

全23コースから自分で目標を選んで参加!

健康チャレンジ キャンペーン

開催期間

2026年 **10.1**(木)～**11.30**(月)

対象者

三菱電機健康保険組合 被保険者、被扶養者(19歳以上)

Web入力期限

2026年 **12.8**(火)



**MHPポイント
プレゼント!**

- 1コース達成ごとに**400P**付与! 最大5コースで**2,000P**獲得可能!
- 【Web限定】週に1回以上の記録で「継続ボーナス」付与! 最大**1,000P**獲得可能!

【iPhone】



【Android】



アプリから参加の際の初期登録に必要な健保コードは**こちら**

【健保コード】MHP

健康になって
ポイントもたまるなんて、
サイコーですね!



気軽に参加できる大人気ウォーキングイベント!!

みんなの歩活

powered by kencom

エントリー期間

2026年 **10.1** 14:00 - **10.29** 23:59

イベント期間

2026年 **10.30**(金) - **11.30**(月)【予定】

参加者全員にMHPポイント500Pプレゼント!

さらに平均8,000歩以上達成の方にプラス500Pをプレゼント!

みんなで歩活の参加はこちらから

まだkencomに **登録していない方**

すでにkencomに **登録している方**

アプリをダウンロード!
kencomに登録!



「みんなで歩活」に
エントリーしましょう!



個人での参加も
ウェルカムじゃよ!



kencomに「食事記録」機能が追加されました!

▶アプリ内「カラダ」タブから
毎日の食事をAIが自動解析!

① kencomアプリを開く



ケンコム
アプリと...

② 食事を撮影する



撮るだけで
かんたん!

③ 必要なカロリーを確認



一目で
わかる!

簡単!
3ステップ

まずは歩活期間中の
食事記録を
はじめてみよう!

キャンペーンの参加で獲得できる
MHPポイントについては
こちらをチェック!



保有ポイントは
うれしい賞品に
交換できる!

「MHPポイントWeb」
への登録がまだなら、
早くしろよ!!



©DLE

Entree No.133

編集/発行 三菱電機健康保険組合 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3 TEL: 03-3218-2214

2026年10月1日発行

Entree: フランス語で「入口」という意味。本誌「Antre」を健康づくりの入口としてご活用ください。

三菱電機
健康保険組合

アントレ
Entree

けんぽ広報誌

133

No. 133
2026 / AUTUMN



ハーティーズをさがせ!

鷹の爪キャラ7つと
ハーティーズキャラ3つが
潜んでいるよ。
見つけられるかな?

わたしたちハーティーズ! /



快食



快眠



快便

ニセモノに
注意してね!



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/>



特集 無理な食事制限より 元気に動けるからだづくり 取材企画 三菱電機グループの取り組みFILE【メルコアドバンストデバイス株式会社】

人気連載 ▶心がもっとラクになれる～ここラク～(第3回)▶〇活クッキング【骨活】

Entreeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

©DLE



「痩せなきゃ」と思っているアナタ必見！

無理な食事制限より

元気に動けるからだづくり



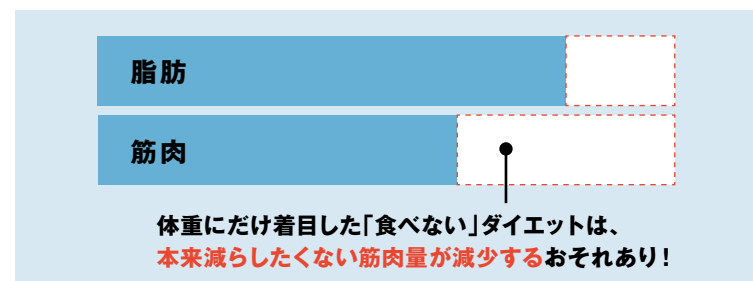
「痩せたい」と思っていると、体重の数値を気にして、
つい食べる量を減らしてしまいがちです。

しかし、大切なのは体重を落とすことではなく、
無理なく続けられる方法で、「元気に動けるからだ」を目指すことです！



ホントは効果なし!? 「食べない」ダイエット

無理な食事制限は、一時的に体重が減少する“成果”が得られたとしても、脂肪だけでなくからだに必要な筋力や水分量まで減らしてしまうおそれが。筋肉量が減ると基礎代謝も下がり、
かえて痩せにくく、疲れやすいからだになってしまう可能性があります。



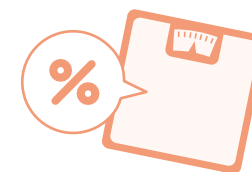
「元気に動けるからだ」とは、日常生活を軽やかにこなせる状態のことです。階段の上り下りが楽にできる、長く歩いても疲れにくいなど、**生活の中で動きやすさを感じられることがポイント**です。

体重を減らすことだけをゴールにするのではなく、必要な栄養をしっかりととりながら、からだを動かして筋肉を維持し、筋肉量と脂肪のバランスが整った「元気に動けるからだ」を目指しましょう。



「元気に動けるからだ」の指標！体組成とは？

「元気に動けるからだ」をつくるには、体重やBMIだけでなく、体組成にも注目しましょう。
体組成とは**筋肉、脂肪、骨、水分など、人間のからだを構成する組織**のことです。
市販の体組成計の活用や、事業所によっては測定会などで数値を確認できます。



体組成測定でわかること



これら4項目の数値を定期的に確認することで、食事や運動の改善に役立てたり、その効果を確認することが可能に。

Point!

「元気に動けるからだ」をつくるには、**体脂肪率**や**内臓脂肪レベル**のみを意識せず、**基礎代謝量**や**筋肉量**にも着目を！



「基礎代謝量」と「筋肉量」アップで、
太りにくい体質へ！



基礎代謝は、呼吸や体温維持など、何もしなくても生命を維持するために消費されるエネルギーのこと。**1日の総エネルギー消費量の約60%**を占めるといわれ、基礎代謝量が高い人ほど、日常生活でより多くのカロリーを消費します。基礎代謝量は年齢や性別、内臓のはたらきなどによって変化しますが、**筋肉量が多いほど高くなる傾向**が。筋肉は安静時でもエネルギーを消費するため、筋肉量を増やすことが基礎代謝量の向上につながるのです。

Check!

女性における低体重・低栄養症候群「FUS」*

2025年、日本肥満学会が新たな疾患概念として「女性における低体重・低栄養症候群(FUS)」を提唱しました。

日本人女性は、20～30代の約20%が低体重(BMI18.5未満)に該当し、これは先進諸国の中でもきわめて深刻な状態です。

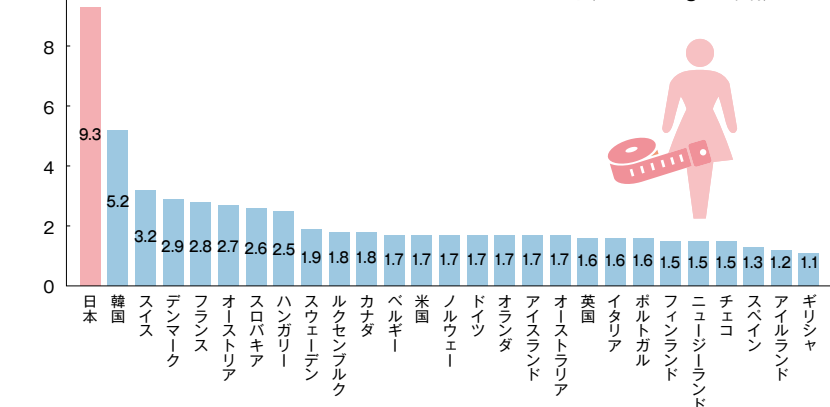
背景には、SNSやファッション誌などを通じた「瘦=美」という価値観、それに起因する強い痩身願望があると考えられます。

FUSによって将来的に発症が懸念される健康障害として、骨粗鬆症やフレイル、ホルモン異常、代謝異常、摂食障害などが挙げられています。

*Female Underweight/Undernutrition Syndrome

(参考)成人女性のやせ*の割合の国際比較(2016年)

* (BMI 18.5kg/m²未満)



主な先進国として、経済協力開発機構(OECD)開発援助委員会(DAC)加盟国のみ図示 ※スロベニアのデータは不明
(参考)厚生労働省「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」資料3

痩せて見えることと
健康なことは
島根と鳥取ぐらい別物だ！



©DLE

「健康づくり」が 広まる 響く 盛り上がる

三菱電機グループの取り組み FILE

メルコアドバンスデバイス株式会社 vol.3
「健康経営」編 (MEAD)

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。

MEAD独自！

「年代別セルフケア講座」とは？

- 「健診結果の見方」「食事」「運動」「睡眠」「ストレス」の5テーマを凝縮した独自のカリキュラムを、従業員に向けてレクチャー。所要時間は1時間。
- 定期健診後に一対一で行う生活指導だけでは「納得感につなげにくい」との課題感から実施に至った。
- 部門を超えた年代別のメンバー編成で実施。参加者同士が「健康」について気兼ねなく会話する場としても機能している。



▲講座の様子。芦塚さんが講師となり進行



宮原さん

MEADらしい「健康経営」をこれからも！

以前は、社員の健康指導は非常勤の産業医の先生頼みでした。2021年に初めて保健師の方を採用。その頃から、飲料自販機への糖分一覧表の掲出など、生活習慣病予防の呼びかけ方を検討してきました。2023年に、芦塚さんが着任されたのが転機となり、当社らしい健康経営の取り組みが大きく前進。「女性活躍」の取り組みと両輪で、今後も工夫を凝らしながら推進していきます。



芦塚さん

従業員の皆様の健康を守る手段として創意工夫

長年、訪問看護の仕事に従事してきた経験から、生活習慣病が重症化する前段階で対策することの大切さを痛感してきました。MEADで働く皆さんに“響く”アプローチを模索した結果、グループワーク形式で行う今のスタイルになりました。私自身が、従業員の方々一人ひとりと顔見知りになる良い機会でもあります。

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、取り組みの実施に至る背景やお二人の想いなど、誌面では紹介しきれなかったエピソードを公開中！

■メルコアドバンスデバイス株式会社 DATA
創業：1984年(2010年より現商号)
所在地：長崎県諫早市高来町東平原970番地
事業内容：高周波・光デバイスの生産技術開発及び製造
社員数：343名(2026年4月時点)



▲取材に協力してくれた業務部 総務課のお二人
(左から) 芦塚 智美さん(看護師)、宮原 果歩さん
※所属・肩書は取材当時(2026年3月)



▲「健康優良企業(金の認証)」取得(2026年)

参加者の「納得感」と「当事者意識」を引き出すアクション



広まる

講座は5つのテーマの“入門編”の位置づけ。まずは関心を持ってもらうことが大事！そのうえで受講者がさらに深掘りできるよう、三菱電機グループが提供する健康関連のコンテンツを紹介しています。

響く

試行錯誤するなかで、1回あたりの受講者が20名だと会話が生まれにくく、10名ほどが一番盛り上がるのが判明！健康に関する疑問や悩みを気軽に相談できる場を作ることで、短くとも内容が“響く”時間に。

盛り上がる

「カップラーメンの汁を飲み切った場合の摂取塩分」など、身近な切り口からのアプローチを徹底しています！こうすることで健診後の保健指導にも前向きな従業員が増えました。健診結果も改善傾向！

食堂の飲料自販機



▲生活習慣病予防策の一環として、各製品に含まれる糖分の一覧表(オリジナル)を掲示している



こんな取り組みも！



女性ならではの困りごとにも対応「女性活躍推進室」の発足

社員の男女比は男性284名に対し女性59名(2026年4月1日時点)と、圧倒的に男性が多い職場環境。これまで見過ごされてきた女性社員の困りごとに対処するため、宮原さん・芦塚さんが中心となって新組織を発足。定期的に女性社員の声を聞き取る場を設けている。

◆女子用トイレには生理用品を常備。聞き取りを通じたリクエストで実現した

セルフメディケーション はじめての一步

できることから
はじめてみよう！



セルフメディケーションとは、健康について正しい知識を持ち、日々体調を心地よく整え、ちょっとした不調は市販薬も使って「自分のからだを自分で快適にコントロールする」という考え方です。

step 1 まずは日々の体調を整える！

MHP活動では、一人ひとりが「いきいきワクワク」と日々を過ごしていくための健康づくり活動を推進しています。

本誌『アントレ』で、日々の生活のなかでも取り入れやすい健康づくりの情報を発信していますので参考にしてみてください。



MHP「いきいきワクワクACTION」とは？

『アントレ』バックナンバーはこちら



わたしたちも応援するよ！



快食



快眠



快便

MHP「いきいきワクワクACTION」公式キャラクター
ハーティーズ

step 2 お薬と上手に付き合う

ちょっとした頭痛や胃もたれ、風邪のひき始めなどは、薬局で買える市販薬(OTC*医薬品)を活用しましょう。薬を選ぶときは薬局で薬剤師さんに相談すると安心です。

※市販薬は手軽で便利ですが、症状が重い場合や改善しない場合は医師の診察を受けましょう。受診するか迷った場合も、薬剤師に相談しましょう。

*OTCとは…「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略で、カウンター越しに薬を販売するかたちによっています。

DRUGSTORE



●スイッチOTC医薬品を活用しよう

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性が高い薬を市販薬に転用したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。医療機関で処方されている薬と同じ有効成分が入っているため、効き目がよく、軽い不調の際に役立ちます。



医療用医薬品
(医師の処方)



副作用が少なく
安全性の高い薬を選定
(スイッチ)



スイッチOTC医薬品
(市販薬として購入可能)

スイッチOTC医薬品の一例

カテゴリー	商品名
解熱鎮痛薬	ロキソニン®S、イブ®A錠 など
胃腸薬	ガスター10® など
鼻炎薬	アレグラ®FX、クラリチン® など
湿布薬	バンテリンコーワパップS、フェイタス®5.0 など

出典：
厚生労働省「スイッチOTC対象品目リスト」
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10800000/001705869.pdf>)

step 3 セルフメディケーション税制を上手に使おう！

セルフメディケーション税制は、健康診断や予防接種などの健康管理を行っている方が、対象のOTC医薬品を年間12,000円を超えて購入した場合に、その超えた分の一部を所得控除の対象にできる制度です(医療費控除との併用不可)。

※セルフメディケーション税制を利用するには、確定申告が必要です。詳しくは国税庁ホームページをご確認ください。

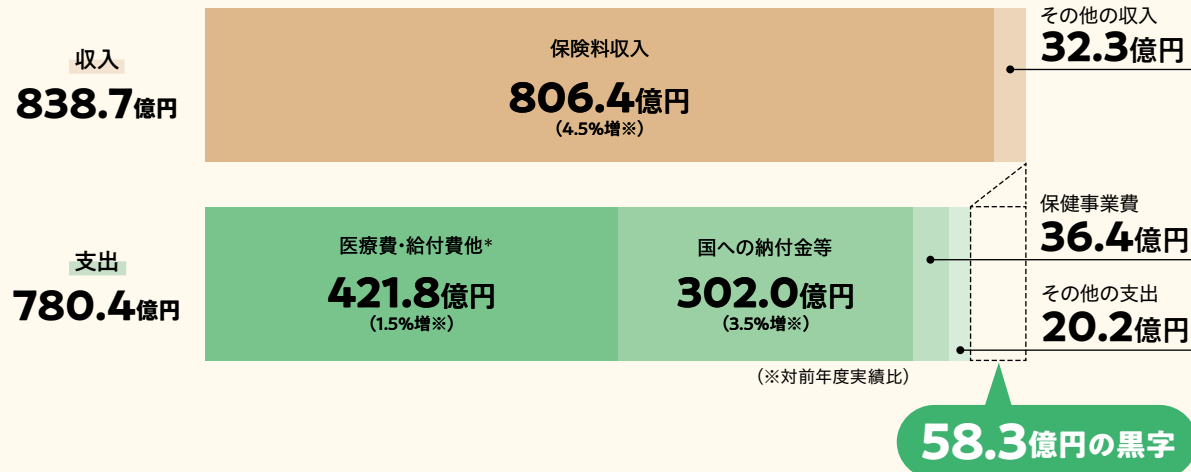


決算組合会のご報告

2026年7月22日に開催された第148回組合会において2025年度の収入支出決算を確認しました。

2025年度 決算収支について

2025年度の単年度収支は、保険料率を8.8%から9.3%へ引き上げたこと、賃上げによる標準報酬月額、標準賞与の上昇、一般被保険者数の増加等により保険料収入が増加したことにより58億円の黒字となりました。



基礎数値

	2025年度(A)	2024年度(B)	(A)-(B)
被保険者数 (一般) (人)	113,102	111,388	1,714
被保険者数 (特退) (人)	7,653	8,594	-941
平均標準報酬月額 (円)	450,311	428,490	21,821
平均標準賞与額 (円)	2,121,830	2,008,478	113,352

介護勘定は以下のとおりです。

科 目	2025年度(A)	2024年度(B)	(A)-(B)
介護保険料収入	9,783	9,259	524
その他収入	2	209	-207
収入合計	9,785	9,468	317
介護納付金	8,557	8,750	-193
その他支出	3	3	0
支出合計	8,560	8,753	-193
総収支(剰余金)	1,225	715	510

単位(百万円)

2026年度 被扶養者資格の再確認(検認)について

今年度も、被扶養者資格再確認(検認)を実施いたします。

実施にあたり、市区町村から情報を取得し事前審査を行ったうえ、確認が必要な対象者のいる被保険者には、**11月中旬頃**に事業所経由で被扶養者調書をお届けします。必要書類を添えて期限までにご提出いただくよう、ご協力をお願いいたします。

※健保組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者資格の再確認(検認)を実施しております。

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がります！

<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

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) ▶▶



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

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 ▶▶ **03-6705-0300**

表紙の「鷹の爪とハートーズをさがせ！」はもうチャレンジしていただけましたか？

ハートーズとは？

おさらい

快食・快眠・快便
みんな揃って
「ハートーズ」じゃ！

いきいきワクワクするための3つの大事な指標！



食欲があり、おいしく
食事がとれている



気持ちよく、
ぐっすりと眠れている



便通がよく、おなか
がすっきりしている

食べて、寝て、出す…
結構忙しいですね

©DLE

VOICE 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！

「いきいきワクワク謎解き」(表紙)
現時点でまだ解けていません(笑)。難しいですが、自力で解きます！(30代男性)

私(編集委員長・富田)もなかなか解けず…
また一緒に悩みましょう！

「健保からのお知らせ(健保の心強い医療費サポート)」(P.5)
今すぐ知りたい情報ではないのですが、いざというときに知っておくと良い情報でとても参考になりました。(40代女性)

病気になるまで意外に気づきませんよね。
今後もお役に立つ情報を定期的に掲載します。

アントレ
132号について



「心がもっとラクになれる“こころク”」(P.8-9)
こうした内容は紙面等で読むより実際に専門家に相談することが一番だとは思いますが、時間的にもそれが難しい人は大勢いることを思うと、このような記事は大切だと思う。(60代男性)

ありがとうございます！
「心とからだの健康相談」の連絡先も毎号掲載しています。
こちらの活用もご検討ください！

「〇活、何する？ 第2回腸活編」(P.10)
コアラーズの選手にエクササイズを実践してもらうのはすごく良いと思います。私も実践します。(30代男性)

今号以降もコアラーズの選手に登場していただきます！
次は誰かな。

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、お気づきの点がございましたらメールなどで健保までお声をお寄せください。

「楽ラクコミュニケーション」シリーズ 第4弾
心がもっとラクになれる

第3回

こころラク

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:エフェクティブ(うつ専門)コーチ
永谷 有賀里

言い方がきつくなったり、大声になってしまったり。そのことで相手の反応が変わってしまった…。

日常のコミュニケーションの中で、そんな経験をしたことはありませんか。

今回は、気持ちが丁寧に届き、お互いの信頼関係も守れる

「やさしい伝え方」を紹介していきます。

伝える前に整える

自身の「安心スイッチ」をONにする



「やさしい伝え方」は、言葉のテクニックだけでできるものではありません。

まずは、**自分の安心スイッチをONにして、心の状態を整える**ことが大切です。

自分が落ち着いていないと、その緊張や焦りは言葉にも表れ、相手も思わず身構えてしまうことがあります。

「安心スイッチ」をONにする方法

①ゆっくりと呼吸を整える ②肩の力を抜く ③「責めるためではなく、何を伝えたいのか」を考える

➡ 自分が安心・安定していると、**表情や態度にも落ち着きが表れ**、そのやさしい雰囲気は相手にも伝わります。

「安心スイッチ」は、何度でも入れ直せる！

「安心スイッチ」はずっと続くわけではありません。

会話の途中で相手の反応にモヤモヤしたり、思いどおりにならず焦ったりすると、

誰でも防御モード(自分を守ろうとする状態)になります。

すると、気づかないうちに相手や出来事に意識が向き、**自分の状態を見失ってしまいます**。

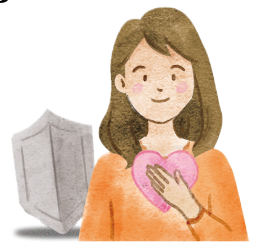
こんなサインはありませんか？

- 声が少し大きくなっている
- 話すスピードが速くなっている
- 肩や首に力が入っている
- 相手の話を最後まで聞けない
- すぐに反論したくなる
- 「なんで」「でも」「だって」が増える
- 自分の正しさを証明したくなる

大切なのは、「今、少し身構えているかも」と気づくことです。

防御モードに気づいたら、**一度呼吸を整え、肩の力を抜いて**みましょう。

そして、本当に伝えたいことを思い出し、「**安心スイッチ**」を**入れ直して**みてください。



1日1回、トライしてみよう

「やさしい言い換え」トレーニング

「安心スイッチ」をONにすることができたら、

次は「言い方をちょっと変える」トレーニングを始めましょう。

STEP.1 今日のひと言を思い返す

今日1日の会話の中で、「少しきつく聞こえたかもしれない言葉」を1つ思い出してみてください。

ここでは、「別の言い方ができたかもしれない」と考えるだけでOKです。

例 「なんでまだ終わってないの？ 何やってたの？」



STEP.2 3つの形で整理してみる

STEP.1で思い出した一言について、次の順番で言葉にしてみましょう。

1. 何があったか(事実)
2. 自分はどう感じたか(気持ち)
3. どうしてほしかったか(お願い)

- 例
1. 期限までに作業が終わっていなかった(事実)
 2. 予定通り進むと思っていたので焦った(気持ち)
 3. 遅れそうなら早く相談してほしかった(お願い)

気持ちやお願いを整理すると、自分が本当に伝えたかったことが見えてきます。

STEP.3 次の会話のシーンでトライしてみる

STEP.2で整理した内容をもとに、次に同じような場面があったら

どんな言葉で伝えるか考えて、トライしてみましょう。

以下を意識して実践するだけで、会話の雰囲気は少しずつ変わっていきます。



- ✓ 「なんで」を使わない
- ✓ 「私は～」で伝える
- ✓ 「助かる」「安心できる」を使ってみる

- 例
- ✗ 「なんでまだ終わってないの？ 何やってたの？」
 - 「私は期限内に終わっていると思っていたので少し驚いたよ。難しそうなら早めに相談してもらえると助かるな。」

やさしい伝え方とは、自分の感情を抑え込んで我慢することではなく、

気持ちを伝えながらお互いの関係も大切にする方法です。

できることから少しずつ取り入れていくことで、人との関わり方もやわらかくなっていきます。

次回も「こころラク」の連載は続きます。



の活何する?

第3回 食活編



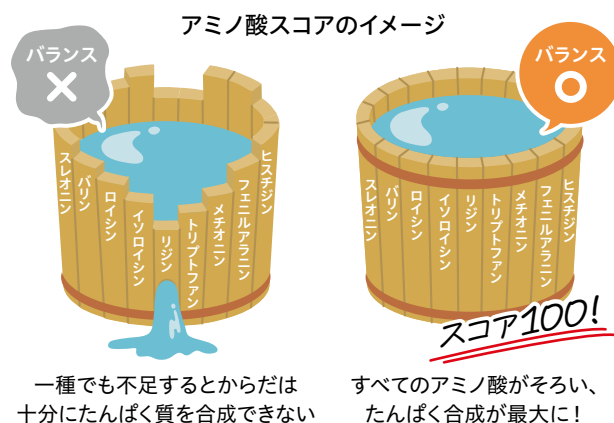
三菱電機ライフサービス㈱
ウェルネスセンター 関西G
管理栄養士
前窪 文

今回のテーマは「食活」。
管理栄養士が、「元気に動けるからだ」を維持するための食事のポイントをお届けします。
コアラーズの大崎選手の朝食にもヒントが…!

「アミノ酸スコア」に着目しよう! たんぱく質は「質」で選ぶ時代

必須アミノ酸のバランス =「アミノ酸スコア」を整えよう

たんぱく質の「質」は、食品に含まれるアミノ酸のバランスを数値化した「アミノ酸スコア」という指標で評価します。スコアは100点=満点です。体内で作ることのできない9種類の「必須アミノ酸」は食事からとる必要があります。



「アミノ酸スコア100」の食品例

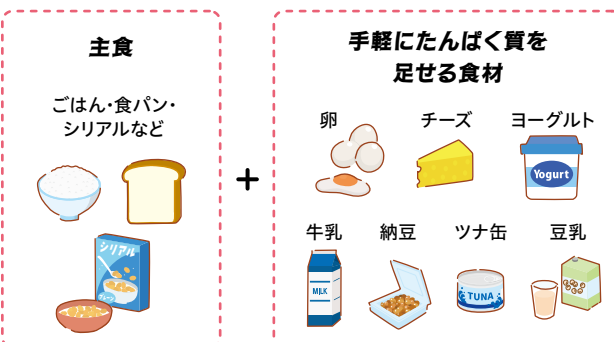


たんぱく質は 朝食でとることが大切

朝は体内の栄養が枯渇しているため、朝食での補給が1日のリズムを作る鍵となります! 和食なら、ご飯+納豆や卵、洋食ならパン+チーズやヨーグルトなど手軽な組み合わせから始めましょう!

「元気に動けるからだ」をつくる朝ごはん

理想は「主食」+「たんぱく質」



食欲がない人向け



補助的に活用!

9Koalasの食活何する?



▲プレー中の大崎選手

大崎選手も「食活」を実践中!



厚揚げ豆腐と野菜のせいろ蒸し

ある日の朝食です。
ハードな練習や
筋トレに万全な体調で
挑むために、朝食で
しっかり栄養をとるように
意識しています!
(大崎選手)

大崎 万葉選手 (スモールフォワード) #14

大崎万葉です。
自炊ではよくせいろ蒸しを作ります。具材を入れて蒸すだけでおいしく作れるので、ぜひ試してみてください。



レシピ監修:
三菱電機ホーム機器株式会社

からだが好き

骨活クッキング

今回は、【骨】にきく!

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!
からだづくりの基礎といえば、筋肉と骨! 今回は骨にアプローチするレシピです。

カルシウムたっぷり! ほうれん草と じゃこのチーズサラダ



じゃこのうまみとチーズのコクで、ほうれん草が食べやすくなる一品です。

材料 (2人分)

ほうれん草	1袋	オリーブ油	大さじ2
カッテージチーズ	50g	レモン汁	大さじ1
くるみ	30g	粒マスタード	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	30g	コショウ	適量

作り方

- 1 ほうれん草は、ゆでて冷水に取る。水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 2 くるみを刻み、ちりめんじゃこと一緒にフライパンで軽く炒る。
- 3 ボウルに【A】を入れ、混ぜ合わせる。1、2、カッテージチーズを入れ、和えたら完成!



調理時間
約 15 分

エネルギー
約 300 kcal
1人あたりの参考

参考栄養価 (1人あたり)
たんぱく質: 12.1g 脂質: 25.1g
炭水化物: 5.2g (内、食物繊維: 4.0g)
食塩相当量: 1.3g

動画で見る



↑手順動画

アーモンドミルクの パンナコッタ



アーモンドミルクのやさしい甘さが広がる、なめらかデザートです。

材料 (2人分)

アーモンドミルク	200mL	ゼラチン	5g
生クリーム	100mL	お好みのフルーツ	適量
砂糖	大さじ2		
バニラエッセンス	適量		

作り方

- 1 鍋に【A】を入れ、沸騰させないようにかき混ぜながら温める。
- 2 温まった1にゼラチンを加え、よく混ぜて溶かす。ゼラチンが溶けたら火を止める。
- 3 2をコンロから外して、泡が立たないようにやさしくかき混ぜながら粗熱をとる。
*分離しないよう、しっかりかき混ぜるのがポイント!
- 4 3を型に流し込み、冷蔵庫で2時間以上冷やして固める。
お好みのフルーツをトッピングして召し上がれ!



動画で見る



↑手順動画

エネルギー
約 296 kcal
1人あたりの参考

調理時間
約 10 分
(粗熱をとり、
冷蔵庫で冷やす時間は除く)

参考栄養価 (1人あたり)
たんぱく質: 3.7g 脂質: 21.4g
炭水化物: 19.8g (内、食物繊維: 0.4g)
食塩相当量: 0.3g