

ご家庭に
お持ち帰り
ご家族で
ご覧ください。

VISPO

ヴィスポ

心と体に元気を運ぶ情報誌

- ◆ 2023年度 決算のお知らせ
- ◆ 12月2日より現行の保険証の新規発行はなくなります
- ◆ 保健指導を受けないのはもったいない!?
- ◆ 「要治療」をそのままに
していませんか?



東京織物健康保険組合

e-mail ▶ orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp

URL ▶ <https://www.kenpokumiai.or.jp>



決算のお知らせ

2023年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定 収支決算概要

2023年5月に、コロナが感染症法上5類に移行したこともあり、保険料収入は、前年度対比2.7% (5億1873万円)と増加しました。

しかし、保険給付費は前年度対比3.1% (3億3846万円)と保険料収入を上回る比率で増加し、過去最高額の支出となりました。

この額は、2020年度との比較では、10.7% (10億8千万円)以上の増加となり、1人当たりの保険給付費の伸びに換算すると過去最高の24.5%もの伸びとなります。このようなことから保険料収入だけでは支出を賄いきれず、準備金から10億円の繰り入れを行い、経常収支では▲6億6152万円の3期連続の赤字決算となりました。

また、2023年度高齢者医療制度への「納付金・支援金等」は、前年度対比1.3% (9878万円)と一時的に低い伸びとなっておりますが、2026年度からは大幅に増加することが確実な状況となっております。

さらにこの年から、新たに「子ども子育て支援金」が加わることで大変に厳しい財政状況となることが見込まれます。

医療費の増加は、保険料率引き上げに直結いたします。限られた保険料財源を有効に活用していくためには、加入者の皆さま、お一人おひとりの食事・運動・体重など生活習慣を意識した『健康づくり』が大きな決め手となります。

また、健康を維持するためには、人間ドックを含めた健診と健診後のフォローとしての特定保健指導を受けることが大変に重要なポイントになります。

健診は、車に例えるならば、定期点検に相当します。定期的に点検することにより、それぞれのパーツの消耗度合の変化を確認することができます。

定期点検を怠ると大事故になりかねません。

私たちの身体も同じで、生活習慣病は自覚症状がないため、治療を受けずに長期間放置すると重症化します。重症化してから懸命に食事・運動・体重などの改善に取り組まれる方がおられますが、長期間かけ悪化したものは、簡単に治らないため、その通院時間、経済的負担は倍増します。

その兆候を知るためには、年1回の定期的な健診により、検査結果の数値の変化を知ることが極めて重要になります。

また、生活習慣病の特徴は、ご自分で改善することは、大変難しいと言われております。特定保健指導により保健師等のアドバイスを上手に活用すれば大変に大きな改善が期待できます。

事業所並びに被保険者のご家族の皆さまには、なお一層の健康増進への取り組みにご協力をお願い申し上げます。



収入の部		
科目	収入額	対前年増減額
健康保険料収入	194億 5467万円	5億 1873万円
診療所収入	1856万円	△52万円
その他	7204万円	△633万円
経常収入計	195億 4527万円	5億 1189万円
特別収入計	14億 5817万円	△2億 2万円
収入合計	210億 344万円	3億 1187万円

※端数処理の関係で合計は一致しません。

支出の部		
科目	支出額	対前年増減額
保険給付費	111億 981万円	3億 3846万円
納付金 / 支援金	79億 3236万円	9878万円
保健事業費	7億 8929万円	△643万円
その他	3億 7534万円	1133万円
経常支出計	202億 679万円	4億 4213万円
経常収支額	△6億 6152万円	
特別支出計	2億 7894万円	841万円
支出合計	204億 8572万円	4億 5054万円
総収支差引額	5億 1772万円	

介護勘定 収支決算概要

「介護保険料収入」が前年度対比 4.5%の伸びに対し「介護納付金」が前年度対比 3.7%の伸びであったことから、7674万円の経常黒字となりました。

しかし介護保険は、要介護者が急増しているのに対し、介護する側が、それに追いついていない状況にあります。

その対策として、ロボット・センサーなどの情報通信技術の活用により、施設の効率化、コストの縮減、人材確保に向けた処遇改善などが必要とされております。

そのような状況から、今後、介護納付金は、さらに増加することが見込まれます。



収入の部		
科目	収入額	対前年増減額
介護保険料収入	20億 3757万円	8778万円
雑収入	4万円	△4万円
経常収入計	20億 3760万円	8775万円
特別収入計	0	0
収入合計	20億 3760万円	8775万円

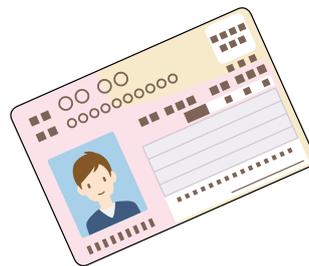
※端数処理の関係で合計は一致しません。

支出の部		
科目	支出額	対前年増減額
介護納付金	19億 6073万円	6950万円
還付金	14万円	△8万円
経常支出計	19億 6086万円	6942万円
経常収支額	7674万円	
特別支出計	0	0
支出合計	19億 6086万円	6942万円
総収支差引額	7674万円	

2024年12月2日より 現行の保険証の新規発行はなくなります

「マイナ保険証^{*}」への切り替えにご協力をお願いいたします。
ただし、発行済の「保険証」は経過措置により2025年12月1日まで
ご利用いただくことができます。

※「マイナ保険証」とは健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカードのことです。



2024年12月2日以降、「マイナ保険証」の有無により
以下の①または②の対応となります。

1

新たに加入される方で、マイナ保険証が有の方には下記の「資格情報のお知らせ」
を発行いたします。

「資格情報のお知らせ」

- 「マイナ保険証」には保険の記号・番号の記載がないことから、そのお知らせの文書になります。健診や給付金の請求の際に必要なとなりますので、大切に保管願います。
- この「お知らせ文書」はカードリーダーの不具合など、マイナ保険証の読み取りができない際には、この「資格情報のお知らせ」とマイナ保険証を併せて提示することで受診することができます。
なお、「資格情報のお知らせ」だけでは受診することはできませんので、ご注意願います。

(整理番号) XXX XXX XX (種別)ご本人(被保険者)様/ご家族(被扶養者)様		(保険者名) (保険者番号)	
様			
資格情報のお知らせ			
あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします(令和6年〇月〇日時点)。 なお、このお知らせのみでは受診できません。			
記号	000	番号	00000000 (枝番) 00
氏名			
フリガナ			
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		
<p>スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、 ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。</p> <p>- マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら -</p>  <p>マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます(スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます)。</p>			
右を切り取ってご利用いただくこともできます (このお知らせのみでは受診できません)		<p>資格情報のお知らせ</p> <p>令和〇年〇月〇日発行 (保険者名) (保険者番号)</p> <p>記号 000 番号 00000000 (枝番) 00 氏名 負担割合 3割</p> <p>受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です</p>	

2 マイナ保険証が無の方には、保険証の代わりとなる「資格確認書」を発行いたします。

「資格確認書」とは？

- ・従来の保険証と同様に記号、番号、枝番などの資格情報を記載したものとなります。
- ・医療機関の窓口で提示することにより、受診することができます。
- ・有効期限は5年以内の期間となります。
- ・資格喪失（退職・扶養削除）した場合は「資格確認書」を会社へご返却してください。
- ・「資格確認書」を紛失した場合は再発行しますので、再交付申請書をご提出ください。

※詳細が決まりましたら、ホームページ等でご案内させていただきます。

よくある質問Q&A (Q1～Q3)

ホームページ→トップ画面の [マイナ保険証関連情報](#) にも詳しく掲載しておりますのでご確認ください。

Q1

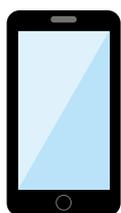
マイナンバーを健保組合に届出していますが、マイナ保険証として利用できますか？

A1

保険証としてご利用いただくためには利用登録の手続きが必要になります。
以下のQRコードから登録方法を動画・画像で確認いただけます。

スマートフォンからの方法

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



パソコンからの方法



マイナンバー登録 pc 動画

検索

◆上記の他、病院等の窓口やセブン銀行、市区町村などからも登録することができます。

病院のカードリーダーからの方法



セブン銀行ATMからの方法



市区町村



Q2

2024年12月2日から、現行の保険証の新規発行がなくなりますが、社員を採用した場合に加入の届出書（資格取得届・被扶養者異動届）の提出は必要ですか？

A2

必要になります。

届出書には従来どおり、必ずマイナンバーを記載のうえ、5日以内の届出をお願いいたします。

届出書の記載内容（氏名、フリガナ、生年月日、住所等）がマイナンバーと異なっていたり、提出が遅れたりしますと、マイナ保険証への資格情報の反映が遅れる場合があります。迅速で正確な届出にご協力をお願いいたします。

Q3

資格確認書を紛失した場合、再発行はできますか？

A3

再発行できます。

2024年12月2日以降、「保険証」、「資格確認書」を紛失された場合は「再交付申請書」をご提出いただくことで「資格確認書」を再発行いたします。

ただし、マイナンバーカードをお持ちの方は、Q1の保険証「利用登録の手続き」をしていただければ再発行の手続きは不要になります。

被扶養者資格の再確認のお知らせ

厚生労働省通知に基づき、被扶養者資格の再確認を実施いたします。

昨年度と同様にマイナンバーの情報だけでは確認ができない方についてのみ「健康保険 被扶養者確認調書」および「添付書類」等の案内文書を会社あてにお送りいたします。

- 案内文書の発送予定日 **2024年11月29日(金)**
- 健保組合への提出期限 **2025年2月7日(金) 必着**

提出期限に間に合わなかったため、「ご家族の方が病院で診療を受けられないケース」が毎年発生しております。上記の提出期限までに、ご提出いただきますようご注意願います。

♣よくある質問 Q&A

Q

別居の両親に生活費を援助しております。被扶養者に入れますか？

A

扶養に入るためには、扶養される方の年収が130万円(60歳以上または障害年金受給者は180万円)未満かつ被保険者の年収の1/2未満であることが必要とされ、被保険者からの援助額(送金額)は、扶養される方の年収以上の額が必要となります。

なお、生活費の援助の確認のため「振込明細書」・「通帳の写」等の確認が必要となり、直接手渡し等は認められません。

お問合せ先 03-3661-2254 (適用課)

ご存知ですか？ 子どもの治療用メガネを作ったときの療養費

よくある質問Q&A (Q1～Q3)

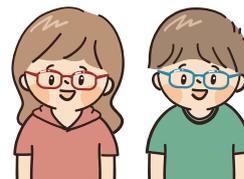
Q1

子どもが弱視、斜視などで、「治療用メガネ」を作成した場合は、購入費用は療養費として認められますか？

A1

『9歳未満の場合』は、療養費として請求ができます。
請求には以下の書類が必要となります。

- 療養費支給申請書
- 眼科医から交付される治療用メガネの作成指示書（処方箋）
- メガネの購入代金の領収書の原本（コピー不可）



Q2

メガネの購入代金は、全額支給されるのでしょうか。

A2

購入代金の上限額が決められており、全額は支給されません。
2024年4月1日以降の購入代金の上限額は40,492円になり具体的な計算は下記のとおりとなります。

(2024年3月31日以前の購入代金の上限金額は38,902円)

具体例

(2024年4月1日現在)

年齢		自己負担割合	計算式	支給額
小学校入学	後	3割	40,492円 × 7割 =	28,344円
	前	2割	40,492円 × 8割 =	32,393円

購入代金が購入上限額を
 { 上回る場合 → 購入代金との差額は自己負担となります。
 { 下回る場合 → 購入代金の7割（もしくは8割）が支給されます。

Q3

今まで使っていた治療用メガネが合わなくなったので作り直しました。
療養費の再申請はできますか？

A3

メガネの作り直しは、5歳未満は前回作成日から1年以上、5歳以上は2年以上経過している場合には療養費の再申請ができます。

◆詳しくは、以下のホームページにてご確認をお願いいたします。

ホームページ：[トップページ](#) → [各種手続き](#) → 中段の [給付に関する手続き](#)

→ [立替払いをしたとき](#) → [解説](#) および [手続き](#) をタブにてご確認ください。

お問合せ先 電話03-3661-2254（給付課）

保健指導を受けないのはもったいない!?



今回は保健指導にひっかからないための体づくりや対策のポイントをご紹介します。

※保健指導とはメタボ・内臓脂肪に着目した予防のための健康サポートです。

～保健師・管理栄養士と一緒に生活を見直してみよう～

健診は皆さんの健康を守るための大切な手段です。

そのなかでも、生活習慣病的を絞った検査項目（腹囲・BMI・血圧・血糖・脂質など）について以下の基準に該当する方は保健指導対象となります。

保健師・管理栄養士から保健指導を受けていただくことは改善の近道になります。

その他に毎日の生活でできるポイントを以下のとおり掲載しましたので、参考にしてみてください。

腹囲

BMI

血圧

男性 85cm以上
女性 90cm以上
BMI 25 以上

最高血圧（収縮期）130mm Hg 以上
最低血圧（拡張期）85mm Hg 以上
いずれかまたは両方

対策のポイント

- 毎日続く腹筋運動
- 有酸素運動を実施



- お腹周りの筋肉が衰えないように姿勢を正す



- 1日の食べる量の全体を見直し、減らす



- 節酒・禁酒する



対策のポイント

- 減塩を意識する
- 禁煙する



- 毎日続く運動（1日 8000 歩以上歩く）を実施



- 節酒・禁酒



- ストレスをためない



血糖

空腹時血糖 100mg /dl 以上
または HbA1c 5.6% 以上

対策のポイント

- 夜の間食をやめる
- 甘い飲み物をやめる
- お酒の量を減らす お酒をやめる
- 野菜・きのこ類・海藻類をとる
- 毎日続く運動を実施
- 食べた分だけ使い切る

脂質

空腹時中性脂肪 150mg /dl 以上
または随時中性脂肪 175mg /dl 以上
HDL コレステロール 40mg /dl 未満

対策のポイント

- 油脂たっぷりの食事にならないようにする
- 主食をとりすぎない
- 毎日続く運動を実施
- 夜の間食をやめる
- 甘い飲み物をやめる
- 野菜・きのこ類・海藻類をとる
- 禁煙する



皆さんお気づきですね。生活習慣病のリスクがいくつあっても、
食べすぎず「腹八分目」、バランスの良い食事をとって、
現状よりも体を動かすことが基本でしたね。

保健指導にひっかからないためのポイントそれは…

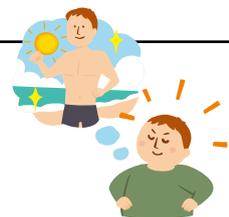
- 小さなことでも「これならできる!」と思えることを見つけて実行する

例えば…

階段を利用する、1 駅前から歩く (15 分程度)、なんとなくコンビニに寄ってお菓子やアルコールを買う習慣をやめる、夕食後に食べるアイスやお菓子をやめる、など無理なく毎日コツコツ取り組めるものがおすすめです。

あなたの生活習慣にあった改善方法を保健師・管理栄養士と見つけ、リバウンドのない健康な体を手に入れましょう。

生活改善のポイントや保健指導の詳細・申込方法などについては健康相談室にお問合せください。



お問合せ先 03-3661-3917 (健康相談室)

健診結果の判定、「要治療」をそのままにしていませんか？

生活習慣病は、初期にはほとんど自覚症状がありません。そのため放置しがちです。手遅れにならないうちに早期に受診し、病気の芽を摘むことが大変重要です。

当組合では、健診の数値が下表の対象となる数値で、病院への受診の確認ができない方々を対象に年3回、お手紙（以下「重症化予防通知」といいます）をお送りしています。

通知が届きましたら、悪化しないうちに、早期に病院への受診をお勧めいたします。

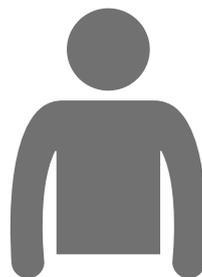
「受診をしない理由」に、心当たりはありませんか？

仕事が忙しくて通院するのが面倒だ！

自覚症状が無いから、いいや！

多少悪化してからでも、大丈夫だろ！

そもそも、病院に行くゆとりがない！



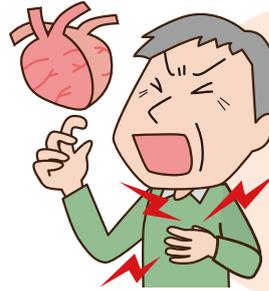
『重症化予防通知』の対象数値

放置すると重症化する合併症	検査項目	対象となる数値	単位
脳卒中、腎硬化症	血圧	最高血圧：160以上	mm Hg
		最低血圧：100以上	
糖尿病性腎症、神経障害、失明、心筋梗塞、脳梗塞	血糖	空腹時血糖値：126以上	mg /dl
		HbA1c：6.5以上	%
脳梗塞、心筋梗塞、大動脈瘤	脂質	中性脂肪：500以上	mg /dl
		LDLコレステロール：180以上	
		HDLコレステロール：30未満	
腎不全（人工透析）、心筋梗塞	腎臓	eGFR（腎臓の働きを示す数値）	ml/ min/1.73m ²
		69歳以下の方：60未満	
		70歳以上の方：45未満	

自覚症状がないからと『生活習慣病を放置している』と
以下の病気になる可能性が高くなります。



高血圧が続き、
動脈硬化が進むと、
脳卒中になります。



LDL(悪玉)コレステロール
高値・喫煙などにより動脈
硬化が進むと、
心筋梗塞になります。

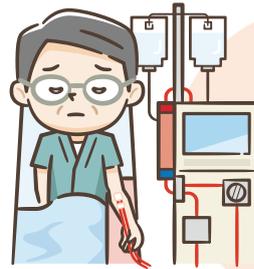
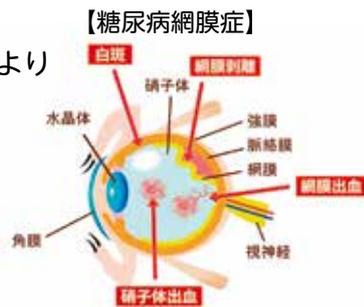
糖尿病を治療せず、放置していると



神経障害により、手足が麻痺し、
痛みを感じず壊疽(細胞組織が腐る)により、
足の切断に至る場合もあります。



網膜の血管障害により
視力が低下し、
失明する
場合があります。



腎臓の機能が低下し、
人工透析が
必要になる場合もあります。

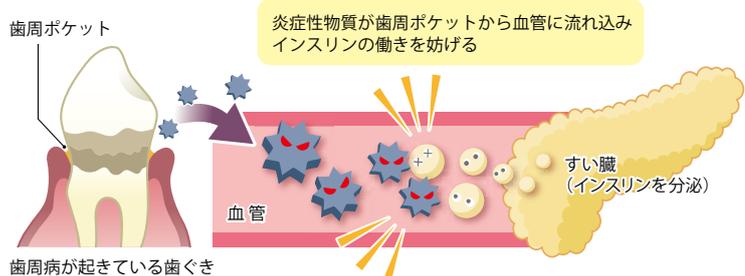
無料歯科健診のご案内

対象者：当健康保険組合の加入者(本人および家族)
費用：無料(二次健診や治療等については費用が発生いたします)
受診場所：歯科健診センターと提携する全国約1,700カ所の歯科医院
詳しくは、以下のホームページまたは右のQRコードにてご確認をお願いいたします。



ホームページ：[トップページ](#) → [保健事業](#) → [健康診断](#) → [歯科健診](#)
にてご確認ください。

歯周病は、歯周病菌が血管に入ること、
インスリンの働きをさまたげ、血糖値を下がりづらくさせます。
さらに高血糖が続くことで、糖尿病となり、
さらに悪化させます。
歯周病の治療をしっかりと行うことで血糖
値が改善することが認められています。



Webで健康管理ができる 「Pep Up」をご存知ですか？

Pep Upは、スマートフォンやパソコンから無料で利用いただける健康管理ツールです。

主な機能

お薬手帳で使う



知らないうちにお薬手帳が何冊も、などということはありませんか？お薬手帳を複数お持ちの場合、医師、薬剤師が、他で処方された薬剤の情報を把握できず、副作用防止等のための確認ができないため、非常に危険です。

お薬手帳は分けずに必ず1冊にまとめましょう。

Pep Upなら病院や薬局で処方時に配布されたQRコードの登録を忘れても、健保にデータが届いたら自動的に登録されます。

健康年齢を知る

ご自身の健診結果と性別・実年齢を基に160万人分の匿名化した健診の結果（BMI・血圧・中性脂肪などの血液検査結果）から算出されます。

※統計学の慶應義塾大学小暮厚之教授から「的確な指標であり、医療リスクを評価する意味で非常に有意義です。」と評価をされています。

健診結果の確認

健診結果数値の推移を時系列で確認することができ、健診結果に対するアドバイスも確認できます。



このほかにも血圧、体重、歩数などの日々の記録管理や健康レシピの提供、健康維持増進に役立つ健康記事の配信などがご利用いただけます。詳しくは、ホームページまたは、右のQRコードよりご確認ください。



「医療費のお知らせ」について

皆様が支払った医療費や健康保険組合が負担した医療費等がわかる「医療費のお知らせ」を年2回、7月と1月に世帯ごとに作成して会社にお送りしております。

お問合せ先 03-3661-2254（審査課）

からだの状態、年に一度は確認しましょう！

健康診断を受けなかった理由は？



定期的に病院で確認している

治療での検査と、「健康診断」では検査の目的が異なります。定期的に受けることで、数値変化から病の早期発見につながります。年に1回は、からだのメンテナンスも兼ねて健康診断を必ず受けましょう。

今は元気だし調子が悪くなったら病院に行けば良いから

血液検査などでは、自覚症状がなく急速に数値が悪化する場合があります。病気の発見が遅れると生命を脅かす重大な病気を引き起こす可能性があり、治療も長引くので経済的負担も倍増します。



以前の健康診断で問題なかったから

心筋梗塞や脳卒中などの病気は、自覚症状なく発症します。健康診断は、異常を早期に発見できる絶好のチャンスです。元気なときこそ、健康診断でからだの状態を確認しておきましょう。

今からでも間に合います。ご予約をご検討ください。

健診予約の際には、閑散期が希望日に予約を取りやすく、待ち時間が少なく受診できます。ぜひ、閑散期での予約をお勧めします。

閑散期					
4月	8月	12月	1月	2月	3月

◆健康診断を受けるときは、健診機関一覧や申込用紙をダウンロードできるホームページをご活用ください。

🔗 ホームページ：[トップページ](#) → [保健事業](#) → [健康診断](#) をご覧ください。

<お願い>

・健診日の予約の変更をする場合には、お早めに予約した健診機関へ、変更のご連絡をお願いいたします。

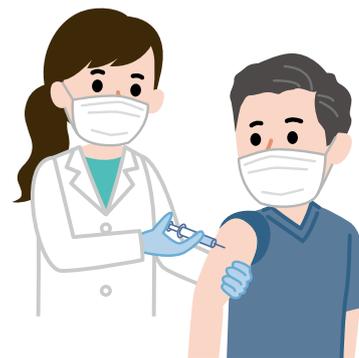


健診の詳細が確認できます

● スマホの場合はこちらをご覧ください。



2024年度インフルエンザ 予防接種のご案内



インフルエンザ予防接種は発症や重症化を抑える効果があります。基礎疾患がある方など、重症化する恐れがある方には、特に有効とされております。

予防接種で合併症や死亡のリスクを減らしましょう。

なお、新型コロナウイルスに係る予防接種補助金事業は、実施しておりませんのでご了承ください。

対象者：被保険者のみ

下記①～③のいずれか1回の接種が対象となります。

1 東振協の契約医療機関での接種

各医療機関との契約料金から2,000円を引いた金額で接種いただけます。(予約が必要です)

期間 2024年10月1日～2024年12月31日の接種

詳しくは、**東振協**(東京都総合組合保健施設振興協会)または下記🔗ホームページからご確認ください。

東振協インフルエンザ



2 東織健保会館での接種

実施場所：東織健保会館(予約制)にてお一人様1,000円で接種いただけます。

期間 2024年10月下旬～2024年11月下旬の接種

会社単位でのお申込みとなります。詳しくは下記🔗ホームページからご確認ください。

3 ①②以外での接種(インフルエンザ予防接種補助金支給申請)

①②で接種できず他の医療機関で接種した場合には1,000円を支給いたします。

インフルエンザ予防接種補助金申請をされる場合には、振込口座の金融機関名、支店名、口座名義人、住所、口座番号を誤りのないようご確認のうえ申請をお願いいたします。

期間 2024年10月1日～2024年12月31日の接種

🔗ホームページ：[トップページ](#) → [保健事業](#) → [インフルエンザ予防接種](#) をご覧ください。

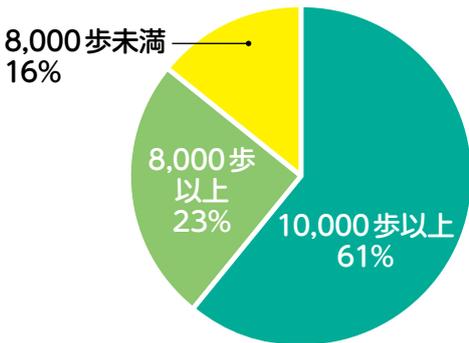
お問合せ先 03-3661-2257 (健康管理課)

2024年春 ウォーキング大会のご報告

5月1日～5月31日まで開催いたしました春の大会に多くの皆様からご参加いただき、ありがとうございました。参加者の1日あたりの平均歩数の割合と大会5位までのチームランキングは、以下のとおりとなりました。



◆参加者の平均歩数



◆チームランキング

	チーム名	平均歩数
1位	ロジスターズ@ (株)タカミヤ様	28,033
2位	今回はそんなにやりません@西川(株)様	19,843
3位	ダイチャリ@西川(株)様	19,582
4位	ともぞう愛好会@ (株)タカミヤ様	16,421
5位	令和の伊能忠敬測量隊@ (株)オカダヤ様	16,199

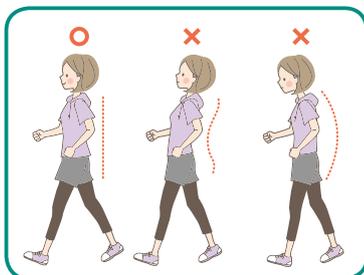
◆大会参加者の感想

Aさん：家族で参加し、ウォーキングをきっかけにアクティブに外出するようになりました。これを機に、家族で朝活や休日の過ごし方など、運動を意識して続けたいです。

Bさん：自宅まで普段通らない道を歩いて良いお店を見つけられたので、次回も参加して歩きながら新しい発見をしていければと思います。

《正しい姿勢とウォーキング》

ウォーキングの姿勢が悪いと、酸素が取り込めず、脂肪燃焼も消費カロリーも低くなります。



効果的な
ウォーキングの姿勢

拳を緩めた感じで軽く握り、背筋を伸ばし、肩の力は抜き、腕は前後に大きくリズムカルに振りましょう。

視線

視線は、少し遠くを見ると自然に背筋が伸びてきます。

足

かかとから着地することを意識し、重心をかかとからつま先へ移して、つま先で地面を蹴り出すことで効果的なウォーキングの姿勢となります。

ウォーキング総合情報サイト「ウォーカーステーションTV」で、ウォーキングの基本や効果、全国の人気があるウォーキングコース等を動画でご紹介しております。ぜひご活用してみてください。 <https://www.wstv.jp/>



お問合せ先 03-3661-2251 (総務課)

<お詫びと訂正>

2024.4月発行の広報誌 VISPO に掲載誤りがありました。

15 ページ 2024 年秋の大会予告

誤：2024 年 10 月 1 日～ 11 月 31 日

正：2024 年 10 月 1 日～ 11 月 30 日

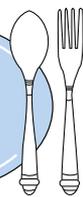
シンプルながらも本格的な味わい

鯛ときのこのアクアパッツァパスタ

1人分 534kcal 塩分 2.6g

ひと皿で栄養たっぷり!

ヘルシーレシピ
健食
新世紀



WISPO

2024.10

発行 / 東京織物健康保険組合

〒103-8554 東京都中央区日本橋蛸留町 1-9-6

TEL 03-3661-2251 (代表)

FAX 03-3663-4078



料理制作 ● 藤原 朋未
(管理栄養士)

撮影 ● 栗山 サトル
スタイリング ● 大原美穂

材料 (2人分)

スパゲッティ ----- 180g
鯛 (切り身) ----- 2切れ
きのこ (まいたけ・しめじ・エリンギなど)
合わせて ----- 150g
パプリカ (赤) ----- 1/4 個 (35g)
A [にんにく ----- 1片
オリーブオイル ----- 大さじ 1
ブロッコリー ----- 小 6 房 (60g)
熱湯 ----- 600mL
塩 ----- 小さじ 1 弱 (5g)
粗びき黒こしょう ----- 少々

作り方

- 1 鯛は2~3等分の大きめのひと口大に切る。
- 2 まいたけとしめじは食べやすい大きさにほぐし、エリンギは薄切りにする。パプリカは乱切りにし、Aのにんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにAを入れて中火で熱し、にんにくの香りがたったら鯛を入れて焼く。鯛の表面に火が通ったら、きのこパプリカを加えてさっと炒め合わせる。
- 4 ③に熱湯を注ぎ、スパゲッティを半分に折って入れる。塩を加え、スパゲッティがくっつかないように混ぜる。
- 5 スパゲッティの表示時間の残り1分のところでブロッコリーを加えて加熱する。
- 6 ⑤を煮汁ごと器に盛り、仕上げに黒こしょうをふる。

Point

鯛ときのこのうま味を活かしたパスタは、フライパンひとつで簡単に仕上げています。鯛の身が崩れないように、優しく混ぜ合わせましょう。きのこに含まれるβ-グルカン(β-D-glucan)は食物繊維の一種で、免疫細胞を活性化させる効果が期待できます。食感もよく、よく噛むことで食べすぎの防止にも。