

健保だより

2019

4

NO.166

年に1回の健診で健康づくり



津軽富士見湖 (青森県)

セメント商工健康保険組合

ご家庭に持ち帰り、みなさんでご覧ください。
[http : //www.sementokenpo.jp](http://www.sementokenpo.jp)

平成31年度予算が決まりました

厳しい状況ながら前年度の健康保険料率、介護保険料率を維持しての予算編成

第174回組合会（平成31年2月21日開催）において、当健保組合の平成31年度予算が承認されましたのでご報告します。

健康保険料率 千分の98（平成30年度と同率）
介護保険料率 千分の15（平成30年度と同率）

予算編成の背景

健康保険組合は少子高齢社会を背景に、依然として厳しい財政運営を強いられています。高齢者医療に係る拠出金の総額は年々増加する一方で、全国1,394健保組合の平成29年度決算を見ると、高齢者医療に係る拠出金の総額は、前年度比7.5%増の3兆5,265億円、被保険者1人当たりの負担額も前年度比1万712円増の21万3,560円と過去最大となりました。また健保組合も全体の41.6%にあたる580組合が赤字になるなど、負担は限界を超えています。また団塊の世代すべてが前期高齢者へ移行したことにより、現行制度のままではさらなる医療費や拠出金負担の増加は避けられません。

昨年からスタートしたデータヘルス計画第2期（2018年度

～2023年度）の2年目を迎え、健診・レセプトデータなどを効率的に活用し、皆様の健康増進のための保健事業を策定し、効果的に実行してまいります。また特定健診、特定保健指導の実施率により、国への拠出金が増減されるようになりました。もし実施率が低くなると拠出金が増え、今後の保険料の引き上げにつながるかもしれませんので、特定健診や特定保健指導の対象の方は必ず受診をお願いします。

当健保組合としては医療費の適正化に努め、「心身ともに健やかに年齢を重ねていく健康寿命の延伸」のための保健事業には積極的に取り組んでまいりますので、皆様には疾病予防と健康づくりに励んでいただき、健保組合事業へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

平成31年度予算のあらまし

健康保険（一般勘定） 予算総額82億5675万1千円

●収入

平成31年度の健康保険料率は平成30年度と同じ1000分の98に据え置いての予算編成となっています。

健康保険料収入は前年度比で約4億465万円増の78億8,621万7千円を見込んでいます。健康保険料のほかに準備金からの繰入金1億7,000万円、健保連よりの財政調整事業交付金8,615万8千円などを計上し、収入総額は82億5,675万1千円を見込みました。

●支出

医療費等の保険給付費は前年度予算比約1,622万円増の44億1,048万1千円、高齢者医療への納付金等は同比約3億1,378万円増の29億8,286万5千円を見込んでいます。このふたつの支出だけで保険料収入の93.8%となり、依然として高い水準で推移しています。

また、健保組合の中心的事業と位置づけている保健事業は、限られた財源を有効に活用できるよう、40歳以上の方を対象とする特定健診・特定保健事業の充実

などに重点をおきながら実施し、体育奨励・保養施設等の事業も引き続き継続してまいります。これらの結果、支出総額は82億5,675万1千円を見込んでいます。

●収支

単年度の経常収支は、79億430万8千円の経常収入に対し、79億2,340万7千円の経常支出となり、差し引き1,910万円の赤字予算となりました。

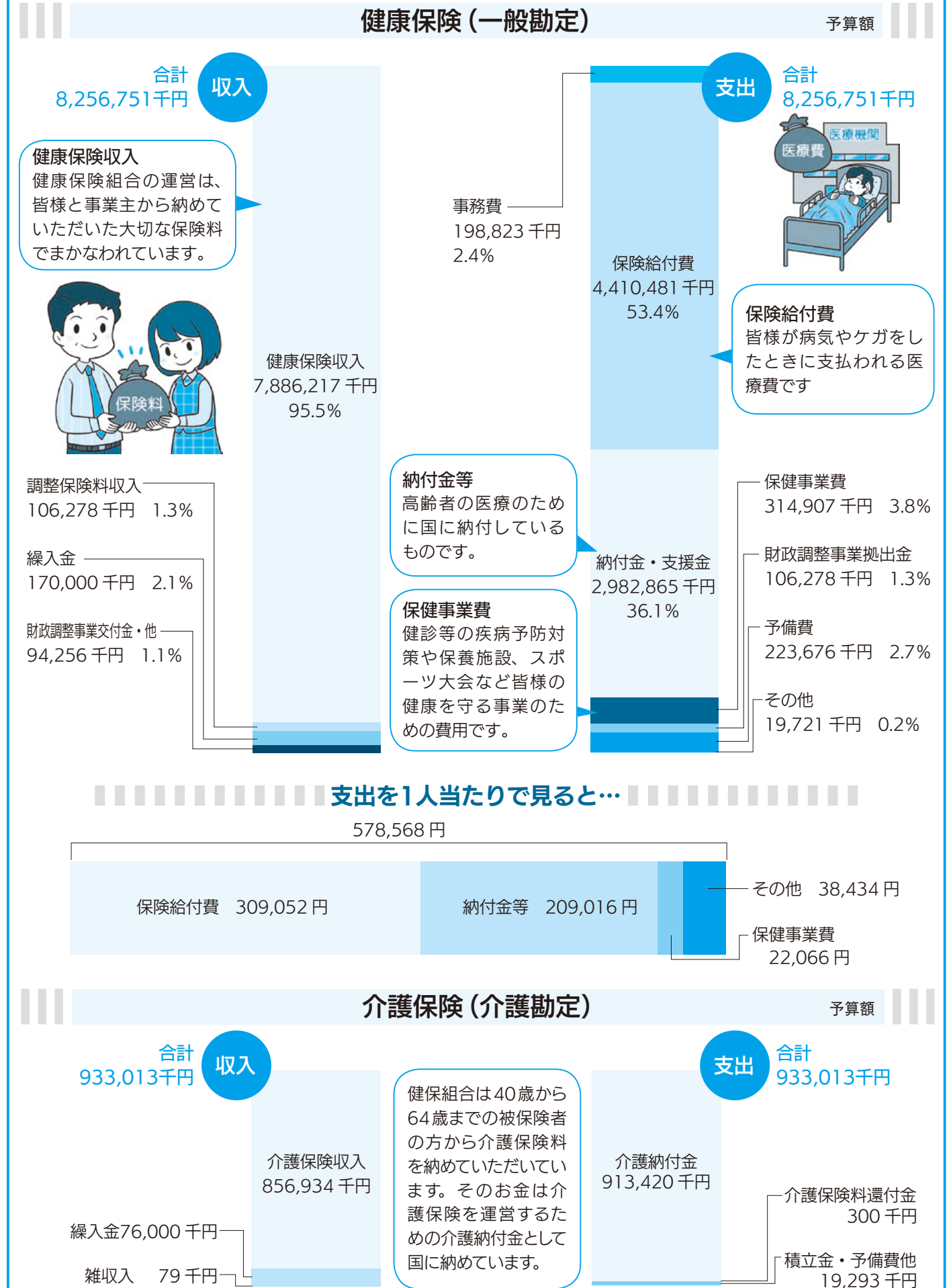
高齢者医療への多額の納付金等、健保組合を取り巻く情勢は依然として厳しいものとなっております。

介護保険（介護勘定） 予算総額9億3,301万3千円

●収支

国に納める介護納付金は、引き続き高水準を維持しています。平成31年度は昨年度同様、介護保険料率を千分の15に据え置いています。準備金からの7,600万円を繰入れている予算編成となっています。平成31年度も従来通り収支の均衡を図り、徴収業務の円滑な事務処理に努めます。

平成31年度の予算をグラフで見ると…



2019年度 主な保健事業年間スケジュール

開催月	行事名	実施概要・開催場所
通年実施	■ 生活習慣病予防健診	契約健診施設、補助金
	■ 婦人生活習慣病予防健診	契約健診施設、補助金
	■ 人間ドック	契約健診施設、補助金
	■ 特定健診	契約健診施設、補助金
	■ 特定保健指導	健診施設、補助金
4月	■ (春季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
	■ 潮干狩り大会 (21日)	木更津中の島公園
5月	■ (春季) 大腸がん検診・(春季) 胃がんリスク検診	郵送方式
	■ 事業所対抗軟式野球大会 (26日)	大宮けんぼグラウンド
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
6月	■ 事業所対抗軟式野球大会 (2日～)	大宮けんぼグラウンド
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
7月	■ (夏季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
8月	■ (夏季) 大腸がん検診	郵送方式
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
	□ 東振協実施 (夏季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共施設等の会場
9月	□ 東振協実施 (夏季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共施設等の会場
10月	■ (秋季) 大腸がん検診	郵送方式
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他(補助金)
	■ 禁煙チャレンジ	禁煙補助剤等を使用した禁煙
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
11月	■ (秋季) 大腸がん検診・(秋季) 胃がんリスク検診	郵送方式
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他(補助金)
	■ 健歩大会 (予定)	未定
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
12月	□ 東振協実施 (秋季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共施設等の会場
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他(補助金)
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
1月	□ 東振協実施 (秋季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共施設等の会場
	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式
2月	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式
3月	□ 東振協実施 (冬季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共施設等の会場
	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式

■は当健保組合オリジナル事業、□は東振協主催のものです。

ご家族が就職や結婚をされたときは 異動届による扶養除外の手続きと 保険証の返却が必要になります

届け出の遅れは健保財政を圧迫します

被扶養者となっているご家族が、就職や結婚などで新たな健康保険に加入したときなど、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではなくなります。「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、すみやかに健保組合へ届け出てください。届け出の遅れは、健保組合の財政を圧迫します。ご理解とご協力をお願いいたします。



こんなときは被扶養者ではなくなります

就職や結婚などで他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の医療保険(健康保険、共済組合など)に加入した
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった

アルバイトやパートなどの年収が基準額を超えたとき

◆被扶養者の収入基準◆

被保険者と同居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満の方。

被保険者と別居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者からの援助額を下回っている方。

別居したとき

- 同居していなければ被扶養者になれない親族*が別居した
- 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りが無い

*被保険者の配偶者、子、父母、祖父母、曾祖父母、孫、兄弟、姉妹以外の3等身内の親族は、同居していなければ被扶養者として認定できません。

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった

75歳になったとき

- 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

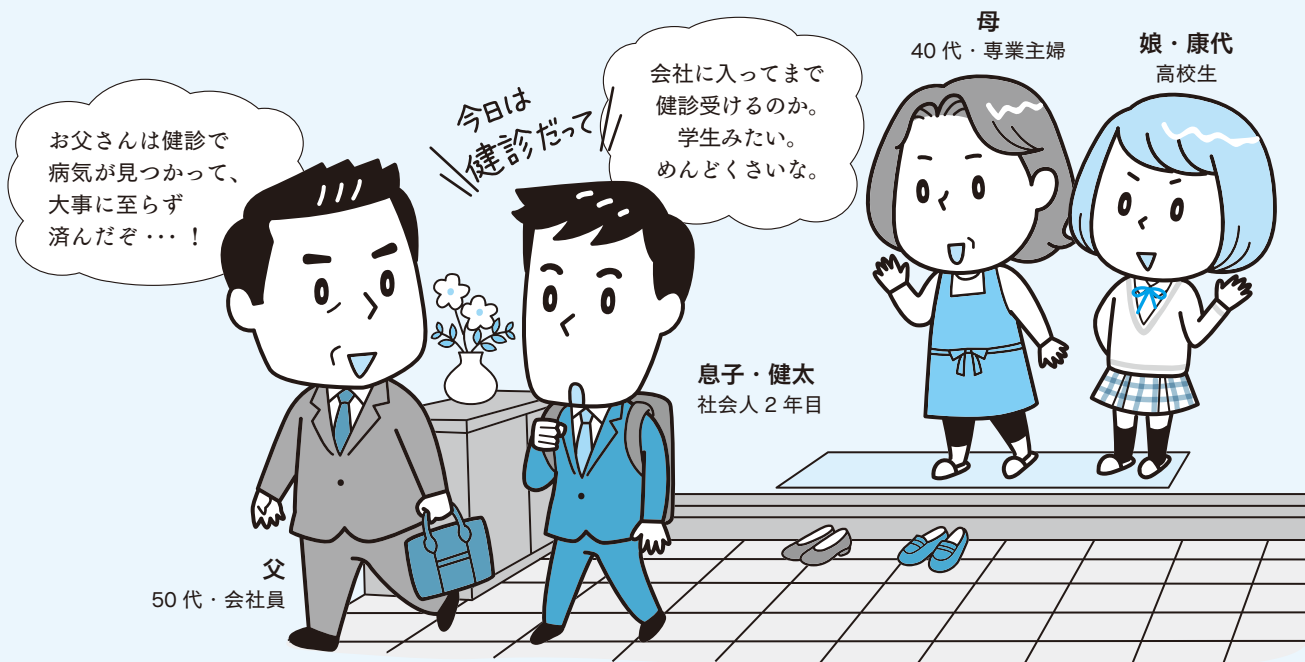
死亡したとき

- 被扶養者が亡くなった

届け出は**5日以内**にお願いします

どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？
健診は何のために受けるのでしょうか？



理由 1

病気を予防するため

健診結果に“アブナイな”と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。
また、毎年検査を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。



理由 2

病気を早期発見・早期治療するため

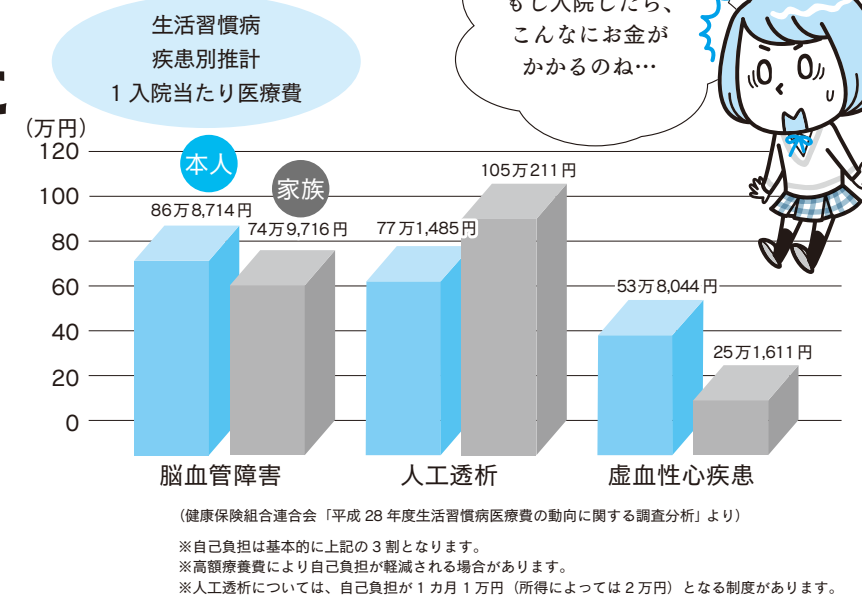
自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができます。治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。



理由 3

医療費の節約につながるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。
家計にやさしいことに加え、健保組合の財政からの支出も抑えられます。



気になるところがあれば、オプション検査も活用してください

健診には通常の検査項目に加えてオプション検査があります。「CT検査」、MRIによる「脳検査」や「子宮・卵巣検査」、「がんの腫瘍マーカー検査」、「アレルギー検査」などがありますが、個々人の体質や状態に応じて受け、健康チェックに役立ててください。

なお、当健保組合では「大腸がん検診」や「胃がんリスク検診（ABC検診）」を行っています。



…先送りも放置も禁物！…

「特定健診」「特定保健指導」

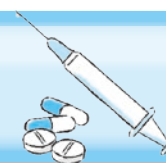
みなさん、毎年健診を受けていますか？
ご家族のみなさんはいかがですか？
年1回は必ず健診を受け、「要再検査」などの項目があったら放置せずに医療機関を受診してください。
「特定保健指導」のお知らせが来た方も、先送りせずにご参加ください。



あなたの健診結果は？

「**要治療**」
の項目があった

異常が認められますので、すぐに医療機関を受診してください。治療中の方は、主治医の指示にしたがって治療を継続してください。



「**要再検査**」「**要精密検査**」
の項目があった

放置しないで医療機関を受診してください。必ずしも病気ではなく、一時的な異常かもしれませんが、再度検査を受けましょう。放置してしまうと、見つかった異常が進行してしまうかもしれません。早期発見・早期治療のチャンスを逃さないでください。



「**要経過観察**」
の項目があった

健診結果表に書かれている月数が経過したら、再検査を受けてください。生活習慣を改善することで、検査結果が改善することもあります。



「**異常なし**」「**軽度異常**」
だった

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

そのままよい生活習慣を継続してください。ただ、今回の健診の範囲では異常がない、異常があっても軽度である、という意味で、すべてが問題なしというわけではありませんので過信は禁物です。昨年度より数値が悪化している項目があれば生活習慣を見直し、自覚症状があれば早めに医師に相談しましょう。

私はこれ。
コレステロール値が
上がっているから
ウォーキング
しています！



「**特定保健指導**」
の対象になった

メタボリックシンドロームの予備群・該当者です。3～6カ月にわたって保健師等のサポートを受け、生活習慣を改善するチャンスです。糖尿病や心筋梗塞、脳卒中等の命にかかわる病気を予防するために、ぜひ特定保健指導を受けてください。現在取り組んでいる方は、ぜひ継続してください。

僕はこれ。
目標達成
めざして
がんばって
います！



ご家族（被扶養者）の方も 必ず健診を受けましょう

本年度から
「特定健診受診カード」を
ご自宅にお送りします



「特定健診」は40歳から74歳までのすべての人に行われる健診で別名「メタボ健診」とも呼ばれます。メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、脂質異常、高血圧の危険因子を2つ以上持っている状態）に重点をおいた健診です。メタボリックシンドロームを放っておくと、命を失ったり重い後遺症につながりやすい心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を招いてしまいます。これらの生活習慣病は早期では自覚症状がなく、症状が現れたときには重症化しているケースが少なくありません。ご自身の健康保持のためにも年に1度は必ず、「特定健診」を受けましょう。

当健康保険組合の保険証をお持ちの「**40歳から74歳の被扶養者**」の方は本誌と同送の「**2019年度版 施設ガイド**」の12ページから15ページに掲載している（東振協）特定健診実施医療機関で「**特定健診**」が無料で受けられます。

特定健診を受診するには、「**特定健診受診カード**」が必要になります。この特定健診受診カードは、これまでは事業所経由でお渡ししていましたが、平成31年度より、**被保険者様のご住所に直接お送りすることになりました。**

なお、セメント商工健康保険組合では、ご本人のご希望により、より詳しい検査内容の健診（自己負担金が発生します）を受けることもできます（同一年度内に重複して受診することはできません）。

詳しくはホームページをご覧ください。
（<http://www.sementokenpo.jp/>）

【特定健診の利用方法】

2019年度版『施設ガイド』の「特定健診医療機関一覧表」の中から、希望される医療機関に予約を取り、東振協専用の受診カードと保険証を持参のうえ受診してください。特定健診の費用（自己負担）は無料です（対象期間は2020年3月末日まで）。

第14回 紙上ウォークラリー

さあ、チャレンジ!

全国どこからでも
場所を問わずに
参加できます



ウォーキングは継続させてこそ大きな効果が得られるものです。
“いつでも・どこでも・楽しく”ウォーキングをライフスタイルの中に組み入れ、
メタボリックシンドローム予防のためにも、3カ月間1日1万歩を目標に頑張ってみましょう。

実施期間

2019年5月1日(水)～7月31日(水)

対象者

被保険者・35歳以上の被扶養者

実施要領

2019年5月1日(水)～7月31日(水)までの3カ月間、毎日の歩数(日常生活における職場内・家庭内も含む)を歩数計で測り、右ページの記録表に歩数を記入してください。記録表は1人1枚となりますので、ご家族の分はコピーしてお使いください。

記録表の提出方法・提出期限

ウォークラリー終了後、記録表に必要事項を明記のうえ、8月23日(金)までに健保組合へFAX、または郵送してください。

参加賞

参加者全員に参加賞を進呈します。

その他

歩数計は各自でご用意してください。

四国ウォーキングガイド

下津井～松山コース

第14回 紙上ウォークラリー記録表

記録表の送信先：FAX 03-3400-3980 (セメント商工健康保険組合)

提出 日：2019年8月23日(金)まで

5月	今日の歩数	累計歩数	6月	今日の歩数	累計歩数	7月	今日の歩数	累計歩数
1 水			1 土			1 月		
2 木			2 日			2 火		
3 金			3 月			3 水		
4 土			4 火			4 木		
5 日			5 水			5 金		
6 月			6 木			6 土		
7 火			7 金			7 日		
8 水			8 土			8 月		
9 木			9 日			9 火		
10 金			10 月			10 水		
11 土			11 火			11 木		
12 日			12 水			12 金		
13 月			13 木			13 土		
14 火			14 金			14 日		
15 水			15 土			15 月		
16 木			16 日			16 火		
17 金			17 月			17 水		
18 土			18 火			18 木		
19 日			19 水			19 金		
20 月			20 木			20 土		
21 火			21 金			21 日		
22 水			22 土			22 月		
23 木			23 日			23 火		
24 金			24 月			24 水		
25 土			25 火			25 木		
26 日			26 水			26 金		
27 月			27 木			27 土		
28 火			28 金			28 日		
29 水			29 土			29 月		
30 木			30 日			30 火		
31 金						31 水		

3カ月の総歩数

歩

1日の平均歩数(総歩数÷92日)

歩

自宅住所	〒		
	Tel		
事業所名			
被保険者証	記号	番号	
氏名			

あなたの健康パスポート

健康保険証を大切に お取り扱いください

カード型の保険証は、携帯しやすく便利な反面、どこかに落とししたり、紛失してしまうことも多くなります。また、保険証が1人1枚ずつ交付されることから、小さなお子さんのいる家庭では、保護者にお子さんの保険証の管理をしっかりと行っていただくことも必要になります。保険証の取り扱いには十分な注意をお願いします。



正しく使いましょう

初診時や、月が変わるごとに医療機関の窓口で提示します。受診後は必ず返却してもらいましょう。また、保険証は本人のみ有効です。たとえご家族であっても貸し借りは法律で禁止されています。



こんなときどうする？

●保険証を忘れたがすぐに受診したい……

あらかじめ医療機関の窓口で保険証不携帯の旨を伝えて受診します。全額自己負担となりますが、療養費の支給申請書に領収証や明細書などを添付して健保組合へ申請すると、後日健保負担分が支給されます。



●保険証を落としたり、盗難にあった場合は……

- ①至急、警察に紛失・盗難の届け出をしてください。
- ②健保組合に保険証の再発行の申請をしてください。



※詳しくは、ホームページの「保険証を紛失したとき」(各種手続き)をご覧ください。

保険証の携帯・保管方法

- 外出先で保険証の入った財布やかばんを持ち歩くときは、絶対に手放さない。



- 衣服の胸のポケットなど落としやすいところには入れない。



- 車のなかに置きっぱなしにしない。また、自転車のかごに保険証の入ったかばんなどを入れるときは、ひたくりにあわないよう十分注意する。



- カードの保管場所はしっかりと決めておく。家族の保険証を一つにまとめておくとい。



保険証を紛失すると悪用されることがあります

保険証は、医療機関にかかるときにみなさんがどこの健保組合に所属しているかを示し、医療費を3割負担にしてくれます。また、医療機関だけでなく、お金の借り入れや各種会員の入会の際に身分証明として扱われることもある、とても重要な証明書です。

保険証を紛失してしまって他人の手に渡った場合、悪用されることもあります。他人が拾った保険証で保険証の本人になりすまし、消費者金融で多額のお金を借りたという事例もあります。このように悪用された場合でも、健保組合では責任を取れません。

保険証を紛失した場合、クレジットカードやキャッシュカードのように、使えなくすることはできないため、携帯・保管には十分注意してください。



知って得する

医療費節約法！

一言聞いて 医療費節約

ジェネリックに できますか？

CLINIC



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。



診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。
※ジェネリック医薬品がない薬もあります。



処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。
※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。



調剤薬局で…



処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)を使うのもよい方法です。



薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。



「ジェネリック医薬品推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。

こんなに節約できます！

(1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧の薬(1日1回)	19,425 円	3,767 円	15,658 円
糖尿病の薬(1日3回)	14,027 円	5,585 円	8,442 円
脂質異常症の薬(1日1回)	20,334 円	7,983 円	12,351 円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です(薬価は2018年12月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

市販の薬も上手に活用を

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチ OTC 医薬品」が登場しています。病院に行けないときや軽い不調には、市販薬で様子を見るのもひとつの方法です。スイッチ OTC 医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間12,000円を超えた場合は所得控除を受けられることがありますので、領収証は保管しておきましょう。



クイズに答えてプレゼントをもらおう!

漢字つめクロス

問題

リストの漢字を空マスに当てはめ、クロスを完成させてください。最後まで使われなかった2つの漢字でできる2字熟語を教えてください。
©スカイネットコーポレーション

リスト

不不体体街街前前平平記
雨粗日返張事納本根品泉
者無道線視収計念未的身
会感信上家低海路名透度
発業雑心



● 前回の答えは「カンショク」でした。

応募資格

当健康保険組合の被保険者および被扶養者

応募方法

郵便ハガキに、①解答、②住所(〒)、③氏名、④勤務先の事業所名、⑤健康保険証の記号-番号を明記のうえお送りください。

送り先

〒150-8407 東京都渋谷区東2-10-8
セメント商工健康保険組合「健保だより」係

締切日

2019年5月17日(金)〈必着〉

当選者

正解者20名の方に粗品をお贈りいたします。
(正解者多数の場合は抽選)
当選者の発表は発送をもって替えさせていただきます。

表紙の言葉

津軽富士見湖(青森県)

正式名称は「まわりぜきおおためいけ廻堰大溜池」。江戸時代、農業用水のために作られた貯水湖で、堤の長さは延長4.2kmに及び日本最長です。湖面に映る「岩木山」と全長300mの三連太鼓橋、「鶴の舞橋」の景観は美しく、2010年に農林水産省の「ため池百選」に選定されています。1994年完成の「鶴の舞橋」の名前の由来は、岩木山を背に伸びるアーチが、鶴が羽を広げて舞うように見えるためといわれています。湖畔には丹頂鶴自然公園や富士見湖パーク、温泉もあり、春になると富士見湖パーク周辺に約2,000本の桜が咲き誇ります。

組合の概況

平成31年2月末現在

事業所数



479件

被保険者数



男 11,439 人
女 2,615 人
計 14,054 人
(任意継続被保険者 127 人を含む)

介護保険第2号被保険者数



男 7,439 人
女 1,478 人
計 8,917 人
(任意継続被保険者 31 人を含む)

平均標準報酬月額



男 415,072 円
女 273,522 円
平均 388,734 円

被扶養者数



12,713 人
(任意継続被扶養者 117 人を含む)



「セメント健保 ハロー健康相談24」のご利用を!

まずは気軽にお電話ください! なやみはコール
専用ダイヤル 0120-783-856 (無料)

携帯からでもご利用できます。

健康相談は、海外からでも国際フリーダイヤル番号でご利用できます。

話題の健康情報

2022年3月まで、
対象世代の男性は
風しんワクチン接種が
無料になります!

対象世代の男性

1962年
4月2日
生まれ

~

1979年
4月1日
生まれ

2022年3月までの間に限り、1962年4月2日~1979年4月1日生まれの男性^{*}は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。実施にあたっては、事業所や市町村の定期健診などの機会を活用し、抗体検査を行ったうえで陰性の場合にワクチン接種が行われる予定です(3カ年計画で段階的に行われます)。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない方は、抗体検査を受けるようにしてください。

^{*}予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です(約80%)。厚生労働省は、2020年7月までに85%以上、2022年3月までに90%以上を目指しています。

組合の動き

第494回理事会

開催日: 平成31年2月14日(木)

議題: ①平成31年度事業計画(案)について
②平成31年度収入支出予算(案)について
③重要財産の処分(案)について
④準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について
⑤潮干狩り大会の実施(案)について
⑥事業所対抗軟式野球大会の実施(案)について
⑦その他

第174回組合会

開催日: 平成31年2月21日(木)

議題: ①平成31年度事業計画(案)について
②平成31年度収入支出予算(案)について
③重要財産の処分(案)について
④その他

公 告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
宗仲生コンクリート株式会社	八王子市	平成30年11月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
豊田建材興業株式会社	品川区	平成30年12月29日

【所在地変更】

事業所名称	変更後所在地	変更前所在地	年月日
日本橋梁株式会社	神戸市	加古郡播磨町	平成30年7月1日
幹工業株式会社	墨田区	足立区	平成31年1月16日



春の訪れを感じる

お手軽 本格 鯛料理



料理制作 ● 磯村 優貴恵
(管理栄養士・料理家)

スタイリング ● 佐藤 絵理
撮影 ● 巢山 サトル

魚料理は難しそう、手間がかかる、といったイメージをもたれがちですが、ヘルシーで栄養価も高く、ぜひご家庭で取り入れていただきたいもの。さばいたり、おろしたり、といった手間は一切必要なしのお手軽本格鯛料理をご紹介します。

鯛と春野菜のアクアパッツァ

材料(2人分)

鯛(切り身)……………2切れ
あさり(砂抜きしたもの)……10個
ミニトマト……………4個
スナップエンドウ……………6本
アスパラガス……………2本
にんにく……………1片
ブラックオリーブ(スライス)…10g
オリーブ油……………大さじ1
白ワイン……………大さじ2
塩……………少々
黒こしょう……………少々
パセリ(刻んだもの)……………適宜

作り方

- ①鯛は塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- ②ミニトマトはヘタを取って半分に切り、スナップエンドウは筋を取る。アスパラガスは斜め4等分に、にんにくはスライスする。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにく

くを入れ中火にかけ、香りがたったら鯛の皮目を下にして焼く。

- ④鯛の表面が白くなったら裏返し、あさり、ミニトマト、ブラックオリーブと白ワインを加える。アルコールが飛んだらスナップエンドウ、アスパラガスを加えてふたをし、3～4分加熱する。

- ⑤あさりの口がすべて開いたら、塩・黒こしょうで味を調え、仕上げにパセリをふる。

1人分
エネルギー 212kcal
塩分 0.7g

美味しさ プラス のひと手間

切り身魚は、塩をふって出てきた水分をふき取ることで、臭みが抜けて身がしまり、魚本来の美味しさを引き出すことができます。

