

ご家族の皆さままで
ご覧ください**contents**

令和7年度 予算のお知らせ.....	2
マイナ保険証で医療機関等に受診しよう!.....	4
限度額適用認定証の申請が不要です!.....	5
女性の気になる健康トラブルを防ぐ!	
今と未来の健康づくり.....	6
令和7年度 保健事業年間スケジュール.....	7
PKG健保主催 春のウォーキングラリーのご案内.....	8
家庭用常備薬等のご案内.....	9

東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム 利用券の申込方法等が変わりました!.....	10
ご旅行の際には当組合の費用補助を ぜひご利用ください.....	12
保健事業課からのお知らせ.....	14
クイズパーク・公告・管理栄養士からのひとこと.....	15
前日の晩ごはん+野菜でお弁当.....	16

**健保だよりに関する
アンケートのお願い**アンケートの回答は
こちらから本アンケートの回答は、
サービス改善のための
参考にさせていただきます。

令和7年度 収入支出予算

令和7年2月20日開催の組合会において令和7年度予算が承認されました。

はじめに

当組合の支出のうち、最も大きな割合を占めているのが、皆さまの医療費や各種給付金にあてられる保険給付費になります。その保険給付費に次いで財政を圧迫しているのが「前期高齢者納付金」(65歳～74歳の前期高齢者の加入が多い国民健康保険への財政支援)と「後期高齢者支援金」(75歳以上の後期高齢者の医療支援)になります。

令和7年には団塊の世代がすべて後期高齢者になることで支援金が増大し、現役世代は一層の負担が強いられることなど、高齢化により健保組合の運営持続が限界に迫りつつあります。このような状況のなか、現役世代の負担を軽減するためには医療保険制度改革が急務であり世代内・世代間の不公平を是正し、あるべき給付と負担を実現して持続可能な制度を構築することが求められます。

健康保険 61億1,048万円

健康保険料については、保険給付費、高齢者医療制度への支援金などの義務的経費や被保険者様の健康の維持・増進を図る保健事業等の支出に見合う額の保険料を設定しています。

収入		支出	
科目	予算額 (万円)	科目	予算額 (万円)
健康保険収入	552,224	事務費	11,504
調整保険料収入	6,940	保険給付費	346,321
繰入金	46,512	納付金	210,148
国庫補助金収入	67	保健事業費	14,944
出産育児交付金	161	財政調整事業拠出金	6,940
財政調整事業交付金	5,000	その他	1,191
雑収入ほか	144	予備費	20,000
収入合計	611,048	支出合計	611,048

※基礎となった数字

被保険者数(育児休業等保険料免除者50人除く)…12,650人
 平均標準報酬月額(〃) ……319,000円
 保険料率(事業主5.05% 被保険者4.95%)……10.0%

任意継続被保険者の標準報酬月額

標準報酬月額……320,000円
 適用年月……令和7年4月1日～令和8年3月31日

介護保険 6億3,881万円

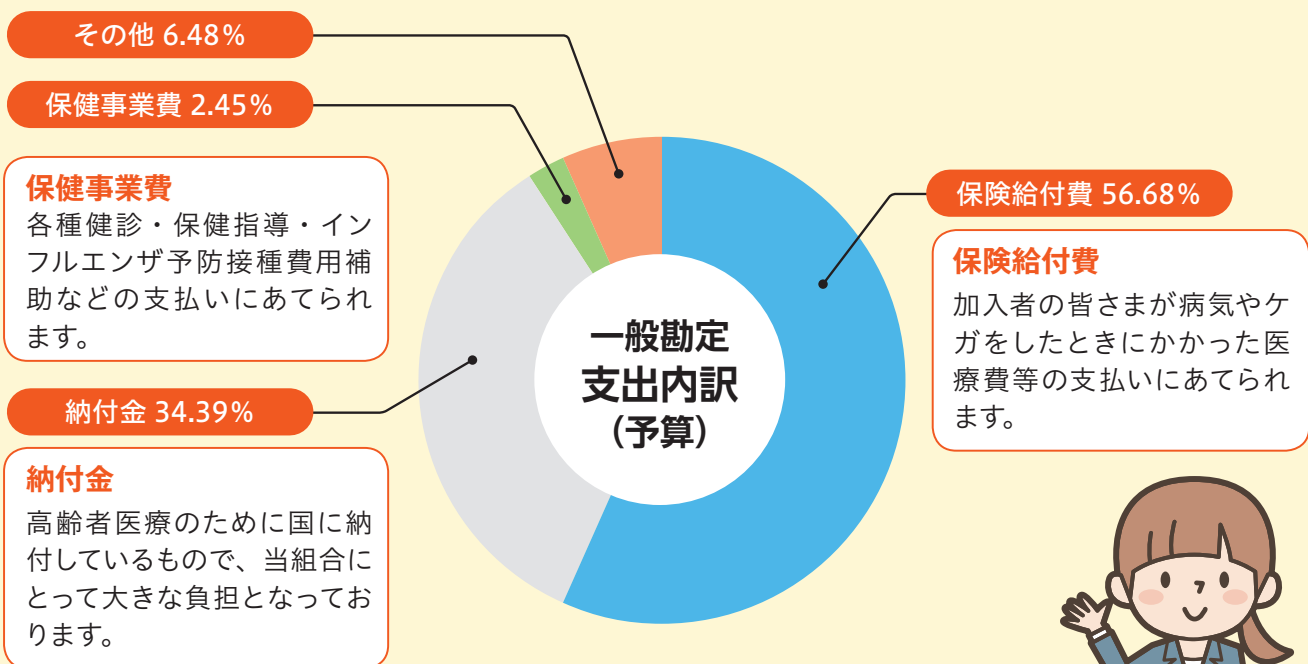
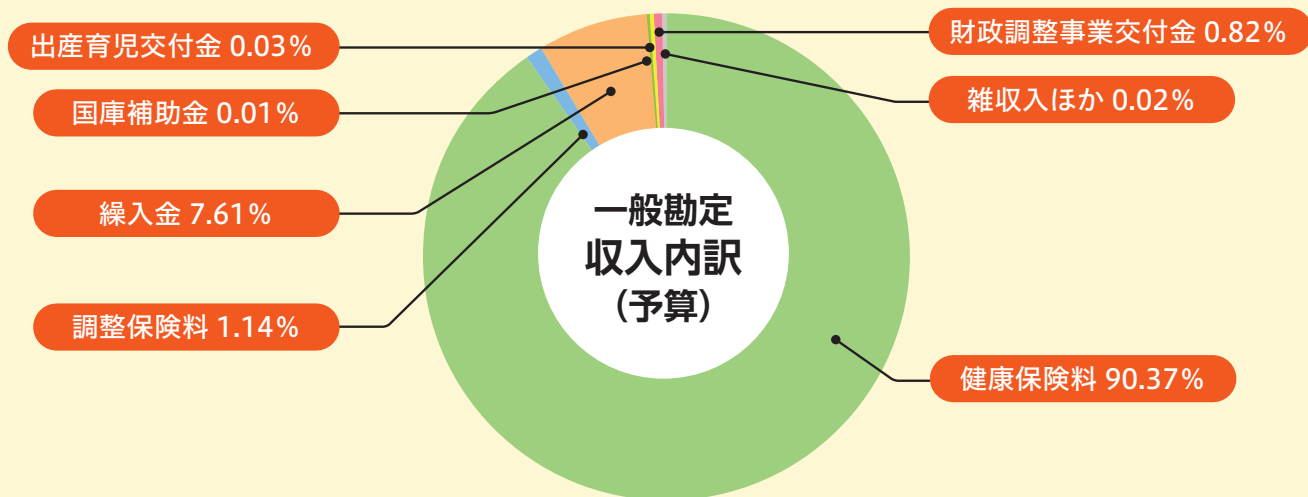
介護保険制度は、高齢化や核家族の進行、介護離職の問題を背景に介護を社会全体で支えることを目的として、平成12年に創設されました。運営は市区町村が行っていますが、健保組合は保険料の徴収を代行しています。

収入		支出	
科目	予算額 (万円)	科目	予算額 (万円)
介護保険収入	63,868	介護納付金	62,523
繰入金	0	還付金	5
雑収入	13	積立金	353
		予備費	1,000
収入合計	63,881	支出合計	63,881

※基礎となった数字

介護保険第2号被保険者数……7,990人
 特定被保険者数 ……210人

平均標準報酬月額 ……340,000円
 保険料率(事業主0.83% 被保険者0.83%)……1.66%



健康保険料率、介護保険料率ともに据え置きで編成しております。
 グラフでわかるように、医療費、納付金が支出の大半を占めております。

健康保険組合を取り巻く情勢は厳しいものがありますが、
 当組合としては、加入者の皆様の健康保持・増進事業を重点課題として取り組んでいます。そして、医療費の適正化には、疾病の予防・早期発見、健康保持・増進が不可欠です。

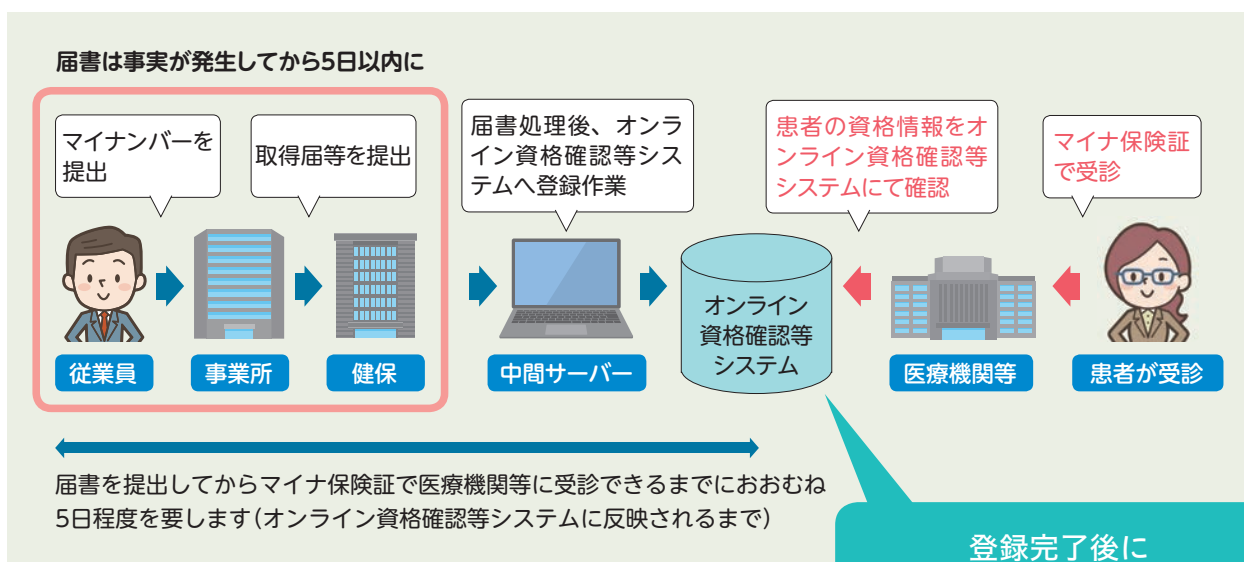
当組合の保健事業を活用し、ご自身で健康管理を始めてみましょう！



マイナ保険証で医療機関等に受診しよう!

マイナ保険証での受診の流れ

ご自身でマイナンバーカードと健康保険証の紐づけ作業を行っていることが前提となります。



※マイナンバーカードを持っていない、マイナンバーカードと健康保険証の紐づけを行っていない方などには「資格確認書」を交付いたします。ただし、カード型の保険証を持っている方には「資格確認書」は交付いたしません。なお、カード型の保険証は令和7年12月2日以降使用することができませんのでご注意ください。

★「資格情報のお知らせ」は手元に届くまでに時間を要しますが、マイナポータル上でも確認することができます。そちらの画面をマイナンバーカードと併せて医療機関等に提示することで受診が可能となります。

業務課から届書に関するお願い

被扶養者(異動)届…「就職」・「別の社会保険に加入」に伴う扶養の削除について
就職先等より新たに交付された「資格確認書」の(写)もしくは「資格情報のお知らせ」の(写)の添付が必要となります。被扶養者(異動)届と併せてご提出ください。

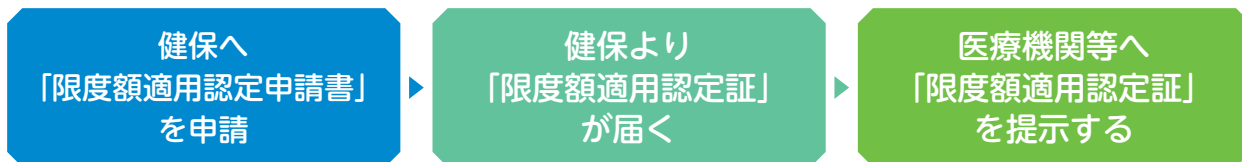
※削除日を確認するために必要な書類です。ご自身の手元に新しい「資格確認書」もしくは「資格情報のお知らせ」が届きましたら、写しをご提出ください。

お問合せ 業務課 TEL 03-3624-7421~2

オンライン資格確認システムを導入した医療機関等に受診する際は 限度額適用認定証の申請が不要です!

◀ 従来の手続きの流れ ▶

医療費が高額になりそうなときは、事前に「限度額適用認定証」の申請が必要でした



これからは…

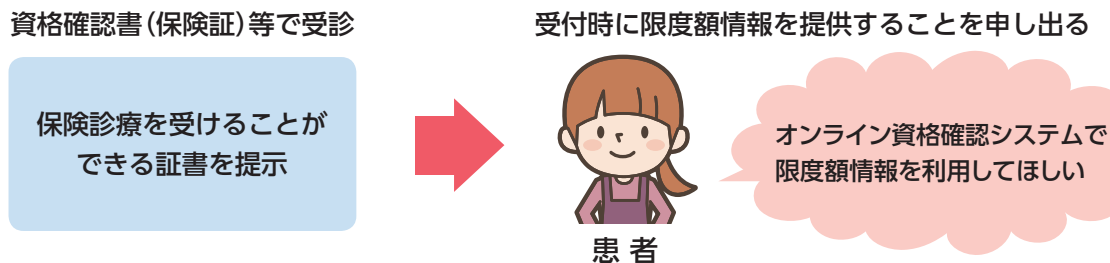
「限度額適用認定証」がなくても自己負担が限度額までとなります!

「オンライン資格確認」対応の医療機関・薬局等では、マイナ保険証(保険証利用登録済みのマイナンバーカード)で受付、もしくは資格確認書(保険証)等を提示し限度額情報を提供することを申し出ることによって「限度額適用認定証」が無くても限度額を超える支払いが免除されます。

◀ 限度額を超える支払いが免除される方法 ① ▶



◀ 限度額を超える支払いが免除される方法 ② ▶



※なお、以下の場合には限度額適用認定証が必要となりますので、事前に申請を行ってください。

- オンライン資格確認未導入の医療機関等での受診の場合
- マイナンバーが当組合に未登録等の理由により医療機関等において資格確認ができない場合
- 低所得に該当する場合(限度額適用・標準負担額減額認定証)…等



体の酸欠状態「鉄欠乏性貧血」

【監修】小川 真里子 (東京歯科大学市川総合病院 産婦人科 准教授)

鉄欠乏性貧血とは

貧血とは、一言でいえば「体の酸欠状態」。血液中の酸素を運ぶ役割をするヘモグロビンが減少した状態を指します。ヘモグロビンの主な材料は鉄なので、鉄不足は貧血の要因です。貧血になると、普段以上に肺は酸素を取り入れ、心臓はたくさんの血液を送ろうと働くため、息切れや動悸、だるさなどの不調を引き起こします。

主な症状



「かくれ貧血」にご用心

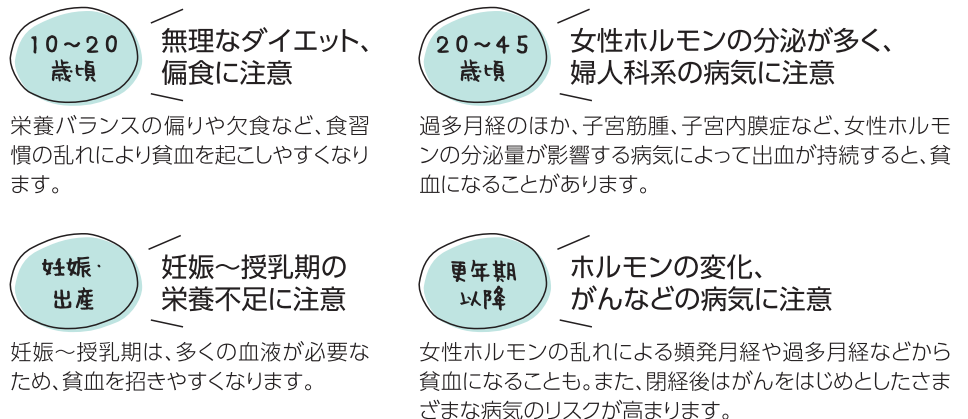
血液検査では貧血と判定されなくても、動悸やめまいなどの不調を感じる場合は「かくれ貧血(潜在性鉄欠乏症)」の可能性があります。初期の鉄不足の場合、肝臓や骨髄、筋肉などにストックされている「貯蔵鉄」から補われるため、貧血予備群の状態は見落とされがち。

圧倒的に女性に多い

女性は月経で鉄を失うため鉄不足になりやすいといえます。また、ダイエットをしている女性も要注意。

右記の通りライフステージとともに貧血になる原因は変化します。それぞれのステージにおいて起こりやすい原因を知り、意識的に鉄を補給する習慣を心がけましょう。

ライフステージ別・気をつけたい貧血の原因



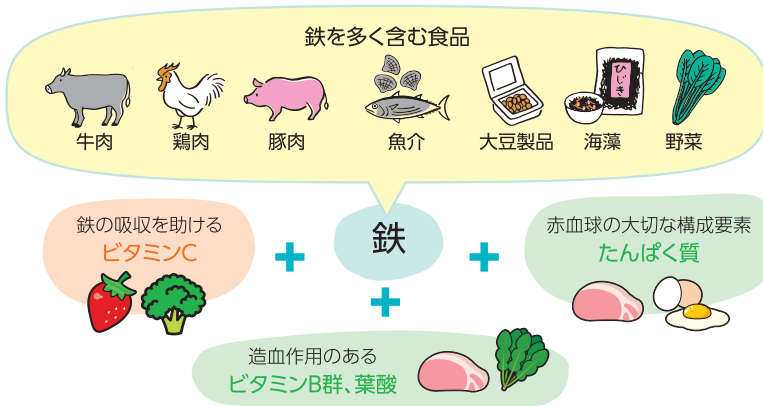
やせ過ぎ

過度なダイエットや偏食は、鉄以外にも健康を維持する上でのエネルギーや栄養素の不足を招き、心身にさまざまな不調を来します。上手に栄養をとることを意識し、適正体重のキープを目指しましょう。

貧血に負けない体づくりのポイント

★ 毎日の食事で、効率的に鉄をとる!

女性にとって身近な鉄欠乏性貧血の予防・改善には、まず食生活で不足している鉄を補うことが大切です。鉄を効率よくとるために、鉄の吸収を助ける食材や造血作用のある食材なども一緒にとることを心がけましょう。








食事を見直しても症状が改善しない場合には、早めにかかりつけ医に相談しよう!



令和7年度 保健事業 年間スケジュール(予定)

各内容の詳細・開催等は事業所宛の通知文・当組合ホームページ・PepUpにてご確認ください。
(中止や時期の見直し等がある場合があります。最新の情報をご確認ください。)

実施時期	健康管理事業	健康増進事業	その他
通年	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断費用補助(40歳以上) →P14へ 脳検査事業 無料カウンセリング窓口 →P14へ 	<ul style="list-style-type: none"> 保養所の費用補助 スポーツクラブ利用 →P12～13へ 	<ul style="list-style-type: none"> 育児関連図書「赤ちゃんと!」配布 (※ご出産された当組合加入者が対象) スイッチOTC医薬品購入サイト 「あなたの薬箱」→P9へ
4月			<ul style="list-style-type: none"> 機関紙発行 家庭用常備薬の有償斡旋 →P9へ
5月		<p>【Pep Up】</p> <ul style="list-style-type: none"> PKG健保主催 春のウォーキングラリー →P8へ 	
6月		<ul style="list-style-type: none"> 東京ディズニーリゾート® コーポレートプログラム 利用券メール配布(事前 申込制) →P10～11へ 	
7月			
8月			
9月	<ul style="list-style-type: none"> 会館内健診 		
10月	<ul style="list-style-type: none"> インフルエンザ予防接種費用 補助開始(10/1～翌年1/31) 	<ul style="list-style-type: none"> いきいき健康づくり 	<ul style="list-style-type: none"> 機関紙発行 家庭用常備薬の有償斡旋
11月	<ul style="list-style-type: none"> 会館内インフルエンザ予防接種 	<p>【Pep Up】</p> <ul style="list-style-type: none"> PKG健保主催 秋のウォーキングラリー 	
12月		<ul style="list-style-type: none"> テニスフェスタ <p>【Pep Up】</p> <ul style="list-style-type: none"> 体重測定チャレンジ 	
1月			
2月		<ul style="list-style-type: none"> WEB介護・健康講座 ミニマラソン大会 	
3月			

お問い合わせ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

フランスとハリネズミのめがね

Les lunettes du hérisson en voyage

今回のウォーキングラリーは
フランスを歩こう！

初めての方でも、楽しく歩けるウォーキングラリーです。是非お友達や同僚とチームを組んで物語を楽しみながら歩きましょう。

フランスと言えば、名所が沢山あります。凱旋門、エッフェル塔、ブローニュの森、そしてモン・サン・ミッシェルなどなど。

メガネを無くしたハリネズミ兄弟と共に楽しくフランスを歩いてみましょう。もしかしたら名所たちがお話ししてくれるかもよ。



©JMDC



イベント参加で

1日8,000歩以上で

500

ポイント

さらに

1,000

ポイント

貯めたポイントは
電子マネーや
欲しい商品と交換できる！

開催期間

5/1 THU ~ 5/31 SAT

申込期間

4/1 TUE ~ 4/30 WED

参加方法

Pep Up内ウォーキングラリー特設ページより参加いただけます。

※ チームの新規作成・参加は申込期間中のみ可能です。申込期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

参加にはペップアップへの登録が必要です！

1 PepUp登録申請
下記より本人情報を入力



2 本登録・エントリー
申請後お届けするハガキの手順に沿って本登録後、
ウォーキングラリーページからご参加ください。



Pep UpログインURL

https://pepup.life/users/sign_up



ヘルスケアプラットフォーム

pepUp.

ペップアップ

家庭用常備薬等のご案内

当組合では通年ご利用いただける「あなたの薬箱」と期間限定でご利用いただける「家庭用常備薬幹旋事業」を実施しています。それぞれのサイトで商品内容や価格が異なりますので、ぜひ比べてみてください。

お薬のオンライン相談・購入サイト

あなたの薬箱のご紹介

- ✓ 24時間365日、市販薬を購入できます
- ✓ 病院に行く時間、待ち時間がなくなります
- ✓ お薬代が安くなることがあります



例えば、こんなお薬があります



第3類医薬品



第2類医薬品



第2類医薬品



第2類医薬品



第2類医薬品



第2類医薬品



指定第2類医薬品

新規登録者限定

●今すぐ使えるお得な限定クーポンプレゼント●

¥800クーポン

※新規にご登録いただいた方限定、お一人様一回のみ利用可能です。※他クーポンとの併用不可です。※対象はOTC医薬品に限ります。

2026年3月31日まで有効

クーポンコード

packagewelcome



特集記事公開中

「子どもに市販薬を使うときに知っておきたいこと」



家庭常備薬等幹旋のご案内

疾病予防および健康維持の一助として、家庭常備薬品等の特別幹旋をいたします。健保組合の幹旋ならではの特納品も扱い、282品目を掲載しております。

WEBからのお申込み

- ①下記URLまたは二次元バーコードからアクセス
- ②「ログインID」「パスワード」を入力

<https://www.blancnetplus.com/h1/a/packageind>



【ログインID】
package2504
【パスワード】
kenpo2504



代金の支払方法

- ①振込用紙
(郵便局・コンビニ対応)※手数料は業者負担
- ②クレジットカード

送料について

購入金額が4,000円以上は無料、4,000円未満の場合は別途600円の送料をご負担いただきます。

申込期間

開始: 令和7年4月1日(火)※00:00から
締切: 令和7年4月30日(水)※23:59まで

商品のお届け日

- ①4月14日(月)までのお申込み・・・5月上旬頃
- ②4月30日(水)までのお申込み・・・5月下旬頃

お問い合わせ等

医薬品販売業者の「白石薬品株式会社」までお気軽にご相談ください。

【受付時間】月～金曜日9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

- お薬など商品に関すること: 本社薬店 TEL072-645-4666
 - お申込み、返品交換等に関すること: 大阪営業部 TEL072-940-7085
- 返品・交換は配送中の破損、お申込内容とお届け内容が異なる場合に限り承ります。商品到着後7日以内にご連絡ください。

セルフメディケーション

税制対象

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)について

詳しい内容につきましては、白石薬品株式会社ホームページ「セルフメディケーション税制に関するQ&A」もしくは、下記相談窓口にてご確認ください。

- 法改正により令和4年1月1日よりセルフメディケーション税制(税制)の対象となる医薬品が追加されました。
- 品名の前にある★印は税制対象医薬品です。

お問合せ窓口: 白石薬品株式会社 TEL072-622-8500(平日9:00～17:00)

東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム利用券 の申込方法等が変わりました!

毎年大好評をいただいております東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム利用券(以下、利用券)の配布を今年も実施することが決定いたしました!

重要

現在、東京ディズニーリゾート®チケットの購入はオフィシャルウェブサイトやアプリ経由が主流になっています。そこで、皆さまの利便性を考慮し今年度より利用券の申込方法を下記の通り変更いたします。

●利用券のお申込みは、紙(郵送) → **WEBフォーム限定** となります。

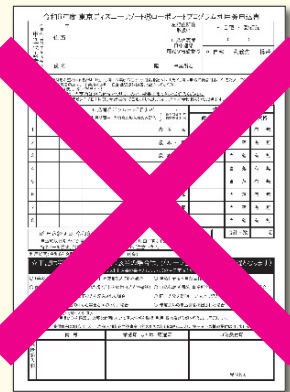
併せて、当選者への利用券の配布も**メール(デジタル利用券)**にて行います。

●申込代表者は**被保険者のみ**とし、同一記号番号の家族単位での申込とさせていただきます。※事業所単位での取りまとめおよび被扶養者のみでのお申し込みはできません。

●今年度は申込制限を緩和し、**前年度利用券を使用された方も申込可能**とします。

申込は先着順ではありませんが、大変多くのお申し込みをいただくことが予想されます。

ぜひお早めにお申込みいただきますようお願いいたします。



利用券について

対象者 令和7年6月2日(月)時点で当組合の資格のある方
(3歳以下は無料のため、対象外となります。)

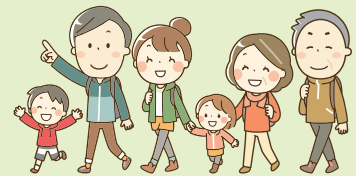
補助金額 **2,500円**(4歳~74歳)

パークチケットの金額から補助金額2,500円を差し引いた金額で購入できます。

利用期間 **令和7年9月1日(月)~令和8年3月31日(火)**

利用地 東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®(千葉県浦安市舞浜)

募集人数 1,000名(募集人数を超えた場合は抽選となります。)

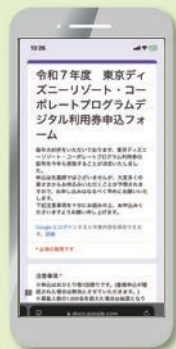
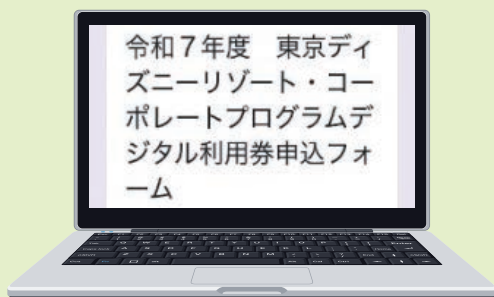


申込について

申込期間 令和7年4月1日(火)10:00～令和7年6月2日(月)10:00

申込方法 当組合ホームページお知らせ欄または下記より申してください。
PCまたはスマートフォンにて申込可能です。

※申込の際は、申込フォームの注意事項をよくお読みいただいてから必要事項の入力へ進んでください。また、申込期間中に回答内容に変更が生じた場合のみ再度申込可能です。抽選は最新の申込情報にて行います。



申込はこちらから



当落について

当落発表 令和7年6月17日(火)～令和7年6月30日(月)
順次ご登録いただいたメールアドレスにお知らせいたします。

※ドメイン設定(受信拒否設定)をされている方は、当組合からお送りする当落に関するメールを受信することができない可能性があります。お手数ですが、あらかじめドメイン設定を解除していただくか、当組合ドメイン『pkg-kenpo.jp』を受信リストに加えていただきますようお願いいたします。

★デジタル利用券に関する注意事項

当選された方には、デジタル利用券として「個券番号」と「オンライン用コード」をお知らせします。
有償・無償を問わず、デジタル利用券を第三者へ譲渡(インターネットオークション等を含む)することはできません。
番号にて管理を行っておりますので、当組合加入者以外の不正使用が発覚した場合には無効とし、補助金を返還していただきますので、ご注意ください。

その他お得な情報

令和7年度は東京ディズニーリゾート®コーポレート・プログラム会員限定で、「東京ディズニーセレブレーションホテル®」宿泊割引特典も利用できます！
割引に必要なプランパスワードは「DCP25YCPWD」です。
その他期間限定の割引や利用券の利用方法など、お得な情報が随時更新されます！
申込をされた方はこちらもぜひご確認ください！

サイトはこちらから



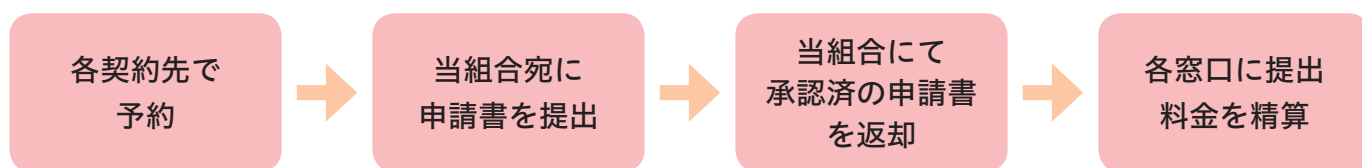
お問合せ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

心と体のリフレッシュに！ ご旅行の際には当組合の費用補助を ぜひご利用ください



当組合では、①直接契約保養所(セラヴィリゾート泉郷・センポスの宿・その他契約施設)または②旅行会社(JTB・KNT・HIS)を利用した宿泊について1人あたり3,000円の費用補助を行っています。

【ご利用の流れ】



※事前のお申込みおよび承認が必要となります。

※①および②は別々に利用可能ですが、それぞれ年度内に1人1回までとなります。

※各種申請書は当組合ホームページよりダウンロードできます。

直接契約保養所(セラヴィリゾート泉郷・センポスの宿・その他契約施設)のご紹介

セラヴィリゾート泉郷

全国各地のリゾートホテルやコテージ、愛犬リゾートなどにお得な会員料金でご宿泊いただけます。

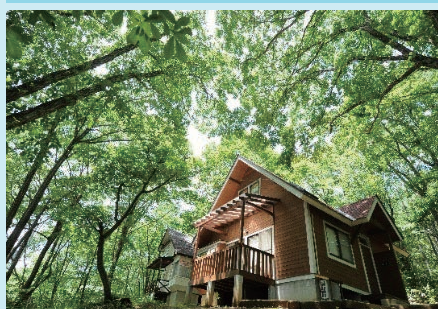


<施設一例>

AMBIENT蓼科ホテル



AMBIENT八ヶ岳コテージ



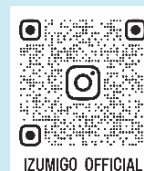
伊豆高原わんわんパラダイス



ご予約は会員料金専用サイトから
◆はじめてのご利用の方は
企業ID : packageizumigo
PASS : 06134621380101
にて利用者登録を行ってください。



公式Instagramはこちら
※Instagram掲載の空室状況は会員料金での空室状況と異なります。



センポスの宿

センポスの宿は、各地の温泉地に設けられています。自然環境に恵まれており、楽しい憩いの場やつろぎの場としてご利用いただけます。
お得なプランの確認とご予約は各施設のホームページをご確認ください。



<施設一覧>

宮城県 天然温泉
鳴子やすらぎ荘



神奈川県 天然温泉
箱根嶺南荘



静岡県 天然温泉
やいづマリンパレス



その他契約施設

スキーやキャンプなど、季節のアクティビティを楽しみたい方に特におすすめの施設です。
お得なプランの確認とご予約は各施設のホームページをご確認ください。

<施設一覧>

北海道 リブマックスリゾート函館
グリーンピア大沼

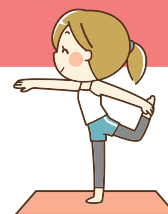


新潟県
ニュー・グリーンピア津南



スポーツクラブへの入会をご検討されている方へ

当組合では、下記のスポーツクラブと法人契約を行っております。
通常よりもお得にご利用いただけますので、ぜひご利用ください！
各クラブの特典や入会方法等は当組合ホームページをご確認ください。



お問い合わせ 保健事業課 TEL 03-3624-7423

健康診断


40歳以上の当組合加入者を対象に4/1～翌年3/31までの間に1回、健診費用補助を実施しております。各コース、金額、受診方法等の詳細につきましてはホームページにてご確認ください。
(昨年度と大きな変更はありません)

また、令和6年6月よりハピルス健診サイトをオープンいたしました！
対象の契約医療機関で健診のご予約をされた方は「健診・ドック予約済連絡書」の提出は不要になり、代わりに「ハピルス健診サイト」よりご入力ください。
対象医療機関はホームページよりご確認ください。
※ハピルス健診サイトから健診の予約は取れません。ご注意ください。



無料カウンセリング

お悩みやおひとりで解決できない問題はありませんか？
仕事でストレスを感じる、気分が落ち込む、誰かに話を聞いてもらいたい…などひとりで抱え込まずお気軽にご利用ください。臨床心理士など経験豊富なカウンセラーに無料でご相談できます。
※個人情報やプライバシーは保護されます。職場や当組合に相談内容が伝わることはございません。

相談方法	対象者	利用時間	電話番号 法人契約コード(WEB相談)	相談 料金
電話相談	被保険者 被扶養者 労務管理責任者	月曜～金曜 9:30～21:30 土曜 11:00～19:00 1日1人1回、30分程度まで ※日、祝、年末年始は除く	0120-783-373 通話料無料・携帯電話可 ※発信者番号は通知設定(非通知ではないこと)でおかけください	無料
WEB相談 ※通信料は 自己負担	被保険者 被扶養者(18歳以上)	24時間受付 ※回答には3日間程度を要します ※相談1回あたりメール3往復	(こころ相談ネット ホームページ)  契約コード「pkgkenpo」と入力	無料

女性特有の健康課題について

「毎月の月経中の不調。我慢してしまっているけど、放置するとリスクがあるって本当？」
「片頭痛の為に飲んでる市販薬。上手な活用方法とは？」
「どのような職場作りをしたら、女性が働きやすい？」
本ウェビナーでは、このような女性特有の健康課題について、日常生活で活用できる市販薬やセルフケアの具体的な方法、病院への受診の目安などをご紹介します。ぜひご視聴ください。





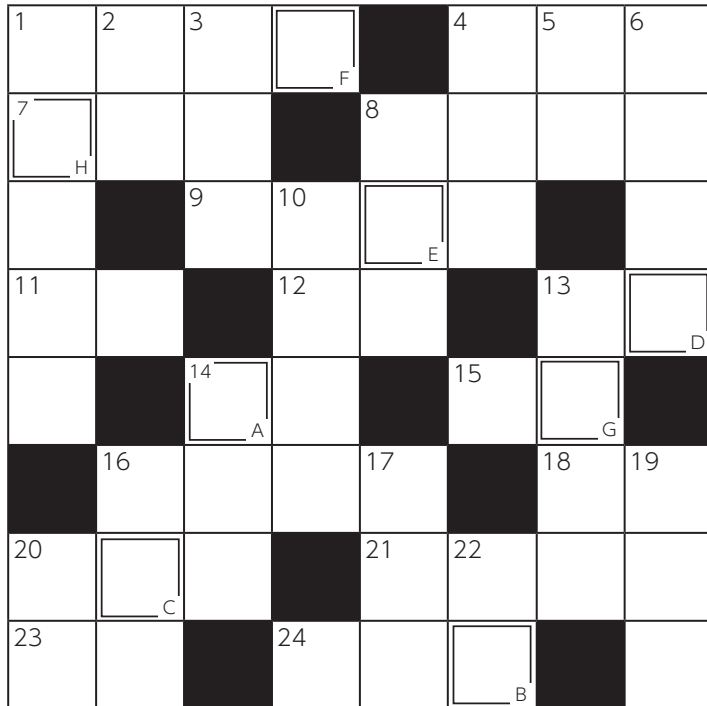
全部できたらABC順に読んでください。
そのことばが答えです。

◆タテのカギ◆

- ① フランスの皇帝。
- ② 紫色の野菜といえは？
- ③ 修理に悪戦○○○する。
- ④ ○○○危うきに近寄らず。
- ⑤ 交通○○で渋滞が発生する。
- ⑥ 世界三大美人の一人。
- ⑧ ○○○精舎の鐘の声。
- ⑩ 根拠がないこと。
- ⑬ ガソリン○○○○でお願いします。
- ⑭ 現体制に○○○を翻す。
- ⑮ ベトナムの首都。
- ⑰ 戦国武将、○○○三成。
- ⑲ 去りゆくあなたへ贈る○○○♪
- ⑳ 動物の体を覆い保護している組織。
- ㉒ 数少なくて珍しいさま。

◆ヨコのカギ◆

- ① せり・なすな等、春の○○○○。
- ④ 害虫を○○○する。
- ⑦ 郵便物を○○○に入れる。
- ⑧ 預金を○○○○から引き出す。
- ⑨ 暖簾に○○○○。
- ⑪ ○○に短し襷に長し。
- ⑫ 食材としての「舌」のこと。
- ⑬ 足が痺れて感覚が○○する。
- ⑭ ○○を割って話し合う。
- ⑮ 安全資産として○○の価格が高騰する。
- ⑰ 明らかになること。身元が○○○○する。
- ⑱ 8本の腕を持つ軟体動物。
- ⑳ 「檜」と書く植物。
- ㉑ 最後の清流とも呼ばれる、○○○○川。
- ㉒ 思いがけないこと。○○に現れる。
- ㉔ 山に積もった斜面の雪が急に崩れること。



【応募方法】

- ◆締め切り 令和7年5月31日(土)23:59まで
- ◆賞品 正解者の中から抽選で5名様に記念品をお送りします。なお、当選者発表につきましては「発送」をもってかえさせていただきます。
- ◆解答 締め切り後、当組合ホームページに掲載いたします。令和6年10月号のPKGクイズの解答は「B」でした。



※ご記入いただく個人情報は「クイズパーク」のみで使用し他への提供・使用は一切行いません。

お問合せ 総務課 TEL 03-3624-7424

公 告

▶ 事業所の加入

事業所名称	所在地	加入年月日
株式会社 TCK	東京都千代田区	R6.3.16

▶ 事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
株式会社 折原商工	東京都台東区	R6.8.1
城北紙業 株式会社	埼玉県さいたま市	R6.9.1
株式会社 フジダンホールディングス	東京都中央区	R6.11.30

▶ 事業所の所在地変更

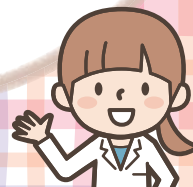
事業所名称	所在地	変更年月日
株式会社 岡村	東京都千代田区→東京都中央区	R6.4.30
東幸通商 株式会社	東京都千代田区→東京都中央区	R6.4.30
株式会社 岡村総業	東京都千代田区→東京都中央区	R6.4.30
株式会社 トモエ	東京都足立区→埼玉県八潮市	R6.10.15

当組合管理栄養士のひとこと

パプリカのはなし

パプリカは、ピーマンやトウガラシと同じ「ナス科トウガラシ属」に分類される野菜です。赤色・黄色・オレンジ色のものがよく流通しており、ピーマンに比べて苦味や青くさがなく、肉厚で甘みがあることが特徴です。料理に彩りを添えるのはもちろん、ビタミンCやβカロテンを豊富に含むことから免疫力アップや美肌効果も期待できます！生でも加熱しても美味しく食べられ、お子様などピーマンが苦手な方でも食べやすい野菜なので、ぜひ食卓に取り入れてみてくださいね。

立石有里



前日の晩ごはん^{プラス}野菜でお弁当

監修：藤本信子(名古屋女子大学 准教授・管理栄養士) 料理：榊田直子(フードコーディネーター・栄養士) 撮影：スタジオクラスター

前日の晩ごはん

チンジャオロース 三色青椒牛肉絲

1人分 エネルギー▶175kcal/塩分▶1.3g

材料(4人分)

牛もも肉(薄切り)...	200g	しょうゆ・酒・水 各大さじ1
①酒・しょうゆ...	各小さじ1	オイスターソース 各小さじ2
片栗粉 小さじ1	砂糖 小さじ1
ピーマン 3個	片栗粉 小さじ1
パプリカ(赤・黄) 各1/2個	こしょう 少々
たけのこ(水煮) 中1本(200g)	サラダ油 大さじ1

作り方

- ①牛肉は繊維に沿って4~5mm幅の細切りにし、①の調味料をもみ込み、更に片栗粉をもみ込む。
- ②ピーマン・パプリカはヘタと種を除き、たけのこと共に細切りにする。②は混ぜ合わせておく。
- ③フライパンでサラダ油を強火で熱し、①の牛肉をほぐしながら手早く炒める。色が変わったら②のピーマン・パプリカ・たけのこを加えて手早く炒め、③を全体に絡め合わせる。お弁当に使う分を取り分ける。



お弁当

春キャベツの ミルフィーユ弁当

メインのおかず + 常備菜 + 付け合わせ + ごはん(150g)で
1人分 エネルギー▶574kcal/塩分▶1.8g

メインのおかず

材料(1人分)

三色青椒牛肉絲 1人分
キャベツ 2枚
酒 小さじ2

作り方

- ①キャベツは1枚を3等分ずつ大きめのざく切りにする。
- ②ラップにキャベツを乗せて青椒牛肉絲1/4量乗せ、さらにキャベツ・青椒牛肉絲・キャベツを交互に重ねて酒小さじ1をふり、ラップで包む。同様にもう一つ作り、電子レンジで2~3分加熱する。

胃腸を守り、新陳代謝をアップ

キャベツは、胃腸の粘膜を修復する働きや新陳代謝を促すビタミンU(キャベジン)を含むことが最大の特長です。また、ビタミンCも多く含むので、牛肉に含まれる鉄分を組み合わせることで貧血予防にも効果があります。



常備菜 切干しだいこんのごま酢漬

日もちの目安 保存瓶で約2週間、その他の器などでは4~5日程度

1人分
1/6量分

材料

切干しだいこん 40g	しょうゆ 大さじ1/2
にんじん 1/2本	酢 大さじ3
セロリ 1/3本	砂糖 大さじ1/2
きゅうり 1本	白すりごま 大さじ2
乾燥刻み昆布 5g	糸唐がらし 少々

作り方

- ①切干しだいこんは水の中でよく洗ってから水に浸して戻し、よく水気を絞る。
- ②にんじん・セロリ・きゅうりは千切りにする。
- ③①・②・刻み昆布・④を混ぜ合わせ、冷蔵庫でなじませる。

付け合わせ ミックスベジタブルの スフレ風

材料

ミックスベジタブル 大さじ1
溶き卵 1/2個
マヨネーズ 小さじ1

作り方

- ①ミックスベジタブルは湯をかけて解凍し、水気をきる。
- ②小さめの耐熱容器に溶き卵・①・マヨネーズを混ぜ合わせ、電子レンジで1分加熱する。

記事提供：(株)社会保険出版社