

いきいき
ワクワク **謎解き**

解けると
ちょ～嬉しい!



快食のナゾ

ハテナに入る言葉を
答えよう



シ



?



答えは



快眠のナゾ

下線部をカナ3文字で
言い表そう

ひつじが1匹…

ひつじが2匹…

ひつじが3匹…



答えは



快便のナゾ

波線部をカナ4文字で
読もう

シゴト ゲキム
仕事 が 激務

消シゴム

ライシュウ ヒマ
来週 ハ暇ダ

???

答えは



最後の答えは



3



2



3



1



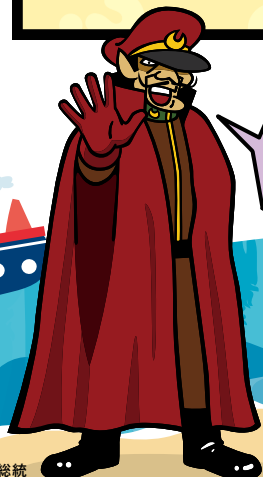
2



1



2



総統

難易度は高いぞ。
トライするんじゃ!

この冊子のどこかに
ヒントがあるぞ!



レオナルド博士

僕は応援係に
まわります



吉田くん

ムービーページに答えが!



第6弾ムービー公開中!

特集 腸をケアしてからだ全体を整える「腸活」は最強のインナーケア

取材企画 三菱電機グループの取り組みFILE【九州支社】

人気連載 心がもっとラクになれる ～ここラク～ (第2回)



いきいき **ワクワク** ACTION
三菱電機グループ健康経営プラン 2022-2026

<https://www.mitsubishielectric-kenpo.or.jp/>





＼ 腸をケアしてからだ全体を整える /

「腸活」は最強のインナーケア!

腸は「第2の脳」とも呼ばれ、免疫や代謝、メンタルにも深く関わっています。

腸内環境を整えることは、単なるお通じ改善ではなく、

「最強のインナーケア」であり「最高のコンディショニング」なのです。

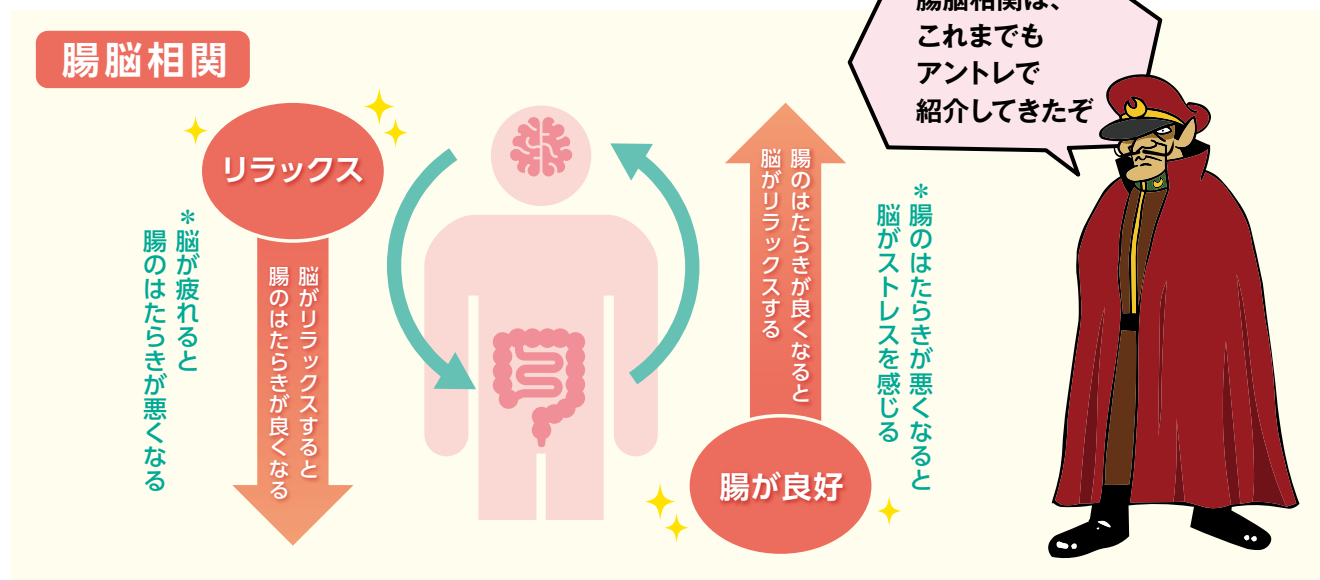
腸に関係する毎日の習慣を見直すだけで、便通・睡眠・肌の調子・気分・疲れやすさなど、からだ全体のバランスが整いやすくなります。



腸は全身とつながっている!!

腸は、単なる消化器官ではありません。多くの腸内細菌とともに、栄養吸収だけでなく、

全身の代謝、免疫、さらにはメンタルにも影響を与えます。特に、腸と脳は双方向的に情報伝達が行われており、気分や感情などに影響を及ぼします。これを腸脳相関といいます。



そして、腸の調子を整える「腸活」には特定の食品をとるなどの単純な対策だけではなく、

食生活全般や運動、睡眠、ストレス管理など、さまざまな面から生活習慣を見直すことが重要です。

森田コウイチ

吉田の食生活を覗きに行ってみよう!

★腸活実践!!

～吉田くんの食生活編～

斬新だな!

Before

9:00	起床
9:30	朝食 食パン+ヨーグルト
13:00	昼食 ハンバーガー+ポテト
22:00	夕食 インスタント麺
23:00	夜食 スナック菓子
24:00	就寝

僕の標準的食生活です!

腸活には「引き算」のアプローチが大切!!

腸活といえばヨーグルトをいっぱい食べていけばOK! と思っていませんか?
腸のはたらきを良くするためには「何かを足す(摂取する)」よりも、
「不要なものを減らす」という引き算がとても重要です。

算数ができないと
いけないんですか!?



「引き算」を心がけたいモノ・コト 3選

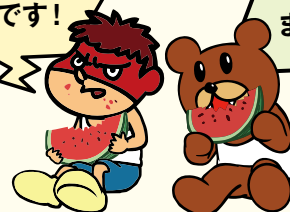
① 超加工食品*・人工甘味料を引き算!

添加物や果糖ブドウ糖液糖が多く含まれる食品
(スナック菓子、カップ麺、冷凍食品、清涼飲料水など)や、
ゼロカロリー飲料に含まれる人工甘味料は腸内環境を悪化させ、
腸内の炎症を引き起こす要因となることも。

※超加工食品:複数の食材を工業的に配合して製造された、加工の程度が非常に高い食品

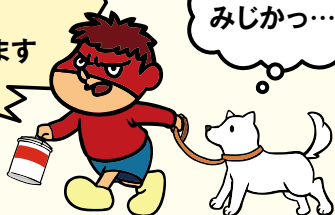
果物なら添加物も
甘味料もゼロです!

まあな!!



電信柱2本分の
散歩に
行ってきます

みじかっ…!



② 長時間の座位を引き算!

長時間座りっぱなしでいると、腸の動きが弱くなり、
便秘や代謝の悪化を招いてしまいます。

1時間に1度は席を立てて少し歩いてみたり、食後に短い
散歩に行くだけでも腸運動への刺激になります。

③ 不規則な食事を引き算!

腸内細菌や腸のはたらきにも「独自の時間リズム」があります。
そのリズムを大きく左右するのが、食事のタイミングです。
食事は腸にとって大きな刺激であり、不規則な食習慣は
腸のリズムを乱し、睡眠や代謝、メンタルに影響を
与えてしまいます。

今日からチャレンジ!

step.1

朝食から夕食までの時間を
12時間以内にするよう心がける
(例:朝食=am7時、夕食=pm7時)

step.2

就寝2~3時間前は食べない
習慣を作る

After

- 7:00 起床
- 7:30 朝食
食パン+ヨーグルト
+キノコスープ
- 12:00 昼食
ハンバーガー+ポテト
+サラダ
- 19:30 夕食
インスタント麺
+煮卵と生野菜
- 22:30 就寝

夜食は
無し



この際、
「足し算」のコツも
覚えとけ!

これくらいなら
実践できそう
です!



改善ポイント!

- 夜食のスナック菓子は引き算!
- + 発酵食品+水溶性の食物繊維
(キノコや海藻)をとると、
腸内環境が整う
- + いろいろな食材を食べると
腸内細菌の多様性が保たれ
好影響アリ!

適度な運動も
腸活の重要な要素だぞ!
P.10のエクササイズも
やってみるんだ!!



©DLE

「健康づくり」を 広める 巻き込む 盛り上げる

三菱電機グループの 取り組み FILE

三菱電機株式会社 九州支社 (九支)
「健康チャレンジキャンペーン」編

vol.
2

従業員の健康づくりやより良い組織づくりのため、
独自の取り組みを展開している事業所をアントレ編集委員が訪問！
ねらいや工夫をお聞きました。

九支独自！

「健康チャレンジキャンペーンプラス」とは？

- 健保主催の「健康チャレンジキャンペーン(健チャレ)」の内容をそのままに、九支に所属する全従業員(健保への加入有無を問わない)を対象に実施。
- 全23コース中、「食事」と「運動」関連の2コース、「あいさつ・感謝の達人」または「デジタルデトックス」のいずれか1コース、計3コースの登録が必須。
- チーム(課)対抗で対象コースの目標達成を目指す。

参加従業員の充実した表情に手応え

九州支社は、駅直結という立地もあって運動不足の方が多く傾向があります。歩数のみで競う「歩活」もなじみにくく、筋トレの項目を付加した独自の歩活を以前から実施してきました。こうした土台があったので、健チャレも、支社独自のキャンペーンとして展開できています。成績上位チームに送ってもらっている受賞報告写真の笑顔を見ると、報われる思いがします。

長年の蓄積の賜物

伊東さんをはじめ事務局の方々、さまざまな工夫のもと取り組みを継続してくださったおかげで、支社全体に「全員参加で楽しむ」雰囲気定着していると感じます。

会話のきっかけにも！

現在入社3年目。歩活も健チャレプラスも全員参加は当たり前という感覚です。歩活期間中は、朝のラジオ体操中も日本地図*のどこにいますかという会話が盛り上がります。

元担当&新担当コンビ！

若手の方々からは、朝早く集まって一緒に朝食をとって皆でウォーキングしたよ、という話もよく聞かれます。(古川さん)日頃から運動不足を感じているので、個人的にも前向きに参加しています。総務としての運営業務も頑張ります！(大籠さん)

*kencomが提供する「みんなで歩活」ページに表示される画像のこと。
歩数に応じて現在地が変化します。

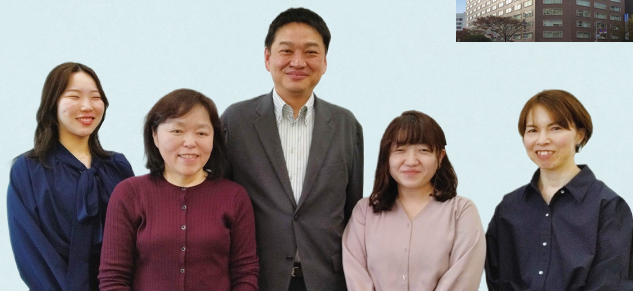
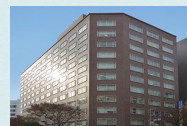
こちら
も
Check!



K&M&A 健保のマイページ
三菱電機健康保険組合

◆健保のマイページでは、
「生理痛体験セミナー」に関するインタビュー記事を
公開中！

■九州支社 DATA
開設:1946年 従業員数:320名(出向受入者含)
支店/営業所:長崎支店、鹿児島営業所、沖縄支店
[2026年6月現在]



▲取材に協力してくれた総務部総務課の皆さん
(左から)久光 耀子さん、伊東 和恵さん(保健師・産業保健看護上級専門家)
福田 武志さん(総務部長 兼 総務課長)、大籠 由美さん、古川 麻苗さん
※所属・肩書は取材当時(2026年3月)

従業員の「参加してよかった！」を 引き出すアクション

広める

健チャレに先立ち、kencomアプリ内「みんなで歩活(歩活)」を全員参加のもとで実施してきた過去を持つ九支。健康関連のキャンペーンは「皆が参加するもの」という認識が従業員に定着している。安全衛生委員による告知活動の効果もあり、高い参加率を実現。

「歴代の支社長にも、ご協力をお願いしてきました」と語る九支歴26年の伊東さん。

巻き込む

支社長自らキャンペーンに参加し、表彰式では成績上位チームに表彰状を手渡すのが恒例となっている。

表彰状は
総務課お手製

▲表彰式でのひとコマ

盛り上げる

対象チームには、表彰状のほかに賞品も授与。メンバー全員で楽しめるような品々を提供し、最後まで“チーム一体で盛り上がる”雰囲気大切にしている。これが、「次回も参加しよう」という従業員の前向きなマインドを生む要因に。

▲表彰されたチームの方々。カメラの前で浮かべる表情からも、和気藹々とした雰囲気が伝わる

こんな
取り組みも！

2025.5 管理職 & 男性社員有志が参加！

「生理痛体験セミナー」の開催

女性特有の健康課題によって生じる困りごとや葛藤について、年齢や性別を問わず相互理解を深める機会として実施。「痛み」の体験だけでなく、普段は言葉にづらい女性従業員の「心情」面にも着目する貴重な場に。

◆生理痛VR体験デバイスを装着し、腹部の痛みに耐える参加者



KMP 健保のマイページ

三菱電機健康保険組合

もっと便利に、安全に！



News #1

新規登録キャンペーン追加実施！！

ご好評をうけて、再度新規登録キャンペーンを行います。**2026年8月31日(月)までに**新規にご登録いただいた方を対象に**MHPポイント300P**を付与いたします。未登録の方は、この機会にぜひご登録をお願いします。



News #2

利用登録者向け限定情報 第2弾！【MHPセミナー動画】を公開中！

これまで三菱電機グループのイントラネット内でのみ公開されていたMHPセミナー動画をKMPで公開しています。「**女性の健康**」をテーマに専門的な知見を交えながら解説しています。ぜひ、ご家族の皆様とご覧ください！

2025年11月以降に入社された方へ

「『健保のマイページ』利用登録のお知らせ」を配布しました。

前回(2026年1月)配布時に、お手元に「利用登録のお知らせ」が届かなかった方※が対象です。2026年5月以降に入社された方は、次回配布をお待ちください。

※ 2025年11月17日～2026年4月末までの間に当健保にて資格取得届を受理した方

KMPの利用登録がお済みの方へ

「印刷物での配布」が終了しました。

「医療費のお知らせ」および「支給決定通知書」の印刷物での配布は、2026年5月配布分を最後に停止しました。今後はKMPでご確認ください。



ワンポイントアドバイス

KMPではメールアドレスを**3つ**まで登録できます。ご自身のほか、ご家族のメールアドレスをご登録いただきますと、**ご家族のスマホ等からも各種コンテンツの閲覧が可能となります。**

※ ログインに必要な認証キーはKMP「プロフィール画面」の「ログイン時に認証キーによるログイン設定」欄にチェックマークの入っているメールアドレスに届きます。



すでに登録
されている方



利用登録が
お済みでない方



読者の声

「アントレ」では、事業所経由で約20名の方々にモニターになっていただき、最新号の感想やお気づきの点を伺っています。その一部を、要約してご紹介します！

「三菱電機グループの取り組みFILE vol.1」(P.4)
他の職場の実際の取り組み内容がわかると自分の会社の活動との比較にもなり、改善提案することのできるのよいと思う。(50代男性)

事業所の活動を取材する新企画です。
皆様の職場にも伺います。楽しみに！

「MHP活動報告(MHPリーダー研修)」(P.5)
会社や職場ごとに活動内容に違いがあると思う。このような場を通じて情報が共有されると、活性化のきっかけになってとても良いと思う。(50代男性)

MHPリーダーの皆様お疲れ様でした！
事業所、会社という枠を超えたつながりを深めていただけたと思います。

アントレ 131号について



「心がもっとラクになれる“こころラク”」(P.8-9)

自分の生活や会社など、最近いろいろなことが変化し、実際に心が落ち着かなかったのでこの内容を実践したいと思います。(40代女性)

これからも皆様の気持ちが“ラク”になるための道標になれば、と思います。

「からだが好き“筋”活クッキング」(P.11)

栄養バランスを考えたレシピと写真、調理の短ポイントがわかりやすい。忙しい日常でも試しやすい内容だと思いました。(20代男性)

今年度はレシピの監修を三菱電機健保加入事業所のMHKをお願いしています。

皆様、率直なご意見をありがとうございました！モニター以外の方も、お気づきの点がありましたらメールなどで健保までお声をお寄せください。

重要

特例退職・任意継続被保険者として 引続き当健保へ加入されているOB・OGの方へ

注) 現役社員の方、今後退職予定の方は対象外です

保険料の払込方法について

特例退職被保険者・任意継続被保険者の払込方法変更を受付いたします。
ご希望される方は、**2026(令和8)年7月30日(木)**までに書類でのお手続きが必要となりますので、お早目にご連絡をお願いいたします。

(払込方法の変更を希望されない方は、ご連絡およびお手続き不要です)

※①半年払いを選択されている方で、2026年11月～2027年4月末までに
75歳を迎える方については、資格喪失月の前月までの保険料にてお引落しを
行いますので、月払いへの変更は不要です

※②2026年10月に75歳の誕生日を迎える方は、10月分の保険料の徴取引落はありません

現在の保険料払込方法	変更後の払込方法	書類提出期限日
月払い	半年払い (10月～翌年3月)	2026年 7月30日(木)
半年払い (4月～9月)	月払い (10月以降)	

払込方法変更手続き連絡先

健保組合 適用課 特例退職・任意継続担当 **03-3218-3115**

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つなぎします!



<フリーダイヤル>

コールは

みつびし

0120-568-324

電話健康相談 <無料>

365日24時間

●医療健康相談 ●医療機関案内

平日9-17時

●女性専用健康相談 ●記憶サポートデスク

【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

専門医相談 <無料>

365日9-19時

【相談内容】育児・栄養・薬剤に関する相談または専門医相談

電話・対面メンタルヘルス相談 <電話・対面あわせて年間5回まで無料>

平日10-16時

【相談内容】全国各地で臨床心理士との電話または対面による相談(要予約)

Web予約(24時間365日) >>>



海外ヘルスサポート

海外からのご相談お申し込み電話番号 >>>

03-6747-0899

いざというときに頼れる！ 健保の心強い医療費サポート



人生はいつ何が起きるかわかりません。突然のケガや病気でまとまった治療費が必要になれば、家計の負担も心配になります。そんなときに備え、三菱電機健康保険組合では「窓口での負担額を抑える仕組み」と独自の「付加給付」があり、安心して治療を受けていただけます。皆様が保険料を出し合い、お互いに支えあう仕組みです。

1 オンライン資格確認 で、窓口での自己負担額が軽減されます！

オンライン資格確認システムを導入している医療機関・薬局では、マイナ保険証（健康保険証として登録したマイナンバーカード）や資格確認書を提示することで、**窓口での医療費負担（保険診療分）が自己負担限度額までになります。**

自己負担限度額は、年齢や収入等に応じて設定されています。
詳細は、当健保組合のホームページをご参照ください。

▶三菱電機健康保険組合ホームページ



2 当健保組合独自の付加給付金 で、さらに自己負担額を軽減します！

当健保組合では25,000円を超える自己負担額に対して、独自の「付加給付金」を支給します。
これにより、**皆様の最終的な自己負担額は25,000円になります。**
(一人につき、同一月内、病院ごと〈外来、入院、医科、歯科別〉で算定します)



【例】総医療費100万円 70歳未満区分「ウ」3割負担の場合（保険適用分）
※オンライン資格確認を利用した場合

受診当日 窓口での 支払い	窓口での支払い額 (自己負担限度額) 87,430円	健康保険組合が負担する医療費 912,570円
後日 健保から 支給	自己負担額 25,000円	健保からの付加給付金 62,000円

窓口でのお支払い額(自己負担限度額)87,430円に対して
62,000円の付加給付金が支給されます。

最終的な自己負担額は25,000円となります。

※支給額については1,000円未満の端数が切り捨てになります。

※「付加給付金」は医療機関から請求される診療報酬明細書をもとに、診療月の3～4ヵ月後に自動給付いたします。

ただし、医療費助成の対象者は高額療養費の精算申請が必要になる場合があります。

※自己負担限度額は一人につき、同一月内、病院ごと（外来、入院、医科、歯科別）で算定します。

※自己負担限度額は2026年4月時点のものです。今後、法改正等により変動する場合があります。



ニニラク

自分も相手も大切にできる

やさしい関係づくり



三菱電機(株) 名古屋製作所
健康増進センター
保健師 公認心理師
認定:レジリエンストレーニング講師
認定:エフエクティブ(うつ専門)コーチ
永谷 有賀里

日常のコミュニケーションの中で、「ちょっとしんどいな」と感じる瞬間はありませんか。

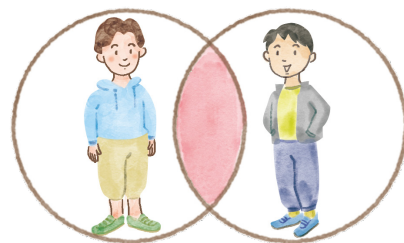
それは、あなたが気にしすぎだからではありません。

心が、自分を守りながら相手とのちょうどいい距離を探している途中なのです。

今回は、心の距離感の理解を通して、そのゆらぎとの付き合い方をお伝えします。

距離感のタイプを知ろう

～近すぎても、遠すぎても、心は疲れる～



人との心の距離感は、近すぎても遠すぎても疲れてしまいます。

まずは相手に対して「自分がどこにいるのか」を知ることが、心をラクにする第一歩です。

距離のタイプは以下の3つに分かれます。

どれが「良い・悪い」ではなく、**今の自分がどこにいるのかに気づくこと**が大切です。

タイプ	状態	心とからだに起きること
近すぎる距離 (巻き込まれる)	相手を優先しすぎる／断れない	疲れやすい／振り回される
遠すぎる距離 (守りすぎる)	心を閉じる／距離を置きすぎる	孤独感／関係が浅くなる
ちょうどいい距離	自分も相手も大切にできる	安心して話せる／疲れにくい

「ちょうどいい距離」は人それぞれ

誰かにとっての心地よさが、あなたにとっても同じとは限りません。

体調や気分、相手との関係によっても、心の距離感は日々変わります。

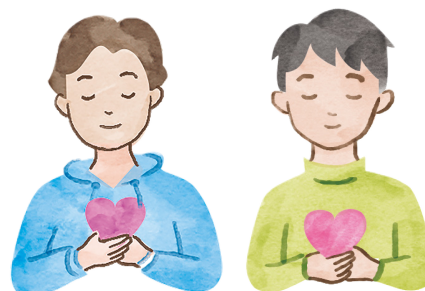
大切なのは、**正解を探すことではなく、**

「今の自分は相手とどの距離にいるのかな？」と気づくことです。

距離感に気づけると、無理をせずに**整え直す選択肢**が見えてきます。

次のページでは、距離感の「ゆらぎ」が発生したときに起こりやすい

心の動きと、その整え方を見ていきます。



距離感の「ゆらぎ」と向き合うヒント

～ゆらいでもOK。戻る道はいくつでもあります～

相手との心の距離感とは、いつも一定ではありません。
体調、気分、安心感、相手との関係によって自然にゆらぐものです。
ここでは、よくある「距離感のゆらぎ」と対処の考え方を紹介します。



距離感のゆらぎ	対処のためのキーワード	よくある様子・心理状態	対処の考え方・行動
近づきたい／離れたい (気持ちが揺れやすいとき) 	距離感のレベルを一段下げる	期待して近づくが、 反応が思わしくなく不安になる 「つながりたい」と 「傷つきたくない」気持ちが 同時に動いている	一旦距離を置き、 関わりを浅くする 落ち着くまで判断を急がず、 距離を取ることを自分に許す
相手によって 距離が変わる 	自分基準	相手の反応を気にしすぎ、 距離の取り方が相手次第になる 「嫌われたくない」気持ちが強く、 無理をしやすい	相手ではなく、 自分の心の余裕や 体調を基準にする 「今の自分は無理していないか」と 立ち止まる
相手に 入り込みすぎる 	役割を分ける	先回りして助け、 相手の課題まで背負ってしまう 「助けたい」思いが強く、 自分と相手の気持ちの境界が あいまい	自分の役割と、 相手の役割を分けて考える 手を出す前に一呼吸おき、 線を引く
相手に 合わせすぎる 	一拍おく	疲れていても断れず、 引き受けてしまう 「断ると悪い」と感じ、 自分の感情を後回しにしている	すぐに決めず、 考える時間を取る 「少し考える」を 選んでいいと自分に許す
距離に迷う 	「今日はここまで」と 一旦区切る	近づくのも離れるのもつらく、 関わり方に迷う 安心できる距離を探し続け、 心が疲れている	無理に答えを出さず、 「今日はここまで」と区切る 休むことも 調整の一つと考える

距離感のゆらぎがあることは、未熟さや欠点ではなく、**自分と相手を大切にしようとしている証拠**です。

ゆらいでも、整え直す選択をして対処すればいいのです。

今のあなたの心に合う距離を、その都度、大切に選んでください。次回も「こころく」の連載は続きます。



腸活何する?

第2回 腸活編



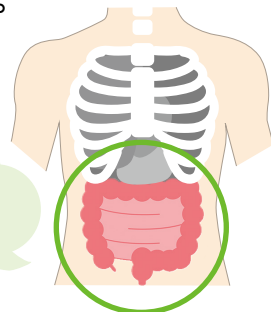
三菱電機ライフサービス㈱
ウェルネスセンター東海G
健康運動指導士
田口 直樹

今号のアントレは「腸活」がテーマ。
第2回となる今回は、腸にはたらきかけるエクササイズをご紹介します。

ほぐす・ゆるめる・伸ばす動作で、腸にアプローチ!

食生活でからだの「中」を整えたら、次はエクササイズで体の「外」から腸活を行いましょう。
腸には、マッサージなどによってからだの外からダイレクトにアプローチすることができます。
ほぐす、ゆるめる、伸ばすなど、外部からの刺激によりさらに腸活を促進させましょう。

外部からの
刺激が
届きやすい



腸活エクササイズ



腸をほぐす! 温める!

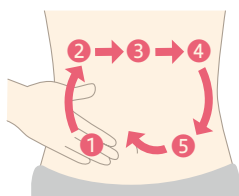
朝/自宅で

の字マッサージ

手の温かさで温活にも! 朝起きたときに行うとさらに効果的

正面から「の」の字を描くように、指3本の腹を使い、
一か所ずつ5秒かけて押しましょう。

※①～⑤の順に、3周を目安に



腸の形状に合わせた順番です。
逆方向は行わないでください

- ① 右足つけ根(鼠径部)
- ② 右の肋骨に当たる部分
- ③ (左に向かって)お腹中央
- ④ 左の肋骨に当たる部分
- ⑤ 左足つけ根(鼠径部)



腸をゆるめる!

昼/職場で

骨盤ローリング

仕事中のストレッチ代わりに! 姿勢改善や背骨リセットに効果的

腰(骨盤)に手を当て骨盤を転がすように動かしましょう。

※①を基準に②③を3～5回繰り返す

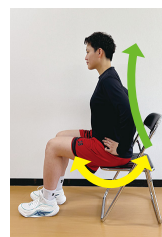


① 中立
(背筋はまっすぐ)

骨盤の傾き
イメージ



② 骨盤後傾
(背筋は丸める)



③ 骨盤前傾
(背筋はそらす)



腸を伸ばす!

夜/自宅で

腸活体操

一日の終わりに! ダイナミックに腸を動かそう

足を肩幅に開いて立ち、深呼吸とともに上体をストレッチします。

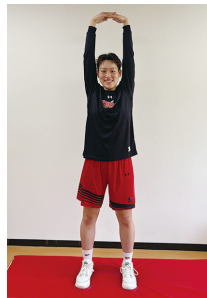
※左側も同様に、左右3回ずつを目安に



① 手を組んで
真上に大きく伸びる
(大きく息を吸う)



② 上体をゆっくりと
右へ曲げる
(大きく息を吐く)



③ 再び、手を組んだまま
真上に大きく伸びる
(大きく息を吸う)



④ 上体をゆっくりと
右へひねる
(大きく息を吐く)

⚠ 呼吸をとめずに、一つひとつの動作を丁寧にいきましょう。・無理をせず、痛みが生じた際は運動を中止しましょう。

今号から、
三菱電機的女子バスケットボールチーム、

Xoalas の選手たちが

エクササイズを実演してくれます!



さわ ちひろ
澤 知央選手
(パワーフォワード)

腸活エクササイズ
のボーリング
を担当した三菱
電機 コアラーズ
の#38 澤です。
すきま時間に簡
単にできる体操
なので、皆様も
ぜひ試してみて
ください!



からだ が 喜ぶ 腸活クッキング

レシピ監修：
三菱電機ホーム機器株式会社

今回は、【腸】に効く！

腸活レシピの POINT

旬の夏野菜で食物繊維をたっぷりとりましょう。夏バテで食欲がないときはスープで栄養補給してみてください。

三菱電機ホーム機器(株)
管理栄養士
小熊 尚子



毎号、異なる「〇活」テーマを設定し、その効果が期待できるレシピをご紹介します！
今回は、夏らしい食材を使った「腸活」レシピ。食欲不振のときにもおすすめです。

腸活パワー！ なすとミニトマトのバジルグリル



焼くだけで簡単！腸を元気にする夏のおかず。
なすとトマトで食物繊維を手軽に補給できます。

材料（2人分）

なす	2本	市販のバジルソース	適量
ミニトマト	10個	パルメザンチーズ	適宜
オリーブ油	大さじ1	バジルの葉	適宜
塩・コショウ	適量		

作り方

- 1 なすはヘタを取り、皮ごと1cmの厚さで縦に切る。ミニトマトもヘタを取る。
- 2 中火で熱したフライパンにオリーブ油を入れ、なすを先に焼く。焼き色がついてきたらミニトマトも加えてさらに焼き、塩・コショウをふる。
- 3 器に盛りつけてから、バジルソースをかける。
お好みでパルメザンチーズをふりかけ、バジルの葉を添えて召し上がれ！



調理時間
約 10 分

エネルギー
約 115 kcal
1人あたりの参考

参考栄養価（1人あたり）
たんぱく質：1.4g 脂質：8.9g
炭水化物：6.4g（内、食物繊維：2.3g）
食塩相当量：1.0g

動画で見る



↑手順動画

スイカのガスパチョ風 冷製スープ



スイカの甘みとトマトの酸味が爽やかに調和する、暑い日にぴったりのスープ。野菜も複数とれる、夏の腸活におすすめの一品です。

材料（2人分）

スイカ(種を取る)	200g	A	酢	小さじ2
トマトジュース(無塩)	200mL		オリーブ油	小さじ2
きゅうり	1/2本		塩	適量
パプリカ	1/4個		粗びき黒コショウ	適量
玉ねぎ	1/8個		タバスコ	適宜

作り方

- 1 スイカはすりおろす。きゅうり、パプリカ、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルに1、トマトジュースを入れ、【A】を加える。
- 3 2に塩、粗びき黒コショウを加えて混ぜ、味を調える。
- 4 冷蔵庫でよく冷やしてから、器によう。
お好みでタバスコを加えると、より奥行きのある味わいに！

動画で見る



↑手順動画

エネルギー
約 110 kcal
1人あたりの参考

調理時間
約 15 分

（冷蔵庫で冷やす時間を除く）

参考栄養価（1人あたり）
たんぱく質：1.4g 脂質：4.2g
炭水化物：4.1g（内、食物繊維：1.8g）
食塩相当量：0.3g

三菱電機グループ各社による健康増進活動の成果がここに！

健康経営優良法人が60社に到達

● 健康経営優良法人とは??

従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。
2016年、健康経営に取り組む優良な法人の「見える化」を目的として経済産業省により創設されたもので、日本健康会議が法人の認定を行います。



▲三菱電機(株)取得マーク



▲三菱電機健保取得マーク

2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ネクストプライト1000

就活生が就職先を選ぶ際の決め手にもなっているぞ！

最近の就活生はお目が高いですね

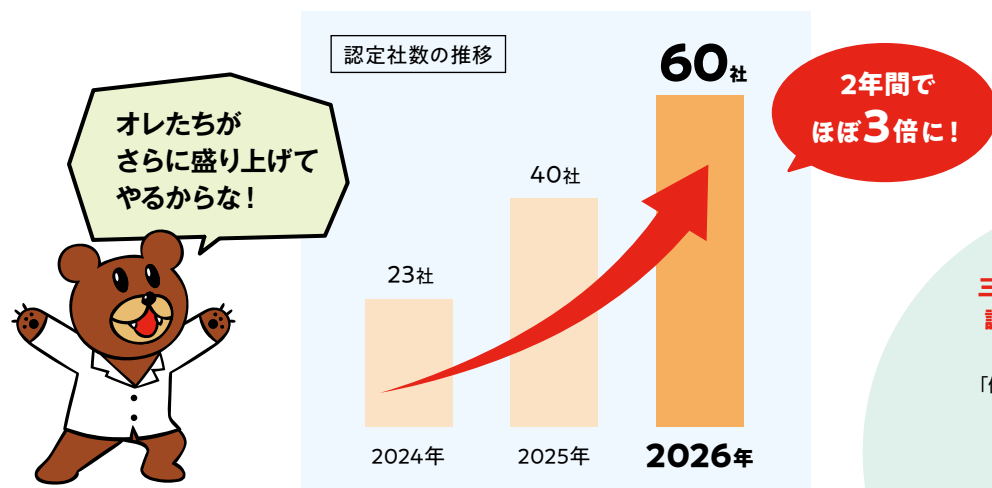
● 三菱電機グループの健康経営と認定状況

三菱電機グループでは、人事諸施策と一体化し、Well-Beingの向上に向けた総合的な取り組みを行っています。また、**会社・労働組合・健康保険組合の三者協働の健康増進事業である『MHP「いきいきワクワクACTION」**では、健康満足度向上に向けた独自の目標(快食・快眠・快便)を掲げるとともに、各事業所に「MHP推進リーダー」を配置し、トップダウンだけでなくボトムアップによる積極的な活動を展開し、さまざまな健康増進活動に取り組んでいます。

こうした取り組みの可視化とグループ全体の企業価値向上を目的として、「健康経営優良法人認定」の取得をグループ全体で推進しています。

三菱電機グループでの認定数は年々増加しており、「**健康経営優良法人2026**」では**60社***が認定を受けています。

※三菱電機健康保険組合未加入事業所も含みます。



三菱電機健保加入事業所の認定状況の詳細はコチラ!

三菱電機健康保険組合HP
「健康経営優良法人」のページへ▼



©DLE