多くは「人の役に立ちたい」と考えている
もっとも人に頼って大丈夫

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」と思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えます。あなたが助けを求める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、後輩を紙に書き出してみよう。もっとも、人に頼って大丈夫。足りないものをすべ

共感力を高めるエクササイズ



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るのが、「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。



みんなで歩活

— minnade arukatsu —

kencom

2023
Spring

結果発表

健康増進アプリ kencom にて 2023 年 4 月 28 日～5 月 31 日の期間、チーム対抗ウォーキングイベント「みんなで歩活“春”」を開催し、247 チーム、1,915 名の方にご参加いただきました。ご参加いただいたみなさまありがとうございました。チームスコアランキング上位 5 チーム、ラッキー賞 (22、33、44、55、66、77、88、99、111、222 位) の該当チームと個人ピタリ賞——個人平均スコアランキング (5、10、20、30、40、50、100、200、300、400、500、1,000 位) の方、新規登録&エントリー参加された方、毎日 8,000 歩達成された方に賞品 (Amazon ギフト) をプレゼントしました。



第 1 位

変態集団☆アルキマス

(小田急電鉄株式会社)

チーム平均歩数

23,466 歩

チーム内順位 4 位で副駅長に昇格が決定している変態 X です。今回は自分の昇格祝いに花を添えるため、駅に勤める変態な部下を厳選し、何が何でも優勝！を目標に掲げ参加しました。チーム名の由来もそこからです。歩くことに喜びを感じる変態な部下たちに活躍する場を作り、目標を立てて結果を出す喜びを知るといことは、業務にも通ずるところがあります。秋の歩活に向け、私自身管理者の自覚をもち、変態な部下たちの調教に励み 2 連覇を目指します。



上段 4 名左から ナンナン寿一 (変態 X)、チェ・ホンマン益田、ダイナソー愛美、ジェラシック石井
下段 6 名左から タグー豚、シャバーニ小澤、オガセブン、アマゾネスさゆり、チョモランマ滝沢、ドン小西



第 2 位

チームおおかん

(小田急電鉄株式会社)

(株式会社小田急ビルサービス)

チーム平均歩数

21,868 歩



大野電気システム管理所
緒方光昭さん、鈴木啓真さん、北川幹人さん



喜多見電気システム管理所
江水良行さん、上大園 司さん、森川繁幸さん

【緒方さん】前回に続いて優勝したかったので迷わず参加しました。今回優勝したチームとほぼ一騎打ちとなり、後半の膠着状態には苦戦しました。チーム名の由来は大野電気システム管理所員が多かったためです。

【北川さん】前回優勝した時のメンバーに誘われたので、迷わず参加を決めました。後半、1 位との歩数差が縮まり、歩活アプリスタンプを活用し鼓舞するのが大変でした。疲れました～ (今回は人事異動で大野のメンバーが減りました…)

【鈴木さん】普段から散歩が好きなので、みんなで協力して競争できる環境が魅力的で参加しました。ガチ勢チームの平均は約 20,000 歩以上だったので非常につらかったです。

【森川さん】今回知らない方が 3 名いらっしゃったので、初日に 8,000 歩を切るのではとひやひやいたしました。ちょっとスタートが遅かったのが敗因だったと思います。

みんなの歩活

kencom

— minnade arukatsu —

2023
Spring

結果発表



第3位

機械歩線区 4th (小田急電鉄株式会社)

チーム平均歩数

17,212 歩

機械保線区では、4月の人事異動でバラバラになってしまったメンバーに声をかけ、再び団結し「機械歩線区 4th」として、4回目のチャレンジをすることができました。前は2位入賞と結果が残せたことから、今回も上位入賞を目指し、1日8,000歩をチーム目標とし取り組みました。今季は雨が多くコンディションが悪いなかでしたが、アプリを活用しチームメンバーにコメントスタンプを送り、一人一人が奮闘した結果、チーム目標を達成するとともに再び上位入賞することができました。

上段左から 西川 清さん、猪俣 竜太さん、北村 仁志さん
中段左から 高橋 重和さん、坪田 政春さん(小田急エンジニアリング出向)、松崎 雄哉さん
下段左から 長田 明久さん、安藤 尊さん、大石 真宏さん、平野 靖晃さん

第4位

みんなの歩活やり MaaS

(神奈川中央交通株式会社)
(小田急電鉄株式会社)

チーム平均歩数

16,764 歩

前回到続いて、縦割りになりがちな会社のなかで珍しく(?)、部署・会社を横断した優秀なメンバーでチームを編成しました。チーム名は当社が以前に期間限定で発売したMaaSチケット商品になぞらえ、仕事も歩活も頑張るぞ!という気合いを表しました(笑)。業務で歩くことが少ないなかで、平日は通勤で電車やバスの乗車距離を減らして歩き、休日は車移動を控えたりランニング・ウォーキングで歩数を稼ぎました。順位は一つ下がってしまいましたが、メンバー全員が毎日8,000歩を達成できたことが何よりです。これからも健康に留意しながら頑張ります。



左から 利光 芳明さん、
西野 俊さん

上段左から 山田 新一さん、水上 智晴さん、石塚 範行さん、村上 猛昭さん
下段左から 齋藤 玄一さん、市川 駿さん、屋代 美帆さん、高尾 惇己さん

第5位

10-ketsu (小田急不動産株式会社)

チーム平均歩数

11,796 歩

初夏、10人の戦士が戦場に降り立った。その名は「都市計画決定」から「10-ketsu (to-ketsu)」。吐血する勢いで8,000歩を刻んだ34日間、出退勤の際に数駅分を歩く者、趣味のランニングを充実させる者、深夜、雨の中ラストスパートをかける者、各々高い意識をもって向き合った。日付が変わっても歩数が反映されず不安になる日々、怒涛の勢いで歩数を伸ばす自他チームから感じる無言のプレッシャーを乗り越え、一回り強くなった10傑の挑戦は来年も続く。

後列左より 山菅 貴史さん、高橋 竜也さん、小林 輔さん、東 秀任さん、菅 勇樹さん
前列左より 川瀬 亮さん、星野 武史さん、清水 宏康さん、亀井 那由太さん、山崎 徳久さん(加工)

みんなの歩活

kencom

— minnade arukatsu —

2023
Spring

結果発表

個人ピタリ賞



敬称略 一部伏字表記します

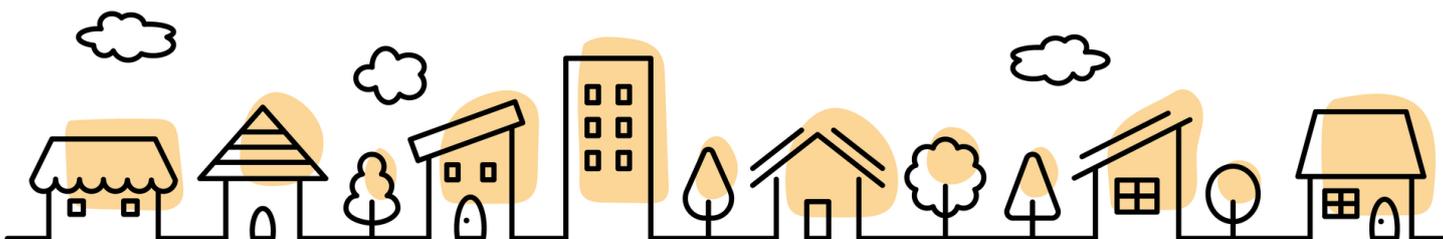
5位	ツボ※※※ハル	(小田急電鉄株式会社)
10位	イケ※※※オ	(小田急電鉄株式会社)
20位	フジ※※※サキ	(株式会社東海バス)
30位	イチジ※※※ユキ	(小田急電鉄株式会社)
40位	タカ※※※チオ	(小田急電鉄株式会社)
50位	ヨシ※※※イチ	(小田急電鉄株式会社)
100位	アカ※※※ン	(小田急電鉄株式会社)
200位	イク※※※ヨシ	(小田急電鉄株式会社)
300位	ミヤ※※※ヒロ	(小田急電鉄株式会社)
400位	ウチ※※※ダシ	(小田急電鉄株式会社)
500位	タカ※※※ヒロ	(小田急電鉄株式会社)
1,000位	アイ※※※タカ	(小田急電鉄株式会社)

ラッキー賞

(チームスコアランキング)



22位	チームぱんだ	(小田急商事株式会社)
33位	大野管内チームB	(小田急電鉄株式会社)
44位	MO-EH-YO	(小田急電鉄株式会社)
55位	JFK	(小田急電鉄株式会社)
66位	ゆるっと歩活	(小田急電鉄株式会社)
77位	疾風	(小田急電鉄株式会社)
88位	行進は良いか・・・	(小田急電鉄株式会社)
99位	パチャロー	(小田急電鉄株式会社)
111位	おすぎと愉快的仲間たちII	(小田急電鉄株式会社)
222位	チームとんかつ	(小田急電鉄株式会社)



みんなの歩活

— minnade arukatsu —

2023 Autumn

チームで目指せ8,000歩！スタンプで応援しよう！

エントリー期間

10.2-10.31

イベント期間

11.1-11.30

運動不足
解消に!!

個人(1人)参加ができるようになりました!!
自分のペースで楽しめます。

新規登録

エントリー期間中 kencom アプリを登録かつ歩活イベントに参加された方
Amazonギフト 500円

参加賞

歩活イベントに参加された方全員
Amazonギフト 500円

がんばって賞

イベント期間中に毎日8,000歩以上達成された方全員
Amazonギフト 500円

チームスコアランキング上位チーム

(Amazonギフト)
1位 2,000円/人 2位 1,500円/人
3位 1,000円/人 4位 700円/人
5位 500円/人

ラッキー賞 (チームスコアランキング)

22位、33位、44位、55位、66位、
77位、88位、99位、111位、
222位
Amazonギフト 500円/人

個人ピタリ賞

5位、10位、20位、30位、40位、
50位、100位、200位、300位、
400位、500位、1,000位
Amazonギフト 500円

kencom の登録方法

利用対象者：当健保組合の加入者（年度末年齢19歳以上）

STEP 1 QRコードから kencomアプリをダウンロード

スマートフォンでQRコードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

kencom



もしくはアプリストアで「kencom」と検索

2023年度

健保連かながわ「100キロウォーク」とタイアップ
豪華賞品が当たるチャンス!



ヘルシーハイキングのご案内

健保連神奈川連合会が主催する「100キロウォーク」は、神奈川県下の名所・名跡を巡るウォーキングイベントです。このうち、9月・11月・1月は健保連かながわ「100キロウォーク」とタイアップして開催し、10月は小田急グループ健康保険組合独自の「ヘルシーハイキング」を企画しています。

なんと! /

完歩賞

ゴールした方全員に
1,000円分のクオカードなどを
プレゼント
10月のヘルシーハイキングでは
入園料(こどもの国)を健保組合が負担

さらに! /

ヘルシー賞

2回以上
ヘルシーハイキングに
ご参加いただいた方の中から
抽選で豪華賞品を
プレゼント



前回の1等

今年度は?

10/28
(土)

秋のこどもの国を満喫しよう!

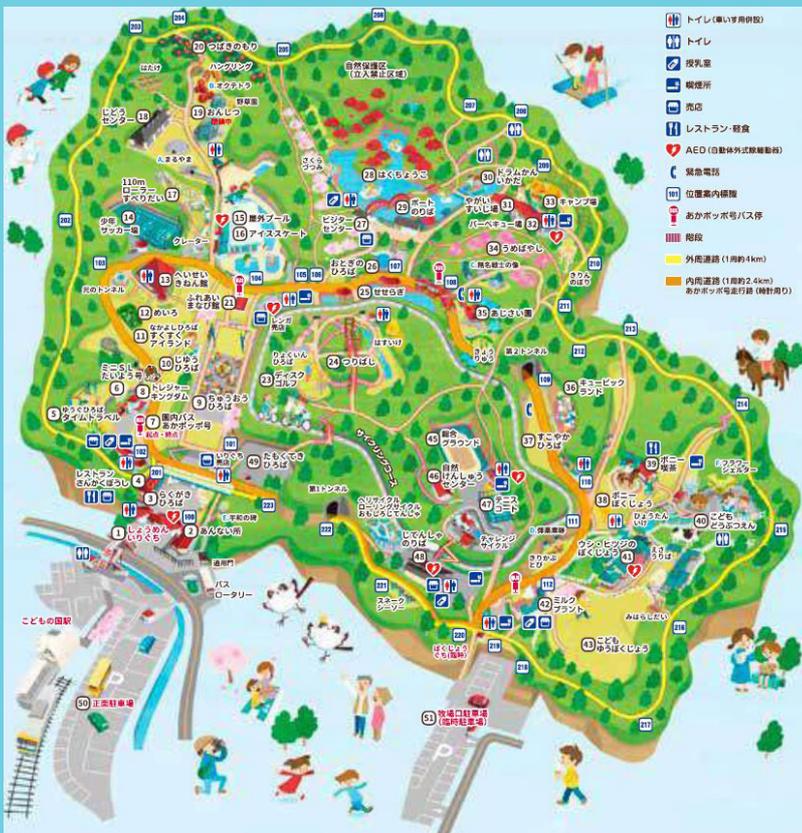
小田急グループ健康保険組合独自企画

都心からわずか30km、多摩丘陵の東、東京都町田市、神奈川県横浜市の境に位置するこどもの国。広さ約100万㎡(30万坪)の雑木林をベースにした自然の中に、外周4km、内周2.4kmの道路をはじめ、雑木林をぬうように散策道路が縦横に通じています。

また、「ゆうぐひろば」「110mローラーすべりだい」「園内バス「あかポッポ号」」「サイクリングコース」「ボートのりば」などもあり、緑豊かな公園で楽しいひとときをお過ごしいただけます。

■開催日…10月28日(土) ■集合時間…9時30分~10時30分

■集合場所…こどもの国正面入り口(東急こどもの国線 こどもの国駅徒歩3分)



園内には牛・羊の牧場があり、エサをあげることができます。また、さまざまな植物が植えられており、数えきれない種類の昆虫や野鳥も生息しています。アート作品群、大戦時の弾薬庫跡など、散策する際の見どころもたくさんあります。



自然に囲まれた広大な園には4kmの外周道路があり、多少のアップダウンはあるもののウォーキングやランニングにおすすめです。また小さなお子様連れなど短い距離を望まれる方には、内外周道路を結ぶ道もたくさんありますので、いろいろなウォーキングコースを設定することができます。大人から子どもまで、あるいは親子一緒に、世代を超えて楽しむことができます。

■2023年度「小田急グループ健康保険組合ヘルシーハイキング」予定表

開催日	コース名	集合時間	集合場所 (最寄り駅・時間)	コース案内～解散場所【キロ数】
9月23日 (土・祝)	●小田原漁港でお買い物 北原白秋で有名な「からたちの小径」から市街地に降り、小田原漁港で買い物や「西海子小路」など歴史ある小路を歩くコースです。	9時30分	東海道線・小田急線 小田原駅(15分) 小田原城址公園天守閣前広場	小田原城址公園天守閣前広場～城山公園～からたちの小径～松永記念館～小田原漁港～西海子小路～小田原城址公園天守閣前広場…小田原駅(東海道線/小田急線)【8km】
11月25日 (土)	●渋沢丘陵めぐり 乳牛の牧場をめぐり渋沢丘陵へ。晴れていれば、富士山、丹沢の山々が見えます。 ●みんなで歩活2023秋開催中!	9時30分	小田急線 秦野駅(5分) おおがみ公園	おおがみ公園～立野緑地～白井牧場～原牧場～渋沢丘陵～白笹稲荷神社～今泉名水桜公園～おおがみ公園～秦野駅【8km】
2024年 1月27日 (土)	●春の芽吹き木もれびの森散策 首都圏近郊に73haの広さで残る奇跡の木もれびの森でちいさな命の芽吹きを探して春の訪れを楽しんで散策します。	9時30分	小田急線 相模大野駅(7分) 相模大野中央公園	相模大野中央公園～慰霊塔公園～木もれびの森・中央緑地～相模女子大前～相模大野中央公園…相模大野駅【8km】【5km】

※天候や道路工事等によりコースや時間に変更が生ずることがあります。

対象者	小田急グループ健康保険組合加入者
申込方法 右記1～3のいずれかの方法でお申し込みください	1：メール 会社名、健康保険証の記号と番号、参加者名(人数分)、電話番号、住所を入力のうち、healthy-hiking@ogkenpo.comまで送信してください。
	2：電話 健康管理課までお電話ください。 TEL：03-3372-3865(9:30～17:00 * 12:00～13:00を除く)
	3：FAX 会社名、健康保険証の記号と番号、参加者名(人数分)、電話番号、住所をご記入のうち、FAX：03-3372-3858までお申し込みください。 *住所情報については、賞品の発送にのみ使用させていただきます。



鶏肉とさつまいものハニーマスタードソース

レシピ開発 ● 今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング ● Tokyo Trend Kitchen

材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮なし) ----- 1枚
- A 粒マスタード ----- 大さじ1/2
- はちみつ ----- 大さじ1/2
- しょうゆ ----- 大さじ1
- オリーブオイル ----- 大さじ1/2
- さつまいも(1cmの輪切り) ----- 1/2本(100g)
- 玉ねぎ(6等分のくし形切り) ----- 1個
- しめじ(大きめにほぐす) ----- 1/2パック
- しいたけ(薄切り) ----- 3個
- ミニトマト ----- 5個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

栄養メモ

きのこやさつまいもには、**食物繊維**が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。



健康保険組合の状況 (2023年7月末現在) ●事業所数…63事業所 ●被保険者数…22,861人 ●被扶養者数…15,723人