

● あなたの生活に健康と安心を

共済組合 だより

2025

6

第123号

ご家族の方も
一緒にお読みください



今月号のTOPICS

- 2 当共済組合の医療費の現状について
- 3 ご家族(被扶養者)のみなさま! 1年に1度の特定健診のご案内です!!
- 4 令和7年度 医療費のお知らせの発行を年2回に変更します
- 5 職場の健康づくり 組合員向け「出張型健康講座」申込み受付中!
- 6 令和7年度 扶養状況確認調査のご案内
- 7 医療費の助成を受けている方は、当共済組合にご連絡ください
- 8 障害厚生・共済年金の支給要件とは?

組合員証等の有効期限は

令和7年12月1日まで。

医療機関等の受診は
マイナ保険証で!!

利用方法などの詳細は▶
厚生労働省ホームペー
ジでご確認ください。



マイナンバー



当共済組合の医療費の現状について

◆医療費等の推移について

当共済組合の医療給付金額及び組合員1人当たりの医療給付金額は、令和5年度に大幅に増加し、令和6年度も引き続き高額で推移しています（表）。医療費等の増加は、みなさまの保険料負担の大幅な引き上げにつながります。

医療費の削減・適正化のため、引き続きみなさまのご協力が必要です。



表 当共済組合の過去3カ年の医療給付金額推移

		令和6年度	令和5年度	令和4年度
医療給付金額（年額） 病気やけが、出産、死亡、休業に対する給付		110億5,503万円	111億3,011万円	93億3,932万円
組合員1人当たりの 医療給付金額（年額）※	本人	163,363円	161,341円	150,354円
	家族	129,418円	139,033円	127,591円
	高額療養の給付・高額療養費	27,965円	30,698円	25,656円
	合計	320,746円	331,072円	303,601円

※ここでの医療給付金額とは病気やけがによる給付のことを指し、出産、死亡、休業に対する給付を除きます。



◆医療費の削減・適正化のためにお願いしたいこと

- ① かかりつけ医を持つ
- ② 緊急時以外休日・夜間受診を控える
- ③ 重複受診を控える
- ④ ジェネリック医薬品を活用する

ご注意

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等は変わりませんが、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。





ご家族(被扶養者)のみなさま!

1年に1度の 特定健診のご案内です!!

Q 特定健診とは？

A 生活習慣病予防のための
メタボリックシンドロームに
着目した健康診査です。

特定健康診査(以下「特定健診」という)は、**法律により大阪市職員共済組合が40歳以上の加入者**に実施することが義務付けられています。

検査項目

- | | | |
|----------------------------------|--------|-------|
| ■ 診察等 | ■ 身体計測 | ■ 尿検査 |
| ・ 問診 | ・ 身長 | ・ 尿糖 |
| ・ 診察 | ・ 体重 | ・ 尿蛋白 |
| | ・ 腹囲 | |
| | ・ 血圧 | |
| | ・ BMI | |
| ■ 血液検査 | | |
| ・ 脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール) | | |
| ・ 血糖(血糖、HbA1c) | | |
| ・ 肝機能(AST、ALT、γ-GTP) | | |

Q 対象者は？

A 今年度中に40歳以上となる被扶養者です。
年度途中に資格取得された被扶養者も受診できます。

対象者には7月以降に組合員を通じて「特定健診の受診券」及び「令和7年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」を送付します。申込み方法や受診方法は送付物をご確認ください。

※配偶者人間ドックをお申込みの方は、検査項目が重複するため、特定健診の対象外です。産後1年以内の方等も対象外となります。

※年度途中に資格取得された被扶養者は、別途申請が必要な場合もあります。

詳しくは、当共済組合のホームページをご確認ください。

※特定健診受診日までに75歳に達した方は対象外です。



令和7年度
特定健康診査・
特定保健指導の
ご案内



特定健診の
受診券

Q 特定健診を受けるメリットとは？

A ■ 7,000円相当の健康診査が**無料**で受けられます。
■ 健康の**リスク管理**ができます。

将来の健康について考えたことはありますか？将来の健康を左右するリスクの多くは、働き盛りの時期から生じています。生涯にわたり自分らしく生きていくには、「健康な体」という資産を守る行動が重要です。特定健診の案内を受け取ったら、必ず受診し、自身の健康状態を知りましょう。そして、問題が見つかった場合は放置せず、生活習慣の改善を行うなど早めに対策をとりましょう。



特定健診の受診方法等
詳しくは、当共済組合
ホームページをご確認
ください。



お問合せ 保健医療係 TEL 06-6208-7597

令和
7年度

医療費のお知らせの 発行を年2回に変更します

医療費のお知らせ発行時期

令和7年9月（令和7年1月～令和7年6月診療分）

令和8年2月（令和7年7月～令和7年11月診療分）

※医療機関等からの請求状況により診療月は前後することがあります。

マイナ保険証の利用登録をされている方は
医療費の情報をマイナポータルで簡易に閲覧
いただけますので、ご利用ください。

⚠ 確定申告を予定している方はご注意ください

医療費のお知らせは確定申告の添付書類として使用いただけますが、**令和7年12月受診分については、医療機関等からの請求の関係上、令和8年2月発行の医療費のお知らせに記載できません。必ず受診時に発行される領収書を保管し、確定申告にご利用ください。**

また、医療機関等からの請求が当共済組合へ医療費のお知らせを作成するまでに届かない場合、受診医療機関等の記載ができません。**確定申告を予定している方は、年間を通して受診時に発行される領収書を保管していただきますようお願いします。**



車で5分は自転車で10分

移動時間を運動時間にしませんか？

例えばすぐ近くのコンビニに行くときも、車を使っていませんか？車を5分運転しても、消費するエネルギー量は寝ているときとあまり変わりません。

車で5分の距離（約2.5 km）は、自転車をゆっくり運転しても約10分弱、速度を速くして運転すればわずか6～7分です。自分で運動した分、消費エネルギー量が増えますので、肥満予防にも Good！

移動方法・体重別消費エネルギー量のめやす（2.5 kmの場合）

体重 ▼	車（運転） 5分 	車（乗車） 5分 	自転車（速い） 約 6-7 分 	自転車（ゆっくり） 約 8-9 分 
	50kg 6kcal	1kcal	45-55kcal	40-45kcal
体重 ▼	60kg 8kcal	2kcal	55-65kcal	45-50kcal
	70kg 9kcal	2kcal	65-75kcal	55-60kcal
	80kg 10kcal	2kcal	70-85kcal	60-70kcal
体重 ▼	ランニング 約 19 分 	軽いランニング 約 23 分 	運動目的で歩く 約 27 分 	歩行 約 37 分 
	50kg 115kcal	95kcal	75kcal	60kcal
体重 ▼	60kg 140kcal	115kcal	90kcal	75kcal
	70kg 160kcal	135kcal	105kcal	85kcal
	80kg 185kcal	155kcal	120kcal	100kcal

参考資料：国立健康・栄養研究所『改訂版「身体活動のメッツ（METs）表」』



職場の
健康づくり

組合員向け

「出張型健康講座」

申込み
受付中！

講座内容の特徴

今年度はすべて新しい内容の講座です！！

職場単位で
お申込み

職場で取り組む
健康保持増進に最適！

日常生活に
取り入れやすい

令和7年度 講座内容のご案内

※ ★印の講座はオンライン併用で実施できます。

講座 1★

休んでいるのに疲れが取れない？！
『正しい休み方』で心と体をリフレッシュ！

現在自分が十分に疲労回復できているか、仕事やプライベートの活動の傾向を振り返り、効果的な休息方法について、自分に合った方法を学びます。

講座 2★

“なんとなく寝てる”だけになってない？
睡眠の質を高める生活術

働き世代特有のストレス要因を踏まえ、睡眠の質を高めるセルフケア技法を提供することで、心身の負担を軽減し、業務効率の向上を目指します。

講座 3

ストレスとの上手な付き合い方
セルフマッサージを体験してみよう！
【ハンド・アームバージョン】

手指のセルフマッサージによる血行促進と反射区やツボ刺激で、疲労回復や巡りの良い体と幸せホルモンの分泌を促します。



講座 4★

今日から始められる！
職場とプライベートで
パフォーマンスを出すための食事

健康を支える食べ方の基本及び生活習慣病予防のための食習慣改善について、【時間栄養学】等の最新の科学的な知見をもとにわかりやすく解説します。



講座 5

知らないうちに老化が進行？
糖化度を測って今すぐ対策を！

個人の食生活の影響を受けやすい糖化度をその場で測定した後、糖化度を上げにくい生活習慣を学びます。

講座 6★

「オフィスワーク太り」にSTOP！
無理なくできる肥満予防講座

科学的根拠に基づく肥満予防の知識を学び、職場や日常生活で無理なく実践できる食事改善や軽運動を習得します。



講座 7

肩こりバイバイ
～丸い背中にさようなら～

不良姿勢や長時間のデスクワークからくる肩こり・首こりを、取り組みやすい動きを自ら行うことによって改善します。

申込み方法

所属所単位で実施する講座ですので、各所属所の担当者が講座を申込みます。興味のある方は、**各所属所の総務の担当者に相談をお願いします。**

申込期間 令和7年9月30日（火）まで

実施期間 令和7年8月18日（月）～
令和8年2月27日（金）

お問合せ 保健医療係 TEL 06-6208-7597

扶養状況確認調査のご案内

(以下「検認」という)

当共済組合では、地方公務員等共済組合法施行規程に基づき、毎年対象者を定めて、収入等の被扶養者の認定基準を、引き続き満たしているかを調査しています。

適正な給付事業の執行のためにも、調査対象となる被扶養者のいる組合員の方は、ご協力をお願いします。

令和7年度の対象者は、同居の父母・
義父母及び同居の子(平成15年4月1
日以前生まれ)のうち、当共済組合
で指定する被扶養者です

調査の際、対象者の収入を証明する書類等を提出して
いただきます(下記参照)。提出書類に不備があると被
扶養者の資格が無効(資格喪失)となる場合もあります
ので、必要な書類は大切に保管しておいてください。

調査(検認)方法

- ①調査対象の被扶養者がいる組合員に6月中旬以降、順次
調査票を配付しています。
- ②調査票と必要な書類を各所属所(市長部局にあっては総
務事務センター)の共済担当に提出してください。

調査(検認)基準日

令和7年7月1日

提出書類 対象者にかかる次の書類の提出が必要です。

- 住民票の写し(世帯全員の記載があり、続柄入りで個人番号(マイナンバー)の記載がないもの)
- 令和7年度の課税(所得)証明書または非課税証明書(令和6年中の収入のもの)
- 対象者に収入がある場合のみ 収入証明書類(コピー)(令和6年7月～令和7年6月支給分)

(例)

給与、賃金、賞与等が支払われている場合	給与明細書、給与支払証明書等
確定申告した場合	令和6年分確定申告書、収支内訳書、令和7年1月 から令和7年6月までの収入がわかるもの
年金(老齢、障害、個人、かんぽ等)を 受給している場合	直近の年金振込通知書、直近の年金決定通知書、 年金保険証書等金額が明記されている書類
雇用保険の手当を受給した場合	雇用保険受給資格者証の1面から最終面まで
傷病手当金等の手当を受給した場合	受給期間や金額が記載された通知書等
株取引、投資信託等の配当や売買差金がある場合	取引報告書や状況の確認できる書類等
令和6年1月～令和7年6月の間に退職している場合	退職日のわかるもの

※令和7年度の検認は「株式会社フューチャー・コミュニケーションズ」に委託しています。
検認に関するお問合せは、調査票配付時にお知らせするコールセンターへお願いします。

調査票等は必ず
提出してください

調査票等を提出しなかったり、提出書類に不備があったりすると被扶養者の資格が
無効(資格喪失)となる場合があります。検認の対象となる被扶養者がいる組合員
は調査票等を必ず提出してください。

被扶養者認定や令和7年度検認に関す
るQ & A等詳しくは、当共済組合ホー
ムページをご確認ください。



お問合せ

保健医療係

TEL 06-6208-7591、7592、7593

医療費の助成を受けている方は、 当共済組合にご連絡ください

当共済組合では、お住まいの市町村で発行される医療費助成制度の医療証をお持ちの方の情報を登録・管理しています。医療費助成制度の医療証をお持ちの方は、当共済組合にご連絡ください。

Q どんな医療費助成制度が連絡の対象になるの？

市町村で行っている次の医療費助成を受けている方は、当共済組合にご連絡ください。

- 乳幼児医療費助成制度（こども医療費助成制度）
- 老人医療費助成制度
- 重度障がい者医療費助成制度
- その他、市町村で実施している医療費助成制度
- ひとり親家庭医療費助成制度

Q どうして共済組合に連絡しなくてはいけないの？

当共済組合では、組合員や被扶養者が医療機関等を受診した際の窓口負担額が一定額を超えた場合、「高額療養費」や「附加給付」として給付金を支払っています。医療費助成を受けている方からの連絡がない場合、医療機関等からのレセプト（診療報酬明細書）に基づき給付金を支払ってしまうことになります。

過剰にお支払いした給付金は、後ほど返還していただくことになります。誤った給付を防ぐため、医療費助成を受けている方は必ず当共済組合にご連絡ください。

● 大阪府・兵庫県・奈良県・和歌山県・滋賀県にお住まいの方

医療費助成制度に該当している場合、レセプトに記載されるようになっていきますので、当共済組合への連絡は不要です。奈良県にお住まいの方については、高額療養費が発生する場合に、お住まいの市町村からも重複して支給されてしまう場合がありますので、その際は、お住まいの市町村とご調整ください。※遡って適用される場合等、返還の対象になることがあります。

● 京都府にお住まいの方

医療費助成制度に該当する場合、必ず当共済組合へご連絡ください。

● その他の地域にお住まいの方

医療費助成制度に該当する場合、必ず当共済組合へご連絡ください。

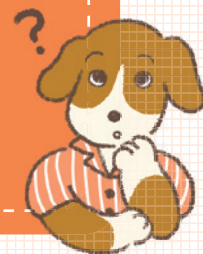
Q どうやって共済組合に連絡したらいいの？

「医療費助成制度の医療証」の写しをとり、その**余白に組合員の職員番号、氏名及び昼間の連絡先電話番号を記入して、当共済組合に送付**してください。

また、医療証の内容に変更があった場合や、引っ越し等でお住まいの市町村が変わったことにより医療証に変更があった場合も、その都度、当共済組合にご連絡ください。

医療費助成制度の情報を登録させていただいた方には、医療証の期限が切れる時期に、当共済組合から医療証の更新状況について照会文書を送付しますので、必ずご回答いただきますようお願いします。

障害厚生・共済年金の 支給要件とは？



組合員が在職中に初診日のある病気やけがによって、在職中または退職後、65歳までに一定の「障害の状態」（障害等級※¹が1級から3級と認定された状態）となった場合に、共済組合から障害厚生・共済年金が支給されます。

また、障害等級が1級もしくは2級と認定された場合には、国民年金から障害基礎年金が支給されます。

※1 ここでいう障害等級とは、年金制度上の障害等級であり、他の制度における障害者手帳等の障害等級とは異なります。



障害厚生・共済年金の支給要件

次のいずれかに該当するときに、障害厚生・共済年金が支給されます。

① 障害認定日において

「障害の状態」にあるとき

在職中に初診日があり、かつ、障害認定日※²において、障害等級が1級から3級に該当する程度の「障害の状態」にあるとき（障害認定日が平成27年9月30日以前の場合は障害共済年金が、平成27年10月1日以後の場合は障害厚生・共済年金が支給されます）

② 障害認定日後に

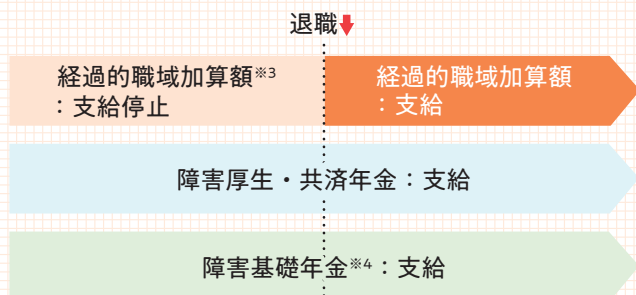
「障害の状態」になったとき

障害認定日において、障害等級が1級から3級に該当する程度の「障害の状態」になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により1級から3級に該当する程度の「障害の状態」になったとき（障害厚生・共済年金が支給されます）

※2 障害認定日とは、初診日から起算して1年6カ月を経過した日。または、その期間内に傷病が治った日（その症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日）をいいます。

ただし、初診日から1年6カ月を経過しなくても、
その日が障害認定日となり、請求をすることができる場合があります。

在職中の障害厚生・共済年金の 支給について



※3 平成27年9月30日までに初診日がある方のみ支給されます。

※4 障害等級が1級または2級に該当する程度の障害の状態にある方のみ支給されます。

障害厚生・共済年金の 請求手続きにかかる注意点

- (1) 障害等級の認定手続きにおいて、医師の作成した診断書が必要ですが、医療機関でのカルテの保存年限（医師法で5年とされています）の関係から、障害認定日から5年が経過すると、障害認定日時点の診断書の発行を受けられないことがあります。
- (2) 基本権（年金を受ける権利）の消滅時効は5年とされていますが、特別の事情がありやむを得ないと認めた場合に限り基本権が認められます。なお、基本権が認められた場合においても、時効により5年以上経過する分の年金は支給されません。

お問合せ 年金係 TEL 06-6208-7547、7548、7549

年金に関する情報等詳しくは、▶
当共済組合ホームページを
ご確認ください。



油断大敵！要注意！ 熱中症

監修＝久保 明（医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐／東海大学医学部客員教授／医学博士）

梅雨の合間や梅雨明けの蒸し暑い季節からかかりやすくなる熱中症。ニュースで耳にすることも多く身近に感じますが、程度によっては命に関わる危険な病気です。熱中症は環境や体調、行動によって誰の身にも起こりうるもの。熱中症について理解し、自分でできる予防対策を身に付けて実践することが大切です。

誰でもどこでも注意が必要

総務省消防庁の調査によると、熱中症で搬送される人は乳幼児から高齢者まで幅広い年代にみられ、中でも高齢者はその約半数を占めています。

熱中症は外で起こることが多いと思うかもしれませんが、発生場所の3～4割は敷地内すべての場所

を含む住居となっており、実は家の中で起こることも多くなっています。

熱中症では生あくびやこむら返りなど、熱中症と直接結び付きにくい症状が現れることも。みんなで気を付けて対策をすることが必要です。

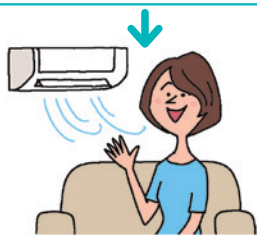
実践
しよう！

熱中症対策

熱中症を引き起こす要因は大きく分けて3つ。各要因を確認して対策を実践していきましょう。

環境

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い
- ▶ 日差しが強い など



屋内では室温が28℃、湿度が70%を超えないように注意。屋外では帽子や日傘の活用を。服は熱を吸収しやすい黒色は避け、通気性・吸湿性・速乾性の良い素材がオススメ。

からだ

- ▶ 高齢者や子ども
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 低栄養状態
- ▶ 二日酔いの状態 など



普段から暑さに負けない体づくりを。バランスの良い食事を心掛け、休息は十分にとりましょう。暑い季節になる前から適度な運動習慣を身に付けておくことも大切です。

行動

- ▶ 激しい運動
- ▶ 長時間の屋外作業
- ▶ 水分補給ができていない状況
- ▶ 暑い中でのマスクの着用 など



活動をする際には適度に休息をとり、小まめな水分補給を心掛けましょう。また、屋外で人との距離が十分（2m以上）とれる場合には適宜マスクを外して休憩を。

使っていますか？ 日傘のすすめ

- 熱中症予防に効果的とされ、環境省も使用を推奨している日傘。
- 日傘を差した場合、暑さ指数（WBGT）*は日なたと比べて約1～3℃低減するとされています。また、帽子のみをかぶった場合と日射を99%以上カットする日傘を差した場合とを比較すると、日傘を差した方が汗の量が約17%減するという研究もあります。
- 持ち運べる日陰ともいわれる日傘。熱中症対策に活用してみませんか。
- *暑さ指数：気温、湿度、日射・^{ふくしや}輻射熱から算出され、熱中症の危険度を判断する指標。



・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 ～



お見積り
無料

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。

ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積

25坪

目安価格

68万円

(税込)

延床面積

30坪

目安価格

82万円

(税込)

※ 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。



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

安心
信頼

全労済



● お問い合わせは



株式会社 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

info@seikyo-home-kinki.co.jp

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。



0120-6-11502

イイコージ

HPはこちら▶

セイキョウホーム近畿

Q SEARCH



大阪市内最多
人気の
モデルハウスが
30棟!

楽しいイベントや素敵なプレゼントがもらえる
花博ハウジングフェアを開催しております。
住まいづくりに関する相談会も実施しており、
あなたのお悩みや不安を解消いたします。

楽しいイベント
盛りだくさん!!



イベント情報をWEB
サイトに公開中!

花博記念公園 ハウジングガーデン

Instagram



最新情報は
公式SNSを
CHECK!

LINE



HANAHAKU HOUSING GARDEN 花博住宅展示場 3つのポイント

① モデルハウス 見学予約

モデルハウス見学は
事前予約がおすすめ!



時短
効率的



プロが
ご案内



優先的に
見学

- 当日待ち時間なし
- 事前に要望が伝えられる
- 住まいづくりのプロと
出合える



見学予約はこちらから▶

② ご成約キャンペーン

期間中に花博展示場の出展モデルハウスで、ご成約
いただいた方に

カタログギフトプレゼント!



5千円
相当

お好みの商品
をお選びいただける!

さらに!

カタログギフトに
同梱のアンケートに
お答えいただいた方に

クオ・カードペイ
3,000円分
プレゼント!



※写真はイメージです。
※詳しくはセンターハウスへお問い合わせください。
※キャンペーンは予告なく変更・終了する場合がございます。

③ 住まいのサービスデスク

「住まいづくりが初めて」という方のための
相談窓口です。経験豊富な相談員が中立・
公正な立場でアドバイスいたします。

参加
無料

お電話での問合せ・申込み

☎06-6915-3580

受付時間 10:00~18:00

詳細・WEB予約はこちら▶



花博記念公園 ハウジングガーデン

〒538-0037 大阪市鶴見区焼野1丁目南2番

営業時間 10:00~18:00

駐車場 駐車場完備

センターハウス、もしくはゲートハウスにてアンケート
回答のお客様は駐車場入庫後3時間無料

tel. 06-6915-3571



HOUSING
GARDEN
HANAHAKU

花博展示場 検索
https://housing-garden.jp/hanahaku/

主催／一般財団法人 大阪住宅センター
後援／大阪府・大阪市・住宅金融支援機構近畿支店

ご来場プレゼント引換券

激落ちくん クリーニングギフトセット

引換期間: 7/31(木)まで



期限までに引換券を花博
住宅展示場へご持参のう
え、受付でアンケートにお
答えください。ご覧の賞品
をプレゼントいたします。

事前スマホ
アンケートは
こちら▼



※プレゼントの引き換えは期間中1世帯につき1名1回限りです。
※他のチラシの来場者プレゼント、DM限定プレゼントと重複して受け取ることはできません。
※数には限りがあります。品切れの際は代替品になります。 ※写真はイメージです。

おなじみの
食材・調味料で



かんたん 養生ごはん

料理制作・監修 ひろのさおり

撮影 松村 宇洋

スタイリング ゆきのかおり

動画もチェック



疲労回復

生活習慣病や、疲れや冷えなどのさまざまな不調には、日々の食生活が大きく関わっています。忙しいときでも手軽にできて、体の調子を整えてくれる「養生ごはん」で、食の面からもセルフケアをしてみませんか？

青じそが爽やかに香る

カラフル野菜のワンプレート

豚肉とオクラの
ガパオライス

1人分 | エネルギー523kcal 食塩相当量1.2g

材料 2人分

豚ひき肉 …… 120g
オクラ …… 5本
赤パプリカ …… 1/2個
しいたけ …… 2枚
青じそ …… 4枚
サラダ油…大さじ1/2
ご飯…2人分(320g)
目玉焼き…2個

A オイスターソース
……………小さじ2
砂糖 …… 小さじ1
しょうゆ… 小さじ1/2
にんにく(すりおろし)
……………小さじ1/2

作り方

- 1 オクラはヘタとがくを取り、斜め半分に切る。パプリカは1.5cm角、しいたけは軸を取って1cm角に切る。青じそは粗く刻む。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ひき肉を炒め、色が変わった後青じそ以外の1を加えて炒める。
- 3 2にAと青じそを加えてさっと炒め合わせる。
- 4 器にご飯と3を盛り、目玉焼きをのせる。

☑ 養生ポイント

疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な豚肉と、オクラを使用したガパオライス。栄養価が高く、香り豊かな青じそを加えることで、食塩量が控えめでも物足りなさがありません。

Profile 管理栄養士・料理家。お茶の水女子大学大学院にて食品科学を専攻し、修了。2020年に株式会社セイバリーを設立。現在はレシピ開発・料理撮影や、商品・サービスの監修など、幅広く活躍中。著書に『小鍋のレシピ 最新版』（辰巳出版）がある。



ひろのさおり

記事提供：株式会社保険出版社

共済組合だより No.123 (令和7年6月発行)

大阪市職員共済組合

〒530-8201

大阪市北区中之島1-3-20(大阪役所4階)

● 庶務係 組合員資格等 6208-7541 掛金等 6208-7581 住宅貸付等 6208-7596
● 保健医療係 健康保険・扶養認定等 6208-7591、7592、7593 健診等 6208-7597
● 年金係 年金関係 6208-7547、7548、7549 ● E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp
● URL <https://www.city-osaka-kyosai.or.jp>

