

# けんぽだより

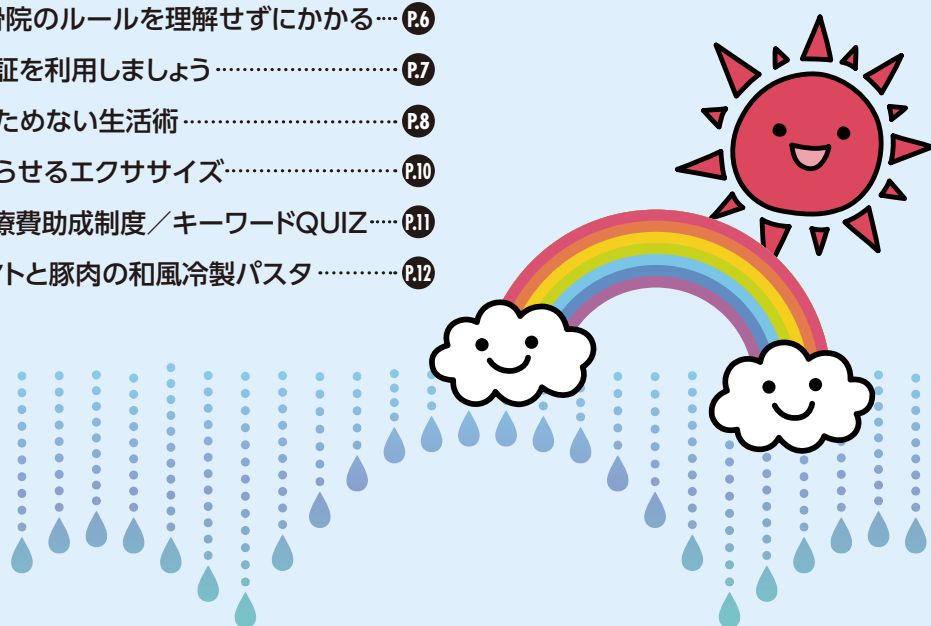
2023

夏号

<https://www.kenpo.senko.jp/>

## TOPICS

- 2023年度 予算のお知らせ……………P.2
- 被扶養者に異動があったとき……………P.4
- 出産育児一時金が引き上げられました……………P.5
- 整骨院・接骨院のルールを理解せずにかかる……………P.6
- マイナ保険証を利用しましょう……………P.7
- 血糖負債をためない生活術……………P.8
- 血管を若返らせるエクササイズ……………P.10
- 子どもの医療費助成制度／キーワードQUIZ……………P.11
- たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ……………P.12



2023年度 保健事業のご案内 P.3

2023年度

# 予算のお知らせ

去る2月16日に開催されました組合会において、2023年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

キーワード「う」

## 一般勘定

予算総額  
**74億11百万円**



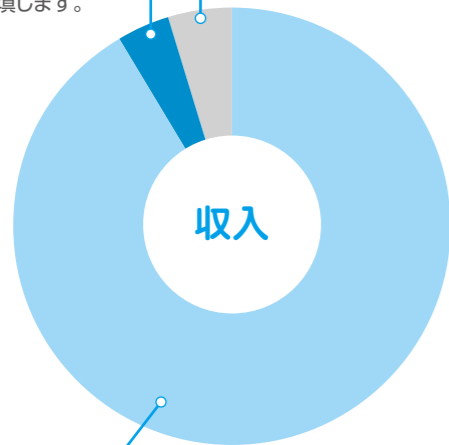
### 一般勘定基礎数値

- ◆被保険者数 16,200人  
[男性 11,300人 女性 4,900人]
- ◆被扶養者数 10,214人
- ◆扶養率 0.64人
- ◆平均年齢 45.56歳  
[男性 46.26歳 女性 43.94歳]

一般保険料率 **103%**  
(事業主54% 被保険者49%)  
※調整保険料率を含む

繰入金 2億90百万円 その他 3億38百万円

収入の不足分は積立金を取り崩して補填します。

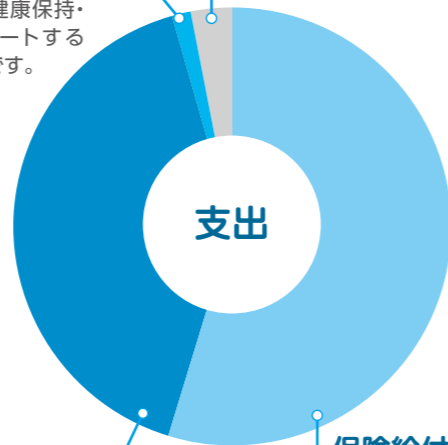


保険料 67億83百万円

みなさまと事業主さまから納めていただく保険料。健保組合の主たる財源です。

保健事業費 1億12百万円 その他 2億15百万円

みなさまの健康保持・増進をサポートするための費用です。



納付金 30億15百万円

高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

保険給付費 40億69百万円

みなさまの医療費や各種給付にあてられる費用です。

## 介護勘定

### 介護勘定基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者数 12,243人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 9,773人

介護保険料率 **18.5%**  
(事業主9.25% 被保険者9.25%)

#### ◆収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	828,726
繰入金	210,000
合計	1,038,726

#### ◆支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	778,078
その他	260,648
合計	1,038,726

# 2023年度 保健事業のご案内

当健保組合の実施する保健事業を活用して、日ごろの健康管理にお役立てください。

### 特定健診案内

通年

対象者 任意継続者・被扶養者(40歳以上)

生活習慣病がチェックできる「特定健診」を無料で受診。7月案内予定の「バス健診」「レディース健診」を選ぶと、「婦人科がん検診」が無料で受診可能。

### 若年層向け 婦人科がん検診受診勧奨

NEW

通年

対象者 30歳および35歳の被扶養者

補助額 上限10,000円(合計金額)

特定の年齢の被扶養者に対して、「子宮がん・乳がん検診」の受診勧奨と補助対象の案内を送付。



### ウォーキングラリー

5月・11月

対象者 被保険者

イベントを通してセンコーグループ全体の健康意識の向上を図る。5月は個人戦、11月は個人とチーム戦を実施。



### 前期高齢者電話支援

7月~1月

対象者 60~73歳の被扶養者・64歳の被保険者

60歳以上の方に今後の健康維持増進のアドバイス。

### 重症化予防(カルナヘルス)

9月開始

対象者 50~65歳の加入者のうち基準該当者

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の重症化を予防。

### 大腸がんリスク受診勧奨

未定

対象者 被保険者

重症化予防のため、大腸がんリスクの高い方に受診勧奨。

### 禁煙対策

通年

対象者 加入者(希望者)

禁煙希望者に無料で参加できる取り組みを案内。

### がん検診補助(旧・婦人科がん検診補助金)

通年

対象者 任意継続者・被扶養者(40歳以上)のうち特定健診を受けた方

補助額 上限10,000円(合計金額)

上限増額

自費で受けた「乳がん・子宮がん検診」の補助に加え、今年度から「大腸がん検診」も補助対象。

### 家庭常備薬(WEB版のみ)

6月・10月・2月

対象者 加入者

今年度からWEB注文・宅配のみ。(事業所経由の納品はありません)



### けんぽだより

6月・10月

対象者 加入者

デジタルブック・PDFで配信。



### ヘルスケアポイント

(Pep Upの登録勧奨・健康増進)

通年

対象者 被保険者・40歳以上の被扶養者

健康増進につながるさまざまな行動に対しポイントを付与。商品との交換やPayPay等のポイント交換が可能。



### 若年層保健指導支援(メディロム)

9月開始

対象者 被保険者(36~39歳)

メタボ予防・改善のための健康アドバイスを実施。

### 特定保健指導

通年

対象者 40歳以上の被保険者・被扶養者のうち基準該当者

メタボ予防・改善のための健康アドバイスを実施。

### 育児書提供(赤ちゃん和妈妈社)

通年

対象者 被扶養者(1歳未満・長子)

赤ちゃんが誕生したご家族に1年間育児書を配布。

# 被扶養者に異動があったとき

**Q** 妻が来月からパート先の被保険者になりますが、何か手続きは必要ですか？

**A** 被扶養者が他の健保組合の被保険者になる場合は、扶養から外す手続きが必要です。「被扶養者(異動)届」に「保険証」\*を添え、5日以内に当健保組合に届け出てください。  
\*「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

**Q** 5日以内に届け出ができず、手続きが遅れた場合、どうなりますか？

**A** 扶養から外れた日以後、当健保組合の保険証は使えません。もし、間違っ使ってしまった場合は、後日、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。

健保組合が国へ支払う高齢者医療への拠出金算定には、被扶養者数も反映されます

扶養を外す手続きをされないと不要な支出につながり、被保険者のみなさんにお支払いいただいている保険料が適正に使われないことになります。

こんなときには異動届の提出を忘れずに!

## 就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)\*以上  
\*残業代、通勤手当などを含まない所定内賃金
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
  - ① 従業員が101人以上
  - ② 従業員が100人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

## 収入が増えた

- 被扶養者の年間収入が130万円\*以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。  
\*60歳以上または障害がある場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

## 失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

## 75歳になった

- 被扶養者が75歳\*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。  
\*65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

## 別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族\*が、被保険者と別居した。  
\*被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(3親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

## 国内居住要件を満たさなくなった

- 日本国内に住所を有さなくなった。ただし、次のような場合は、被扶養者として認められる。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している場合(ワーキングホリデーや青年海外協力隊など)
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる場合
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する場合

# 4月から、出産育児一時金が引き上げられました



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられました。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。

## 出産育児一時金の対象になる出産とは？

**A** 妊娠4カ月以上(13週以上)の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

## 出産育児一時金の受け取り方法は？

**A** 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

## 出産費用はいくらかかる？

**A** 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、2024年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度(出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度)の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日(双子以上の場合は98日)と出産の日後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

2023年1月から、妊娠・出生の届出を行った女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。





その行動は  
いずれ自分に返ってくる

## 整骨院・接骨院の ルールを理解せずにかかる

整骨院・接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていますが、実際には「健康保険が適用される負傷のみ保険適用、という意味です。そのため、保険適用外の負傷については、全額自己負担でかかるのがルールです。

誤って健康保険を使ってしまった場合、健保組合から療養費の返還請求を受けることがありますので、ルールを理解してからかかるようにしましょう。

### 整骨院のルール①

#### 健康保険を使えるケースは 限られています

整骨院で健康保険を使うことができるのは、「外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

- 骨折 ○ 脱臼 ○ 打撲
- 捻挫 ○ 肉離れ

※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

下記のケースでは  
健康保険は使えません!



- × 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
  - × 保険医療機関で治療中の負傷
  - × 脳疾患後遺症などの慢性病
  - × 症状の改善がみられない長期の施術
  - × 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷
- など

### 整骨院のルール②

#### 「療養費支給申請書」は よく確認して署名を

柔道整復師が患者（被保険者等）の代わりに健保組合へ療養費を申請することを「受領委任払い」といいます。受領委任払いの整骨院では、健康保険を使って施術を受けた後、患者は「療養費支給申請書」に署名します。

療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。この内容をもとに健保組合へ申請されるものなので、しっかり確認したうえで自筆で署名するようにしてください。

※全額を患者が支払い、後で健保組合に申請して還付を受けることを「償還払い」といいます。一部に償還払いの整骨院もあります。



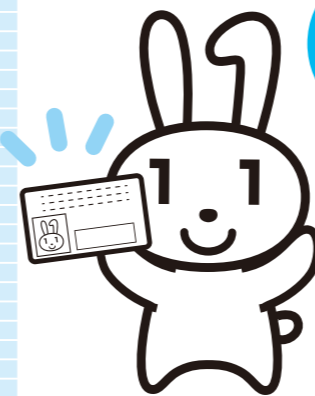
キーワード「し」

#### 健保組合から、施術内容を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険を使って整骨院で施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。照会をスムーズにするため、施術内容のメモを残すとともに、領収書や明細書は保管しておくようにしてください。みなさんの保険料を適正に活用するための照会となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

# マイナ保険証を 利用しましょう

キーワード「う」



政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。

まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

## マイナ保険証のメリット

- 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- 窓口への書類の持参が不要になります



## マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる?

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。2023年4月からは、さらに差が広がっています。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		現行の加算		特例措置※	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	<b>18円</b>
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	—	—	2点	<b>6円</b>
	マイナ保険証で受診	—	—	—	—
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	<b>12円/6カ月に1回</b>
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

※特例措置：2023年4月1日～2023年12月31日限定

## マイナ保険証を利用するには

- マイナポータルから、スマートフォンやパソコンを使って利用登録できます
- セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)



マイナ保険証



体を蝕む

# 血糖負債をためない生活術

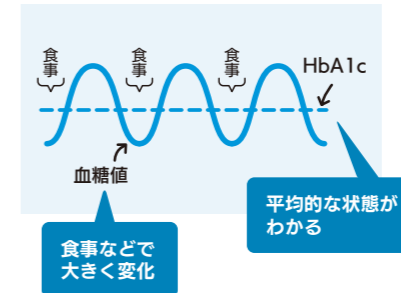
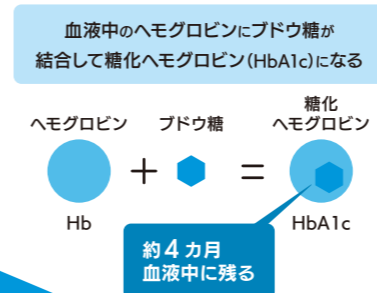
健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき、健康を脅かすリスクになります。

## 血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は、血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4か月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。



**Q** HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

**A** 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。

健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー  
**HbA1cが5.6%を超えていたら血糖値負債のリスクあり!**

できるだけ早く生活習慣の改善が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

**BAD!**

**CHECK**  
こんな人は要注意!

**CHECK** 休日はインドアでのんびり



**CHECK** ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い



**CHECK** 太っている、体重が増えている



**CHECK** 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある



**GOOD!** 今日からできる改善法



筋肉  
ブドウ糖を消費する  
血糖値が下がる

軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

### 改善法1…活動量アップ

- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす



70kgだから「-2kg」をめざすぞ!

糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも、高血糖の予防に効果的です。

### 改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

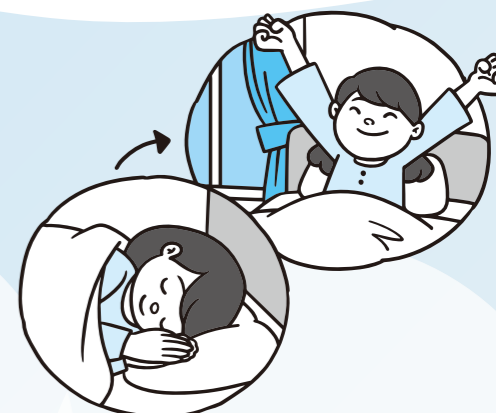
- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない



肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

### 改善法3…肥満を予防・改善

- BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に



日中、普段よりも強い眠気を感じるときは、睡眠不足になっているかもしれません。慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりがやすくなったりします。

### 改善法4…十分な睡眠

- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

## 血糖負債は早めに解消しよう

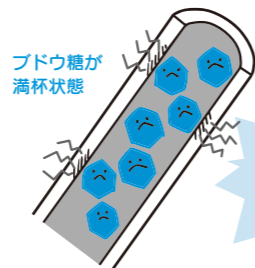
血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

### ● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



この状況を放置すると「血糖負債」が蓄積していき、さまざまな病気のリスクが高まる



監修  
フリーインストラクター  
今井 真紀

# 血管を若返らせる エクササイズ

血管が老化すると、しなやかさが失われて動脈硬化が進行します。息を吐きながらゆっくり筋肉を伸ばすと、自律神経の副交感神経が優位になり、血管が拡張して柔らかくなります。

こまめにストレッチをして、血管を若返らせましょう。

POINT

- 伸ばす筋肉を意識する。
- イタ気持ちいい程度に伸ばす。
- 息を吐きながら筋肉を伸ばす。

## ■床に座って前屈

腰から足の裏にかけての筋肉をゆっくり伸ばす。

- 1 床に座ってひざを伸ばし、背筋を伸ばした状態で鼻から息を吸う。
- 2 口から息を吐きながら、ゆっくりと上半身を前に倒していく。つま先を持ち、腰からお尻、足の裏側全体を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



## ■うつ伏せ上体反らし

腹部の中心部にある筋肉をゆっくり伸ばす。

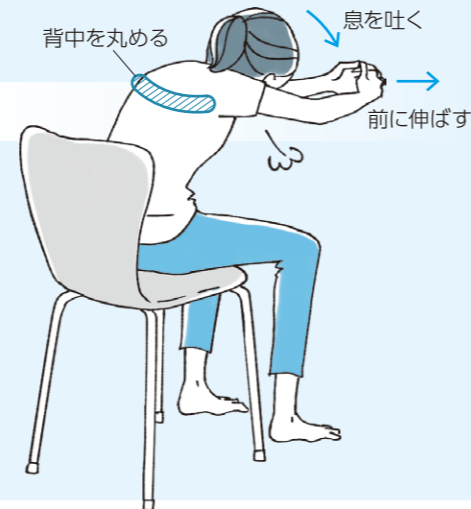
- 1 うつ伏せになり、両手を胸の横について鼻から息を吸う。
- 2 口から息を吐きながら、手で床を押して上半身をゆっくり起こし、お腹の中心部を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



## ■椅子に座って背中丸め

肩甲骨と肩甲骨の間の筋肉をゆっくり伸ばす。

- 1 椅子に座り、胸の前で両手を組む。大きなボールを抱えるイメージで腕を前に伸ばし、鼻から息を吸う。
- 2 口から息を吐きながら、背中を丸めて腕をさらに前へ伸ばし、両腕の中に頭を入れるようにして肩甲骨と肩甲骨の間の筋肉を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



キーワード「ち」

教えて医療費のしくみ

# 子どもの医療費助成制度



子どもの医療費は、自治体が補助してくれるから無料なのよね。だから、ちょっとしたことでも病院に行くようにしているわ。



いいえ、自治体の補助は自己負担分(2or3割)の医療費のみで、残りの医療費(8or7割)は健保組合が負担しています。

子どもの医療費は、多くの自治体で助成がありますが、自治体の助成はあくまで自己負担分(2or3割)のみ。残りの医療費(8or7割)は健保組合が負担しています。みなさんが何でも無料だと思って病院にかかる、その分医療費が高騰して、健保財政が悪化し、みなさんの健康保険料の負担増にもつながりかねません。

医療費節約の観点からも、お子さんの適正受診にご協力をお願いします。なお、夜間の受診は医療費が大きく加算されます。緊急を要する場合は、すみやかに受診することが必要ですが、病状をみる余裕がある場合は、割増の少ない診療時間内の受診を心がけましょう。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうかわからなかったら...

子ども医療電話相談 # 8000

●小児科医・看護師から病状に応じたアドバイスが受けられます。  
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>



キーワード「っ」

??

## けんぽだより キーワードQUIZ



本誌に隠れている「8文字のキーワード」を前から順番に見つけ、逆から読むとある言葉が完成します。答えがわかった方は、Pep Upからご解答ください。抽選で5名の方に「スマートウォッチ」をプレゼントします。

ヒント: □□□□□□□□に気を付けましょう。

### 応募要項

下記の二次元コードを読み取ってご解答ください。

応募締切 7月10日(月)まで

解答はこちらから

正解者の中から、抽選で5名様にスマートウォッチ (Fitbit Luxe 黒) をプレゼントします。ぜひ、ふるってご応募ください。



▶今回の解答は次号「けんぽだより」に掲載します。

前回の答え 「ケットウチ」

サ	ツ	マ	イ	モ	ウ
イ	ナ	イ	チ	ン	ミ
ユ	ド	ク	ハ	ネ	
ウ	ツ	ワ	ダ	イ	コ
キ	リ	フ	ダ	ケ	
	カ	ス	テ	ラ	ト
イ	ワ	マ	ム	ジン	





夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



## たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

### 材料(2人分)

トマト(2cm角切り)----2~4個(400g)  
紫玉ねぎ(みじん切り)-----1/4個(50g)  
豚もも肉(薄切り)-----150g  
酒-----大さじ1/2  
パスタ(乾燥)-----160g

A にんにく(すりおろし)-----1/2かけ分  
粗挽き黒こしょう-----適量  
しょうゆ-----大さじ1/2  
塩-----小さじ1/4  
オリーブオイル-----大さじ1/2  
大葉(千切り)-----10枚  
すりごま-----小さじ1

### キーワード「ね」

### 作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったら冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。

栄養メモ