

→詳しくはP2へ

今月号の TOPICS

- セレッソ大阪と大阪市職員共済組合がコラボしたSPORTS PROGRAM …………… P2
- 日本人のための科学的根拠に基づく がん予防法 …………… P5
- ご家族のみなさん 特定健診の受診方法 …………… P6
- 組合員のみなさん 特定保健指導の効果 …………… P7
- 平成29年度決算が承認されました …………… P12・13
- 標準報酬月額が変わる時期 …………… P14～16



スペシャリストしか教えてくれない

セレソン大阪と大阪市職員共済組合がコラボした SPORTS PROGRAM

組合員
限定

「プロのレッスンは高すぎて受講できない」「無理なく効果的な運動を生活に取り入れたい」「特定保健指導を受けたが、もっと運動面の充実を図りたい」。そんな声を実現させた、私たちが自信をもってお勧めするプログラムです。

セレソン大阪アカデミーで指導している講師が、あなたの「身体づくり」をサポートします。

365日のうち、たった3日のプログラム。申込み「あなたの勇気」からはじまります。

SPORTS PROGRAM 内容

無料

- ▶ **日程**：全3回コース
 - ① 平成31年2月9日(土)
 - ② 平成31年3月2日(土)
 - ③ 平成31年3月30日(土)
- ▶ **時間**：午前10時00分～12時00分（午前9時30分受付開始）
- ▶ **場所**：キンチョウスタジアム南練習場
- ▶ **定員**：40名※定員を超えた場合、抽選となります。
- ▶ **内容**：「測定」（身長、体重、体脂肪率、柔軟性、筋力、持久力）
 - ・ストレッチ ・狭いスペースでできるエクササイズ
 - ・ウォーキングやジョギングなどを含めたエクササイズ

サッカーのような激しい運動ではなく、自宅で継続できる軽い運動となっています。

講師 PROFILE



- ▶ **講師**：福原 祐介 先生
- ▶ **指導歴**：2011年～ びわこ成蹊スポーツ大学サッカー部
2016年～ セレソン大阪アカデミー
- ▶ **保有資格**：NSCA認定ストレンクス&コンディショニングスペシャリスト
NSCA認定パーソナルトレーナー
日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者

申込方法

平成31年1月18日(金)
【必着】

P3～4 参加申込書および参加申込時のセルフチェックリストをご記入のうえ、当共済組合あてにて送付にて申込みください。
※当共済組合の組合員が対象です。

セレッソ大阪アカデミーで指導しているスペシャルトレーナーから
運動を教わる機会は今しかありません!

セレッソ大阪と大阪市職員共済組合がコラボした **SPORTS PROGRAM**

参加申込書

必要事項をご記入のうえ、申込期限までにてい送にて申込みください。

参加申込者情報			
所属名			
フリガナ		組合員番号	
氏名		組合員番号	
日中つながりやすい 電話番号	携帯番号	勤務先	
	() -	() -	

スポーツプログラムの参加に関する同意欄

スポーツプログラムに参加中のトラブルや損失および損害、ケガ、盗難に関しては自己責任とし、当共済組合は一切責任を負いません。また、施設へのご来場および帰宅時における交通事故等につきましても一切責任を負いませんので、十分お気をつけてご来場およびご帰宅ください。

記入日	平成 年 月 日
氏名	

定員

40名です。定員を超えた場合、抽選となります。
受講の可否については1月末頃に当共済組合より(本人様あて)通知します。

申込期限

平成31年1月18日(金) [必着]
申込期限までに参加申込者情報および参加申込時のセルフチェックリストをご記入のうえ、次のあて先にてい送にてお送りください。

あて先

大阪市職員共済組合 スポーツプログラム担当あて

ご注意

- スポーツプログラム当日に当共済組合の組合員である方が対象です。
- スポーツプログラムの効果は個人差があり、必ずしも効果を保証するものではありません。
- 記入漏れがないよう、ご確認ください。

次のページ 参加申込時のセルフチェックリストも必ずご記入ください。

【お問合せ先】 大阪市職員共済組合保健医療係 ☎06-6208-7597

参加申込時のセルフチェックリスト

※スポーツプログラム参加申込書とともに必ずご提出ください。

参加を希望される場合、下記のチェック項目にご回答ください。

①および②のチェック項目に1つ以上「はい」と回答した場合

スポーツプログラムの参加について、医師の意見を確認してください。
確認後、下記の「医師の意見確認欄」を参加申込者本人が記入し、当共済組合へ申込みください。

①および②のチェック項目にすべて「いいえ」と回答した場合

下記の「医師の意見確認欄」への記入は不要です。当共済組合へ申込みください。

①定期健康診断の結果「すぐに受診を要するレベル※」となる場合

チェック項目		回 答	
血圧(mmHg)	最高(収縮期)血圧が160以上ある	はい	いいえ
	最低(拡張期)血圧が100以上ある	はい	いいえ
脂質(mg/gL)	中性脂肪(TG)が1,000以上ある	はい	いいえ
	LDLコレステロールが180以上ある	はい	いいえ
血 糖	空腹時血糖が126mg/dL以上ある	はい	いいえ
	HbA1c(NGSP)が6.5%以上ある	はい	いいえ

※必ずしも、特定健康診査における受診勧奨判定値を超えるレベルとは同一ではない。

②身体活動のリスク

チェック項目		回 答	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から足腰に障がいがあると言われたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
7	運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

医師の意見確認欄

※参加申込者本人が記入してください。

確 認 日	平成	年	月	日 ()
組合員番号		氏 名		

次のとおり、スポーツプログラムの参加について医師に確認しました。

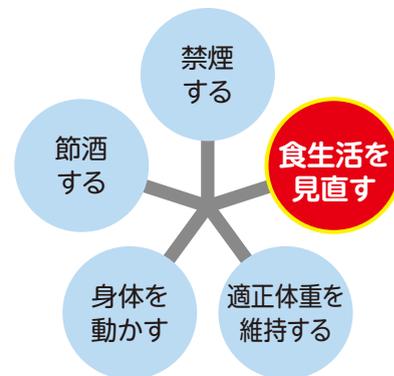
参加可能

日本人のための科学的根拠に基づく **がん予防法**

～がんになるリスクを **減らす** ために～

国立がん研究センターなどの研究グループは、日本人のがん予防にとって重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を取り上げ、「日本人のためのがん予防法」を定めています。この「感染」以外の5つの項目は日ごろの生活習慣に関わるものであり、この5つの生活習慣を実践する40～69歳の人は、0または1つ実践する人と比べ、男性で43%、女性で37%でがんになるリスクが低くなるという推計が示されています。

5つの生活習慣をどう実践すればよいかシリーズにして、ご紹介していきます。



5つの生活習慣を実践することでがんになるリスクはほぼ半減します。



今回は、「**食生活を見直す**」について、ご紹介いたします。



食塩の過剰な摂取は
胃がんのリスクを
上げる↑

野菜・果物の摂取は
食道がんのリスクを
下げる↓

熱い飲食物の摂取は
食道がんのリスクを
上げる↑

研究結果がでています。

食事は偏らずバランスよくとる。 >> ● 食塩の摂取は最小限にする。 ● 飲食物を熱い状態にとらない。
● 野菜や果物不足にならない。

食塩の摂取は最小限にする。

- 1日当たりの食塩摂取量目安 男性 8.0g未満 女性 7.0g未満

酢や柑橘類の酸味・香辛料・香味野菜を上手に取り入れると美味しく減塩食を食べられます。また、めん類のスープやだしを全部飲んだり、味付けを確認しないままに卓上調味料を料理にかけたりすることを控えるだけでも、かなりの効果が期待できます。



野菜や果物不足にならない。

- 1日当たりの野菜取量目安 350g

野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムという栄養素が多く含まれています。積極的に食べるよう心がけましょう。まず野菜料理は毎食1皿以上食べるようにしましょう。生のままで食べるよりも加熱すると「かさ」が小さくなり、容易にたくさん食べられるようになります。1日当たり小鉢で5～6杯を目標に食べましょう。また、果物は1日当たりバナナ1本とオレンジ1個程度を目安に食べましょう。なお、医療機関に受診している方は必ず担当の医師の指示にしたがってください。



飲食物を熱い状態にとらない。

飲食物が熱い場合はなるべく冷ましてからとるようにして、口腔や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

(被扶養者) ご家族のみなさん

今年度の特定健診はもう受診しましたか？

特定健康診査(特定健診)とは、生活習慣病の予防のためにメタボリックシンドロームに着目した健診です。



特定健診の受診方法

特定健康診査受診券 (以下「受診券」という)を利用する場合

受診券を平成30年12月31日までに利用すると7,000円相当の補助が受けられ、**費用が無料になります。**

平成29年度の有効期限より変更されておりますので、ご注意ください。

受診券を利用しない場合

パート先等で健康診断を受診した場合や
かかりつけ医等の医療機関で受診した場合

特定健康診査同等の結果を健診結果送付票に記入し、**平成31年1月31日[必着]までに当共済組合にご送付いただくと、QUOカード(500円分)を差し上げます。**



特定保健指導の利用方法

特定健診(または健診結果送付票の返信)後、生活習慣病の発症リスクが高く改善による予防が必要な方には、生活習慣を見直すためのサポートをします。



特定健診**当日**に 特定保健指導を利用する場合

特定保健指導に該当された場合、実施機関より利用勧奨いたしますので、特定保健指導(初回面接)をご利用ください。

※特定保健指導を特定健診当日に利用する場合、特定保健指導利用券は不要です。

特定健診と**別の日**に 特定保健指導を利用する場合

- ①特定健診の2~3ヵ月後に「特定保健指導利用券(黄色)」が届きます。
- ②実施機関をご案内または当共済組合のホームページで検索し、お電話で予約してください。
- ③特定保健指導利用券、組合員(被扶養者)証(健康保険証)、特定健診結果(平成30年度分)を持参し、特定保健指導(初回面接)をご利用ください。



特定健診および特定保健指導の詳細は、6月に送付している「平成30年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」をご覧ください。

組合員のみなさん

特定保健指導を利用して、検査値が下がりました!

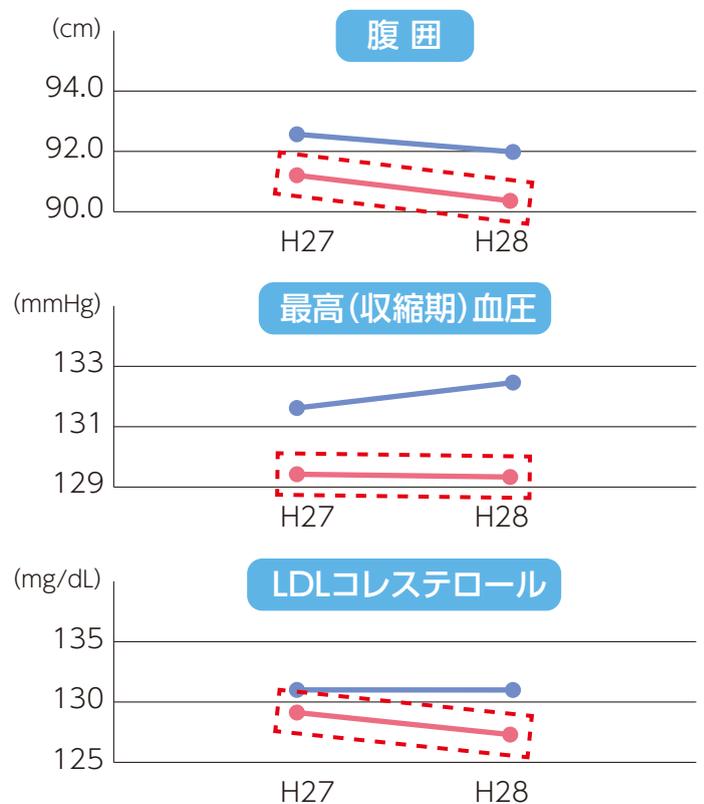
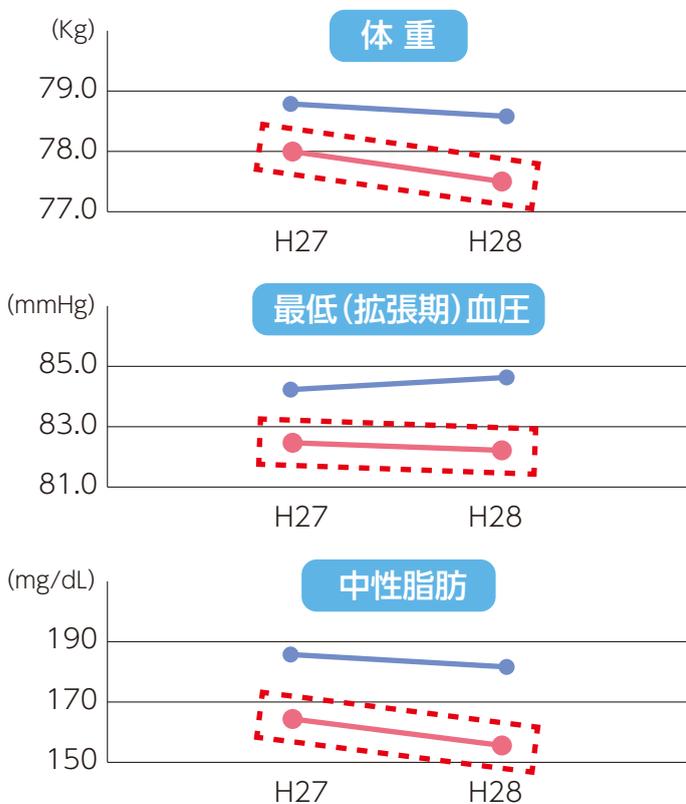
職場の定期健康診断(特定健診)の結果、対象者には当共済組合から特定保健指導の個別案内を9月以降に順次お送りします。ご案内の中から、会場または開催日から初回面接日を選び、事前に申込みのうえ、ご利用ください。



特定保健指導の効果

(平成27年度と翌年度の健診結果平均値の推移)

利用あり ●——● 利用なし ●——●



今年度から初回面接後にご利用いただける運動コースに「マンツーマントレーニング体験」が増えました!

- * 専門スタッフと一緒に、ひとりで言うよりも効率的に運動ができます。
- * マンツーマントレーニング体験終了後、そのまま店舗を1日ご利用いただけます。
- * 体成分測定付き

事前に予約が必要です。
詳細は初回面接の際にご確認ください。



組合員のみなさん

職場の定期健康診断後、下記の保健指導に該当された方へ、9月頃から順次ご案内をお送りいたします。



非肥満で生活習慣病の発症リスクがある方へ、 個別保健指導を実施します。

個別保健指導とは

非肥満の方のうち、生活習慣病の発症リスクがある方へ、生活習慣病の発症予防のための支援を行います。

支援内容

生活習慣病の発症リスクの程度に応じて、「生活習慣病の改善指導」と「受診勧奨と治療の継続支援」の2つの支援を行います。

糖尿病の合併症の発症・進行を防ぐために 糖尿病受診支援を実施します。

糖尿病受診支援とは

糖尿病の合併症の発症・進行を防ぐことや医療費の抑制を目的とし、受診勧奨支援や糖尿病専門医療機関への紹介、糖尿病保健指導支援を行います。

対象者

血糖の項目(HbA1c)7.0%以上の方

※糖尿病合併症予防のための目標:HbA1c7.0%未満[日本糖尿病学会編・著 2016-2017 糖尿病治療ガイド]より

サポート内容



「治療サポート回答書」を返信する。

個別案内に同封されている治療サポート回答書を返信用封筒を使用し、委託業者へ送付してください。



受診中の方

未受診・治療中断中の方

- ①糖尿病専門医療機関の紹介(希望者のみ)
- ②主治医にて治療継続

- ③糖尿病専門医療機関の紹介(希望者のみ)
- ④新たに医療機関を探す

②の場合

④の場合

主治医の同意のもと、委託業者より、糖尿病保健指導支援の実施

育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限額が変わりました

平成30年7月17日付の厚生労働省告示により、雇用保険法第18条第1項および第2項に基づき雇用保険法第17条第4項第2号ハおよびロに定める額に変更があったため、平成30年8月1日以後、次のとおり育児休業手当金および介護休業手当金の1日あたり給付上限額が変更となりました。

▶ 育児休業手当金

[] 内は給付割合

	変更後	従来
給付上限相当額（日額）〔67%〕	13,695円	13,622円
180日を超える期間の給付上限相当額〔50%〕	10,220円	10,165円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	470,000円	470,000円

▶ 介護休業手当金

	変更後	従来
給付上限相当額（日額）〔67%〕	15,075円	14,992円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	500,000円	500,000円

Health Information

健康を損なう
ちょっとした癖

こんな間食はむし歯になりやすい

むし歯

仕事や家事の合間の間食は、いい気分転換やエネルギー補給になります。しかし、ダラダラ食べたり長い時間歯磨きをしないのはむし歯の原因に。毎日のちょっとした行動を振り返り、むし歯の予防を心がけましょう。

口が寂しく
常にあめや
キャラメルなどを
食べている



キシリトール入りのガムにする

スポーツドリンクや
加糖の紅茶・
コーヒーなど、
いつも甘い飲みもの
を飲んでいる



常飲する飲みものは、水やお茶、
無糖の紅茶やコーヒーなどに

間食で、
クッキーなどの
甘いお菓子を
食べる人が多い



食べたらずぐ歯磨きをする

間食で気をつけたいこと

- ◆キャラメルなど、歯にくっつきやすいものを避ける
- ◆あめをなめたり、加糖の飲みものを常飲したり、糖分が口の中に長時間残るものを避ける
- ◆クッキーなど、歯の溝や隙間に詰まりやすいものを避ける
- ◆食べものを食べたなら、できるだけすぐに歯磨きをする

さらに

就寝前の歯磨きは必ず！

就寝中は、口の中の細菌がもっとも増えやすくなります。就寝前の歯磨きは、忘れずていねいに行いましょう。



お問合せ：保健医療係 ☎06-6208-7591、7592、7593

ジェネリック医薬品の疑問を解決!

Q 先発医薬品よりジェネリック医薬品のほうが安いのはなぜ?

A 研究開発費等が先発医薬品より抑えられるためです。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間満了後に先発医薬品と同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。先発医薬品より開発費用が少なくすむため、価格を抑えられます。



開発期間が短い分、費用も安くなるのね



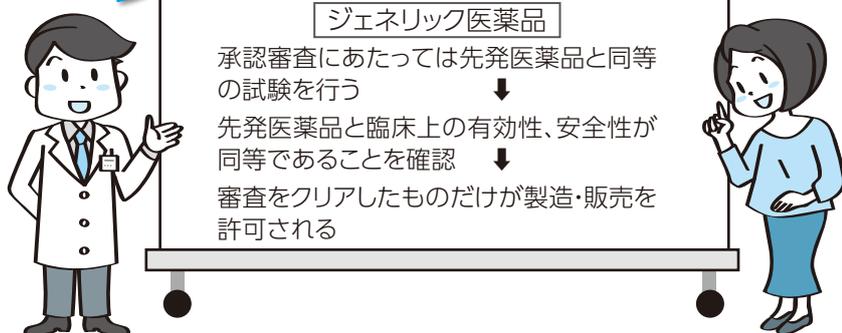
Q ジェネリック医薬品は先発医薬品より質や安全性の面で劣るのでは?

A 有効性や安全性について、先発医薬品と違いはありません。

先発医薬品との同等性は国の厳しい審査によって確認されています

効きめと安全性はしっかりチェックされているのね

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同一の有効成分を同一量含んで作られているので、効能・効果は、基本的に変わりません。先発医薬品と効きめや安全性が同等であることを国が審査し、審査をクリアしたものだけが、ジェネリック医薬品として販売されています。



Q ジェネリック医薬品は先発医薬品とは色や形が違うけれど?

A 有効成分の種類・量は同じですが、形状などは違う場合があります。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と有効成分の種類・量、用法・用量は同じでなければいけませんが、お薬の形や色、味、添加剤などは変えてもいいことになっています。

そのため、先発医薬品とは見た目や添加剤が異なることがあります。有効性や安全性に違いはありません。

先発医薬品に新しい工夫を加え、飲みやすくなっているジェネリック医薬品もあります。

錠剤のサイズを小さくしたり、水なしでも飲めるようにしたり、と改良されていますよ

ジェネリック医薬品のほうが工夫されていることもあるのね



ジェネリック医薬品を使ってみようと思ったら…

まずは、かかりつけの医師に相談を

特に慢性疾患など、長期間お薬を使う方は、ジェネリック医薬品に変えることで薬代の軽減額が大きくなります。

ジェネリック医薬品を利用したいときは、まずは医師に希望を伝えましょう。

ジェネリック医薬品があるので、試してみよう



今のお薬をジェネリック医薬品に変えられますか？

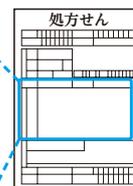
処方せんをチェックしてみましょう

現在の処方せんは、薬ごとにジェネリック医薬品への変更の可否を明示するようになっています。また、薬の商品名ではなく、一般名処方※であれば、薬局でジェネリック医薬品を選ぶことができます。

※一般名処方とは、医師が処方せんに薬の商品名ではなく、有効成分名を記すことをいいます。一般名処方の場合、医薬品名の前に【般】の表示がされることがあります。

変更不可の欄に"✓"や"×"がない場合は、ジェネリック医薬品に変更できます。

変更不可	個々の処方箋について、ジェネリック医薬品(ジェネリック医薬品)への変更を差し支えがあると判断した場合には、「変更不可」欄に「✓」又は「×」を記載し、「保険医署名」欄に署名又は記名・押印すること。
処方	1. ○○○○○錠 50mg 1錠 1日1回 朝食後 7日分
方	2. 【般】△△△△錠 20mg 2錠 1日1回 朝食後 7日分



一般名処方の場合、ジェネリック医薬品を選択できます。

「お試し調剤」も可能です

ジェネリック医薬品を試してみたいのですが…



お試いで1週間分、ジェネリック医薬品を使ってみましょうか？



今まで使っていたお薬をいきなり全部変えてしまうことに不安がある場合は、処方された日数分のうち、短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらう「お試し調剤」が可能です。

最初の1週間程度、ジェネリック医薬品を使ってみて問題がなければ、残りの日数分を調剤してもらいます。もし、体調や効きめに違和感などがある場合は、変更前の先発医薬品に戻すことができます。

すべての先発医薬品に対して、ジェネリック医薬品が製造販売されているわけではありません。また、ジェネリック医薬品は先発医薬品と成分や効果などは変わりませんが、使用されている添加物が異なる場合がありますので、特にアレルギー体質の患者さんの場合は、注意が必要になります。

医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

平成29年度決算が承認されました

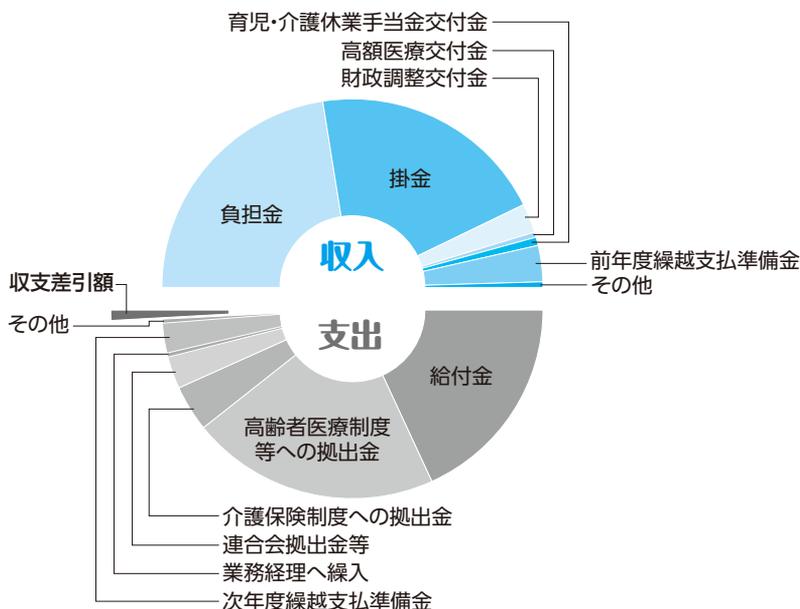
平成30年6月15日の組合会にて、平成29年度の決算が承認されましたので、おもな経理の概要をお知らせします。

短期経理

組合員とその被扶養者の病気やけが、出産、死亡、休業、災害に対して給付を行う経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 27,999,118千円

負担金	12,603,300千円
掛金	11,343,403千円
財政調整交付金	1,397,520千円
高額医療交付金	251,303千円
育児・介護休業手当金交付金	396,545千円
前年度繰越支払準備金	1,740,519千円
その他	266,528千円



支出総額 27,505,309千円

給付金	10,166,719千円
高齢者医療制度等への拠出金	11,829,960千円
介護保険制度への拠出金	2,209,608千円
連合会拠出金等	1,621,586千円
業務経理へ繰入	30,699千円
次年度繰越支払準備金	1,628,362千円
その他	18,375千円

収支差引額
493,809千円

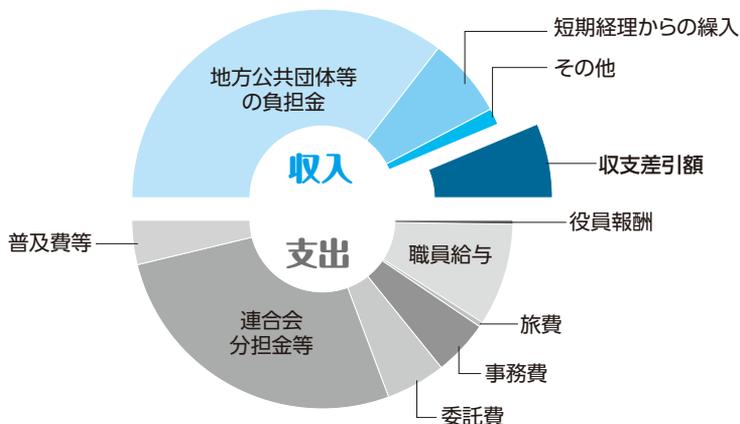
積立金として次年度に繰越します。

業務経理

短期給付および長期給付に係る事務費を執行する経理です。地方公共団体等の負担金や短期経理からの資金の繰入れ等をおもな資金としています。

収入総額 196,818千円

地方公共団体等の負担金	159,801千円
短期経理からの繰入	30,699千円
その他	6,318千円



支出総額 225,614千円

役員報酬	78千円
職員給与	42,034千円
旅費	963千円
事務費	21,343千円
委託費	22,899千円
連合会分担金等	121,194千円
普及費等	17,103千円

収支差引額
▲28,796千円

前年度から繰越した利益剰余金を充当します。

保健経理

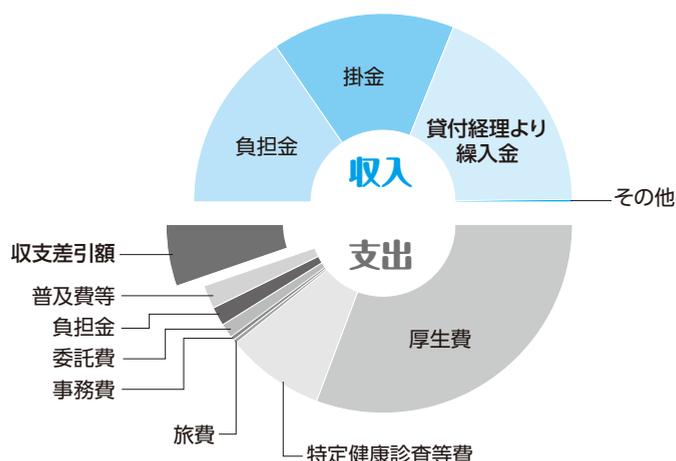
組合員とその被扶養者の健康の保持・増進を目的に、各種検診事業や健康教育等に要する経費を執行する経理です。組合員の掛金や事業主の負担金、貸付経理からの繰入金等をおもな資金としています。

収入総額 529,082 千円

負担金	163,452千円
掛金	165,383千円
貸付経理より繰入金	200,000千円
その他	247千円

支出総額 473,133 千円

厚生費	324,970千円
特定健康診査等費	92,773千円
旅費	223千円
事務費	205千円
委託費	16,495千円
負担金	17,222千円
普及費等	21,245千円



収支差引額
55,949 千円

利益剰余金として次年度に繰越します。

貸付経理

住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に資金が必要となったときに貸付を行っている経理です（現在、住宅貸付は新規の貸付を休止しています）。

収入総額 120,288 千円

組合員貸付金利息	118,708千円
その他	1,580千円

支出総額 220,876 千円

負担金	4,118千円
連合会払込金	10,776千円
保健経理への繰入金	200,000千円
その他	5,982千円



収支差引額
▲100,588 千円

前年度から繰越した利益剰余金を充当します。

上記以外の経理を含め、平成29年度決算の詳細は、当共済組合ホームページに公開していますので、ご覧ください。

知って
おきたい

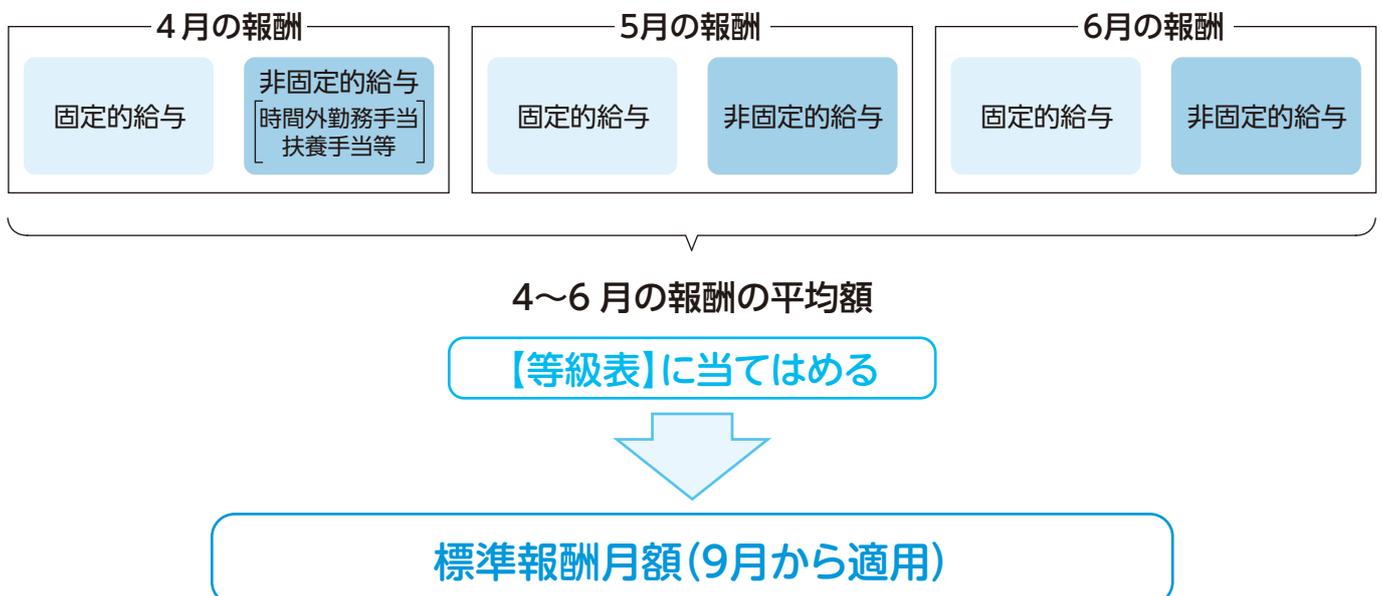
掛金等の算定基礎となる

標準報酬月額が変わる時期

標準報酬月額の決定・改定の種類				
種類	対象者	対象となる報酬	決定・改定の時期	申出
①定時決定	7月1日現在の組合員	4月、5月、6月の報酬の平均	毎年9月	不要
②随時改定	報酬の額が著しく変動した組合員	固定的給与に変動があった月以後の3ヵ月間の報酬の平均	固定的給与に変動があった月から4ヵ月目	不要
③産前産後休業終了時改定	産前産後休業を終了した組合員	産前産後休業終了日の翌日が属する月以後の3ヵ月間の報酬の平均	産前産後休業終了日の翌日が属する月から4ヵ月目	必要
④育児休業等終了時改定	育児休業等を終了した組合員	育児休業等終了日の翌日が属する月以後の3ヵ月間の報酬の平均	育児休業等終了日の翌日が属する月から4ヵ月目	必要

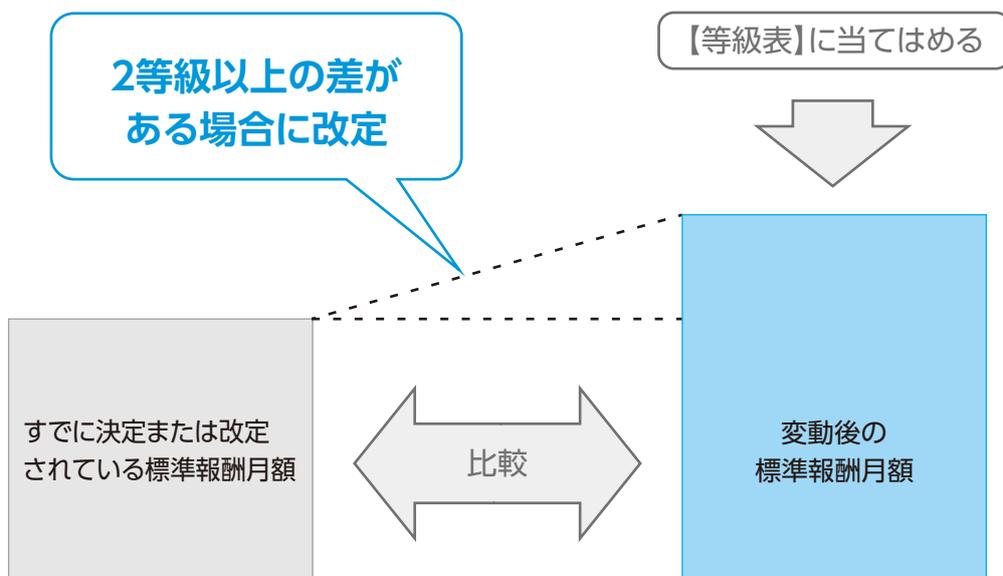
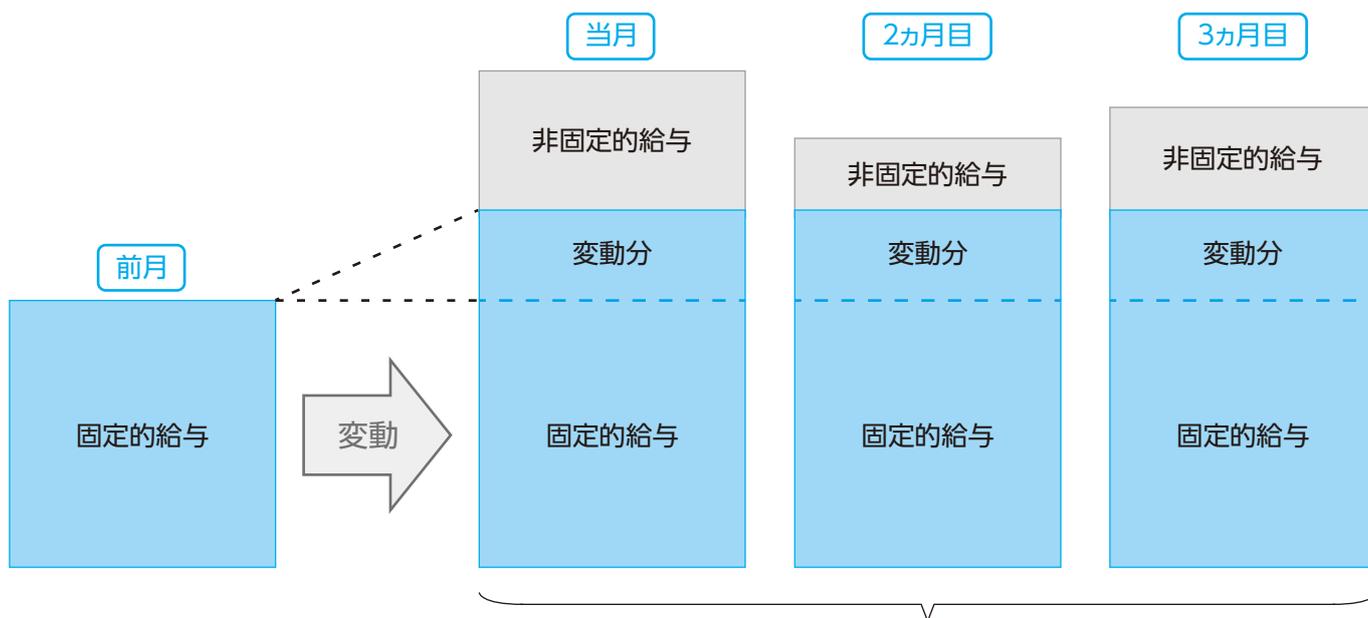
①定時決定(標準報酬月額の決定)

組合員が実際に受ける報酬と、すでに決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年7月1日において、現に組合員である者の4月から6月までの3ヵ月間の報酬の平均により、標準報酬月額を決定します。決定された標準報酬月額は原則として、その年の9月から翌年8月までの適用になります。



② 随時改定

昇給・昇格や異動などにより、固定的給与の額が変動し、著しい高低が生じた場合は、実際に受けている報酬と決定されている標準報酬月額との間に隔たりが生じることになります。このような隔たりを解消するために標準報酬月額を改定します。



③ 産前産後休業終了時改定

申出必要

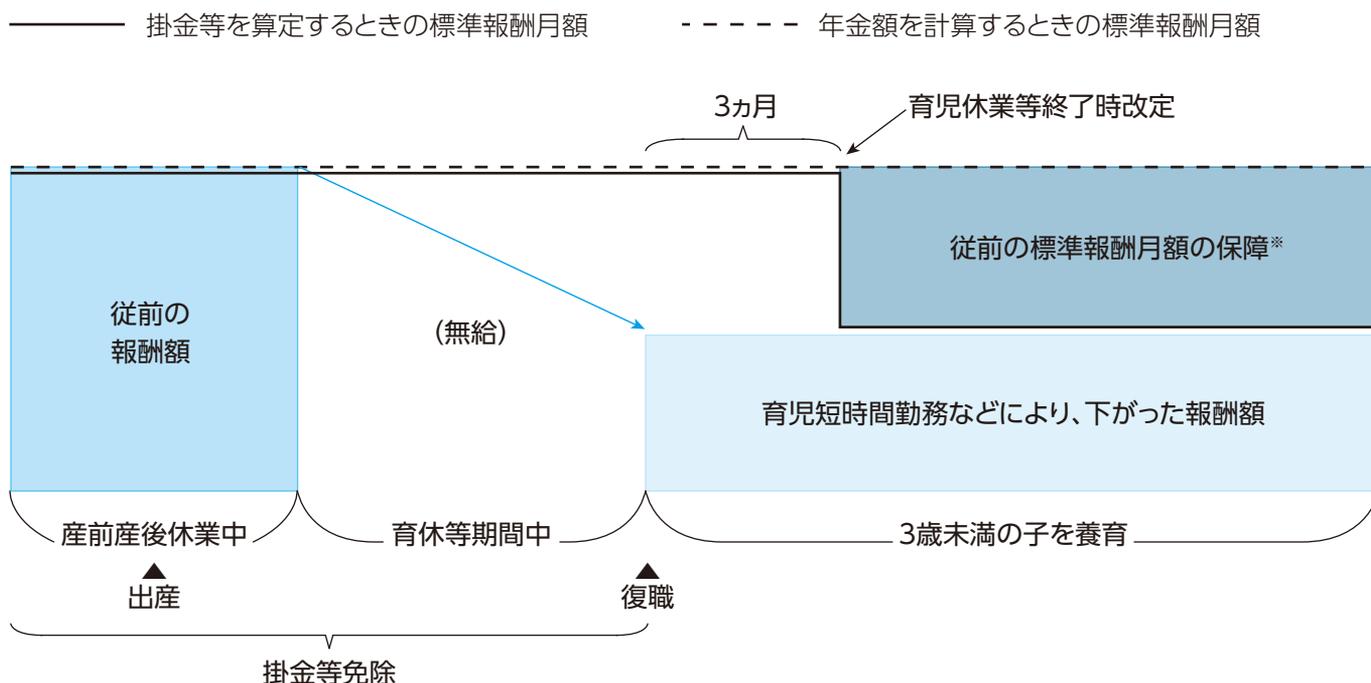
産前産後休業を終了した組合員で休業前より報酬が1等級以上下がった方が、産前産後休業終了日に産前産後休業に係る子を養育する場合、組合に申出をしたときに改定されるものです。

④ 育児休業等終了時改定

申出必要

育児休業等を終了した組合員が育児休業等を終了した日において、その育児休業等に係る3歳に満たない子を養育する場合、職場復帰後の勤務形態が「育児短時間勤務」や「部分休業」等により報酬が1等級以上低下した場合に、組合に申出をしたときに改定されるものです。

育児休業等終了時改定の標準報酬月額イメージ



※3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額(従前の標準報酬月額)を下回る場合に、共済組合に申出をしたときは、年金額が養育期間前の標準報酬月額で計算されます。



お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

地共済年金情報Webサイトをご利用ください



地共済年金
情報Webサイト

URL <https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

利用対象者 組合員および過去に組合員であった方

※次に掲げる方は対象者にはなりません。

- (1) 昭和54年12月以前に退職され、退職一時金全額受給期間(年金を受け取るために積み立てた掛金を退職一時金として全額受給した場合の当該期間)のみを有する方
- (2) 当共済組合の退職または老齢の年金受給権を有する方
- (3) 老齢厚生年金の支給開始年齢にすでに到達されている方

●地共済年金情報Webサイトをご利用いただくには、あらかじめ地共済年金情報WebサイトからユーザIDの申込みが必要です。

閲覧できる内容

- (1) 年金加入履歴および加入期間
- (2) 将来受給することとなる老齢厚生年金等の見込額
- (3) 標準報酬月額等および標準賞与額等の記録
- (4) 保険料納付額(組合員の方のみ)
- (5) 年金払い退職給付の給付算定基礎額残高
(平成27年10月以降の組合員期間がある方のみ)



本年10月から年金払い退職給付に係る基準利率および 終身年金現価率ならびに有期年金現価率が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>
(地方公務員共済組合連合会トップページ)
トップページの「年金払い退職給付制度」から
ご覧いただけます。



「隠れ(無症候性)脳梗塞」テスト

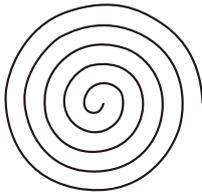
脳梗塞を起こす前にチェック!

脳の血管が詰まると「脳梗塞」になります。大きな脳梗塞の前に小さな血管がパラパラと詰まるのが隠れ脳梗塞(無症候性脳梗塞)です。隠れ脳梗塞は脳の奥のほうの細かい血管に起こる小さな脳梗塞です。以下は隠れ脳梗塞が起こっているかどうかその可能性を探るテストです。もちろんこれだけで確定したわけではありませんが、大きな脳梗塞を起こしてから「あのとき、早めに受診しておけば…」と後悔することのないよう、一度、脳神経外科か神経内科で検査を受けることをおすすめします。



1 うずまきなぞり

紙を用意し、ペンでうずまきを描きます。線の間隔は5mmほどで、なるべく一定に5周くらい描きます。次に、色違いのペンで最初に描いたうずまきの間を線に触れないようになぞります。10秒以内に描き終わましよう。



10秒以内に描き終わましよう。

あなたの判定は?

あとから描いた線が2カ所以上、はみ出したり重なっている場合は要注意です。このチェック法はくり返し行うことで機能が改善するので積極的に行いましょう。



2 人差し指合わせ

目を閉じて人差し指を伸ばして両手を肩まで上げて左右に開きます。次に両腕を内側にゆっくり曲げて、左右の人差し指を胸の前で合わせるようにします。指先がぴったり合ったと思ったら目を開けます。



あなたの判定は?

目を開けたところで、人差し指どうしが5cm以上離れていたなら、要注意!

3 目つむり足踏み

床にビニールテープなどで×印をつけます。印の上に乗っすぐ立ち、目を閉じてその場で足踏みを50回します。ももをしっかり上げ、腕を振って足踏みしましょう。



あなたの判定は?

自分が最初にいた位置よりも、向きが45度以上、距離が75cm以上動いていたなら、要注意です。

4 指ひっぱり

左右の親指以外の4本の指を曲げて、左右の指をひっかけ両方でひっぱります。



あなたの判定は?

正常な場合、親指に力を入れていないので、親指は伸びたままです。力を入れている意識もないのに、親指が大きく内側に曲がった場合、隠れ脳梗塞が疑われます。

●運動によって脳梗塞のリスクを下げる

適度に運動をすると、脳梗塞や脳出血などの脳卒中のリスクが低くなるという研究結果が報告されています。まずは手軽にできるウォーキングなどから始めてみましょう。

■ 中程度の運動で脳卒中になるリスクが激減!

1週間で消費される運動エネルギー量	運動の内容	脳卒中のリスク
1000~1999kcal	週4時間未満の軽いウォーキング	24%減少
2000~2999kcal	週4時間程度のサイクリング、軽いジョギングや1日1時間、週5~6時間の早歩き	46%減少
3000kcal以上	毎日1時間、週6時間以上のジョギング	22%減少

「新型タバコ」は 従来のタバコ同様に危険です!

「新型タバコ」とされる非燃焼・加熱式タバコや電子タバコ。この新型タバコを吸っている人が、急速に、増えています。新型タバコについて、「煙が出ない、あるいは煙が見えにくいので禁煙のエリアでも吸える」、「受動喫煙の危険がない」、「従来の燃焼式タバコより健康被害が少ない」などと間違った認識を持っている人がみられます。また、周囲にいる人も、タバコの煙が見えないため、受動喫煙の影響を受けないと思っている人もいますが、これも間違いです! 新型タバコの急速な広がりを受け、日本呼吸器学会は、「非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する見解」を公式サイトで発表。「推奨できない」としました。

加熱式タバコの煙は見えませんが、吸う時に発生する蒸気は、ニコチンなどを含んだミスト状のエアロゾルで、その中に有害物質が含まれています。特にニコチンの量は従来のタバコとほとんど変わりません。タバコ会社は発がん性物質が従来のタバコの10分の1~100分の1と宣伝していますが、大気と比べてタバコの煙は発がん性が100万倍あることから、加熱式タバコは危険性が1万倍~10万倍になるだけで、その有害性(健康被害)は依然として非常に高いということを忘れてはなりません。

また、周囲にいる人には、煙が目に見えにくく、臭いもわずかなので、避けることが困難です。すなわち、病気がある人や、子どもたちなども、このタバコの影響を避けることが難しくなります。

日本の喫煙対策は最低レベル

厚生労働省が進めている受動喫煙対策には加熱式タバコも含まれます。最近の五輪開催国は罰則を伴う法規制を導入していますが、日本は、WHO(世界保健機関)に「世界最低レベル」と指摘されていて、4段階評価の最低ランクに分類されています。また、改正健康増進法=受動喫煙対策法が7月18日に成立し、2020年度からは全面施行になります。厚生労働省は、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けてワンランクアップの規制対策をめざし、対策の強化を進めています。

(参考)

- 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する
日本呼吸器学会の見解



- 日本禁煙学会



(おすすめサイト)

- 健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関の検索サイト



日本禁煙学会HP



「糖尿病予備群＝まだ大丈夫」は誤解

予備群を放置すると待ち受けるのは恐ろしい「合併症」

糖尿病は、血糖値(血液中のブドウ糖濃度)の高い状態がつづく病気。すい臓から分泌され、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが悪くなることで発症します。

糖尿病予備群は、糖尿病になる一歩手前。自覚症状がないため、健診で糖尿病予備群といわれても「まだ大丈夫」と放置すると糖尿病にまっしぐらで、過剰なブドウ糖に

よって血管や神経が傷つけられます。そのため、糖尿病予備群でも動脈硬化が進行し、心筋梗塞などで死亡するリスクが高いことがわかっています。

また、糖尿病になって血糖値の高い状態が5～10年つづくくと、神経や目、腎臓が障害される合併症が待ち受けており、自覚症状が乏しいため気づいたときには進行していて、神経障害に悩まされたり、失明や人工透析を余儀なくされることもあります。

糖尿病は合併症が恐い病気であり、予備群の段階で再検査を受け、生活習慣を見直して、合併症発症を予防することが重要です。

糖尿病予備群を放置することで起こる合併症

動脈硬化による「えのき」

え 壊疽

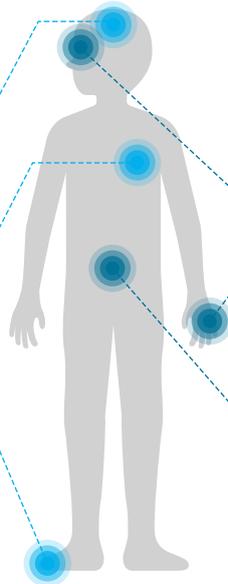
足の神経障害や閉塞性動脈硬化症で、足にケガをしても気づきにくく、患部が感染症を起こして腐っていく。足を切断することもある。

の 脳血管障害

脳梗塞がもっとも多く、一命をとりとめても後遺症が残しやすい。

き 虚血性心疾患

心筋梗塞や狭心症が代表的。心筋梗塞は突然死の原因になる。



3大合併症の「しめじ」

し 神経 糖尿病神経障害

手足のしびれや痛みなどに悩まされ、自律神経の障害で立ちくらみ、胃腸の障害なども起こりやすい。

め 目 糖尿病網膜症

眼底出血や網膜はく離を引き起こし、視力が低下する。失明することもある。

じ 腎臓 糖尿病腎症

血液をろ過し、尿を作る腎臓の機能が低下する。腎不全になると人工透析が必要になる。

糖尿病予備群の判定基準

- 判定は「正常型・予備群(境界型)・糖尿病型」に区分。
- 健診結果が「空腹時血糖110～125mg/dl」「HbA1c6.0～6.4%」だと糖尿病の疑いが否定できないとされて再検査を推奨。「75g経口ブドウ糖負荷試験(75gOGTT)の2時間値が140～199mg/dl」だと予備群。

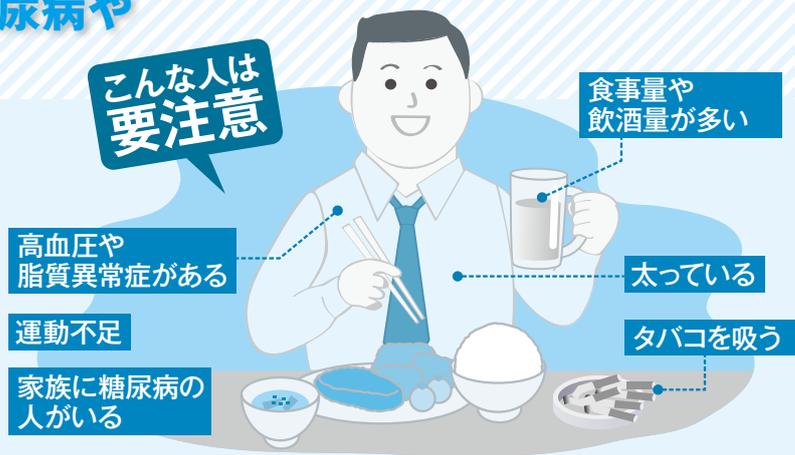
血糖値が高くなっても自覚症状がないため、40歳になったら毎年健診を受け、再検査の指示があればすぐに検査を受けましょう

	126mg/dl以上	6.5%以上	200mg/dl以上
糖尿病型	110mg/dl以上	6.0%以上	140mg/dl以上
予備群	正常高値100mg/dl以上	正常高値5.6%以上	140mg/dl未満
正常型	100mg/dl未満	5.6%未満	75gOGTTの2時間値
	空腹時血糖値	HbA1c	

※正常高値は肥満や生活習慣病があれば75gOGTTの検査が望ましい値
 ※判定値は「糖尿病治療ガイドライン2018-2019」(日本糖尿病学会)に基づく

生活習慣を見直して糖尿病や合併症を予防しよう

糖尿病予備群といわれたら食事と運動で血糖コントロールをし、肥満を改善することが大切です。タバコを吸っている人は禁煙しましょう。動脈硬化を進行させないために、高血圧や脂質異常症がある人はその対策も必要です。



バランスよく食べよう

食事の基本は「主食・主菜・副菜」のそろった栄養バランスのよいもので、食べてはいけないものはない。いずれの栄養素も過不足なく摂取することが大切。ただし、適正な摂取量を守る必要があるため、予備群であっても医師にかかり、指示をおごう。糖質の多いごはんやパン、めん類などの主食やイモ類、くだもの、甘いもの、ビールなどの醸造酒は血糖値を上げるため適量を守る。

血糖値を急上昇させない食べ方をしよう

血糖値の急上昇がインスリンの働きを悪くし、肥満をまねいて糖尿病や合併症のリスクを高める。

1日3回、規則正しく食べる

- 食事と食事の間があきすぎると血糖値が急上昇する。
- 食事と食事の間があくときは、間食で小腹を満たす。

野菜を使った副菜から食べる

- 食物繊維の多い野菜などは血糖値の急上昇を抑え、糖の吸収を妨げる。
- ポテトサラダは糖質が多いのでNG。

20回噛み、20分かけて食べる

- 早食いや食べすぎは血糖値を急上昇させる。
- 1口20回噛み、20分かけてゆっくり食べる。



お酒は適量を守ろう

- 焼酎などの蒸留酒も肥満をまねくため適量を守る。
- 週に2日はお酒を飲まない休肝日を設ける。
- 適量の目安(純アルコール20g)



すぐに禁煙しよう

タバコは血糖値を上昇させ、インスリンの働きを妨げ、動脈硬化も進行させる。



ウォーキングや筋トレを習慣にしよう

ウォーキングなどの有酸素運動は血糖値を下げ、インスリンの働きをよくし、肥満を改善する。筋トレで筋肉が増えると、こうした効果がより高まる。

1日に30分以上、歩こう

- 1回10分程度を、1日合計30分以上でもOK。
- 歩幅を広くし、ややキツイと感じるペースで歩くと、より効果的。
- 自転車や水泳などの有酸素運動でもよい。



週2~3回、筋トレもプラス

- 大きな筋肉がある下半身や体幹の筋トレを行うと、効率よく筋力アップができる。
- 階段の上り下りも下半身の筋トレになる。

※ストレートネック

ストレートネックとは、ゆるやかにカーブしているはずの首の骨が、まっすぐになってしまった状態。頭の重みがまともにかかり、首や背中に大きな負担を与えます。

<症状> 首や肩のこり、手や腕のしびれ、耳鳴りやめまい、頭痛（緊張性頭痛）、自律神経失調症、頸椎椎間板ヘルニアなど

「正しい姿勢」で 不調知らず

猫背は 見た目にも体調にも影響

あなたの背中、丸くなっていませんか？頭が前に出て背中が丸まっている「猫背」の姿勢は、見た目に老けた印象を与えるだけでなく、体調にもかかわってきます。

猫背になると肩甲骨が左右に引っ張られ、骨盤は前後に傾くため、肩こりや首の痛み、腰痛などをまねきます。また、頭の重みで首の骨の自然なカーブがなくなる「ストレートネック※」の原因にもなります。

さらに、背中が丸まった状態は、背骨を通る自律神経を圧迫します。また、胸や腹部も圧迫されることから、呼吸が浅くなり、内臓のスペースが狭くなって内臓が下垂します。そのため、だるさや胃の不調、便秘、冷え、頭痛、月経痛、イライラ、抑うつ、集中力の低下なども起こりやすくなります。

正しい姿勢は“ラク”で 不調の改善に欠かせない

正しい姿勢は「耳、肩、大転子（股関節外側のいちばん出っぱった部分）、くるぶしの少し前」が一直線の状態（次頁参照）。骨盤が立ち、背骨がゆるやかなS字カーブを描き、頭が背骨の上にきちんと乗っているため、体のどこにも負担がかかりません。つまり、正しい姿勢はもっともラクな姿勢なのです。

しかし、多くの方は猫背のほうがラクだと感じています。それは、毎日、長い時間パソコン作業やスマホ操作などで猫背の姿勢をつづけていると、背中が丸まった状態で筋肉にクセがついてしまうからです。



猫背のままでは体に負担がかかりつづき、不調は解消できません。不調知らずになるためには、正しい姿勢を身につけることが不可欠です。

“つねに意識”で 正しい姿勢を身につけよう

正しい姿勢を体で覚え、猫背になったら修正する。これをつねに意識しつづけていると、正しい姿勢を保つ筋肉が鍛えられ、正しい姿勢がラクにとれるようになってきます。

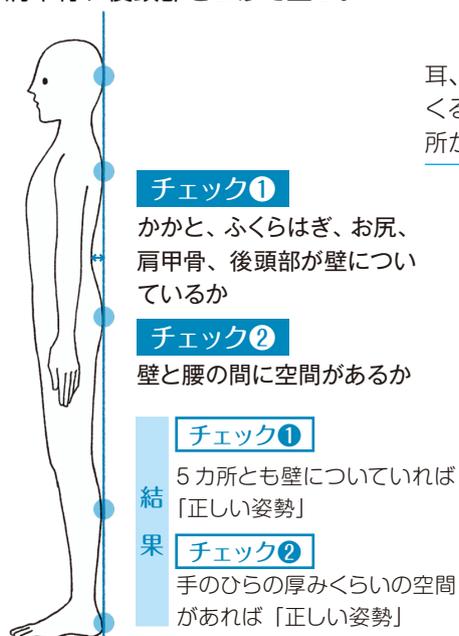
とくに座っているときは猫背になりやすいため、しっかり意識しましょう。椅子を足のつく高さにするなど正しい姿勢がとりやすい環境を作ると、より実践しやすくなります。

また、同じ姿勢を1時間ぐらいつづけたら首や肩、背中、腰などをほぐすことも、猫背の改善につながります。

はじめよう! 正しい姿勢作り

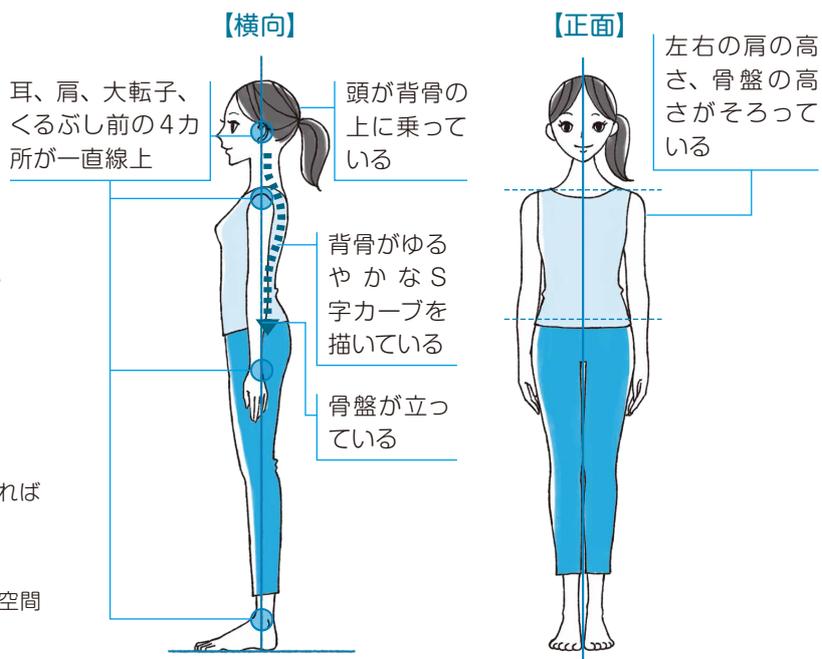
STEP 1 姿勢をチェック

壁に、かかと、ふくらはぎ、お尻、肩甲骨、後頭部をつけて立つ。



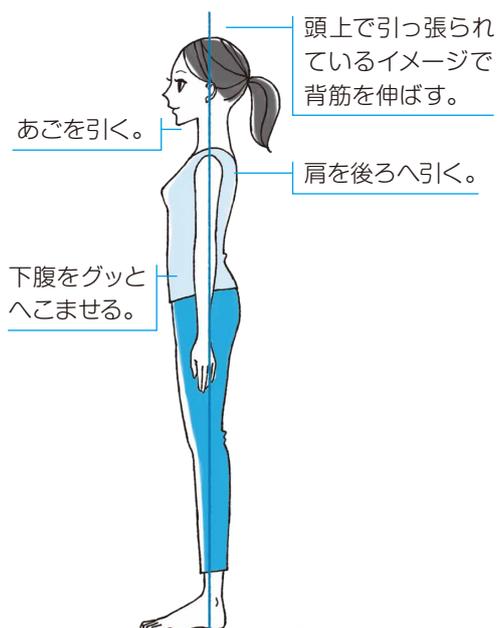
STEP 2 正しい姿勢の基本

立ち姿勢も座り姿勢も、正しい姿勢の基本はコレ。



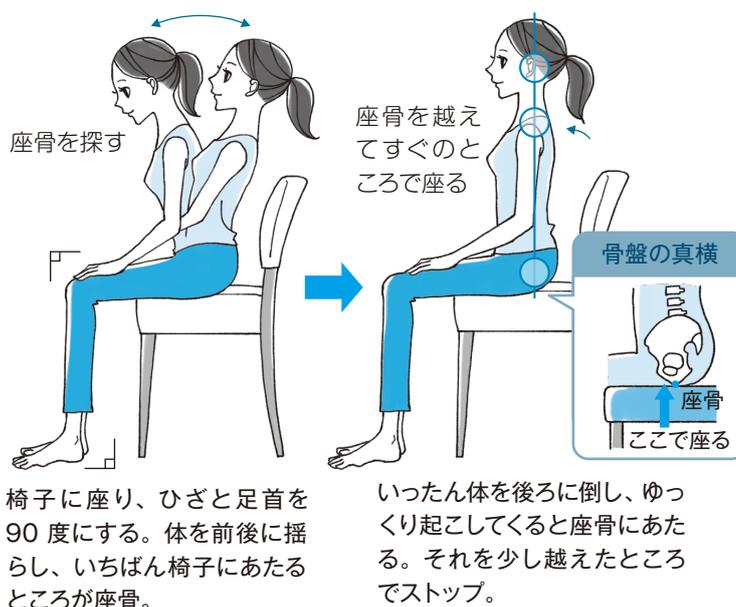
STEP 3 正しい立ち姿勢の作り方

頭、あご、肩、おなかの4カ所を「引く」のがポイント。



STEP 4 正しい座り姿勢の作り方

骨盤を立てて座る。骨盤のいちばん下にある座骨を探し、座骨を意識して座るのがポイント。



家族で楽しむ
おでかけガイド

Doko
どこいく?
iku?

恐竜に 会いに行こう!



骨格標本の巨大さに圧倒されたり、ティラノサウルスとおしゃべりしたり、
洞窟の中の恐竜にビックリしたり…
新鮮な驚きを体験しに、恐竜に会いに行ってみませんか。
感動のスケールも大きいよ。

1

京都府 京都市

京都市青少年科学センター

楽しみながら恐竜の生態や当時の環境がわかる

幼児から大人まで楽しく理科・科学を学べる施設。「しゃべるティラノサウルス」や「約10mの大型恐竜」などの恐竜をはじめ、「カラフル光ラボ」「人間万華鏡」など大迫力の体験型展示から、乳幼児が遊べる「親子ふれあいサイエンスルーム」も併設。沖縄の珍しいチョウを観察できる「チョウの家」など、貴重な体験もできる。



土日祝は
「サイエンスタイム」
などイベントも充実



おしゃべりする ティラノサウルス

音声による解説装置を備えた復元模型を展示。楽しみながら恐竜の生態や当時の環境について学べる。



ボタンを押すと
動いてしゃべる

数少ない実物を展示 アロサウルス

日本では数少ないアロサウルスの頭骨化石の実物に出会える。復元模型の展示もあり。



写真左は、貴重な実物。
右は復元模型

体長約10mの迫力 タルボサウルス・ サウロロフス

英語で「恐怖トカゲ」を意味する肉食恐竜タルボサウルスと、トサカを持った草食恐竜サウロロフスの化石を復元。



そばえ立つ標本に
巨大さを実感

ティラノサウルスと
おしゃべりたいな!



- ☎ 075-642-1601
- 📍 京都市伏見区深草池ノ内町13
- 🕒 開館時間:
9:00~17:00(入館は16:30まで)
- 📅 休 木曜日(祝日の場合は翌平日)
年未年始(12/28~1/3)
※春・夏・冬休みの木曜日は開館

くわしくはコチラから
▶ <http://www.edu.city.kyoto.jp/science/>

京都市青少年科学センター 検索



- ¥ 入場料: 大人 510円
中・高生 200円
小学生 100円
幼児 無料

予 予約: 不要

- 京阪本線「藤森」駅より徒歩約5分
- 地下鉄烏丸線・近鉄京都線「竹田」駅より徒歩約15分



2 大阪府 大阪市

大阪市立自然史博物館

生物の進化や地球の生命の歴史が学べる

長居公園の一角にある自然史を専門とした博物館。恐竜の骨格標本をはじめ恐竜の卵など貴重なコレクションを展示。恐竜の足の骨や大きな貝などに、実際に触れることも可能。ナウマンゾウやヤベオオツノジカを復元展示した「ナウマンホール」も見どころのひとつ。

博物館入口ではナガスクジラなどの骨格標本がお出迎え



頭骨から足跡まで 恐竜の化石がズラリ



全身骨格、足の骨や胃石など、さまざまな恐竜の化石を見学できる。恐竜の骨にも触れられる。

ティラノサウルスなどの頭骨が並ぶエリアも

珍しい化石のレプリカ オヴィラプトロサウルスの卵と巣



「地球と生命の歴史」をテーマにした第2展示室では恐竜の卵を見学することもできる。

化石として保存されにくい卵を巣とともに見学

- ☎ 06-6697-6221
 - 〒 大阪市東住吉区長居公園1-23
 - 🕒 開館時間:
3月～10月 / 9:30～17:00 (入館は16:30まで)
11月～2月 / 9:30～16:30 (入館は16:00まで)
 - 📅 休 月曜日 (祝日や振替休日の場合は翌平日)
年末年始 (12/28～1/4)
 - 💰 入場料:
大人 300円
高校生・大学生 200円
中学生以下・市内在住の65歳以上の方 (要証明) 無料
 - 📅 予 予約: 不要
- Osaka Metro御堂筋線「長居」駅より徒歩約10分
■ JR阪和線「長居」駅より徒歩約15分
■ 近鉄南大阪線「矢田」駅より徒歩約25分

わっ恐竜の巣に卵がいっぱい!



くわしくはコチラから
▶ <http://www.mus-nh.city.osaka.jp>

大阪市立自然史博物館 検索



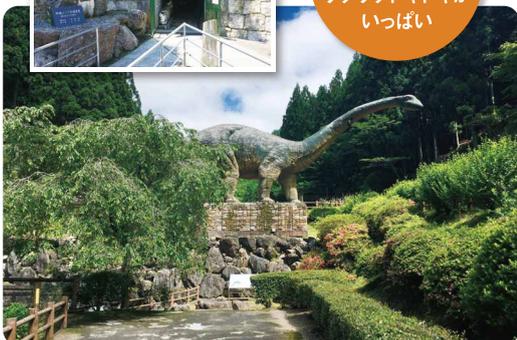
3 和歌山県 かつらぎ町

小原洞窟恐竜ランド & 極楽洞

まるで迷路! 洞窟ラビリンスで恐竜体験

小原鉦山の坑道跡にあるレジャー施設。ヘルメットをかぶり、深く続く坑道で地底探検ができる。迷路のような洞窟の中で、突然現れる恐竜はスリル満点。極楽と地獄を同時に体験できる「極楽洞」も併設され、不思議気分も味わえる。

洞窟の出入り口。一歩入るとワクワクドキドキがいっぱい



20体以上の恐竜が待ち伏せ 恐竜体験



ジオラマコーナーや、「光のトンネル」「のぞきの滝」などを楽しめる。恐竜の大音声にもビックリ。

近づくともライトアップされる恐竜模型

霊界の不思議を体験 極楽洞



極楽と地獄、それぞれにつながる2つの道で霊界の不思議を体験。入口には触れると勇気と力が湧く鬼の金棒が。

地獄の釜で煮られる恐ろしい場面も

- ☎ 0737-26-0836
 - 〒 和歌山県伊都郡かつらぎ町花園梁瀬1020
 - 🕒 営業時間: 9:00～17:00
 - 📅 休 3月～9月末は無休。
10月～2月末は木曜日休館 (祝日は除く)
 - 💰 入場料: 大人 900円
小人 (3歳～中学生) 600円
 - 📅 予 予約: 不要
- 阪和自動車道岸和田和泉ICから、国道170号線・国道480号線・国道370号線経由で約90分

突然恐竜が現れてドキッとするわ!



くわしくはコチラから
▶ <http://www.katuragi.or.jp/kyoryu-land/index.htm>

恐竜ランド 検索





お家でできる
簡単ピラティス

もとはリハビリ用のエクササイズとして生まれたピラティスは、骨盤のゆがみ矯正や体の深層部にあるインナーマッスル強化に効果的。どこの筋肉を使っているのかを意識しながら行いましょう。

監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

ウエストのくびれをつくる スパインツイスト

背骨(スパイン)を中心に上体をひねるエクササイズ。
体がかたい人はひざを曲げてトライしてみよう。

1 両足を肩幅くらいまで開いて座り、両手を頭の上に乗せる。

つま先は真上を向くように



2 背筋を伸ばし息を吐きながらゆっくりと上体をひねり、息を吸いながら元の姿勢に戻す。

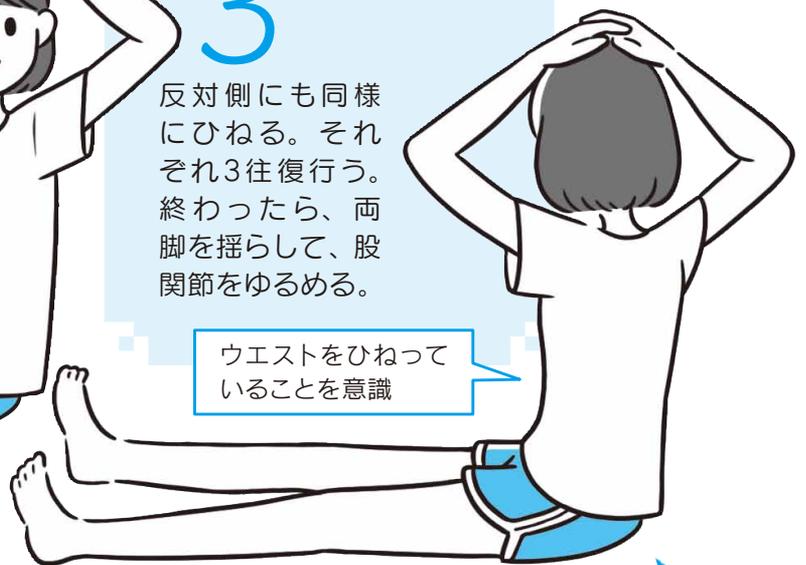
腕と肩に力が入らないように



3

反対側にも同様にひねる。それぞれ3往復行う。終わったら、両足を揺らして、股関節をゆるめる。

ウエストをひねっていることを意識



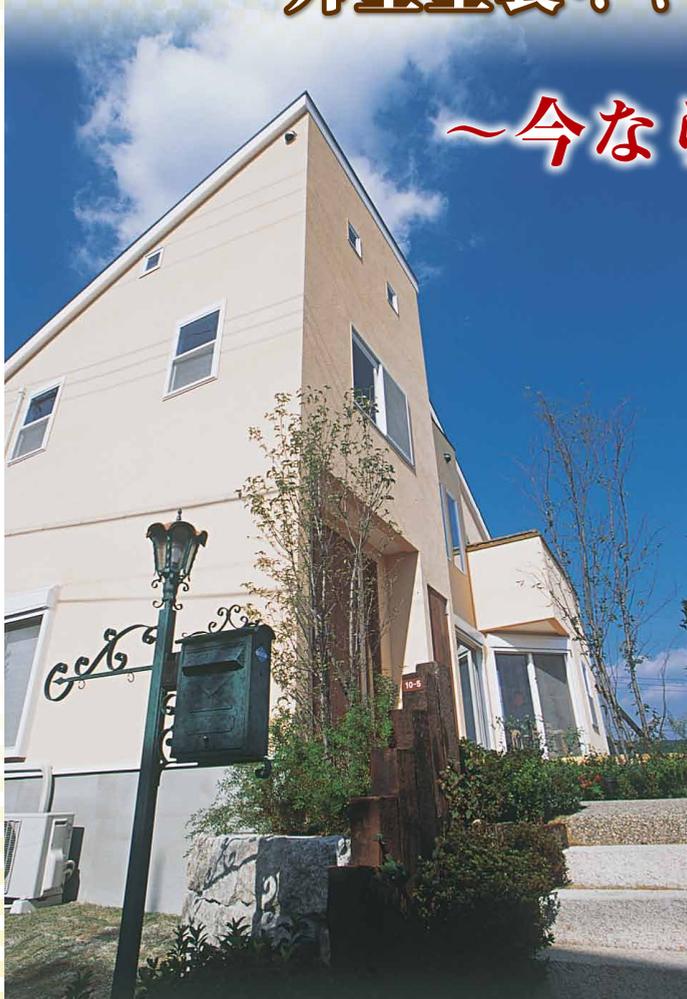
ピラティスを行う ベストタイミングは?

食後の2時間後くらいに行うのがベストです。食事の後は、胃に血液が集中している状態なので代謝が下がります。また、食べたものが消化されないうちに運動すると消化不良の原因になる可能性があります。反対に、空腹時は血糖値が低くなり、気分が悪くなることもあります。



ようこそリフォーム

外壁塗装キャンペーン



～今なら足場代無料～

ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積
25坪
目安価格 **62万円**
(税別)

延床面積
30坪
目安価格 **75万円**
(税別)

※ 目安価格は付帯部分の塗装も見込んでいますが壁面量や付帯部分量により変わる場合があります。屋根塗装は含みません

無料見積りのご予約はフリーダイヤルにお電話ください。

住宅生協より分社した会社です。

セイキョウホーム近畿は、より低廉で高品質な住宅の提供をめざして平成17年2月1日に大阪労働者住宅生活協同組合(住宅生協)から分離・独立した新築・建替え・リフォーム工事や不動産の仲介も扱う会社です。

住宅生協のモットーである「安心・安全・信頼」をしっかり引き継いでおりますので、「我が家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。

セイキョウホーム近畿

勤労者の立場に
立った住まいづくり

近畿労金

全労済

安心・信頼

◆お問い合わせは



0120-6-11502

イイコージ

(株)セイキョウホーム近畿

〒540-0039 大阪市中央区東高麗橋2番5号

電話受付：月曜～金曜の午前9時～午後5時まで。

工事範囲…大阪府内、奈良県内、滋賀県内、京都府域(南丹以南)、兵庫県(中播磨、北播磨、淡路は除く)和歌山県(有田、日高、西牟婁、東牟婁を除く)、三重県(名張市域まで)地域はご相談ください。

セイキョウホーム近畿

検索

栄養満点！ 楽チンレシピ

Rakuchin **秋** Recipe

忙しくて、ご飯を作っている時間がない…。そんなときはレンジやトースターに調理をお任せしてみませんか？火や鍋を使うことなく、後片付けも楽チン！「栄養満点で手間いらず」をテーマに、家族みんなが喜ぶお手軽レシピをご紹介します。



せいろや蒸し器を使わず、
手軽でカンタン！

調理時間
10分

〈1人前〉
カロリー：329kcal
塩 分：2.3g

栄養

鮭は良質なたんぱく質が豊富であるほか、身の赤い色素には抗酸化作用があるといわれるアスタキサンチンが含まれています。また、鮭ときのこにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれるので、牛乳やチーズなどの乳製品と組み合わせると骨粗しょう症の予防に効果があります。スポーツの秋こそ骨密度を高め、骨折やけがをしにくい健康な体づくりを心がけましょう。

監修者プロフィール

つじようこ
辻 庸子 ● 管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



鮭ときのこの 洋風茶碗蒸し

材料 (2人分)

秋鮭 …………… 大きめ 1 切れ (100g)
しめじ …………… 約 1/3 パック (40g)
ほうれん草 …………… 1 茎 (30g)
卵 …………… 2 個
顆粒コンソメ …………… 小さじ 2
牛乳 …………… 300cc
プロセスチーズ …………… 40g
黒胡椒 …………… 適量

作り方

鮭は皮を除いて1cm角に切る。しめじは石づきを落としほぐし、大きいものはさく。ほうれん草は食べやすい長さに切る。すべての具材を器に入れておく。



卵を溶き、コンソメ、牛乳と混ぜて卵液を作る。ザル等でこしつ、器の上からゆっくり注ぐ。



細かく切ったチーズをちらし、ラップをふんわりとかけ、500wで5~7分加熱する。お好みで黒胡椒をかけて完成。



調理のポイント

- 卵液はこすことで、混ざりきれていない卵白やカラザが除かれ、滑らかな食感に仕上がります。
- 加熱時間は5分程度様子を見て、まだ火が通っていないようなら30秒ずつ追加で加熱して調節してください。

