

アントレ *Entrée*

家族で楽しく健康づくり

三菱電機健康保険組合



生活習慣
変えてのばそう
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



ドイツの朝は、プレッツェルにソーセージをそえて

腕組みをしたような独特の形のプレッツェルは、ドイツが発祥のパン。食料が乏しくなる冬に備え、肉を加工した保存食を作る習慣があり、ソーセージは現代でもドイツ料理を特徴づける食べものです。

ドイツ

好評!!

減塩 de 健康ライフ ————— 4

三菱電機 トップアスリートインタビュー — 5

レジリエンスを鍛えよう ————— 8

あなたの健康レシピを教えてください(減塩)
健康レシピコンテスト 受賞作品紹介! ——— 巻末

2018年度健保決算報告 ————— 2

2018年度MHP21ステージⅢ 事業所表彰発表! — 6

新企画 あるかつ 歩活キャンペーン ————— 12

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

けんぽ広報誌

No. **105**

2019/AUTUMN

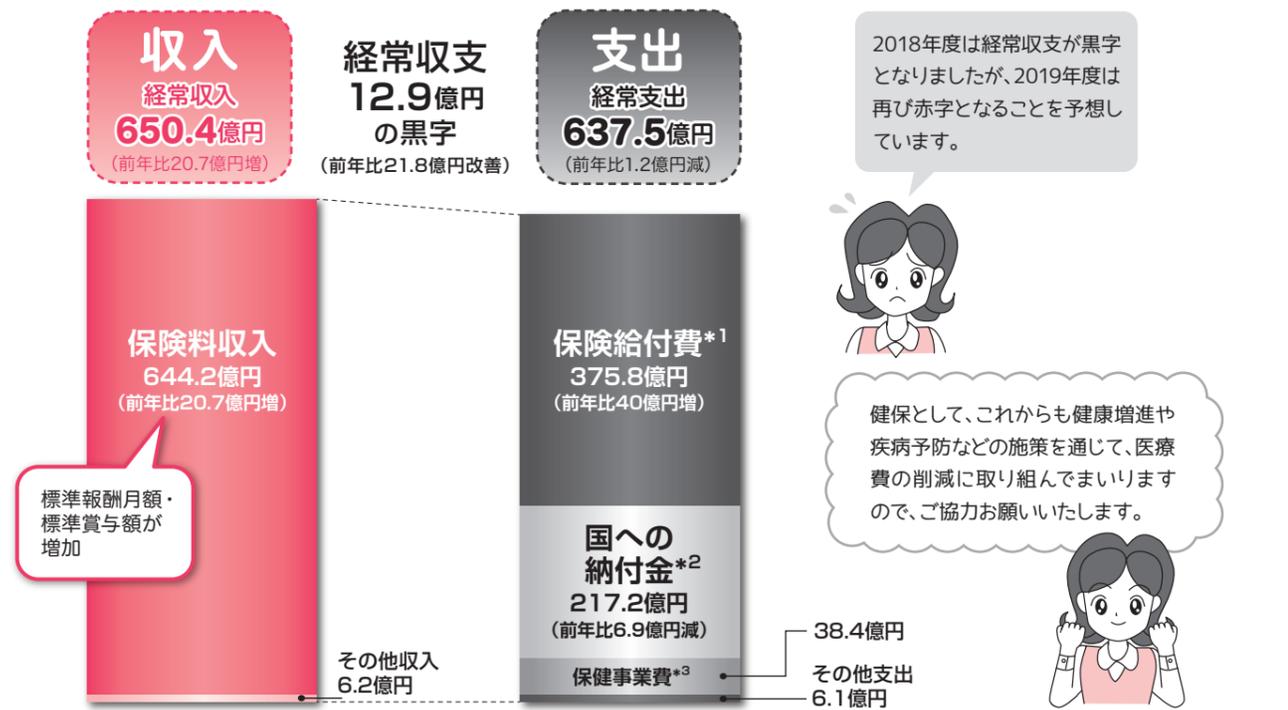
2018年度健保決算報告

収入650.4億円、支出637.5億円で、
12.9億円の黒字となりました。

去る7月23日に開催されました第129回健保組合会にて、2018年度の収入支出決算が承認されました。

健康保険

2018年度の経常収支は、医療費の増加はあるものの、保険料収入が増加したことで黒字となりましたが、2019年度は保険料収入の減少、医療費(保険給付費)や国への納付金の増加による厳しい財政状況が予想されます。



区分	2018年度(A)	2017年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
被保険者数(人)	119,752	118,713	1,039	0.9%
平均標準報酬月額(円)	381,986	379,215	2,771	0.7%
平均標準賞与額(円)	1,897,018	1,778,755	118,263	6.6%

*1 保険給付費:医療費・各種給付金 他
*2 納付金:高齢者医療制度を支えるために健保が国へ支払う拠出金
*3 保健事業費:健康管理や健康づくりなどの事業に要する費用

介護保険(40歳以上が対象)

収入73.6億円、支出66.7億円で、
6.9億円の黒字となりました。

介護保険については、介護保険料の増加により、6.9億円の剰余金が発生しました。
この剰余金は5.6億円を翌年度繰越金として計上し、1.3億円を介護準備金として積み立てました。

科目	2018年度(A)	2017年度(B)	(A)-(B)
介護保険料収入	7,093	6,831	262
その他収入	271	1	270
収入合計	7,364	6,832	532
介護納付金	6,671	6,643	28
還付金	2	2	0
支出合計	6,673	6,645	28
総収支(剰余金)	691	187	504

三菱電機健康保険組合の現状とこれから

2022年度から2025年度の間、団塊の世代の方たちが、後期高齢者*になるんだってな〜 ※75歳以上

2022年度 **5,000億円**の増加※
(2019年度比)
高齢者医療費への支援金予測 ※健保連の試算

後期高齢者の増加が主な要因で、全国の健康保険組合が抛出している「高齢者医療費」への支援金が、大幅に増える見込みですって!

2019年度 220.8億円
2022年度 259.9億円 (17.7%増※)
2025年度 282.2億円 (27.8%増※)
三菱電機健康保険組合の高齢者医療費への支援金も大幅に増加するのよ

三菱電機健康保険組合の高齢者医療費への支援金予測 ※健保連が作成した財政試算ツールにより算出

三菱電機健康保険組合の財政が悪化する見込みなので、加入者の皆様にもぜひ心がけていただきたいです!

ジェネリック医薬品の使用
夜間・休日受診を控える
適正な健康保険の使用
重複受診をしない

ご協力をお願いします!

公告

新		旧	
<前略>		<前略>	
株式会社リョウウンエクスプレス	東京都渋谷区	株式会社リョウウンエクスプレス	東京都渋谷区
株式会社トーカン	千葉県松戸市		
三菱電機労働組合	神奈川県横浜市	三菱電機労働組合	神奈川県横浜市
<中略>		<中略>	
三菱日立ホームエレベーター株式会社	岐阜県美濃市	三菱日立ホームエレベーター株式会社	岐阜県美濃市
		中菱テクニカ株式会社恵下工場	岐阜県中津川市
星菱電機株式会社	岐阜県可児市	星菱電機株式会社	岐阜県可児市
<中略>		<中略>	
株式会社東名エンジニアリング	愛知県日進市	株式会社東名エンジニアリング	愛知県日進市
名古屋ダイヤモンドドルフィンズ株式会社	愛知県名古屋市		
菱電化成株式会社	兵庫県三田市	菱電化成株式会社	兵庫県三田市
<後略>		<後略>	

減塩 de 健康ライフ vol.3

前号では「減塩」に関して、栄養成分表示や減塩調味料についてお伝えしました。今回は、見落としがちな「主食」に含まれる塩分についてご紹介します。

参考：日本食品標準成分表
※ただし、店舗や調理法によって塩分は異なります

隠れ塩分にご注意！——意外なものにも含まれています

塩味を感じない食品にも、実は塩分が含まれているものがたくさんあります。塩分が含まれる量は少なくとも、たくさん食べると無視できない塩分量になります。

主食編・1 ごはん vs パン

意外にも、ほとんどのパンには塩分が含まれています。主食をごはんに変えるだけでも減塩につながります。



主食編・2 そば vs うどん

ラーメンやうどんなど麺類は、スープだけでなく麺そのものにも塩分が含まれているものが多いことはご存知ですか？味つけのためではなく、小麦粉でできた麺にはコシをだすために塩分が加えられています。

注目 麺類は塩分の多いスープやつゆで食べることが多いため、スープ類の塩分量もあわせてチェックしましょう。スープ類は飲み干さない！ことが減塩につながります。

ゆでる際に塩を加えると、麺は塩分を含むので注意！



麺つゆの塩分量はかなり幅があります。栄養成分表示を確認しましょう。

参考：主な外食の塩分量目安



外食の場合でも、メニューに塩分表示されているお店が増えていきます。色の濃さや塩味の感じ方だけでは塩分量はわからないので、表示を確認する習慣をもちましょう。次号では、調味料の塩分についてお伝えします。

巻末のレシピは、ハーブや香辛料を使うことでおいしく減塩！ぜひ、お試しください！



MITSUBISHI ELECTRIC TOP ATHLETE INTERVIEW #03

自己分析と体重管理



三菱電機のトップアスリートたちに、アントレでしか聞けない日頃の運動習慣や健康づくりのポイントをお聞きする特別企画！第3回は、三菱電機(株)本社総務部所属の土井畑選手にお話をうかがいました。

「グローバル環境先進企業」を目指す三菱電機は、多様な価値観や経験を有する人材としてトップアスリートを採用しています。安定した生活基盤の中で競技活動に打ち込んでもらうとともに、三菱電機の一員として事業の中でも活躍してもらうことで、三菱電機グループの連帯感を一層高めてくれることを期待しています。

本社 総務部
体操・トランポリン
土井畑 知里 さん
DOIHATA CHISATO

【三菱電機でのお仕事】
社会貢献活動やスポーツ後援会の運営サポートなどを行う部署に所属。社員からの寄付と会社の上乗せ分をもとに、社会福祉施設や団体に拠出するマッチングギフト「三菱電機ソシオールツ基金」を担当。

【体操・トランポリンってこんな競技】
より高く、より美しく、より高難度の技に挑む競技。地上6~8mの高さで回転する美しい演技は圧巻。他のスポーツでは味わえないダイナミックさと迫力、そして一発勝負の手に汗握る緊張感が最大の魅力。



厳密な体重管理

トランポリンは着床時に体重の13倍もの負荷が足首にかかるスポーツで、体重500gの変動も演技に影響するため厳密な管理が必要です。しかし、学生の頃は食べないことで調整して競技力が落ちたことも…。今は、自分の体質を考えながら毎日運動と食事で調整しています。

睡眠が好循環を生む

学生時代は移動の多いハードなスケジュールで、睡眠時間も短く、体重管理にも苦労しました。このときの経験を基に、今はしっかり睡眠をとるようにしています。理想は9時間、最低でも7時間。よく眠った翌日はよく身体も動きます。パフォーマンスが上がれば、消費エネルギーも増えて一石二鳥。睡眠にはホルモンバランスを整える効果もあり、十分な睡眠が今の好循環を生んでいます。

仲間となら限界を超えられる

人は自分の中で限界を決めてしまいがちです。私もその傾向はありますが、トレーニング中に自分が決めた限界を超えられることがあります。トレーナーさんの「できる」の一言で、プラス5kg、10kgのバーベルが持ち上がるのです。運動や食事の習慣は一人で急激に変えるより、身近な人と一緒に楽しみながら徐々に変えていくことが大切。一人ではできないことも仲間とならできるはず。

土井畑選手の体重管理法

有酸素運動
リラックス系の音楽を聴きながら走っています！

ヨガ
効果を実感できています。何事も最低3か月は続けることが大切

野菜料理
たんぱく質豊富な鶏肉がオススメ！ たっぷりの緑黄色野菜がとれる酢鶏が作りおきの定番

トップアスリート直伝！ アントレ読者の皆様のための健康づくり

朝風呂で体温を上げる
寝起きは体温が低いので、お風呂に入るなどして身体を温めましょう。一日の始まりに体温を上げることで、その日の代謝がアップして、燃焼しやすい身体に！

運動習慣を身につける
習慣の有無で代謝が変わる。なんでも“続ける”ということが簡単なようで難しい。少しでも長く歩く、ちょっとでも階段を使うなど習慣を身につけよう！

土井畑選手のこともっと知りたい方はこちら……… 三菱電機 土井畑選手

1994年8月9日 生まれ 大阪府出身	主な成績	2018年 8月 ワールドカップ前橋大会 個人5位、シンクロ5位 2018年 4月 トランポリン・カナダカップ大会 個人6位、シンクロ優勝 2016年11月 全日本トランポリン競技選手権大会 個人優勝、シンクロ優勝、団体準優勝
---------------------------	------	---





事業所表彰発表!

MHP21ステージⅢ2年目の事業所表彰「健康優良賞」と「健康増進努力賞」「年度目標優良賞」の受賞事業所の活動をご紹介します。今後も皆で更なる健康づくり活動に取り組み、健康寿命を延ばしましょう!

〈表彰基準〉

MHP21健康調査結果、各種全体キャンペーン達成率および保健指導実施率を定量的な評価としたうえ、その他MHP21全体施策の参加状況や事業所内施策の実施状況を参考指標として選定。最も優れていた事業所を「健康優良賞」、前年度比較して最も努力、向上した事業所を「健康増進努力賞」、年度毎に定める「最重点項目」の目標達成にむけて、積極的に活動を推進し、優れた成績を上げた事業所に「年度目標優良賞」として表彰します。

〈表彰対象事業所〉

事業所規模	対象事業所数	健康優良賞	健康増進努力賞	年度目標優良賞
大規模事業所 1,000人以上	33事業所	各1事業所	各1事業所	1事業所
中規模事業所 300人以上 1,000人未満	37事業所	各1事業所	各1事業所	
小規模事業所 300人未満	66事業所	各1事業所	各1事業所	

※受賞事業所が偏らないように、同一ステージ内は一度受賞した表彰は選考対象外となります。

受賞された各事業所の声



1,000人以上の事業所

三菱電機株式会社 名古屋製作所

ステージⅡに続いて、2回目の健康優良賞を受賞することができました。名電のMHP21活動は、ステージⅡで構築した「全員参加」のもと、ステージⅢからは個々での取り組みの他、職場内のみんなで取り組みが継続できる活動も展開しています。今後も健康増進の輪が広がることを期待し、更なる健康度向上を目指し取り組んでいきます。



MHP21推進委員会による健康イベント開催

300人以上、1,000人未満の事業所

三菱電機株式会社 パワーデバイス製作所

2016年度に続き、2度目の健康優良賞をいただきありがとうございます。「全員参加のMHP21活動」をテーマに始めた取り組みは、「全員の健康を支える職場環境整備」へ取り組みを進めています。今後も構内関係会社を含めた健康づくりにつながっていきます。



MHP21事務局

300人未満の事業所

洛菱テクニカ株式会社

健康優良賞をいただきありがとうございます。当社では全従業員が一丸となって運動習慣づくりを主とした京電及び当社独自の健康キャンペーンに取り組んでいます。また昨年、創立30周年記念品として従業員に配付したスマートウォッチを有効活用した更なる健康増進に取り組んでまいります。



睡眠教室の風景



1,000人以上の事業所

株式会社 デービー精工

「健康増進努力賞」をいただきありがとうございます。当社では各種キャンペーンの参加者を毎回10%ずつ増やすことを目標とし、全社を挙げて取り組みをした結果、目標達成率が向上し、健康調査においても適正体重、運動習慣、歯の手入れの結果が向上しました。今後もMHP活動を積極的に推進し、全員参加で更なる健康増進に取り組んでいきます。



社内ソフトバレーボール大会

300人以上、1,000人未満の事業所

三菱電機ホーム機器株式会社

「健康増進努力賞」をいただきありがとうございます。参加しやすい施策の展開、参加のフォローなど地道な活動が今回の受賞につながり大変喜んでおります。まだまだ課題は満載ですが、当社で働く従業員全員が元気に働くことのできる職場を目指して、今後もMHP21活動を推進していきます。



MHP21活動推進事務局

300人未満の事業所

株式会社 メルコエアテック

「健康増進努力賞」、「年度目標優良賞」のダブル受賞をいただきありがとうございます。当社の特徴は、全員の活動参加を社長が率先して推進している点です。全体朝礼での社長からの繰り返しの呼びかけにより、社員に健康活動への取り組みの意識づけが図れました。結果、昼休みの歯の手入れやウォーキングをする人が増え、受賞につながったと思います。引き続き、MHP21活動を続け、次は「健康優良賞」を目指してまいります。

W受賞

MHP21ステージⅢ
年度目標
優良賞

2018年度最重点項目
「運動習慣」



運動教室の風景



皆さん、それぞれの事業所に合った取り組みを工夫されていますね！引き続き健康づくり、がんばっていきましょう！

レジリエンスを鍛えよう



三菱電機 名古屋製作所
健康増進センター
保健師
(認定レジリエンストレーニング講師)
永谷 有賀里

ストレスに負けない折れない心を身につける

100号からストレスやプレッシャーと上手につき合う方法として「レジリエンス」を連載中です。レジリエンスを鍛える7つの技術を順に紹介しています。

(100号～104号の内容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)

レジリエンスとは

逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセスであり、「再起力」「立ち直る力」「精神的復元力」のこと。打たれても立ち上がる逆境に強い心を育てること。



強みとは何か？

「強み」と聞くと、「人より優れた才能や能力」と思われそうですが、「その強みを使うことで、精神的エネルギーが高まり、モチベーションが高まるもの」のことをいいます。

人は自分の足りない点や弱みには敏感ですが、強みとなると気づきにくく、得意なことやスキルの話はスラスラ話せても、実際には自分の強みに気づいていない人も多いはず。



自身の強みを発見する方法

自分自身での発見

これまでの人生(仕事)の中で「最高だった」「自分が輝いていた」と思う瞬間を思い出し

- ① いつ頃 ② どこで ③ どんなことに取り組んでいたか ④ 何がどう最高だったのか
- ⑤ そこでは自分はどんな強みを発揮していたと思うかを、

次ページの【24の強みの分類】を参考に選んでみましょう。(いくつ選んでもOKです)



強みをシェアしよう！

友人、家族、職場内のみんなと、自分自身で発見した内容の①～⑤を話し、聴き手は話し手の①～⑤を聴いて、話し手が発見できなかった強みができるだけたくさん発見して教えてあげましょう。

隠された新しい強みを発見できるかもしれませんし、自分では当たり前だと思っていたことが強みであったことに気づくかもしれません。



強みのシェアの効果

お互いの強みを見つけ合い共有することで、相互理解はもちろんのこと、感謝や信頼感が生まれ、職場内などではチームワークが高まり、組織としてのパフォーマンス向上にもつながります。

【24の強みの分類】

創造性 新しいことを考え出す	好奇心 何にでも興味を持つ	向学心 熱心に学び続ける	柔軟性 状況によって判断を変え いろいろな物の見方ができる
大局観 広い視野で全体を見る	誠実さ まっすぐ取り組む	勇敢さ 勇気を持って立ち向かう	忍耐力 我慢強くあきらめない
熱意 いつでも全力で取り組む	思いやり 人のために行動する	愛情 人との絆を大切に	社会的知性 周りを気遣い立ち回る
公平さ みんなに平等に接する	リーダーシップ チームをまとめる	チームワーク 人とうまく協力する	寛容さ 人の失敗を責めない
謙虚さ 自分だけ特別とは考えない	思慮深さ 何事もよく考えて動く	自制心 自分の気持ちや行動を コントロールできる	審美眼 物事の素晴らしいところを 見つけられる
感謝 感謝の気持ちを忘れない	希望 明るい未来を感じる	ユーモア 遊び心を大切に	スピリチュアリティ 目に見えない力を信じる。 信念を持って行動する

参考文献:強み診断ツール「VIA-IS」The School of Positive Psychology

ストレングス・ユースをしよう！（強みを活かす習慣をつけよう）

自分の強みを活かすことを「ストレングス・ユース」といいますが、「自尊心」を形成する効果があります。

「自尊心」とは、自分を認め、自分の価値を認めることを意味しますが、自尊心が形成できて高まると、逆境下でも自分に対して前向きな評価を保ち、困難なときでも「自分は負けない」と感じる心の強さを得ることができます。

また、ストレングス・ユースは、自分のためだけでなく、周りの人や家族、仕事や地域・社会のために活かすことができると、より「やりがい」「充実感」を感じることができます。

またそれが習慣づけられると、幸福度が向上し、活力が生まれ、ストレス耐性ができ、不安などの抑うつ症状が軽減するメリットがあることもわかっています。

皆様の内面にもいくつかの強みが必ず隠されており、すでに仕事や日常生活で発揮しています。自分自身の強みを再発見し、活用する方法を考えてみましょう。強みが新しい用途で使われるとき、より活力が生まれてきます。次号は【技術5】ソーシャル・サポートをもつ技術をお伝えします。



参考文献：The School of Positive Psychology

久世浩司(2016)「[図解]なぜ超一流の人は打たれ強いのか レジリエンス-折れない心の育て方」株式会社PHP研究所

プラス10テン

から始める 運動習慣 づくり vol.3



三菱電機ライフサービス㈱ 丸亀支店
健康運動指導士/管理栄養士
沖元 有紀

運動の秋! 健康ウォーキングを極めよう!

前々号よりシリーズでお伝えしている「+10(プラス・テン)運動」、皆様、ご自身の「+10」は見つかりましたか? 何から始めようか迷っている皆様におすすめしたいのが「ウォーキング」です。いつでも、どこでも、気軽に取り組むことができるウォーキングは「+10運動」の王道と言っても過言ではありません。本号ではウォーキングの効果をあげる「コツ」をご紹介します。10月に入り運動の季節が到来です。これを機会にウォーキングを極め、運動習慣を定着させましょう。

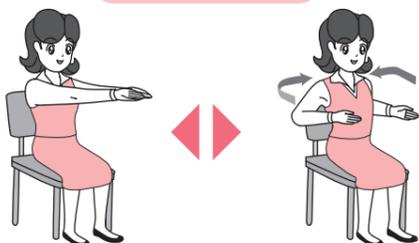


ウォーキング前
におすすめ!
~軽体操~

コツ・1

肩周りの柔軟性を上げるべし!

肩甲骨前後運動



姿勢を正し、前方に両腕を伸ばす。両肘を引いて、肩甲骨を寄せる。

目安
10回

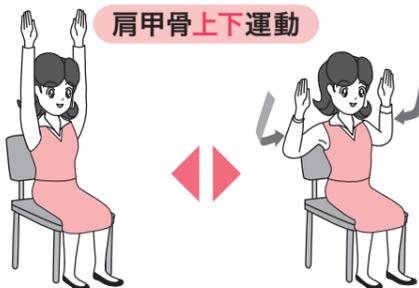
肩甲骨回し運動



姿勢を正し、両肘を曲げ指先を肩につける。ゆっくり大きく両肘を回す。

目安
各10回
(前回し・後ろ回し)

肩甲骨上下運動



姿勢を正し、上方に両腕を伸ばす。両肘を引いて、肩甲骨を寄せる。

目安
10回

ウォーキング効果UPのポイント



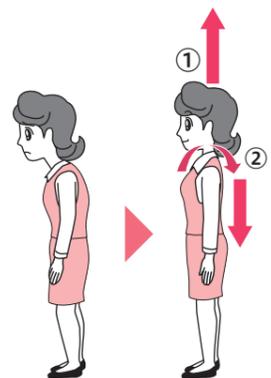
肩甲骨周辺の筋肉がほぐれると、上手に腕を振れるようになり、歩幅がUPします。

【正しい腕の振り方】

肘を後ろから糸で引っ張られているようなイメージで、腕を斜め後ろに引きます。
※肩甲骨を動かすことを意識する

コツ・2

正しい「姿勢」を意識すべし!



【正しい姿勢の作り方】

- ① 頭頂部を糸で吊り上げられているようなイメージで背筋を伸ばす
- ② 肩をぐると前から上、後ろへ回したらストンと落とす

ウォーキング効果UPのポイント

正しい姿勢を意識して歩くことで、正しく筋肉が使われ、長い距離を歩いても疲れにくくなります。腰痛や肩こりの予防にも◎

コツ・3

時間帯や場所を変えるべし!

- 運動の時間は体温の高い「夕方」がおすすめ!
筋肉が動きやすく、ケガもしにくい時間帯です。早朝は体温、血圧ともに低く筋肉が動きにくいので、朝の方が運動しやすい方は、ストレッチなどを取り入れ、徐々に体を温めペースを上げましょう。



- 坂道や階段を取り入れたコースがおすすめ!



ウォーキング効果UPのポイント

太ももの筋肉(大腿四頭筋)やお尻の筋肉(大臀筋)を多く使うことで消費カロリーがUP☆

コツ・4

RPE※ 主観的運動強度 「楽である」~「ややきつい」がおすすめ! 適切なペースを習得すべし!

※RPE:主観的運動強度とは? 運動者が運動中に感じられる運動の強度を数字で示すもの

強度	RPE	強度	RPE
20		10	
19	非常にきつい	9	かなり楽である
18		8	
17	かなりきつい	7	非常に楽である
16		6	
15	きつい		
14			
13	ややきつい		
12			
11	楽である		

「RPE強度」11~13を「心拍数」で表すと110~130拍/分となる
※「RPE強度」に×10をする

☆Let's Try☆

心拍数を計ってみよう!

- ① 10秒間の脈拍を自分で測る
- ② その脈拍を6倍する
- ③ 心拍数110~130拍/分がおすすめ!

※安静時心拍数(拍/分):男性で60~70程度、女性で65~75程度

ウォーキング効果UPのポイント

自分で感じる「楽である」~「ややきつい」程度のペースがおすすめです。この場合、RPE強度は11~13で運動中の心拍数は110~130拍/分となり、脂肪燃焼に最も効果があるペースと言われています。

※心拍数を測り、最初は110拍/分から始め、慣れれば120拍/分、130拍/分と、ペースを上げていきましょう。速歩や積極的な階段利用がおすすめ!

kencom
利用者の皆様

三菱電機健康保険組合主催

みんなで歩活

あるかつ
— minnade arukatsu —



チーム歩活



チームを組んで、
歩数を競う!

エントリー期間 10.1-10.31
イベント期間 11.1-11.30

コラボ
企画

みんなで
歩活

MHP21
ウォーキングキャンペーン

2019年11月1日から
「MHP21ウォーキングキャンペーン」と
kencom「みんなで歩活」が同時開催されます。

キャンペーン達成者には例年どおりMHP21ポイント400Pをプレゼント!

さらに、歩活参加者全員に200P、歩活上位チームは別途表彰を行います(副賞としてポイント付与)。

歩活で記録した歩数をキャンペーン実施報告書に記録してご提出ください(詳細はP14-15参照)。

みんなで あるかつ “歩活” はじめよう!

歩活(あるかつ)は、日常生活に「歩く」をプラスする活動のことです。
歩くことは、メタボや生活習慣病の予防だけでなく、
骨太効果、リラックス効果など様々な効果があるといわれています。
エレベーターをやめて階段にしてみたり、1駅手前で電車を降りてみたり。
日々のちょっとした心がけでできる「歩活」。
これを機に、始めてみませんか?

みんなで歩活の参加方法

01 kencomに
ログイン



ケンコム 検索

みんなで歩活に参加するにはkencomに
登録・ログインする必要があります

02 歩活ページに
アクセス



スマホはこちらから
アクセス!



03 歩活にエントリー
チーム作成or加入



歩活にエントリーしたらチームを作るか、
好きなチームに入りましょう

みんなで歩活の楽しみ方

チームメンバーと
楽しもう!



同じチームのメンバーと、自分の歩数が比較
できる! みんなの歩いた歩数はどれくら
い? チームで目標を決めて楽しもう!

コメント機能で
コミュニケーション!



同じチームのメンバーとコメントで励ま
しあおう! 1人では続かないウォーキング
も、仲間となら続くかも!?

新ランキングで
チーム競争!



歩数をスコア化した新ランキン
グが登場! メンバーをたくさん集めて
上位を狙おう!

参加資格

三菱電機健康保険組合の被保険者(本人)

申込方法

・エントリーには、kencomへのご登録が必要です。
・ご登録後、kencomにログインの上、歩活イベントページよりエ
ントリーをしてください。
・イベントページで2名以上のチームを作ると、イベントに参加でき
ます(1名では参加できません)。

ルール

・kencomアプリ、もしくはPC・スマホブラウザから毎日の歩数を登録してください。
・新ランキング登場! イベント期間中、歩数が1歩=1スコアに換算され、チームの通算
スコアで順位を競います!
・引き続き、チーム・個人の平均歩数ランキングでも競い合うことができます。

まずはkencomに登録!
アプリをダウンロード



心とからだの健康相談

三菱電機健保専用番号にお電話ください。

それぞれのサービス窓口にお繋がります!



0120-568-324

電話健康相談<無料>(24時間相談可能)

相談内容 健康増進、健康情報の取得、気になる症状、受診後の心配、医療機関の案内等

電話メンタルヘルス相談<年間5回まで無料>

相談内容 臨床心理士によるメンタルヘルス相談(予約が必要、予約受付は24時間可能)

メンタルヘルスカウンセリング(面接)<有料>

相談内容 全国各地で臨床心理士との面接による相談(面接費用は個人負担)

WEB健康・メンタルヘルス相談

現役従業員対象

海外ヘルスサポート

WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。 ※被扶養者・任意継続者・特別退職者は電話相談をご利用ください。

http://www.a.eap-net.com/mhp21/

海外からのご相談は、下記の電話番号にお申しください。

0422-70-1379

テーマ:「減塩」 1日の食塩相当量の目標量(成人)
男性:8.0g未満 女性:7.0g未満
(厚生労働省の目標値より)

受賞者

三菱電機株式会社
神奈川支社
佐々木 義和 様



塩分
1人当たり
0.9g

エネルギー
1人当たり
293 kcal

調理時間
約20分

生サケの粒マスタードと ジェノベーゼ焼き

和食の定番・サケが市販のジェノベーゼソースで簡単イタリアンに早変わり! ふっくらジューシーな旬の味覚をご堪能あれ♪

たんぱく質:23.3g 脂質:20.1g 炭水化物:2.4g
(1人当たり)

減塩料理をおいしくする
4つの“味”

旨:旨味 酸:酸味
辛:辛味 香:香味



減塩ポイント

粒マスタードの酸味とほのかな辛味、ジェノベーゼソースのバジルの香りがサケ本来の味を引き立て、おいしく減塩できます。

【作り方】



- 1 粒マスタード、ジェノベーゼソース、マヨネーズを混ぜあわせる。(写真A)
- 2 耐熱皿に生サケ2切れを並べ、1のソースを生サケの上に塗る。(写真B)

- 3 2をオーブントースター(1000W)で15分ほど焼く。(写真C)
- 4 パセリをふりかけてでき上がり。お好みでレモンを絞る。

【材料】2人分

生サケ …………… 2切れ
粒マスタード …………… 大さじ2
市販のジェノベーゼソース …… 大さじ2
マヨネーズ …………… 大さじ1
パセリ …………… 適量
レモン(くし形に切る) …………… 適量

あなたの健康レシピを教えてください

健康レシピコンテスト 受賞作品紹介!

vol.3

