

ルックグループ 健保発・いきいき生活応援マガジン

Healthy Style

[ヘルシースタイル]

NO. 115

2022/SPRING



きちんと受けよう！
がん検診



CONTENTS

- 2 連載 目指せ! 私の Smart Life
ルク子のイキイキ DAYS
「きちんと受けよう!がん検診」編
- 4 人間ドックのギモンを“まるっと”解決!
- 6 知って納得、使ってお得
motto² けんぽ
- 7 心身がゆるりとなごむリラックスヨガ
- 8 いつか行きたい知られざる日本
日本の青の洞窟: 竜王洞 (新潟県)
- 10 令和4年度予算のお知らせ
- 12 プチ不調改善レシピ
- 14 ルク子の今夜も快眠 Dreaming!
- 16 調理以前の「食の常識〇Xクイズ」焼くの巻
どこが違う? 「ルク子 間違い探しクイズ」

同封

- ①スポーツクラブ ルネサンス法人利用のご案内
- ②ラフォーレ倶楽部 インフォメーション
- ③家庭用常備薬品等の幹事事業について
(※委託先が変更になりました)
- ④ファミリー健康相談&ベストドクターズ・サービスのご案内
- ⑤ルク子間違い探しクイズ応募用紙

※本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。

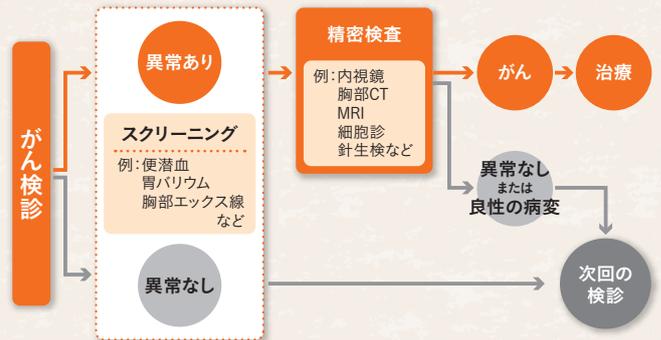
\\ 必ず受けて! //

国が科学的根拠に基づいて推奨する 「今、受けるべきがん検診」

種類	効果的な検診方法	対象年齢	検診間隔
胃がん	問診、胃部エックス線* または胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の 細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
乳がん	問診および乳房エックス線 検査 (マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん	質問 (問診)、胸部エックス 線検査および喀痰細胞診	40歳以上	年1回

*当面、胃部エックス線検査については、40歳以上を対象に年1回実施しても差し支えないとされています。

がん検診の流れ



「異常あり」と判定されたら必ず精密検査を!
がん早期発見のチャンスを決して逃さないでください。

目指せ!
私の Smart Life

ルク子のイキイキ DAYS

「きちんと受けよう!
がん検診」

編



コロナ禍だって油断しない!

きちんと受けよう! がん検診

コロナ禍で迎える3回目の春がきました。生活スタイルの変化にも慣れ、「3つの密」の回避や「人と人との距離の確保」といった感染防止策やコロナウイルスそのものへの理解も深まってきました。

こうしたなか、がん検診の受診者や早期がんの手術数が減っていることをご存じですか?

「感染が怖いから病院に行きたくない」「再検査の通知が届いたけどコロナがおさまってから…」と受診を控えていませんか? 適切に医療機関を受診し、早期発見・早期治療のタイミングを逃さないようにしましょう。

\\ 「がん」はこんな病気です //

日本人の2人に1人が生涯に一度はかかる

『身近な病気』



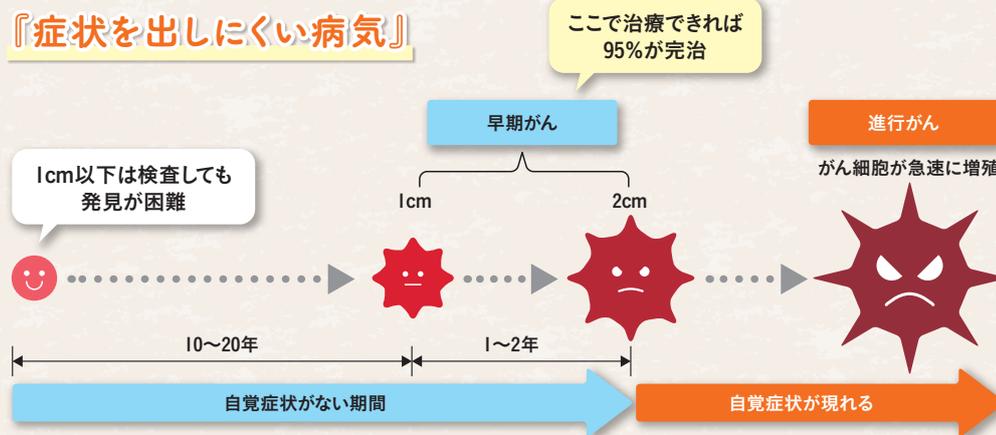
がん全体で3分の2近くが治る
早期であれば95%が完治する

『早期に見つければ完治する病気』



検査をしないと早期に見つけることができない

『症状を出しにくい病気』



多くのがんは早く見つけて早く治療することで治すことができます。早期のうちに見つけるために、元気であっても必ず1~2年ごとにがん検診を受けましょう

次ページで健保の補助制度についてご紹介します。



健保の
補助あり

人間ドックの

?

ギモンを“まるっと”解決!

人間ドックは一般の健診と何が違うの?

?

✓ 検査項目が多い

一般の健診ではよくある病気のおおまかなチェックがメインですが、人間ドックではより多くの臓器を対象に詳しい検査を行っています。そのため**健診では見つけることができない病気の早期発見**ができるメリットがあります。

✓ 「医師から当日の結果説明」がある

一般的な健診は検査結果が後日送付されるだけのことが多いのに対して、認定施設での人間ドックには「医師から当日の結果説明」があります。その場で結果の気になる所見や、改善点についてアドバイスがもらえるので、**より健康状態を把握・理解することが可能です。**

人間ドックの受診料金は全額自己負担なの?

✓ 人間ドックを受診した時は、健保組合からの補助があります

ルックグループ健康保険組合では、健保加入者のみなさまの病気の早期発見、早期治療を目的として、受診時年齢が30歳以上の被保険者、被扶養者に対し、年に1度、人間ドック(または脳ドック)の受診時費用補助を行っています。補助金額などの詳細は下表をご覧ください。なお、人間ドックと一緒に各種がん検診の受診も可能です。

子宮頸がんと乳がんは
働きざかりの私たちが
一番気を付けたいがんよ。
ぜひ検診を!



【ルックグループ健保組合の人間ドック等費用補助内容】

受診内容		対象年齢	補助金額 (消費税込み)
人間ドック (一泊・日帰り)		受診時30歳以上	20,000円
脳ドック		受診時30歳以上	15,000円
がん検診	子宮がん	年齢制限なし	5,000円
	乳がん	年齢制限なし	5,000円
		受診時40歳以上でエコー、マンモグラフィ両方受診した場合	
前立腺がん	受診時50歳以上	3,000円	

注)人間ドックおよび脳ドックは、年1回、1種類のみ補助対象

人間ドック、どうやって受診するの？



✓ まずはルックグループ健康保険組合のホームページへ



≧ 人間ドックと一緒に、子宮がん、乳がん、前立腺がん検査も一緒に受けましょう！ ≨

子宮がん・乳がん検査は病院の指定はあるの？



✓ 単独で受診する場合、病院の指定はありません

子宮がん、乳がん、前立腺がん検査を単独で受診する場合、病院の指定はありません。

申請方法については、ルックグループ健康保険組合ホームページ内「申請書類一覧」→「保健事業」→「健診(検診)費用補助金請求書」をご確認ください。

市区町村実施の子宮がん、乳がん検診は健保組合の補助対象になりますか？



✓ 補助対象になります。費用補助の申請をしてください

お住まいの市区町村で子宮がん、乳がん検診を受診した場合も、ルックグループ健康保険組合の補助対象になります。受診結果表と領収書を添えて、「健診(検診)費用補助金請求書」を提出してください。

知って納得、
使ってお得

motto²けんぽ

Information

40歳～74歳の

被扶養者

任意継続被保険者

任意継続被扶養者

令和4年度 特定健診の実施について

令和4年4月1日から令和5年3月31日に40歳～74歳になる任意継続被保険者および被扶養者の方に、特定健診を実施いたします。受診期間は6月1日から12月末までで、対象者には5月下旬頃、「受診券」を送付いたします。



Information

令和4年度 任意継続者

標準報酬月額の上限は 前年と同様の 28万円となります



任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額かルックグループ健保組合の全被保険者の平均の標準報酬月額か、いずれか低い方の額が適用されることになっています。令和3年の被保険者平均標準報酬月額は28万円ですので、令和4年度に適用される任意継続被保険者の標準報酬月額は、上限が前年と同じ28万円になります。

Information

被扶養者 就職、結婚、離婚など

「被扶養者異動届け」 提出のお願い

就職や進学などでご家族の扶養状況に変化があったときは、被扶養者異動届を提出していただくことになっています。ご協力をお願いいたします。



Information

被保険者

育休中の保険料免除の要件が変わります

令和4年10月より、短期の育児休業の取得に対応して、月内に14日以上育児休業を取得した場合には当該月の標準報酬月額にかかる保険料が免除されます。賞与にかかる保険料は連続して1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り、免除の対象になります。

現行(標報)	現行(賞与)
【免除要件】 月末において育児休業等 等を取得している	



改正後(標報)	【免除要件】 月末において育児休業等 等を取得している または 同月内に14日以上育児休業等 等を取得している
改正後(賞与)	【免除要件】 育児休業等を連続して1カ月 超 取得している

心身がゆるりとなごむ リラックスヨガ

心と体の脱力効果で
ストレス解消!

反る→前屈でリフレッシュ!

半月のポーズ



1
かかとをつけ、足先をやや開いてまっすぐ立ち、胸の前で合掌する。親指を交差させて10秒ほど静止。



2
手指の形は……

体を反らせるときは
あごを上げない

息を吸いながら、合掌したまま腕を伸ばしていく。両腕が耳をふさいだら、親指を交差したまま、手のひらを正面に向けて広げる。その形のまま、少しずつ体を反らせ、20秒静止。その後、ゆっくり反りを戻す。

手が床に届かなくても
ひざが伸びていればOK!
上体が完全に前に倒れると
手は自然と床につく



3
続いて、急がずに腰から上体を前に倒していく。そのまま10～20秒静止。その後、腰と上体を1に戻し、呼吸を整える。

ヨガを続けると心身が しなやかに力強くなる

ヨガはインド発祥の心身の修練法で「体と心はつながっている」ことをたくさんのポーズを通じて私たちに教えてくれる優れた体操です。この2年、未曾有のパンデミックを経験した世界中の人たちは体と心、そして免疫力の大切さを再確認したことと思います。体がいつも柔軟で力強くあってほしいなら、今もこれからもヨガを続けましょう。

監修/ 秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。自治体や企業研修など、幅広くレッスンをやっている。

イラスト：花島ゆき



いつか
行きたい **知られざる日本**

日本をぎゅっと小さくしたかのような

豊かな自然に出合える佐渡

その最南端には海が青く輝く幻想的な洞窟が

日本の青の洞窟 **竜王洞** (新潟県佐渡市)

日 本海に浮かぶ、新潟県佐渡島。東京23区の約1.5倍、日本海側では最大の島だ。約300万年前から続く地殻変動で生まれたこの島は、驚くことに日本の海岸地形がすべてそろっていることなどから、まるで日本の縮図のようだといわれている。

豊かな自然が残るこの小さな日本、佐渡の最南端には、黒い溶岩でできた小木半島が広がり、その海辺には佐渡最大の溶岩洞窟「琴浦洞窟群」がそびえ立つ。これは海の浸食作用でできた海食洞と呼ばれる洞窟で、打ち寄せる波により、少しずつ岩肌が削られることで空間が生まれるしくみだ。

11ある洞窟の中でもっとも大きなものを「竜王洞」といい、これがまるでイタリアの青の洞窟のようだと話題を呼んでいる。天気の良い日に太陽の光が差し込むと、太陽光のうち、青や緑

色のみが海底に届き、それが海面に反射することで海が青色に光る。さらに、竜王洞はただ青いだけではない。この辺りの海は透明度がとて高く、海底やそこを泳ぐ魚の姿がはっきり見えるほどだ。以前からダイバーに人気のスポットだったが、数年前に洞窟内に入るシーカヤックツアーを始めたことで、知名度が一気に上がったという。

海がもっとも美しい時間帯は、日の光が深く斜めに入り込む午前中だ。天候や日照、波などの細かな条件がそろうことで、海はより美しいオーシャンブルーに輝くという。

まだまだ日本を離れることが難しい日々が続くが、本州を少し離れたこの島にはまだ見ぬ自然があふれている。いつか訪れたい旅先に、この神秘的に輝く青い海を心にとめておきたい。



©maeda/PIXTA



● 竜王洞

新潟県佐渡市

☎ 0259-27-5000 (一般社団法人 佐渡観光交流機構)

- 新潟港～佐渡島両津港まで、カーフェリーで約2時間30分。
- ジェットフォイルで約1時間。
- 両津港から小木ダイビングセンターまで車で約60分。



竜王洞内部は、船から降りて歩くこともできる。天候がよければ波のないとても静かな海のため、青い海と少しひんやりした空気から、別世界に降り立ったかのような不思議な気持ちにさせてくれる。佐渡ジオパークを内側から感じることのできる、貴重な経験になるだろう。



Grotta Azzurra——カプリ島・青の洞窟 (イタリア)



南イタリアのナポリ湾に浮かぶカプリ島。断崖絶壁の岩肌にわずかに開いた入り口から中に入れば、真っ青に光り輝く海を洞窟が包み込むような絶景が広がる。一生に一度は目にしたいと世界中の旅人が憧れる、人気スポットだ。実は、長らく歴史の中に埋もれていた場所だった青の洞窟。古代ローマ帝国時代には皇帝の沐浴等に使われていたのではと考えられ、地上から洞窟内につながる秘密の地下道があったというから驚きだ。

写真提供: amanaimages

※各施設の営業状況等は変更される場合もあります。

令和4年度予算のお知らせ

第126回組合会において、令和4年度予算が決定しました。

予算
総額

7億4,620万円

健康・介護保険料率の維持

令和4年度は、健康保険、介護保険ともに現行料率にて事業を運営いたします。

健康保険		令和4年度
保険料率	事業主	4.85%
	被保険者	4.35%
	計	9.20%

介護保険		令和4年度
保険料率	事業主	0.95%
	被保険者	0.95%
	計	1.90%

令和4年度の予算編成

健康保険の収入は、保険料収入が4億8,326万円、前年度繰越金が1億3,437万円、その他を加え、合計7億4,620万円です。

一方、支出は、保険給付費3億7,371万円、保健事業費2,319万円、事務費5,821万円、予備費2億8,176万円、その他を加え、合計7億4,620万円です。

経常収支は3,111万円の黒字、経常外収支は3,111万円の赤字、収支差引残はゼロです。

介護勘定は、保険料収入が6,319万円、前年度繰越金が5,178万円、介護納付金還付金収入等の雑収入が7,576万円、予備費が1億9,063万円となります。

予算編成の基礎となった数値

健康保険被保険者数	1,390人	(男470人、女920人)
健保平均標準報酬月額	281,000円	
平均年齢	44.29歳	(男44.52歳、女44.16歳)
被扶養者数	467人	(扶養率0.33)
前期高齢者数	115人	(加入率6.216216)
介護保険第2号被保険者数	880人	
介護平均標準報酬月額	311,000円	

適正受診で
医療費を賢く
節約!

- 1 急病以外は、『診療時間内』に受診 (割増料金がかかります)
- 2 気軽に相談できる『かかりつけ医(薬局)』をもつ
- 3 『はしご受診』は、医療費のムダに!
- 4 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談
- 5 お薬手帳の活用で、飲み合わせに注意
- 6 家計にやさしい『ジェネリック医薬品』を活用



令和4年度 収入支出予算の概要

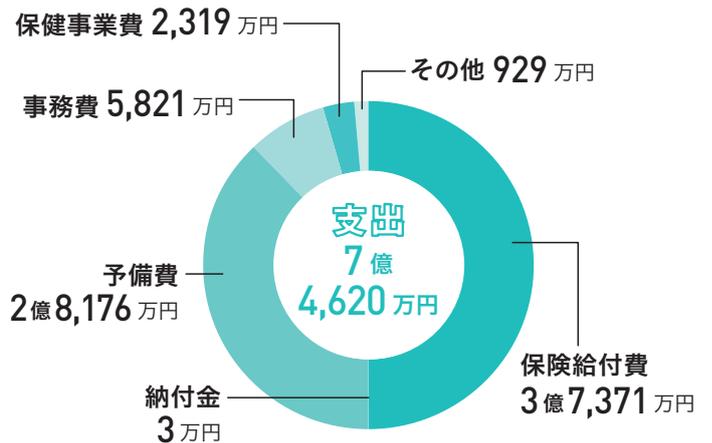
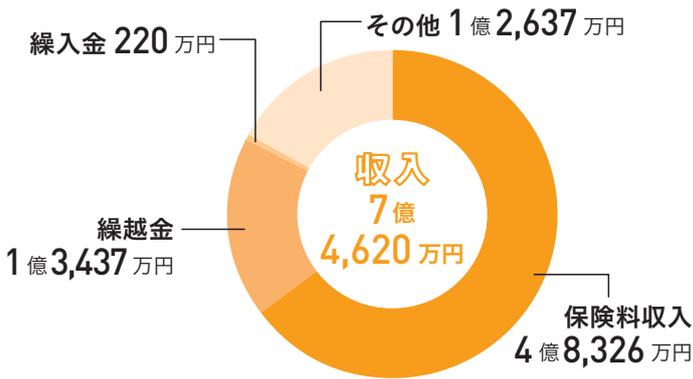
健康保険

被保険者と事業主が毎月の給与と賞与から支払う保険料の総額
 健保組合の事務費に対する国からの補助金
 健保組合間の助け合い事業のための保険料
 前年度の決算残金より繰り越した額
 収入の不足分を補うため別途積立金を取り崩し繰り入れる額及び退職する役員に退職金を支払うため退職積立金を取り崩し繰り入れる額
 健保組合間の助け合い事業から高額医療費等に交付される額
 準備金・別途積立金等の利子など

健保組合の事務や事務所家賃等に要する費用
 業務外の事由による病気、けが、死亡、お産を対象とする給付費
 前期高齢者医療制度(65歳~74歳が加入)や後期高齢者医療制度(75歳以上)への納付金・支援金など
 広報誌発行や疾病予防のための事業、特定健診・保健指導などの実施に当てる費用
 健保組合間の助け合い事業のための拠出金=支出の調整保険料
 保険料収入の減少や医療費の増加など予算金が不足した場合の費用

収入の部			(千円)	(%)	(円)
科目	予算額	前年比			一人当たり
保険料	483,261	90.74			347,670
国庫負担金収入	185	91.58			133
調整保険料	6,972	90.16			5,016
繰越金	134,373	53.75			96,671
繰入金	2,200	4.31			1,583
財政調整事業交付金	5,000	50.00			3,597
雑収入	113,775	3045.37			81,853
その他	433	215.42			312
収入合計	746,199	87.23			536,834

支出の部			(千円)	(%)	(円)
科目	予算額	前年比			一人当たり
事務費	58,211	87.28			41,878
保険給付費	373,710	108.72			268,856
法定給付費	361,513	108.59			260,081
付加給付費	12,197	112.54			8,775
納付金	28	0.02			20
前期高齢者納付金	7	0.01			5
後期高齢者支援金	8	0.01			6
退職者給付拠出金他	13	61.90			9
保健事業費	23,188	59.22			16,682
財政調整事業拠出金	6,973	90.16			5,017
積立金	1,100	84.62			791
その他	1,229	44.51			884
予備費	281,760	122.64			202,705
支出合計	746,199	87.23			536,834



介護保険

収入の部			(千円)	(%)
科目	予算額	前年比		
介護保険料収入	63,187	89.89		
繰越金	51,777	157.75		
繰入金	0	-		
雑収入	75,763	7576300.00		
収入合計	190,727	184.96		

支出の部			(千円)	(%)
科目	予算額	前年比		
介護納付金	0	-		
還付金	100	100.00		
積立金	0	-		
その他	190,627	-		
支出合計	190,727	184.96		

THEME

香りの春

花や木が芽吹く春は、冬の間ため込んだ不要なものを体から出す季節。これがうまくできないと、便秘や吹き出物、むくみなどの不調の原因に。薬膳は、食べ物で病気を予防するための養生方法です。春の香りを楽しみながら、食べて体内デトックスしましょう。

身近な薬膳で /
プチ不調
改善レシピ



たけのこのステーキ

(1人分 98kcal 塩分量 1.4g)

【材料:2人分】

ゆでたけのこ 1本(200g)
オリーブ油 大さじ1/2
かつおぶし 1パック(5g)
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1

【つくり方】

- ① たけのこは縦半分に切り、硬い根元の部分は1cm弱の厚さに切り、片面に大きめな格子状の切り目を入れる。食べやすいように、さらにちょう切りにする。先端部分は、縦に2~3等分にする。
- ② かつおぶしは乾いりして、手で崩しておく。フライパンにオリーブ油を熱して、たけのこを入れ、軽く焼き色をつける。酒、しょうゆ、みりんの順に入れてからませ、水分が2割ほどになったら、かつおぶしを加えて全体に混ぜる。

食材の
チカラ たけのこ いらぬものを体の外に
かつおぶし たんぱく質とビタミンB群



料理・監修
植木もも子(うえき・ももこ)

管理栄養士・国際中医師・
国際中医薬膳管理師

「毎日の食事が健康をつくる」を信条とし、日常に取り入れやすい薬膳料理をはじめ、体のためのレシピを提案するすこやか料理研究家。『からだを整える薬膳スープ』『薬膳・漢方 食材&食べ合わせ手帖』『かんたん薬膳ごはん』など著書多数。



鶏肉と新わかめの酢みそあえ

(1人分 135kcal 塩分量 1.6g)

【材料:2人分】

鶏むね肉 ……1/2枚(約150g)
塩、こしょう ……各少々
酒 ……大さじ3
新わかめ ……100g

酢みそ
西京みそ(白みそ) ……大さじ1・1/2
酒 ……大さじ1
みりん ……大さじ1/2
酢 ……小さじ2
だし(または湯) ……小さじ2
溶きからし ……小さじ1/2

【つくり方】

- 鶏むね肉は流水で洗って水けを拭き、塩、こしょうをふってすり込む。フライパンに入れて、酒と、水大さじ1をふりかけ、ふたをして火にかける。沸騰したら弱火にして3~4分熱し、火を止めて冷ましておく。
- わかめは3cm長さに切り、よく洗ったあと、沸騰した湯でさっとゆでて冷水に取り出し、水けをきっておく。
- 小鍋に西京みそ、酒、みりん、だしを入れてよく混ぜ、火にかける。中火でふつふつとしてきたら火からおろす。冷めたら酢と溶きからしを混ぜる。鶏肉は、身をほぐしてわかめと混ぜ、酢みそである。

食材のチカラ 鶏むね肉 ……「気」を捕う
わかめ ……腸のはたらきを高める

三色おいなりさん

(1人分 529kcal 塩分量 3.5g)

【材料:2人分】

ごはん ……300g
しょうが ……(薄切り)30g
酢 ……大さじ2・1/2
白いりごま ……大さじ2
油揚げ ……3枚
だし ……3/4カップ
粗糖(きび砂糖でも) ……大さじ2
みりん ……大さじ1・1/2
酒 ……大さじ1

しょうゆ ……大さじ1/2
あさりの佃煮 ……(粗く刻む)10g
かんきつ類の皮(レモン、
A ポンカン、すだちなど) ……(みじん切り)小さじ1/2
大葉 ……1枚
B 焼きたらこ ……1/2腹
C ちりめん山椒 ……大さじ2

【つくり方】

- しょうがは、酢に1時間ほど漬けておく。油揚げはまな板の上に置き、菜ばしを4~5回転がして袋にしやすくする。盆ざるに並べて熱湯をかけ、さらに沸かした湯にくぐらせ油抜きをして取り出す。冷めたら軽く絞り、半分の大きさに切って袋状にする。
- 鍋に、だし、しょうゆ、粗糖、酒を入れてよく混ぜ、油揚げを平らにして並べ入れ、落としぶたをして火にかける。沸騰したらやや弱火にして、汁が2割ほどになったら、上下を返す。みりんを加えて鍋全体をゆすり、煮汁がなくなるまで煮上げたらバットに取り出し、平らに並べておく。
- ポウルに温めたごはん、せん切りにしたしょうがとその漬け汁を入れて切るように混ぜ、いりごまも加えて混ぜる。3等分して、A、B、Cの具をそれぞれ入れて混ぜる。②で煮た油揚げに半量ずつ詰め、端を半分返して中身を見せる。

食材のチカラ しょうが ……「気」が巡り、発散を促す
酢 ……春の「肝」の機能を促進



ルク子の 今夜も

快眠 Dreaming!

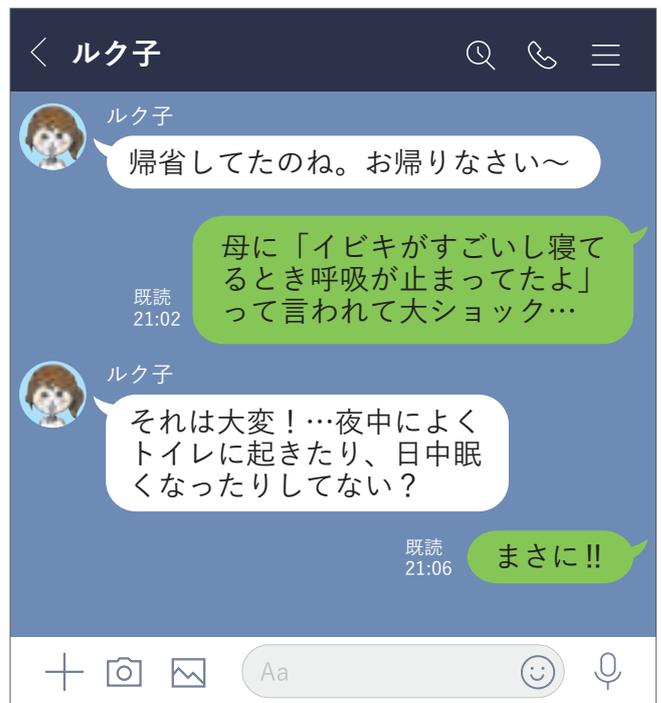
最終夜

「息がとまるほどの衝撃」

今夜の迷える子羊

「恥ずかしながら
イビキをかいているみたい。
呼吸も止まっていたなんて…」

(D子さん・51歳)



女性も気をつけて! 睡眠時無呼吸症候群

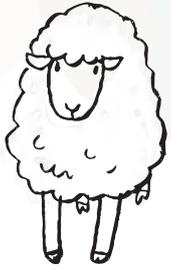
睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中の無呼吸が原因でさまざまな症状を示すこと。いびきや夜間の頻尿、昼間の眠気をもたらし、作業ミスや事故を起こすだけでなく、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞のリスクにもつながるので、習慣的にイビキをかく人は要注意です。太っている人や男性になるイメージがありますが、太っていない女性でもかかります。もしかして?と思ったら、かかりつけの医師か「睡眠外来」「睡眠センター」を設けている専門外来に相談してみましょう。

脚がむずむずして寝つけない、レストレスレッグス症候群

寝ようとして寝床に入ると脚がむずむずして寝つけない、という症状がある場合、レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)が疑われます。男性よりも女性に多く、40代以降に発症しやすいといわれますが、妊娠中の女性にも5人に1人の割合で起こるとされています。就寝前のマッサージやストレッチなどで改善することもあります。頻繁に起こるようなら一度受診しましょう。睡眠外来のほか、神経内科や精神科、心療内科でも対応してくれます。

結論

女性でも睡眠時無呼吸症候群になる可能性あり
習慣的にイビキをかく人は注意です



監修：三島 和夫
(秋田大学大学院医学系研究科教授)

最終夜



まとめ

よい睡眠をとるための5つのポイント

1 毎朝同じ時刻に起床して光を浴びる

朝に太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、夜の一定時刻になると自然に眠る準備が始まります。

2 寝る前にリラックス

音楽を聴く、本を読むなど寝る前にリラックスできる時間をつくると、副交感神経が優位になり安眠につながります。カフェインやブルーライトはNG。



3 無理に寝ようとがんばらない

布団に入って30分ほどたっても寝つけないときは、一度寝室から出るなどして気分転換を。

4 入浴はぬるめのお湯で

ぬるめのお湯(38℃)に30分程度ゆっくりつかり、体の内部まであたためましょう。

5 適度な運動習慣を

適度な疲労感が快適な睡眠につながります。

入浴は就寝の 1.5～3時間前がオススメ

入浴や運動により「脳の温度(脳温)を上げる」ことができます。上がった脳温はその後下がり、その下降速度が速いほど眠りやすく、入眠後の深い睡眠が増えることがわかっています。

入浴のベストタイミングは就寝の1.5～3時間前。ただし、就寝時刻近くの運動は交感神経が刺激されて、眠りの質がむしろ悪くなることもあるので避けましょう。



よい睡眠のためのポイントを試したり
睡眠日誌でご自身の睡眠を振り返ってみましょう

調理以前の

食の常識

クイズ 焼く巻

監修/高木澄子
(保健同人社 管理栄養士)



加熱とビタミンの常識

食品を焼く場合、温度が高いほど、時間が長いほど、ビタミンB群・Cは失われます。ただし、ビタミンEや、いも類のビタミンCなど、熱に強いビタミンもあります。

温度が高いほど、
時間が長いほど、失われる

クイズ 1 (基本編)

「ステーキは肉を焼く直前に
冷蔵庫から出す」○か×か?

火の通り具合が関係

肉の脂は冷蔵庫から出すと固まっていますが、室温においておくと、やや溶けてくるような……。

クイズ 2 (上級編)

「魚は、塩を振ったあと、少し
おいてから焼く」○か×か?

塩によって出てくる水分の影響は?

魚や肉、野菜など、食品に塩を振ると、水分が出て、表面の身が締まります。これが焼き加減にどう影響してくるかを考えてみましょう。

正解は

クイズ1は×。肉が冷たいままだと、中まで火が通りにくくなります。室温に30分ほどおいてから焼くとジューシーな焼き上がりに。クイズ2は○。塩を振って30分ほどおいてから焼くと、表面に弾力が出ておいしくなります。肉の場合は硬くなってしまいますので、塩を振るのは焼く直前に。

どこが違う? ルク子 間違い探し クイズ

「目指せ! 私の Smart Life ルク子のイキイキ DAYS」(P2-3)は楽しんでいただけましたか?
その中の1コマを抜き出した下のイラスト。どこが違うような……。P3のイラストと違うところが3カ所あります。間違いを見つけて、プレゼントをゲットしましょう!

正解者の中から抽選で
「記念品」プレゼント!

宮城
仙台名産
牛タン焼セット
5名様



[応募方法]

◎本誌同封の応募用紙

またはハガキでご応募ください。

◎記入事項: クイズの解答 (アルファベット3つ)、住所、被保険者氏名 (フリガナ)、年齢、電話番号、所属事業所、部署名 (店名、ブランド名)、健保組合や本誌へのご意見、感想、今後取り上げてほしいテーマをご記入ください。

◎送付先: 〒107-0052 東京都港区赤坂8丁目5番30号
ルックグループ健康保険組合「間違い探しクイズ (No.115)」
係 FAX: 03-3478-0208

【締め切り】2022年5月31日(火)

※ご応募に当たりご記入いただいた個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的には使用いたしません。

※当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。

秋号のヘルシークイズ

正解は
B, G, I

