

家族で楽しく健康づくり

# アントレ Entrée

けんぽ広報誌

No.90

2016 / WINTER

三菱電機健康保険組合

神奈川県 芦ノ湖と富士山【高陽楼より車約80分】

大観山より望むこの景色は、横山大観画伯が好んで富士山を描いたといわれるスポットでもあり、芦ノ湖越しに富士山を見渡せ、反対側からは相模湾、伊豆諸島、房総半島までが一望できます。



生活習慣 変えてのぼそう 健康寿命

三菱電機健康保険組合ホームページ

<http://www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/>

三菱電機健康保険組合

検索

アントレのバックナンバーもご覧いただけます

理事長 新年を語る 新春インタビュー P2

MHP21ポイント制度Q&A P4

健口生活は歯の手入れから P6

聴き上手は得をする! P8

新春 体重を計ろうキャンペーン P14

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。





## 新春特別企画

三菱電機健康保険組合理事長インタビュー

# 健康を 考える



インタビュアー

三菱電機 名古屋製作所  
健康増進センター  
保健師

永谷 有賀里



三菱電機健康保険組合  
(三菱電機株式会社 常務執行役 人事部長)

大隈 信幸 理事長

2016年度は、MHP21ステージⅡの最終年度として、2012年からの5年間を評価しつつ、新たな目標設定の年となります。次ステージへつながる新たな展望、抱負をお伺いします。

### 収支は改善傾向へ

**永谷** あけましておめでとうございます。2015年を振り返っていかがですか。

**大隈** 2015年度に保険料率を8.3%から8.8%へ引き上げ、賃金や賞与の増加、被保険者数の増加により、健康保険料収入が増加したことと、医療費や高齢者医療に関する国への納付金の伸び率が鈍化したことで2015年度は収支が大幅に改善する見込みです。このため、2016年度は保険料率の引き上げは実施せず据え置きと決定しました。

健保財政健全化には、加入者の皆さん一人ひとりの健康向上意識と協力が欠かせません。健保組合でも継続して取り組みますが、加入者の皆さんにも健康に対する意識を持っていただき、一緒に取り組んでいきたい。

### 当健保の課題を見極める

**永谷** 2016年はMHP21ステージⅡ最終年度です。どのような方針をお考えでしょうか。

**大隈** MHP21ステージⅡの取り組みの評価を通して成果を期待するとともに、多数のみなさんが参加できる施策を展開します。さらに、2018年度までの3年間で「データヘルス計画」に取り組みます。

**永谷** 「データヘルス計画」とはなんですか。

**大隈** 健保が保有している健診結果、レセプト情報、MHP21健康調査等のビッグデータを活用して、課題を見極め、その課題に合った保健事業の計画を推進していくことです。

**永谷** 三菱電機健保組合ならではの課題と対策ができるということですね。

### 健康づくりをポイント化

**大隈** 2015年度では「MHP21ポイント」制度を導入しました。2016年度も積極的に活用していただきたいと思います。また、引き続き「重症化予防」として、糖尿病や高血圧から人工透析などへ重症化しないよう専門医の紹介等、適正な受診を勧めたり、WEBを活用した禁煙支援「禁煙マラソン」も行っていきます。

#### 『MHP21ポイント制度』 →詳細はP4へ

健保が行っているキャンペーンなど健康づくり施策へ参加された方や生活習慣の良い方にポイントを付与し、賞品交換ができる制度です。楽しみながら健康づくり施策への参加意識を高めてもらいたいと考えています。保養所利用や、被扶養者の健診受診などもポイント対象となり、ポイント数に応じて色々な賞品と交換できるので、参加を通してご家族での健康意識も高めていただきたいと思います。

**永谷** 2016年度で新しく始まることはありますか？

**大隈** 若年層(39歳以下)の方への保健指導を本格的に実施します。40歳以上の特定保健指導は、2008年度から取り組みを始めていますが、メタボ脱出者がいるにもかかわらずなかなか対象者の減少につながっていません。新40歳からの新規対象者など若年層への課題もみえてきました。若い年代からの保健指導を実施することで、将来にわたっての健康意識をもっといただきたいと思います。

### 効果を見極めた施策の実行を

**永谷** 最後に皆さまへメッセージをお願いします。

**大隈** 私自身も、引き続きスポーツクラブへ通ったり、夫婦でウォーキングを行ったりしています。皆さん一人ひとりがご自身の、そして家族の健康意識向上が最も大切です。三菱電機健保組合の課題を見極め、効果的な健康支援をしてまいりますので、本年もご協力よろしくお願いいたします。



2016年も皆さまの健康をサポートしてまいります。

### 【加入者の皆さんに実施していただきたい事】

#### ■年1回の健康診断を必ず受診しましょう！

健康診断での病気の早期発見は早期治療につながります。重症化すると医療費が高額になるだけでなく、加入者ご自身の生活の質を大きく変えてしまいます。

特に、被扶養者の方は健診受診率が低くなっています(2014年度48.8%)。35歳以上の被扶養者には24,840円(税込)を上限に健診補助制度があるので是非活用を。健診を毎年の習慣にして健康を確認する機会にしましょう。

#### ■ジェネリック医薬品への切り替え

健保より先発薬品との差額通知等案内していきますが、薬の処方を受ける際は皆さまご自身で積極的に変更をお願いします。

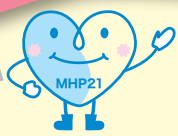
#### ■適正受診のお願い

割増料金が加算され、医療費増となる夜間・休日などの時間外受診は緊急時を除いてできるだけ避けるようにしてください。



# MHP21ポイント制度のあれこれ Q&A特集

「MHP21ポイントWeb」の登録はお済みですか？



2015年7月から、全体キャンペーンなど、健康づくりへの頑張りをポイント化し、そのポイントを賞品と交換することで、さらに楽しく継続した健康づくりを行っていただくために『MHP21ポイント制度』がスタートしました。  
MHP21ポイントWebは、MHP21ポイント制度メニューへの参加・利用により獲得したポイントや失効ポイントの確認、さらには保有ポイントを賞品と交換するための専用システムです。ゆとライフドットコムから簡単に登録することができますので、まだ登録されていない方は、以下の手順に沿って是非ご登録ください！

登録は簡単♪

<https://www.yutolife.com> → ログイン → 『MHP21ポイントWeb』

## Step1 ゆとライフログイン

■ゆとライフドットコム トップ画面



未登録の方  
「入会はこちら」をクリック後、「Melco e Club」または「Club MEGnet」を選択。



「Club MEGnet」を選択された方は、所属の会社名と健保加入状況を指定し、「選択」ボタンをクリック。  
※「特別退職被保険者」または「任意継続被保険者」の方は、それぞれ「その他(特退)」または「任意継続」をお選びください。

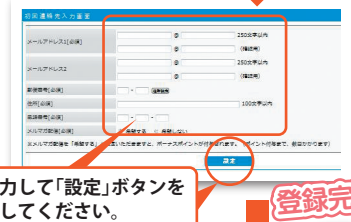
各項目を記入し、「確認」→「更新」の順にボタンをクリック。確認メールが届いたら会員登録は完了です。再度トップ画面からログインしてください。

## Step2 MHP21ポイントWebログイン

■Melco e Club トップ画面



■連絡先登録画面(初回ログイン時のみ)



入力して「設定」ボタンを押してください。

登録完了♪

500ポイント Get!

■MHP21ポイントWeb トップ画面



## MHP21ポイントWebの登録・ログインについて



Q1 パソコンを使える環境がない場合はどうしたらいいの？

A1 スマートフォンからも登録・閲覧することができます。なお、スマートフォンもお持ちでない場合は、MHP21ポイント窓口にご連絡いただければ、ご本人確認の上、保有ポイントをお知らせすることができます。  
MHP21ポイント窓口 TEL:0120-910-556 E-MAIL:mhp21point@mdlife.co.jp

Q2 ゆとらいふ倶楽部を利用しているが、MHP21ポイントWebの入口が見つかりません。

A2 ゆとらいふ倶楽部には入口はございません。  
[ゆとライフドットコム]内の[Club MEGnet]にご登録いただき、ログインしてください。

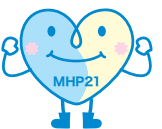
## 各種キャンペーンの申込方法について



Q3 キャンペーンに参加したいのですが、「MHP21ポイントWeb」のどこからエントリーすればよろしいでしょうか？

A3 [MHP21ポイントWeb]からはエントリーできません。  
キャンペーン実施時期\*の健保広報誌アンブレに、実施案内や報告方法、記録用紙などの詳細を掲載していますのでご確認ください。  
\*夏号7月:体重を計ろうキャンペーン(上期)、秋号10月:ウォーキングキャンペーン、冬号1月:体重を計ろうキャンペーン(下期)

## ポイントの申請方法について



### ■MHP21健康カード

Q4 MHP21健康カードの個人目標を複数設定し、それぞれ達成した場合は、何ポイント付与されますか？

A4 達成目標数にかかわらず、1項目以上達成された方には一律で400ポイントを付与します。なお、本メニューは現役従業員のみが対象です。

### ■ウォーキングキャンペーン

Q5 コナミのウォーキングラリー(ケンコウマイ手帳)とウォーキングキャンペーンは同じ制度ですか？また、ポイント付与の対象ですか？

A5 異なる制度です。健保主催のウォーキングキャンペーンのみポイント付与の対象です。

### ■禁煙キャンペーン

Q6 禁煙マラソンへの参加方法を教えてください。

A6 現役従業員については、各事業所担当部門より詳細をご案内いたします。特退・任継者については、三菱電機健康保険組合のホームページ内、「健康づくり」から「禁煙マラソン」をご確認ください。

### ■健康調査

Q7 目標達成ポイントに「BMI指数、運動習慣、喫煙習慣、歯の手入れ(5月～9月上旬)」がありますが、ポイントの申請方法を教えてください。

A7 [MHP21健康調査](現役従業員のみ)がこれに該当します。調査に参加された場合は、健保にて個人ごとの達成状況を確認してポイントを付与するため、ご自身で申請いただく手続きはございません。

### ■保養所宿泊

Q8 保養所に宿泊した際に、ポイント申請の証明書をもらうのを忘れまして。保養所に後日電話したら発行してもらえますか？

A8 保養所のフロントに、宿泊証明書を兼ねた「三菱電機保養所宿泊ポイント申請書」の発行を依頼していただければ、発行の上お送りいたします。なお、ポイントが付与されるのは、2015年7月1日以降の宿泊分となります。なお、申請書の有効期限は宿泊日から1年以内です。

制度スタート後、最初のキャンペーンとなった「体重を計ろうキャンペーン(上期)」は、昨年同時期よりも多数の達成報告をいただきました。  
たくさんのご参加ありがとうございました！  
2016年1月16日(土)からは「体重を計ろうキャンペーン(下期)」\*がスタートしますので、より多くの方のご参加をお待ちしております！！  
※詳細はP14へ

# けんこう 健口生活は歯の手入れから

## 歯っ歯っ歯っ〇×クイズ

- Q1** 歯ブラシで時間をかけて磨いているので、むし歯や歯周病にはならない。
- Q2** タバコのせいで歯ぐきがちょっと黒いけれど、歯ブラシ・デンタルフロスを使っているので歯は健康。
- Q3** 100%野菜ジュースを飲むことは健康に良い。
- Q4** 朝起きたら、歯が痛いことが時々ある。歯科検診では問題がなかったのに、様子見で大丈夫？

**Q1** 歯ブラシで時間をかけて磨いているので、むし歯や歯周病にはならない。

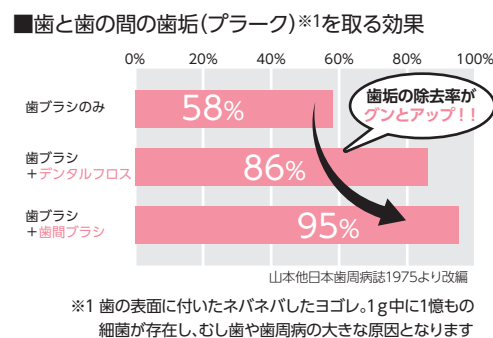
**A1** **×** 歯ブラシだけでなく、**デンタルフロスなどの補助具を併用することが大切です。**歯垢の段階でしっかりと磨き取りましょう。

### 怖〜い歯石

- たった2日で歯垢から歯石へ成長
- 歯周病を進行・悪化させる
- 歯みがきでは除去できない



歯みがきのやり方や自分に合った歯みがき粉の種類など、歯科検診の時に専門家に聞いておけば安心ですね。



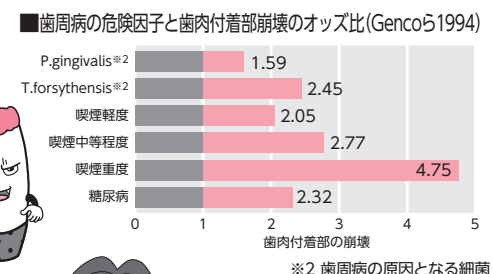
**Q2** タバコのせいで歯ぐきがちょっと黒いけれど、歯ブラシ・デンタルフロスを使っているので歯は健康。

**A2** **×** タバコにはニコチンや一酸化炭素など、**200種以上の有害物質が含まれている**といわれています。そのため、喫煙者は非喫煙者より**歯周病にかかりやすく、治りも悪くなります。**

### 恐ろし〜いタバコ

- 強力な血管収縮作用
- 組織への酸素供給を阻害
- 唾液の分泌量低下
- 傷を治そうとする細胞の働きを抑制
- 喫煙は糖尿病と並ぶ歯周病の二大危険因子

タバコを吸えば吸う程歯周病が悪化するよ。



喫煙はガンだけでなく、動脈硬化や慢性閉塞性肺疾患、白内障、肺炎など、いろいろな疾患を引き起こします!



見た目を左右し、発音にも影響する、とても大切な「歯」。14年度の健康調査では、歯の手入れを1日3回している人は21.3%と改善傾向が見られたものの、男性の28.4%は、「手入れをしていない」または「1回しか手入れをしていない」という結果となっています。「歯科」は当健保全加入者の医療費の約14%を占め、歯の手入れは大きな課題となっています。

**Q3** 100%野菜ジュースを飲むことは健康に良い。

**A3** **△** 健康に良いとされる野菜ジュースや乳酸飲料には**糖分が含まれているため、食事の合間に飲むと口腔内のpHが低下し、再石灰化を妨げてしまうことがあるので注意が必要です。**

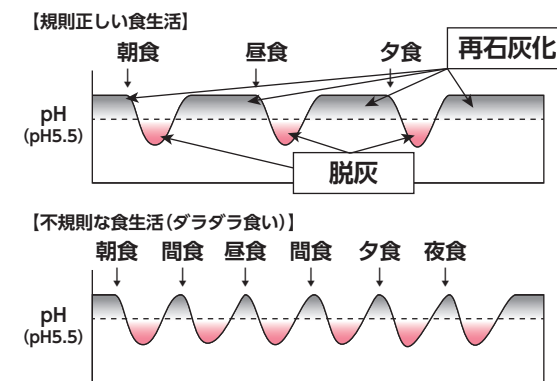
### あま〜い野菜ジュース

- 100%野菜ジュースでも、20g以上の糖分が含まれていることがあります。

### 口腔内のpHがむし歯予防の鍵

- 私たちの口の中は、pH7前後の中性状態を保っています。食事や間食をすると口腔内の菌が糖分を代謝して酸を作り出すため、pHが急激に低下し、歯の成分が溶け出す「脱灰」が始まります。これを唾液の働きで中性状態に戻し、溶け出した成分を歯の表面に戻す「再石灰化」を繰り返しています。不規則な食生活が続くと再石灰化を妨げてしまいます。

### ■脱灰と再石灰化のサイクル



ダラダラ食いは、歯の再石灰化を妨げます。甘い飲み物や間食は時間を決めて!



**Q4** 朝起きたら、歯が痛いことが時々ある。歯科検診では問題がなかったのに、様子見で大丈夫？

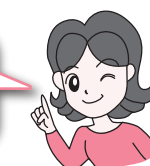
**A4** **×** 歯痛は「**就寝中の歯ぎしり**」が原因のことも。顎のあたりがなんとなく痛い、違和感がある、頭痛・肩こりなどの症状を感じている場合は、歯ぎしりが原因かもしれません。

### 痛〜い歯ぎしり

- 歯ぎしりを放置すると、歯がすり減ったり欠けたりするほか、顎関節症や頭痛、肩こり、歯周病悪化、睡眠時無呼吸症候群など、日常生活に影響を及ぼすこともあります。



歯ぎしりの主な原因は「ストレス」ではないかと考えられています。心の負担を歯が知らせている可能性もあるので、歯科の受診と合わせて日常生活の見直しも大切です。



けんこう 健口生活は歯の手入れから!  
次回は「歯の具体的なお手入れ方法」をお伝えします。



# 聴き上手は得をする!

～ 傾聴力を高めよう 傾聴の実践① ～



三菱電機 名古屋製作所  
健康増進センター  
保健師 永谷 有賀里

『傾聴力』とは相手との会話の中で感情を受け止め相手を理解するコミュニケーションスキルです

話すのが苦手な普通の会話にストレスを感じている人もいるかもしれません。コミュニケーションにおいて、上手に話すことが重要だと思われがちですが、実は人の話を聴くこともすごく重要なのです。傾聴力を高めると人間関係力も高まります。前回までは「傾聴の基本的態度」についてお伝えしました。

(前号を詳しく確認したい方は、三菱電機健康保険組合HPのアントレのバックナンバーを参照ください)

傾聴の基本的態度をわかっている、実際に人の話を聴くとすると、戸惑うことも多々あります。今回はすぐに実践できる「姿勢」、「うなずき」、「キーワードを繰り返す」を中心とした「傾聴の実践①」についてお伝えします。

## ▶ 姿勢で伝えよう

会話をしているとき、話し手は「聴き手の自分に対する関心度」を探っています。その時に手がかりとしているのが、聴き手の表情や姿勢、身ぶり手ぶりなどです。聴き上手になるためのポイントは、「あなたに関心を持っています」と姿勢で示すことにあります。

### 基本姿勢① 相手とまっすぐに向き合う

- 横並びや前後でなく、対面で向き合う
- 手が触れ合う程度の適切な距離で接する
- 全身が見えるようにする



### 基本姿勢② 相手へと身体を傾ける

- 少し前かがみになる
- 後ろに反り返らない



### 基本姿勢③ 適切に視線を合わせる

- 「とがめている」、「批判している」と受け取られるような強い視線は送らない
- 上から見下ろしたり、のぞきこんだりしない
- 子どもやベッドで寝ている人の話を聴くときは、目線が同じ高さになるようにしゃがんで聴く

対話時の適切な姿勢は、聴き上手になるだけでなく、自分の気持ちを伝えるときにも有効です。



## ▶ 話し手の顔を見ながら大きくうなずこう

私たちは会話中にあいづちを打ちながら無意識にうなずいています。この行為が「あなたの話をきちんと聴いていますよ」というメッセージとなって、聴き手の心を刺激し、会話を弾ませます。

### 身ぶり手ぶりはオーバーに

日本人は身ぶり手ぶりが控えめで、「話を聴いている」というメッセージが伝わりにくい傾向があります。不自然に思えるくらい大きげさでも、話し手は話しやすいと感じるので大丈夫です。



### 電話ではあいづちが大切

電話では相手が見えないので、声だけで「ちゃんと聴いている」ことを伝えなければいけません。あいづちを多めにして、はっきりと意思表示をしましょう。

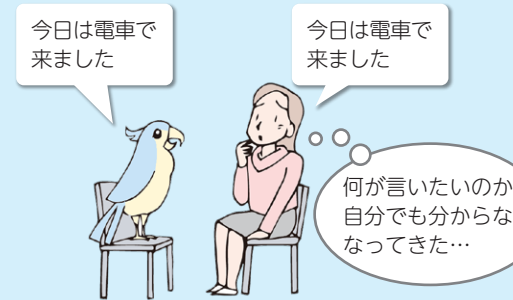


## ▶ キーワードを繰り返そう

うなずきとあいづちにプラスして、相手が言ったキーワードを繰り返すと「あなたの話を理解している」ということをより明確に伝えることができます。

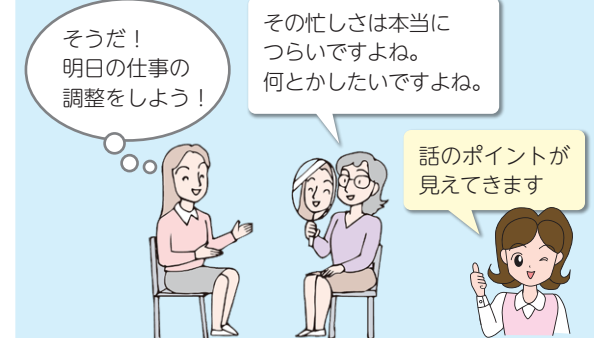
### オウム返しは禁物

自分が話すたびに、相手が形式的にオウム返しをしてきたら、非常にうとうしく感じるでしょう。そんなときは多くの場合、話の焦点が定まらず、会話が堂々巡りになってしまいがちです。キーワードを捉えるには、話の要点をきちんと押さえることが重要になります。



### キーワードを繰り返すのはこんな効果も

聴き手は話し手の鏡の役割を担います。話し手は、自分が言ったキーワードを繰り返し聞いているうちに、話の焦点が徐々に絞られ、話し手の自己理解が進んで、問題点が明確になってきます。



次号では「傾聴の実践②」として、「感情の受け止め方」を中心にお伝えします。











# これが私の禁煙チャレンジ!

禁煙に取り組んでいる皆さま、調子はいかがですか？  
禁煙マラソンは続けていらっしゃいますか。今号では、10年にわたりヘビースモーカーだった方が、2ヶ月ほどで禁煙に成功した事例をご紹介します。  
皆さまも禁煙のヒントを見つけてくださいね。

## まさかの禁煙に至るまで

三菱電機 三田製作所  
総務部 大谷憲満 様

タバコを吸いはじめて約10年が経ちました。  
私は毎日20本以上を吸う、いわゆるヘビースモーカーで、タバコに使ったお金を計算すると相当な額になっていくと思います。これまでは周りの人が禁煙に励んでいたとしても我関せず、「自分は止める気は無い。」とまで豪語していたのに…とあるきっかけで禁煙にチャレンジすることになりまして、今回はそのお話をさせていただきます。



今年ふいに職場で、MHP21ステージIIの取組で禁煙マラソンを実施すると聞き、「その取り組みが実際どのようなものか見てみよう」という気軽な気持ちで登録しました。いざ登録してみると毎日メールが届き、喫煙の本数を入力したり、当日の日記を書いたり、毎日否が応でも喫煙について振り返ることになりました。  
また禁煙マラソンに登録したことが、思わぬ拍子で職場の同僚の知るところとなり、それからは気を紛らわせるための「のど飴」をもらったりするように。当初は興味本位で

こっそりと禁煙マラソンを体験するつもりだったのに…不本意ながらも本格的に禁煙する流れへと導かれる結果となってしまったのです。

その後も自分の中で悩みながら、禁煙マラソンを続けて2ヶ月ほどが経ったとき、ふと喫煙本数が安定的に減ってきていることに気がきました。なんと1日5本ぐらまで減少しており、毎日コンビニに立ち寄ってタバコを購入するという習慣まで無くなっていったのです。さらに金銭的余裕が少なからずできたことに、自分でも僅かな感動を覚えました。

その驚きをきっかけに今度は「タバコを一切吸わないとどうなるか」と、自分にとって未知の領域にチャレンジしてみる気になり(この考えになった時点で奇跡と思っています!)、最終的には完全にタバコを吸わないようになりました。

禁煙を始めてからは自宅で幼い娘に気を遣う必要がなくなるなど、徐々に禁煙の良さを感じるようになってきたので、これからも継続していきたいと思います。

私にとっての禁煙は、まさに健保主催の禁煙マラソンに参加することから始まりました。



▲健康増進センタースタッフと職場の仲間に囲まれて

## 禁煙を見守った職場の仲間より

大谷様、禁煙ハーフマラソンご完走おめでとうございます。途中、貴殿の中で相当な葛藤があった事は隣で見てよくわかりましたが、何とか走り切ったようですね。今後も喫煙の甘い罠にはまらぬよう、職場の仲間のプレッシャーを励みに禁煙フルマラソン完走(タバコを欲しない)に向けて健闘を祈る!

禁煙マラソンは2016年も実施予定です。ぜひご活用ください。

# 健康推進活動事業レポート

2015年度

## 弱点克服トレーニング講座と

## ガイドさんと一緒に歩く 下田、幕末ロマン散歩



実施日  
2015年6月7日～8日

## 身体づくり改善法を学んだ後は、幕末ロマンとあじさいに彩られた下田を散策

最初に参加者全員のインボディを測定。その結果を踏まえて、講師が筋肉量や脂肪量の改善方法をアドバイスしました。心も身体も和んだ翌日は、幕末の史跡が残る下田の街を散策。最後は綺麗なあじさいに囲まれ、笑顔での解散となりました。

### 1日目 インボディ測定と弱点克服トレーニング

インボディ(体重・体水分・骨量・筋肉量・脂肪量・BMIなど)の測定結果には、参加者のみなさんも納得のご様子でした。参加者一人ひとりに行われた測定結果の説明では、自分の弱点を克服しようと講師へ積極的に質問する姿も。レクチャーを受けた体操を身につけようと、時間いっぱいまで繰り返し身体を動かしていたのが印象的でした。

測定はカンタン!



椅子に座ったままできるエクササイズをレクチャー

### 2日目 「なまこ壁」が残る下田の街歩きを満喫

約8,500歩  
(約5.5kmのコース)

高陽楼からバスで伊豆急下田駅へ移動し、下田市観光協会のガイドさんと開国・幕末ゆかりの地を散策しました。ランチ休憩では活魚料理を堪能。寺社にまつわる理解を深めながら、最後は「下田あじさい祭」を満喫しました。



なまこ壁の特性や歴史に耳を傾ける



#### 1 宝福寺(ほうふくじ)

米国総領事ハリスに仕えた元芸者「唐人お吉」が眠る地。土佐藩主・山内容堂に勝海舟が見え、坂本龍馬脱藩の許しを得た場所でもあります。



#### 2 了仙寺(りょうせんじ)

下田条約(日米和親条約の付属条約)が締結された寺院。「ジャスミンの寺」としても有名で、境内から参道にかけて数百株が植えられています。



#### 3 下田公園(しもだこうえん)

下田市街と下田港を一望できる大きな公園。毎年6月には「下田あじさい祭」が開催され、100種以上のあじさいを楽しむことができます。

## リゾートで楽しく健康体験 ～今後のスケジュール～

神奈川県/横浜 MELONDIA あざみ野 TEL.045-909-1790

第1回 2/7日 ドンドン叩いてストレス解消! 初めてでも安心!  
定員20名 [日帰り] 和太鼓講座と特別ヘルシーランチで健康増進

和歌山県/南紀白浜 紀望館 TEL.0739-47-4192

第4回 2/21日 梅染め体験・勉強会と紀州特産備長炭や  
定員30名 ～22日 みなべの梅見学、梅林ウォーキング

大分県/湯布院 湯布郷館 TEL.0977-85-5252

第4回 3/16水 ウォーキングのためのストレッチ講座と  
定員25名 ～17日 官兵衛菩提寺などを巡るウォーキング

### 詳細資料については各保養所までご請求ください

- 各講座・ご宿泊のお問い合わせ・お申し込みは各保養所までお電話ください
- お申し込みは定員になり次第締め切りになります
- 講座の内容は講師の都合、および当日の天候により変更することがあります
- 傷害保険に加入しており、事故等の際は保険の範囲内で補償をします
- 本講座の受講には、保養所宿泊費と参加費(2,000円)がかかります。  
(参加費は健保補助を除いた個人負担額です。当健保非加入者は4,000円です)









簡単！工夫！で健康を考えたヘルシーな料理に大変身

# ヘルシー晩ごはん

レシピ考案：三菱電機ライフサービス㈱  
フードサービス事業部 フード事業推進部  
管理栄養士 小池 悦子



豆腐のもとになる大豆には、豊富な栄養素がバランスよく含まれています。薬膳では水を補い滋養強壯の効果を発揮する作用があると言われています。



## 麻婆豆腐

きのこのめりりは水溶性の食物繊維生活習慣病などの予防に役立ちます



### 材料（4人分）

- 木綿豆腐…………… 2丁
- ◎ねぎ…………… 1本
- ◎にんじん…………… 1/2本
- ◎えのき…………… 1袋
- ◎なめこ…………… 10粒

- ★鶏からスープの素…………… 小さじ1
- ★砂糖…………… 小さじ1
- ★豆板醤…………… 小さじ1
- ★味噌…………… 小さじ1
- ★しょうゆ…………… 小さじ1
- ★水…………… 1と1/2カップ
- ★おろしにんにく…………… 適量
- ★おろししょうが…………… 適量
- ★一味…………… 適量

- ごま油…………… 適量
- 青ねぎ…………… 適量
- ※適量…お好みの分量

### 作り方

- 豆腐は水を切り、食べやすい大きさに切り分ける。
- ◎の野菜を、細かくみじん切りにする。
- ★の材料を合わせて2を加え、鍋でやわらかくなるまで火を通す。
- 3に豆腐を加え、仕上げにごま油を加える。
- 器に盛り付け、刻んだ青ねぎをかける。

1人当たり  
エネルギー **155**Kcal  
塩分 1.85g

### ここがポイント

- ❄️ お豆腐は満腹感をもたらしてくれます。
- ❄️ にんにくや他の香辛料の香りで食欲をそそられます。

調理時間 **15分**

## 野菜餃子

木綿豆腐を一度凍らせ、片栗粉を加えることで包みやすくなります



### 材料（4人分）

- キャベツ…………… 1/4玉
- にら…………… 1束
- 木綿豆腐…………… 1/4丁
- ◎鶏からスープの素…………… 大きじ1
- ◎片栗粉…………… 大きじ1

- 餃子皮…………… 1袋
- ごま油…………… 適量
- ※適量…お好みの分量

1人当たり  
エネルギー **181**Kcal  
塩分 1.04g

### ここがポイント

- ❄️ ひと手間かけた凍り豆腐を使うことで、お肉を使わずに作る事ができ、満腹感が得られ、美味しく仕上がります。

### 作り方

- キャベツとにらは電子レンジで蒸してから細かく刻む。
- 冷凍させた木綿豆腐を解凍し、水分を絞り出してから崩しておく。
- ボールに1・2を入れてよく混ぜ合わせ、◎の調味料を入れさらによく混ぜる。
- 餃子の皮で包み、テフロンフライパンで焼く。皮が透けてきたら仕上げにごま油を加える。

調理時間 **15分**

### 編集後記

新年明けましておめでとうございます。4月より新しくアントレ編集委員となりました。16年もより良い情報をお伝えしていきますので、よろしくお願いいたします。皆さん、MHP21ポイント制度に参加していますか？キャンペーン等でポイントを貯めて、楽しみながら健康づくりをしましょう。(三原悦子)