

栗田健康保険組合

# Kenpo News

理事長就任のご挨拶

組合会議員および理事の紹介

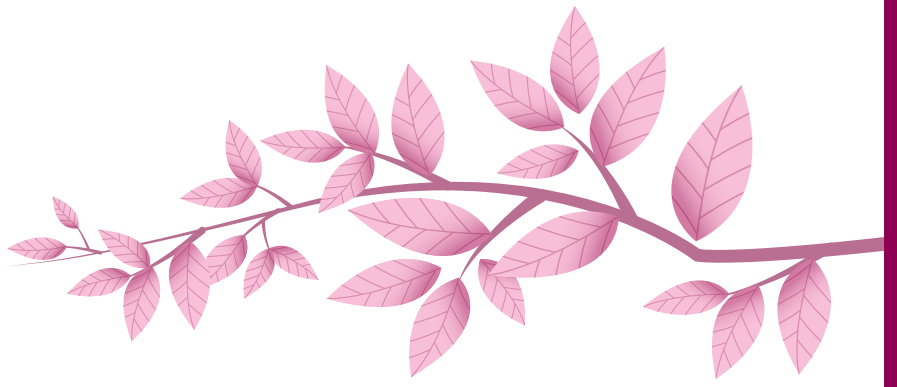
平成27年度 決算のお知らせ

本年度もインフルエンザ予防接種の補助を行います

2016  
Autumn







理事長就任のご挨拶

## 栗田健康保険組合 新理事長

### 伊藤 潔

事業主ならびに被保険者のご家族の皆さまにおかれましては、健やかに過ごされたこととお慶び申し上げます。

このたび、門田前理事長の後任として、栗田健康保険組合の理事長に就任いたしました。

3年ぶりの理事長就任でありますが、初心に帰って責務を全うする所存です。

さて、皆さまもご承知のとおり、超高齢化社会がさらに進行するなか、昨今の健康保険組合を取り巻く環境は厳しく、全国の健康保険組合の財政状況はさらに悪化しています。

全国の健康保険組合の平成28年度予算集計によると、全健康保険組合の約2割が保険料率を引き上げ、平均保険料率は約9・1%まで上昇しました。このように収入増を図ったものの、健康保険組合全体では1,384億円の赤字が見込まれ、赤字の組合は6割を

超える状況となっています。

栗田健保組合の財政状況につきましては、医療費の増大と高齢者医療制度への納付金の過大な負担により、平成26年度以降財政が急激に悪化しています。赤字補填のために取り崩してきた別途積立金は年々減少し、平成26年度と27年度の2年間に繰入を実施した法定準備金は、もはや繰入ができない水準にあります。

ただし、平成28年度予算は、前期高齢者納付金に關し、概算の拠出額が減少するとともに、2年前に納付した分の精算による戻り額が大幅に増加することにより、22年ぶりの黒字予算となり、一時的に財政が好転する見通しです。

しかしながら、平成29年度には後期高齢者支援金が全面総報酬となるため、当健保組合にとって一層の負担増が見込まれます。また、前期高齢者数がピークを迎

えているため、前期高齢者納付金の負担増も予測されます。このように納付金の過重な負担が続くことが予想され、平成29年度は保険料率（現在8・4%）の改定が避けられません。

当健保組合では、このような厳しい状況において、昨年度からスタートしたデータヘルス計画に基づき、生活習慣病予防事業やがん検診促進をはじめとする保健事業の推進に積極的に取り組み、組合員の皆さまの健康の維持・増進に貢献したいと考えております。

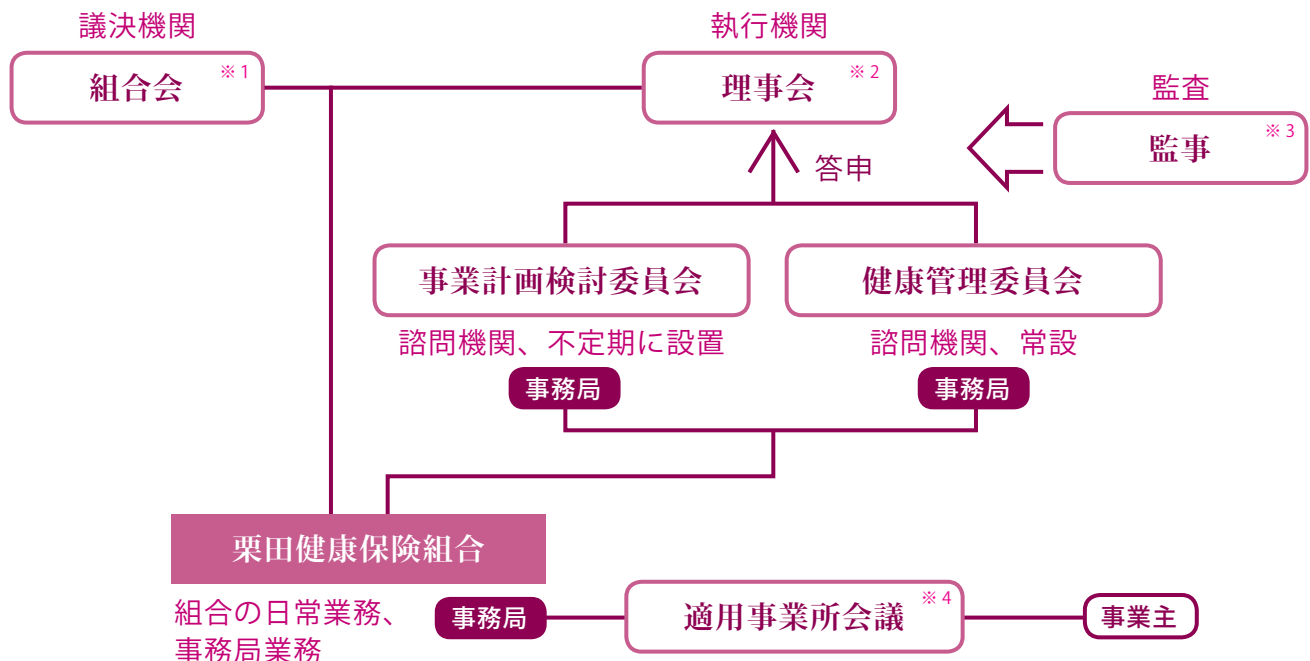
皆さま方におかれましては、疾病予防や健康づくりの前提となる定期健診・被扶養者健診・がん検診は必ず受診され、ご自身の健康管理に努めていただけますようお願いいたしますとともに、健康保険組合の事業運営に引き続きご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。就任のご挨拶とさせていただきます。

## 組合会議員および理事の紹介

平成 28 年 9 月 20 日現在（敬称略）

選定議員			互選議員		
理事長	伊藤 潔	栗田工業	理 事	加藤潤一	栗田工業 大阪
常務理事	佐藤幸雄	栗田健康保険組合		奥田展也	クリタス
理 事	武藤幸彦	栗田工業		上田 守	栗田総合サービス
	高橋 努	栗田工業		豊嶋孝弘	栗田工業労働組合
監 事	小林美博	クリタ・ビルテック	監 事	松村秀樹	クリタ・ビーエムエス
議 員	渡辺幹雄	栗田工業 東北	議 員	相川真一	栗田工業 九州
	内保 顕	栗田工業 開発		白井 昇	クリタス
	比江森康夫	クリタ分析センター		河本精司	栗田エンジニアリング
	中川一幸	クリテックサービス		浅見吉崇	栗田工業労働組合
定 員	9 名		9 名		
合 計	18 名				

## 健康保険組合の事業運営の仕組



※1 組合会：健康保険組合の規約、事業計画、予算、決算等の重要事項を決定します。また、選定議員と互選議員が同数によって運営します。

※2 理事会：執行機関。理事の半数は選定議員の中から、残りの半数は互選議員の中から選ばれます。  
理事長は健保組合の代表者です。常務理事は、事務局を監督します。

※3 監事：組合の業務の執行と財産の状況を監査します。

※4 適用事業所会議：メンバーは、事業主の保険事務・保健事業の担当者と、健康保険組合事務局で、年度内に2回開催しています。当初は保険事務を中心とした情報交換会・勉強会の位置づけでしたが、最近では保健事業の推進もテーマとして健康増進や疾病予防の個別施策の情報交換まで対象を拡大しています。

## 平成27年度 決算のお知らせ

平成27年度は、130、465千円の経常赤字

## 高齢者医療制度への過重な納付金負担 により、組合財政は限界に



栗田健康保険組合の平成27年度決算が、去る平成28年7月26日開催の第126回組合会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

平成27年度は、収入については被保険者数および総標準賞与額の減少見込により保険料収入減（対前年度比14、520千円）が予測され、支出については、納付金が、算出方法に2分の1総報酬割が導入される後期高齢者支援金は増加（対前年度比12、746千円）するものの、前期高齢者納付金の減少（対前年度比28、213千円）および退職者給付拠出金の減少（対前年度比45、742千円）の影響で、対前年度比で61、209千円減少するものの、1、034、384千円の巨額な負担となるため、経常収支差引で151、270千円の赤字が見込まれた年度でした。

決算状況は、①収入については予算に比較して、保険料収入が平均標準報酬月額および総標準賞与額が伸長した影響で増加しました（対予算比34、204千円）。②支出につい

ては予算に比較して、保険給付費が本人分医療費および家族分医療費が増加した影響で25、287千円増加したものの、保健事業費が対予算比12、913千円減少しました。これらの要因により、経常収支の差引は年度予算の赤字幅が20、805千円減少しましたが、130、465千円の赤字となりました。

栗田健保組合の財政状況は、医療費の伸びの伸長と納付金の過大な負担により、平成26年度以降財政が急激に悪化し、赤字補填のために取り崩してきた別途積立金は年々減少し、平成26年度と平成27年度の2年間に繰入を実施した法定準備金は、もはや繰入ができない状況にあります。

加えて、平成29年度には、後期高齢者支援金が全面総報酬割となるため、一層の負担増が見込まれていきます。また、平成27年度にすべての団塊の世代が前期高齢者となったため、

前期高齢者納付金も、29年度以降過大な負担増が予想されています。

このように、高齢者医療制度への納付金の過重な負担は今後も続くことが予測されており、組合財政は逼迫した状況にあるため、平成29年度の予算編成においては、保険料率の改定を含めた事業の見直しが避けられません。

当健保組合としましては、さらに事業運営の効率化を図るとともに、データヘルス計画に基づく皆さまの健康維持・増進をサポートする保健事業に引き続き積極的に取り組んでまいります。

皆さま方におかれましては、ご自身の健康管理とジェネリック医薬品の積極的な利用など医療費の節約を通じて、組合財政の健全化にご協力いただきますようお願いいたします。

## 平成27年度決算基礎数値

### ◇一般勘定

- 被保険者数 3,766人（男性3,069人 女性697人）
- 平均標準報酬月額 466,599円（男性506,306円、女性287,177円）
- 総標準賞与額（年間合計） 4,571,688千円
- 平均年齢 44.58歳（男性45.03歳 女性42.59歳）
- 被扶養者数 4,507人
- 前期高齢者加入率 3.55%

- 健康保険料率（調整保険料率を含む）1000分の84.00（事業主1000分の50.40、被保険者1000分の33.60）

### ◇介護勘定

- 介護納付金の対象となる第2号被保険者数 3,429人
- 介護保険料の徴収対象となる第2号被保険者数 2,359人
- 介護保険料率 1000分の11.76（事業主1000分の5.88、被保険者1000分の5.88）

## 【平成27年度収入支出決算概要（一般勘定）】

	科目	決算額(千円)
収入	保険料	2,115,694
	（基本保険料）	(1,056,568)
	（特定保険料）	(1,059,126)
	調整保険料	33,257
	国庫負担金・利子収入	831
	国庫補助金収入	2,325
	施設利用料他	1,654
	財政調整事業交付金	10,480
	繰入金	173,000
	合計	2,337,241
	経常収入合計	2,118,715
支出	事務費	53,755
	保険給付費	1,088,776
	（本人分医療費）	(477,183)
	（家族分医療費）	(507,990)
	（高額療養費）	(11,725)
	（高齢者分医療費）	(18,865)
	（現金給付）	(49,991)
	（付加給付）	(23,022)
	納付金	1,035,565
	（前期高齢者納付金）	(504,023)
	（後期高齢者支援金）	(479,868)
	（病床転換支援金）	(0)
	（退職者給付拠出金）	(51,661)
	（老人保健拠出金）	(13)
	保健事業費	69,089
	財政調整事業拠出金	33,257
	積立金他	1,995
	合計	2,282,437
	経常支出合計	2,249,180
	経常収支の差引	-130,465

### ポイント1

**健康保険組合の収入の柱である保険料収入が増加**  
健康保険組合の事業運営の多くを賄う保険料収入は、平均標準報酬月額および総標準賞与額の伸長の影響で、平成26年度決算比で、0.9%の増加となりました。

### ポイント2

**法定準備金からも繰入**  
納付金の過重な負担により、大幅な収入不足となったため、別途積立金の繰入(73,000千円)に加えて、法定準備金(100,000千円)の繰入を行いました。

### ポイント3

**保険給付費が増加**  
医療費の支払いや傷病手当金、出産手当金等各種の給付に充てるための費用です。本人分および家族分医療費の伸長により、平成26年度決算比で4.2%増加しました。

### ポイント4

**保険料収入の48%を超える納付金**  
高齢者の医療を支えるための納付金は、加入人数や総報酬額などを基に計算されます。保険料収入の48.9%を占め、組合財政を悪化させる最大の要因となっています。

### ポイント5

**保健事業費は、保険料収入の3.3%程度**  
組合員の皆さまの健康の維持・増進をサポートするために支出された費用は保険料収入の3.3%に止まっており、全健保組合の平均(4.2%)より低く、さらなる予算確保が必要です。

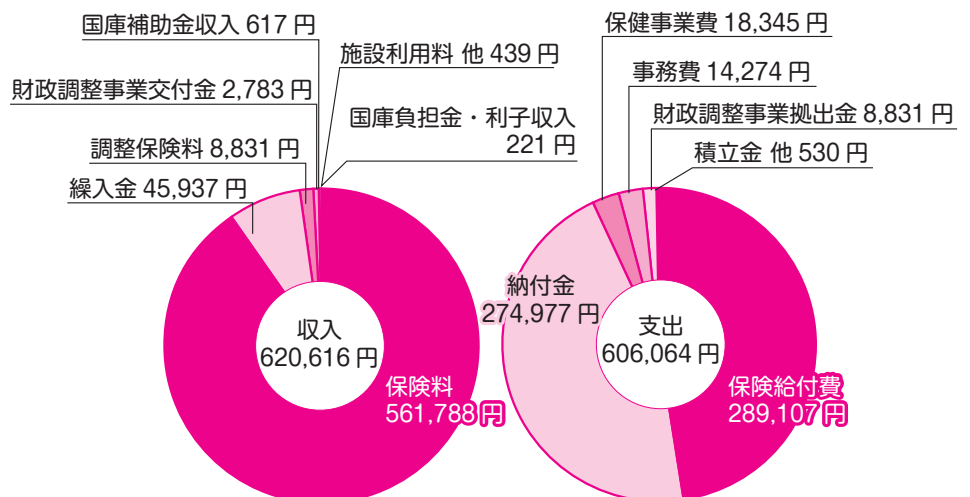
### ポイント6

**経常収支は130,465千円の赤字(平成26年度に続いている赤字決算)**  
予算に比較して、保険料収入の大幅な増加により、20,805千円赤字額が減少しましたが、130,000千円を超える赤字となりました。

## 【平成27年度収入支出決算概要（介護勘定）】

	科目	決算額(千円)
収入	保険料	212,780
	繰入金	13,000
	雑収入	11
	合計	225,791
支出	介護納付金	213,736
	合計	213,736

## 被保険者1人当たり（一般勘定）





# がん検診で乳がん・子宮がんを早期発見・早期治療！

— 皆さまが受診しやすいよう、利便性の改善を図っています —

がんを早期発見して完治させるチャンスを逃さないよう、必ず乳がん・子宮がん検診を受けましょう。

## 女性被保険者（従業員）の皆さまへ

従来は、健保契約検診機関の利用を基本としてきましたが、皆さまがより受診しやすいよう、利便性の高い方法を順次導入しています。

**1. 対象者** 栗田健康保険組合に加入している女性被保険者

## 2. 健保の基本的な補助制度

検査項目		自己負担額	
		乳がん検査と子宮がん検査の両方を受ける場合	片方のみ受ける場合
乳がん	<乳房触診+マンモグラフィ>または<乳房触診+エコー>	3,000円	1,500円
子宮がん	子宮頸部細胞診		1,500円

## 3. 受診方法の種類

	受診方法	利用について
従来からの制度	① 健保の契約健診機関を利用	5月にご自宅へ送付した「平成28年度婦人科検診のご案内」に記載。
	② 上記①以外を利用（かかりつけ医など）	・受診後に補助金申請。 ・申請用紙は「平成28年度婦人科検診のご案内」に同封。
順次導入	③ 会社の定期健康診断時に受診	所属会社の健診担当者にご確認ください。
	④ 会社近隣の健診機関で集団予約検診	所属会社の健診担当者にご確認ください。

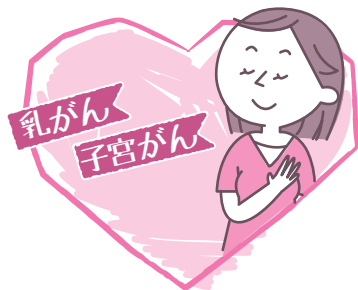
## 女性被扶養者の皆さまへ

巡回レディース健診・施設型健診には、基本的に、乳がん検査・子宮がん検査がセットで組み込まれています。30歳以上の女性被扶養者の皆さまへ5月に送付した「平成28年度健康診断実施のご案内」をご覧ください。

	巡回レディース健診	施設型健診	受診券による特定健診
対象者	30歳以上75歳未満の女性被扶養者（任意継続被扶養者を除く）	・30歳以上75歳未満の被扶養者 ・30歳以上75歳未満の任意継続被保険者 ・任意継続被扶養者	・40歳以上75歳未満の被扶養者 ・40歳以上75歳未満の任意継続被保険者 ・任意継続被扶養者
検査項目	乳がん検査、子宮がん検査、身体測定、血圧測定、尿検査、胸部X線、心電図、血液検査、胃部X線検査、大腸がん検査	身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査 *乳がん検査・子宮がん検査は行いません	
自己負担額	3,000円		なし
申込期間	平成28年12月31日まで		平成29年3月24日まで
受診期間	平成29年2月28日まで		平成29年3月31日まで

巡回レディース健診の健診は、乳がん・子宮がん検査がセットで組み込まれています

# がん検診＋セルフチェック＋生活習慣改善で、 自分の体を守りましょう



女性であれば、誰しもかかる可能性のある乳がん（まれに男性も）・子宮がん。

2015年にタレントの北斗晶さんが乳がんを公表、最近では2016年5月に国民的アニメ「ちびまる子ちゃん」のまる子のお姉ちゃんの声優を務めていた水谷優子さんが乳がんで亡くなるなど、乳がんは身近な問題です。

「まだ若いから」「恥ずかしいから」「面倒だから」「怖いから」と言って検診を受けずにいると、女性にとって大切な身体の一部や機能を失い、命に関わることになりかねません。

がん検診＆セルフチェックで、自分の体を守りましょう！

女性がかかる  
がんの第1位

## 乳がんってどんな病気？

30歳を過ぎると発症数が増え始める

乳がんは、乳房の中にある主に乳管にできる悪性の腫瘍です。近年、乳がんにかかる女性の割合は急増傾向にあります。これは、脂肪分の多い食生活、晩婚・少子化等のライフスタイルの変化によって、ホルモンバランスが変わってきたことなどが関連すると考えられています。

乳がん罹患状況を年齢別に見ると、30歳を過ぎた頃から急に発症数が増え始め、40～60代に特に多く見られます。

他のがん比べ、乳がんは体の表面に近いところのできるため、自分で気づきやすく早期に発見すれば治りやすいのが特徴です。初期症状は、乳房のしこりやひきつれ、乳頭からの分泌液など、触ったり目で見てわかるものが多いですが、発見が難しい小さながんを見落とさないためにも、乳がん検診を受けましょう。



## 太り過ぎに注意！

乳がんの発生には、女性ホルモン（エストロゲン）が大きく関わっています。エストロゲンは主に卵巣でつくられるホルモンです。初経が早い、閉経が遅い、出産経験がない、授乳歴がないなど、あるいは閉経後にホルモン補充療法を長期間続けると、エストロゲンにさらされる期間が長くなり、乳がんのリスクが高まります。また、エストロゲンは脂肪組織でも合成されるため、閉経後の肥満はリスク要因とされています。

食べ過ぎに注意するとともに、運動で体を動かし、適正体重をコントロールするようにしましょう。



20代に  
増えている

## 子宮がんってどんな病気？

子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類がある

子宮がんは、子宮の入り口付近の子宮頸部にできる「子宮頸がん」と、子宮の奥の体部粘膜にできる「子宮体がん」の2種類があります。そのうち、子宮頸がんは20～30代の女性に増加しつつあり、その主な原因は性交渉によって感染するハイリスクHPV（ヒトパピローマウイルス）です。

一方、子宮体がんは、閉経に差しかかる40代後半から50代に多く、女性ホルモン（エストロゲン）によって子宮内膜が刺激されることが子宮体がんの発症に深く関係しているといわれています。



## 早期子宮頸がんなら、治癒率はほぼ100%！

子宮頸がんは、性体験によって感染するHPVが大きく関わっていると考えられています。そのため、性体験のない人はほとんど発症しませんが、経験があれば誰でも感染する可能性があります。

子宮頸がんは、早期に発見されればほぼ100%の完治が期待できるといわれています。また早期であれば子宮を残す治療が可能です。とはいえ、初期段階では自覚症状がほとんどないため、検診を受けることが早期発見への唯一の方法です。

医療費・薬剤費は

「ちょっとした行動や判断」で **安くなります**

知っていればお得！ぜひ実践してください

病院（院内処方）・薬局（院外処方）では

### 1 お薬手帳を持参しましょう

お薬手帳を提示することにより薬局で自己負担が40円安くなります（2回目以降）

《お薬手帳とは》 処方された薬の名称や用法・用量の記録が1冊の手帳に蓄積するので、飲み合わせや重複がすぐわかり緊急時にも役立ちます。

利点が多く、国が普及を勧め、手帳を持参する方には負担が減るように改定しました。  
(本年4月の診療報酬改定)

### 2 ジェネリック医薬品を積極的に使用しましょう

ジェネリック医薬品を選択することにより薬が安くなります。薬によっては大幅に安くなることもあります。

《ジェネリック医薬品とは》 現在利用されている新薬と同じ有効成分を使って、「品質・効き目・安全性」が同等なお薬です。厳しい試験に合格し、厚生労働大臣の承認を受け、国の基準、法律に基づいて製造販売しています。このジェネリック医薬品は開発費が少ないため新薬より低価格なお薬です。

年間の家族の医療費を合計すると10万円を超えた時は

### 3 医療費控除を受けましょう

医療費控除で税金が戻ります。過去5年分申告できるのはご存じですか？  
今から準備をして申請をしましょう。

《医療費控除とは》 1年間（1月～12月）に世帯合算で10万円以上の自己負担があった場合に確定申告をすると税金が還付されます。

5年前までさかのぼって申告できるのはご存じですか？手続きしていない方も多いのではないのでしょうか？申告には領収書が必要です。領収書の保管を徹底し、確定申告時にご確認ください。病院への交通費なども対象になります。対象となる医療費などについて、詳細は「所轄の税務署」、「国税局のホームページ」でご確認ください。国税局ホームページ⇒<https://www.nta.go.jp/>

※毎年期限がありますが3月中旬までです。5年の期限を過ぎていなければいつでも申告できます。



意識していきましょうか？

# 仕事と健康管理

体調が万全でなければ仕事で良い結果は出せません。健康を守るのは仕事の一部です。

社会人になると「体調管理も仕事のうち」とよくいわれます。確かに、元気でなければ能力を最大限に発揮できませんし、体調を崩して会社を休むことになれば仕事の穴埋めを誰かが行うことになってしまいます。働く上で健康を維持するのは「基本中の基本」です。

もちろん、健康管理の中には生活習慣病の予防も含まれます。若い頃は痩せていたのにいつの間にか肥満になり、健診の結果が気になっている人も多いのでは。生活習慣病の多くは治療のために長期にわたって医療機関への通院が必要になるため、仕事に影響することも考えられます。新人に健康管理の重要性を指摘するためにも、年齢を重ねるほど健康に気を使いましょう。

また、11月を過ぎて気温が下がるころになると風邪を引いてしまう人も増えてきます。職場で周囲の人とうつさないためにせきエチケットをしっかりと行いましょう。インフルエンザ対策として、流行前に予防接種を受けておくのもお勧めです。

## 仕事

### しっかり睡眠

睡眠不足では集中力も途切れがち、仕事の能率が上がりません。免疫力の低下で体調も崩しやすくなります。

### ちょっとでも体を動かそう

体を動かすことで気分もリフレッシュ！ 仕事のできる人ほど時間を見つけて体を動かしています。

### せきエチケットで感染拡大を防ぐ

周囲の人に風邪・インフルエンザなどの感染を広げないために、症状があるときは必ずマスクを。

### 栄養バランスの良い食事を

飲み過ぎ・食べ過ぎに注意。野菜を増やして栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

### 禁煙しよう

タバコは万病のもとです。ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。健康保険で禁煙治療も受けられます。



**注目キーワード** **健康経営** 近年、従業員の健康が企業の収益性に影響を与えているという「健康経営」の考

え方が広がっています。働く人が健康であれば病気による休職・退職が減り、活力のある職場で生産性も上がります。このため、経営者の側から従業員に健康管理を呼び掛けたり、職場の完全禁煙など健康的な職場環境を整える取り組みを実施する企業が増えています。

※「健康経営」はNPO法人 健康経営研究会の登録商標です。

# 健康経営

本年度も

## インフルエンザ予防接種費用の補助を行います

ー 流行前の接種をお勧めします。詳細は栗田健保ホームページでご確認くださいー

### 1. 皆さまに知っておいていただきたいこと

- ① 10月～12月中旬の接種がお勧め…実施期間は10月～3月ですが、ワクチン接種から抵抗力がつくまで2週間かかります。流行前の接種をお勧めします。
- ② かりつけ医での接種後の補助金申請方法が分かりにくい場合…事後精算方式（かかりつけ医などでの接種後に健保に補助金申請する方法）を導入して3年目です。特に手続きが分かりにくいというご意見をききます。この件に限らず、分かりにくい点は、遠慮なく当健康保険組合にお問合せください。（☎03-6743-6790）
- ③ 詳細のお知らせは、栗田健保ホームページ <http://www.kuritakenpo.or.jp/> でご確認ください。手続きQ&Aも掲載しました。

### 2. 対象となる方

予防接種日に当健康保険組合に加入している被保険者および被扶養者

### 3. 補助額について

一人年1回、1,500円を上限に補助します。

### 4. 実施方法について

- ① 院内予防接種：東振協（一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会）契約の医療機関で接種
- ② 集合予防接種：実施期間限定。東振協が設置した会場で接種
- ③ 出張予防接種：東振協が契約した医療機関が事業所に出張して接種
- ④ 事業所で実施する集団予防接種
- ⑤ 契約外医療機関での接種：事後精算方式。かかりつけ医などで接種



## 事務局からのお知らせ

### ❖ 健康保険組合の個人番号（マイナンバー）取得にご協力をお願いします

平成 28 年1月から、社会保障・税番号<マイナンバー>制度が開始されています

#### ◆ 平成 29 年1月から、健保組合の事務手続きにおいてもマイナンバーが必要になります。

健保組合の事務手続きにおいても、平成 29 年1月以降は、健康保険の各種手続き書類（被保険者の資格取得届、被扶養者（異動）届、傷病手当金申請書など）にも、皆さまの個人番号（マイナンバー）が必要となります。

健保組合では事業主を通じて、すべての被保険者および被扶養者の個人番号（マイナンバー）を収集させていただきます。事業主に登録されている個人番号（マイナンバー）が、そのまま健保組合の事務手続きに使用されますので、登録間違いのないよう、お気をつけください。

なお、任意継続被保険者とその被扶養者の方については、事業主を通さず、直接健保組合に提出していただくことになります。

詳細につきましては、健保組合ホームページ、栗田工業グループ掲示板掲載の「個人番号（マイナンバー）の収集などについて（お知らせ）【平成 28 年9月6日付】」をご覧ください。

#### ◆ 健保組合でのマイナンバー利用目的

健保組合では、平成 29 年1月から、被保険者資格の取得・喪失の届出や、療養費や傷病手当金、出産育児一時金の支給申請の際にマイナンバーを記入することが予定されています。

#### ◆ 個人情報は厳格に保護されます

個人番号（マイナンバー）の取扱いについては、個人情報よりも厳格な「特定個人情報」となり、個人情報保護法よりもさらに厳格な保護措置が設けられています。

健保組合としましては、平成 28 年2月に、「特定個人情報」の取扱いに関する基本方針、取扱規程を定め、組合会での承認を得て、管理運用体制を整備しています。

#### ◆ 番号制度の詳細は

内閣官房の「社会保障・税番号制度」のホームページ（<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>）をご覧ください。

### ❖ 傷病手当金・出産手当金の算出方法見直しのお知らせ

傷病手当金・出産手当金の額は、1日につき被保険者の標準報酬日額（標準報酬月額 $\times$ 30分の1）の3分の2に相当する額を支給していましたが、健康保険法改正にともない平成 28 年4月より見直しされています。

#### ◆ 被保険者期間が1年以上の人

支給開始日の属する月以前の12ヵ月間の各月の標準報酬を平均した額の30分の1の3分の2

#### ◆ 被保険者期間が1年未満の人

下記のいずれか少ない額の3分の2相当

① 被保険者期間における標準報酬日額の平均

② 支給開始日の属する年度の前年度の9月30日における全被保険者の平均標準報酬日額



一皿で栄養満点!  
ワンプレート  
レシピ

ボリュームたっぷりの一皿メニューに緑黄色野菜のスープを添えて。食欲の秋にぴったりの栄養満点レシピをご紹介します。

かぼちゃと  
にんじんの  
ポタージュ

CHECK  
きのこ

超低エネルギーで食物繊維が豊富。うま味もたっぷりなので、おいしく食べながらダイエットや便秘解消に効果的。

監修・料理制作 / 岩崎啓子(管理栄養士・料理研究家) 撮影 / 鈴木雅也

材料(2人分)

A	合いびき肉	100g
	塩	小さじ1/6
	こしょう・ナツメグ	各少々
	木綿豆腐	1/2丁
	長ねぎのみじん切り	1/4本分
	オリーブ油	小さじ1
	バター	小さじ2
	しめじ	1パック
B	赤ワイン	大さじ1
	トマトケチャップ	大さじ3
	しょうゆ	小さじ2
	ごはん	300g
	トマト	1/2個
	アボカド	1/4個
	ミックスリーフ	30g

材料(2人分)

かぼちゃ(種とワタを除いて)	80g
にんじん	50g
玉ねぎ	1/4個
洋風スープの素	1/4個
水	1カップ
牛乳	3/4カップ
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
パセリのみじん切り	適宜

作り方

- ① にんじん、玉ねぎは角切りに、かぼちゃは少し大きめの角切りにする。水と洋風スープの素とともに鍋に入れ、蓋をして加熱する。沸騰したら弱火で10分ほど煮る。
  - ② 粗熱を取ってミキサーにかける。鍋に戻し入れ、牛乳、塩、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
  - ③ 器に盛り、あればパセリのみじん切りをふる。
- (1人分/106kcal 塩分0.8g)  
(アレンジの場合: 1人分/110kcal 塩分0.8g)

豆腐ハンバーグのロコモコ丼  
豆腐やきのこでヘルシー仕立てに

作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで重石をし、15分ほど置いて水気を切る。ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ、豆腐を加え、さらによく混ぜ合わせる。長ねぎを加えて混ぜ、2等分にしてハンバーグ状に形を整え、真ん中を少しくぼませる。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して①を入れ、中火で1分、弱火で3分、蓋をして焼く。裏返して同様に焼く。
- ③ ハンバーグを取り出したフライパンにバターを加えて溶かし、石突を除いて小房に分けたしめじを炒める。Bを加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ④ トマト、アボカドは角切りにする。器にごはんを盛り、ハンバーグをのせて③のソースをかけ、トマト、アボカド、ミックスリーフを混ぜ合わせて添える。

(1人分/536kcal 塩分2.2g)

つけ合わせに一工夫!

かぼちゃとにんじんのポタージュ  
カロテンたっぷり! 濃厚な味わい



CHECK かぼちゃ

栄養価が高く、他の野菜に比べてβ-カロテン(体内でビタミンAに変わる)やビタミンEが特に豊富です。