

健保 だより

秋
2021



令和2年度決算のお知らせ……………	2	被扶養者の特定健診受診勧奨……………	8
令和3年度扶養確認調査ご協力をお願い…	4	ノンスモ禁煙プログラム始まっています!…	9
オンライン資格確認・コロナ扶養認定特例…	5	被保険者特定保健指導プログラム…………	10
利用者急増中! PepUp……………	6	交通事故のケガに健康保険は使える?…	11
医療費通知についてお知らせ……………	7	ヘルシー&優しいレシピ……………	12

ブリヂストン健康保険組合

令和
2年度

決算の お知らせ

令和3年7月13日の組合会において、当健康保険組合の令和2年度決算が承認され、決定いたしました。

令和2年度決算概要

令和2年度は新型コロナウイルスの流行によって大きく影響をうけました。収入面においては操短等で標準報酬月額が下がったことで保険料収入の落ち込みが見られました。逆に支出面においては、受診控えによって保険給付費が大きく減少したため、結果的には黒字決算となりました。

一方、高齢者医療制度への納付金はほぼ予算通りの支出とはいえ、依然として重い負担になっています。また、保険給付費の減少は一時的なものであり、治療の先送りによる疾病の重症化や高額薬剤・医療技術の進歩などにより、今後は増加するものと見込まれます。

健康保険経常収入支出決算額

収入合計	202億2,300万円
支出合計	185億 800万円
収入支出 差引額	17億1,500万円

収入

科目	令和2年度 決算額(百万円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	20,183	580,922
その他	40	1,151
収入合計	20,223	582,074

支出

科目	令和2年度 決算額(百万円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険給付費	8,313	239,271
納付金	9,732	280,113
保健事業費	314	9,037
事務費	142	4,087
その他	7	201
支出合計	18,508	532,711

収支差引額 17億1,600万円

主な収入

健康保険収入

被保険者のみなさまと事業主から納めていただいた保険料です。201億8,300万円となりました。

主な支出

保険給付費

みなさまの医療費や各種給付金(出産、傷病等)のために支払った費用です。保険給付費は83億1,300万円となりました。

納付金

高齢者医療制度等に拠出するための支出で97億3,200万円支出いたしました。

保健事業費

みなさまの健康づくりを支援するための費用です。データヘルス計画に基づき、健診事業を中心に総額で3億1,400万円支出いたしました。

公示

議員変更

○選定側議員就任
青木 健

令和3年7月1日付

今後も医療費の適正化にご協力ください。



保健事業実施状況

保健事業においても新型コロナウイルスの影響は顕著で、令和2年4～5月は緊急事態宣言により健診事業を休止せざるを得ない状況となりました。その後もみなさんに健診を受けていただくよう努めてまいりましたが、前年度以上の成果は見込めず、また特定保健指導を受ける方も減少しました。

一方でコロナ禍でも利用できるリモートやWebを使用した事業もとりいれ、工夫を進めています。令和3年度も引き続き積極的にご活用ください。

介護保険決算状況概要

健康保険組合では、市区町村に変わって介護保険料を徴収しており、保険料は全て国へ納付しています。

令和2年度は、現行の介護保険料率では、国が定める介護納付金を保険料収入で賄えなくなったため、準備金を切り崩して収支バランスを保ちました。令和3年度予算では、準備金も底をつき、健康保険からの借り入れが必要になるため、やむなく、令和4年度から介護保険料率の引き上げを検討しています。

なお、安定して黒字を確保している健康保険料率についても、見直しを検討しております。

一般勘定

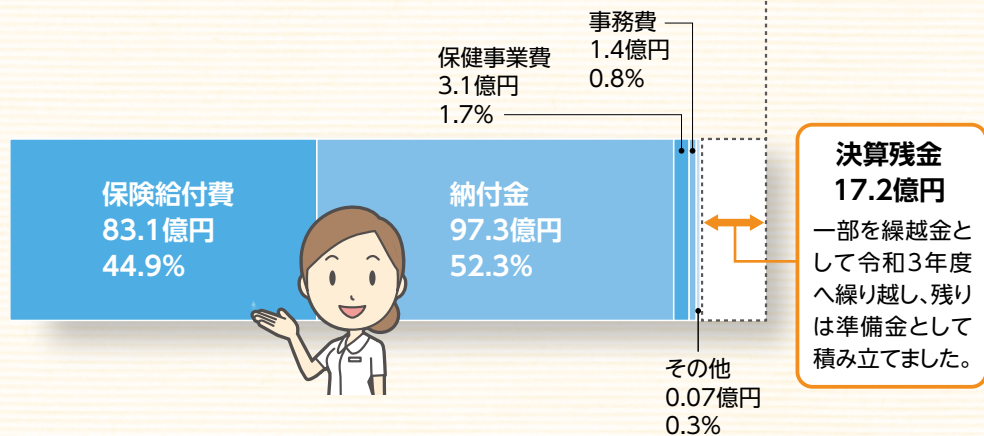
収入

202.2億円



支出

185.1億円



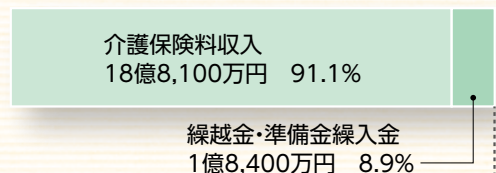
介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。令和2年度における決算は下記のとおりですが、繰越金と準備金繰入金がなければ、赤字となっています。

収入合計	20億7,200万円
支出合計	20億6,900万円
収入支出差引額	300万円

収入

20.7億円



支出

20.7億円



決算残金300万円は一部を繰越金として令和3年度へ繰り越し、残りは準備金として積み立てました。

扶養家族の確認調査を実施します

健康保険組合に被扶養者として認定されている方が現在もその要件を備えているか確認するため、扶養家族確認調査を10月に実施する予定です。調査の詳細は、9月下旬に対象者の方へ、事業所を通じてお知らせいたします。

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

1 調査対象者

令和3年4月1日時点18歳以上の被扶養者のうち、健保が各自自治体へ照会した令和2年度年間給与収入額が以下の基準に該当する者

基準 60歳未満で100万円～130万円未満、
もしくは60歳以上で150万円～180万円未満

対象除外 ①海外勤務者である被保険者の被扶養者
②令和2年1月1日以降に認定された被扶養者

注意 収入の考え方は、所得税法上のものとは異なります。

2 調査で提出いただく書類について

所得証明書は今回不要となります。

その他、必要な提出書類は10月に配布/配信する調査票をご確認ください。

こんなときは、被扶養者でなくなります

ご確認内容

手続きは自動的に行われませんので、当健保組合ホームページ掲載「健康保険被扶養者異動[減]申請書」と保険証(扶養からはずれる人の分)を添付し、お勤め先の会社・事業所の労務担当窓口経由でご提出ください。

手続きが遅れた場合、医療費を遡って請求させていただく場合があります。

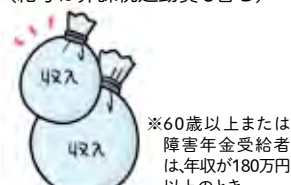
●就職した

被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき



●収入が増えた

被扶養者の年収(給与・賞与・年金等)が130万円[※]以上のとき(給与は非課税通勤費も含む)



●結婚した

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



●離婚した

被扶養者と離婚したとき



●失業給付金の受給を開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上または障害年金受給者は5,000円)以上のとき



●別居した

送金実態や継続的な送金証明がないとき



●同居条件の人が別居した(配偶者の父母など)



●75歳になった

被扶養者が75歳[※]になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

●国内に居住しなくなった

被保険者の海外赴任帯同や留学等の例外を除き、被扶養者の住民票が国内になくなったとき



●扶養者が交代した

子供を扶養していて配偶者の収入が被保険者を上回った場合や、扶養家族の転居などにより被保険者以外の他の人が生計維持を中心に担うことになったとき



●送金額が不足した

別居している扶養家族への送金額が、その扶養家族の収入を下回ったとき、または送金をしなくなったとき



●死亡した

被扶養者が亡くなったとき
*「埋葬料(費)請求書」にて申請ください



お勤め先の会社・事業所の労務担当窓口へご相談・書類と保険証のご提出をお願いします。

2021年10月から

オンライン資格確認が本格スタート

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは保険証の記号番号を使うことにより、医療機関・薬局等において瞬時にみなさんの加入者資格がわかるしくみです。導入が遅れていましたが、2021年10月より本格運用開始となります。

実際には、医療機関・薬局の受付で保険証機能を搭載したマイナンバーカードをカードリーダーにかざすなどして使用します。今までの保険証も使用できますが、将来、下記のように健診情報を閲覧できるなどのメリットもありますので、この機会にマイナポータルに登録し、手続きされることをおすすめします。

マイナンバーカードを 保険証として利用するには？

マイナポータルへの登録が必要です。あらかじめ市区町村で設定した暗証番号(数字4桁)をご用意ください。

スマホの場合

パソコンの場合



マイナポータル

検索

<https://myna.go.jp/>

※パソコンの場合、ICカードリーダーが必要です。

■マイナポータルを通じて閲覧できる保健医療情報(抜粋)

※厚生労働省「データヘルス改革に関する工程表について」

保健医療情報		2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
健診・ 検診等 情報	特定健診		●	2021年10月～	閲覧可能		
	事業主健診(40歳未満)					2023年度中～	閲覧可能
	自治体検診 (がん検診、骨粗鬆症検診、 歯周疾患検診、 肝炎ウイルス検診)					2022年度早期～	閲覧可能
	予防接種 (子どもの定期接種、 高齢者のインフルエンザ、 肺炎球菌など)	●	2017年6月～	閲覧可能			
		※2017年6月以降の定期接種歴 ※可能な限り早い段階で、新型コロナワクチンについても閲覧可能に					
薬剤・ 医療機 関等 情報	薬剤情報 (レセプトに基づく過去の 処方・調剤情報)		●	2021年10月～	閲覧可能		
	電子処方箋情報 (リアルタイムの処方・ 調剤情報)					2022年夏～	閲覧可能
	医療機関名等 手術・透析情報等 医学管理等情報					2022年夏～	閲覧可能

新型コロナワクチン接種従事者の扶養認定の特例について

健康保険の被扶養者になるには年間収入が130万円未満という条件がありますが、新型コロナワクチン接種業務に従事したことによる収入は、特例として年間収入に算定しない特例措置が講じられています(収入増となっても被扶養者の取り消しにはなりません)。2021年4月から2022年2月末までのワクチン接種業務による収入が対象となります。

※扶養増申請や来年度の扶養確認調査における収入確認の際、「新型コロナウィルスワクチン接種業務に従事する医療職 申立書」のご提出が必要になりますので、該当の方はご所属の事業所へご相談ください。

対象となる医療職

医師、歯科医師、薬剤師、保健師、
助産師、看護師、准看護師など

※ワクチン接種会場の受付等の事務職は対象になりません。
※ワクチン接種業務であっても正社員や短時間労働者の
社会保険の適用条件を満たす場合は健康保険の被保険
者となるため、対象とはなりません。

新型コロナワクチンを接種
または接種予定の方へ

インフルエンザ予防接種を受けるときの注意

当健康保険組合ではインフルエンザ予防接種補助を実施していますが、**新型コロナワクチンを接種された(する)方は接種間隔等に制限があり、接種を受けられない場合がありますので、ご注意ください。**

インフルエンザ?



コロナ?

- 新型コロナワクチンは、他のワクチン接種後2週間は接種できません。
- 新型コロナワクチンを接種後も、2週間は他のワクチン接種はできません。
- 新型コロナワクチンの1回目と2回目の接種間隔は3週間～4週間(ワクチンの種類により異なる)ですが、その間は他のワクチン接種はできません。



健康支援
WEBサービス

ブリヂストン従業員の約85%が利用!!

2019年からブリヂストン健康保険組合で導入した「健康支援 web サービス」です。

お手持ちのスマートフォンやPCから、いつでもご自身の**健診結果や医療費**を閲覧可能!

さらに、ご自身の健康管理に、毎日の**体温・血圧・歩数**などの健康情報を記録!

PepUp内で開催するイベントなどで**ポイント**を稼ぎ、好きな商品と交換!

新しく追加した機能のご紹介

レシピ検索機能(2021.1～)

全て管理栄養士が作ったメニューです。あなたやご家族の健康の悩みに合わせたメニューを探せます!



新型コロナワクチン接種記録機能(2021.7～)

紙の予防接種済証は紛失などの恐れも…これなら常に携帯可能で紛失の心配もなし!



～予防接種時に発行された紙の「予防接種済証」は大切に保管ください～

未登録の方 登録はこちらから!

<https://pepup.life/signup>

登録方法

- 1 上記URLにアクセス
- 2 任意のパスワードとメールアドレスを登録
- 3 登録したアドレスに届いたメール本文に記載のURLをクリック
- 4 登録用通知に記載の本人確認用コードと生年月日を登録
- 5 利用規約に同意して完了!



登録には2019年8月に配布しております登録用通知に記載の「本人確認用コード」が必要です。紛失された方、まだ受け取られていない方は、健保HPに掲載の「本人確認用コード再発行申請書」をご提出ください。(被保険者様には2021年4月に再度送付しています)

PepUp内
開催イベント

ブリヂストンKEN歩2021.秋 開催告知!!

開催の度に好評を頂く「ブリヂストンKEN歩」は、今年から年に2回開催します! コロナ禍で運動不足による体への影響を心配している方もいるのでは…
参加者満足度95%(アンケート結果より)の「ブリヂストンKEN歩」に参加して、運動不足を一緒に解消しましょう! もちろん、ポイントもあります♪

開催時期(予定)

2021年10月～11月

参加者

18歳以上の被保険者・被扶養者



令和4年2月配布分より、

紙の「医療費のお知らせ」の配布対象者が変わります

現在、健康WEBサービス「Pep Up」で「医療費のお知らせ」が確認できるようになっております。昨年度までは紙発行の「医療費のお知らせ」を全組合員へ発送していましたが、「Pep Up」掲載の「医療費のお知らせ」と重複するため、今後Pep Up登録済の方は紙での配布を廃止する予定です。

pepUp 「医療費のお知らせ」でできること

- アプリやWEB画面から、医療費のデータを閲覧／印刷できる
- e-tax[※]用データをダウンロードできる
- 紙通知対象期間以前のデータも利用できる(H30年12月診療分以降のもののみ)
- 年度途中で資格喪失しても、喪失後90日までは医療費データが見られる

※e-Tax(国税電子申告・納税システム)とは、国税に関する各種の手続きについて、インターネット等を利用して電子的に手続きが行えるシステムです。e-Taxの利用方法については、国税庁ホームページをご確認ください。

国税庁ホームページ【URL】<https://www.nta.go.jp/>

e-Taxホームページ【URL】<http://www.e-tax.nta.go.jp/>



「医療費のお知らせ」に関する注意点

(1) 医療機関の領収書を必ず保管してください。

「医療費のお知らせ」に掲載されていない分を確定申告で使用される場合は、領収書でご対応ください。確定申告期間(例年2/15-3/15)に掲載される医療費データは以下の通りです。

- Pep Up「医療費のお知らせ」：前年度12月～当年度10月診療分
- 紙の「医療費のお知らせ」：前年度12月～当年度11月診療分

※掲載されていない当年度11月・12月診療分は領収書でご対応ください。

※「医療費のお知らせ」は、加入者が、受診した医療費の実情や健康に対する理解を深めて頂くことを目的に発行されるものです(厚生労働省事務連絡より)。確定申告への利用を目的に発行されるものではありませんのでご了承ください。

(2) 廻り除外の方の一部受診情報は「医療費のお知らせ」に掲載されてしまいます。

廻り除外の方は、資格喪失後の掲載分のデータを修正して確定申告してください。

(3) 紙の「医療費のお知らせ」は、年度途中の資格喪失者分は発行されません。

毎年2月1日時点の在籍者を送付対象とする為、それ以前に資格を喪失した場合は発行されません。確定申告に利用される際は領収書、もしくは在籍中にPep Upにご登録頂き、Pep Upよりデータをダウンロードいただきご対応ください。

尚、Pep Upの医療費データは資格喪失後90日までしか閲覧できませんので、早めにダウンロードください。

(4) 紙の医療費のお知らせを紛失された場合、再発行はできません。

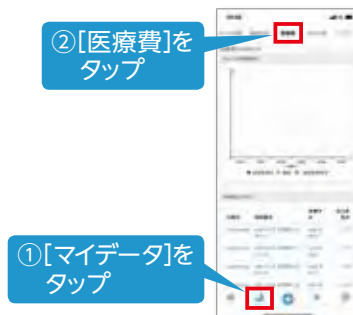
紛失された場合の再発行は対応できません。確定申告は領収書かPep Upよりご対応ください。

pepUp 「医療費のお知らせ」掲載場所



▲PC画面

「医療費」を
クリック



▲アプリ画面

①「マイデータ」を
タップ

②「医療費」を
タップ



▲WEBブラウザ画面

「医療費」を
タップ



ご家族さま
任意継続者さま
向け

特定健康診査

受診しないのは、
もったいない!

ご予約・受診はお済みですか?

特定健診 とは

生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症)になるリスクの高い「内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)」に着目した「国が定めた」「1年に1回」の健診です。

受診の対象となられる方には、今年5月に被保険者様の住所宛てに「2021年度特定健診のご案内」と「特定健診受診券」をお送りしています。初期の生活習慣病は自覚症状がないことがほとんどです。「時間がない」「元気だから大丈夫」などと考えず、必ず受診してください。

対 象

ブリヂストン健康保険組合の加入者で、
「2022年3月31日時点で40歳～74歳の被扶養者」および「任意継続者」

期 間

特定健診受診券到着後～2022年3月末まで

※受診する医療機関により受診期間は異なります。

場 所

5月にお送りしたご案内に同封の
全国の指定医療機関あるいは指定健診機関

費 用

無料

項 目

医師の問診・診察、身体計測、血圧測定、尿検査(尿蛋白・尿糖)、
血液検査(脂質代謝・肝機能・糖代謝)

特 典

特定健診を受診された対象者さまにもれなく
PepUpポイント500ポイントプレゼント!

※PepUpポイントとは…PepUp内で使えるポイントです。詳細はP.6をご参照ください



パート先で 受診した方

健保がご案内した特定健診の受診は不要です。以下3点を健康保険組合まで送付ください。

① 未使用受診券 ② 健診結果コピー ③ 記入済み問診票

※未送付の場合、「未受診者」としてリストアップされてしまいます。

健診内容の詳細や申込方法は、お送りした「特定健診のご案内」または「健保ホームページ」をご覧ください。

ブリヂストン健康保険組合ホームページ <http://www.bridgestone-kenpo.or.jp/>

再掲



お願い

特定健診アンケートにご協力ください!!

受診した対象者さまも受診しなかった対象者さまも、是非ご意見をお聞かせください。
今後の特定健診の充実のために、ご協力をよろしくお願いいたします。

●スマートフォンの方は
QRコードから



●スマートフォンをお持ちでない方はこちらから
<https://forms.office.com/r/W9YtsaTq8z>

ご回答いただいた対象者さまに、も・れ・な・く

PepUpポイント50ポイントプレゼント



回答期限:2021年11月30日(火)

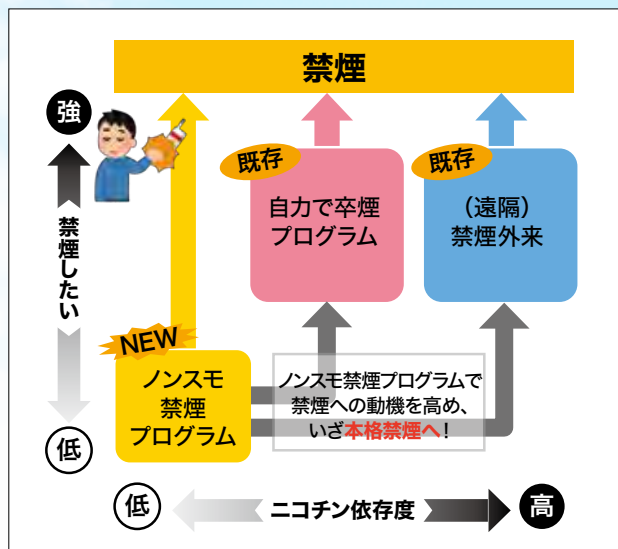
被保険者向け
禁煙新規施策!!

「ノンスモ禁煙プログラム」 始まっています!!

参加者ぞくぞく…



2021年 卒煙キャンペーン(イメージ図)



「自力で卒煙プログラム」「(遠隔)禁煙外来」で
いきなり禁煙するのはハードルが高い…
やっぱりまだやめておこう…
そう思っているあなたが、

「禁煙した世界」を
覗くことができる
プログラム

それが「ノンスモ禁煙プログラム」です。

▼▼ 各プログラムの詳細はこちら ▼▼

プリチストン健保では今年3つのプログラムで喫煙者の禁煙を応援します。
各プログラムの「推奨」をご覧ください、ご自身に合った方法で禁煙しませんか？

新規施策 ノンスモ禁煙プログラム

ニコチンガムで3日間の禁煙体験

すぐに卒煙する気はないけど、
禁煙している自分を味わってみたい…
そんなつもりが、あれ!禁煙できちゃった!

チャレンジ期間：10日間
(そのうち禁煙は3日間)
+フォローアップ期間6か月

申込人数：先着200名迄(年2回)

推奨：禁煙に興味がある方、
一歩踏み出したい方



参加費 **¥無料**

自力で卒煙プログラム

マンガを読んでサポーターと 二人三脚で楽しく卒煙!

チャレンジ期間：3か月間
申込人数：先着200名迄(年2回)

推奨：本数の少ない人
やめようと思えばいつでもやめられる人
誰かと一緒にきっかけを作りたい人

キャンペーン中に、
見事卒煙できたら、
プレゼントがあります!!



参加費 **¥無料**

スマホで卒煙プログラム

スマホを使い効率的・効果的に しっかり卒煙!

チャレンジ期間：2か月間
+フォローアップ期間6か月
申込人数：先着100名(通年開催)

推奨：朝起きたらまずタバコを吸いたい人
ニコチンが切れてくるとイライラしやすい人
これまで何度も禁煙チャレンジ
したけどできなかった人

全てTV電話で診察するため、病院への受診は不要!
禁煙補助薬を使って、楽に卒煙が可能!

参加費 通常 ¥60,500
→ **¥18,150**(税込)

次回：2021年12月開催予定

次回：2022年1月開催予定

通年実施

※ただし使用するお薬の状況で開始時期をご相談
させていただきます。

○プログラムの開催概要等は時期が近くなりましたら、各事業所の担当者様よりご案内頂きます。

○(株)プリチストンの従業員の方は、開催について各事業所の医療職にお尋ねください。

特定保健指導

対象になったら必ずお受けください

特定保健指導は、自覚症状がないまま進行する生活習慣病のリスクの高い内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）の方に行う保健指導です。保健指導を通して生活習慣を改善し、生活習慣病の有病者・予備群を減少させる「病気の予防」を目的としています。

今年もICT 特定保健指導を実施中です!

プログラム概要

- 対象** 特定健診の結果で
特定保健指導対象者に選定された方
- 実施期間** 3か月以上
- 方法** TV電話、メール、チャット、電話など

積極的支援



動機づけ支援



※委託業者によってご案内方法、流れ、実施方法は若干異なります

とっても
簡単!

たったの3ステップ!

- ① 特定保健指導に必要なアプリを登録
- ② TV電話で初回面談実施
- ③ アプリチャット、メール、電話で
継続支援



スマホを使った保健指導だから
いつでもどこでも受けられる!



業者によっては土日祝日、
夜9時まで対応可能

よくある質問 Q & A

Q1. 特定保健指導はなぜ実施されているのでしょうか

特定保健指導は、早期に生活習慣を見直し、生活習慣病とその合併症を予防するために、法律で実施が義務付けられています。(法律…高齢者の医療の確保に関する法律)

また、ブリヂストングループ全体としても、会社の健康づくり重点施策「生活習慣病対策」のひとつとして、特定保健指導実施に取り組んでおり、対象になった方には全員受けていただく事としています。



Q2. 特定保健指導を受けることのメリットは何ですか

特定保健指導を受けて早期に生活習慣を改善すれば、生活習慣病の発症を予防できるといわれています。一度生活習慣病や合併症を発症してしまうと、ご本人様、ご家族様へ経済的、身体的、精神的負担が増えたり、仕事への支障が出たりします。

特定保健指導のメリットは、生活習慣病を予防し心身ともに元気でいられる事、生活習慣病の医療費負担の心配が減る事です。

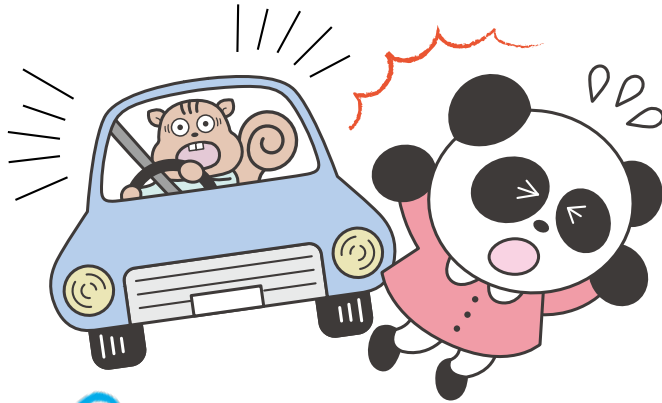
Q3. 特定保健指導を受けないと個人にペナルティがありますか

厚生労働省は、健康保険組合などの保険者が加入者の疾病予防・健康づくりを推進するよう、「保険者インセンティブ制度」を設けています。この制度において、特定保健指導の実施率が低い場合、健康保険組合にペナルティ(罰金)が発生し、多くのお金を国へ支払う必要が出てきます。そのことで健保の財政が悪化すると、皆様からいただく保険料の増額、各施策の縮小などを余儀なくされ、個人にしわ寄せがいくこととなります。

よって、皆様の特定保健指導の参加へのご協力が必要不可欠です。

カンタン解説 健康保険

ケガに 交通事故の 健康保険は使える？



自動車事故など第三者行為によるケガや病気の治療に健康保険は使えますが、後日、健康保険組合は負担した治療費を加害者に請求します。第三者行為にあったときは、なるべく早く健康保険組合にご連絡ください。

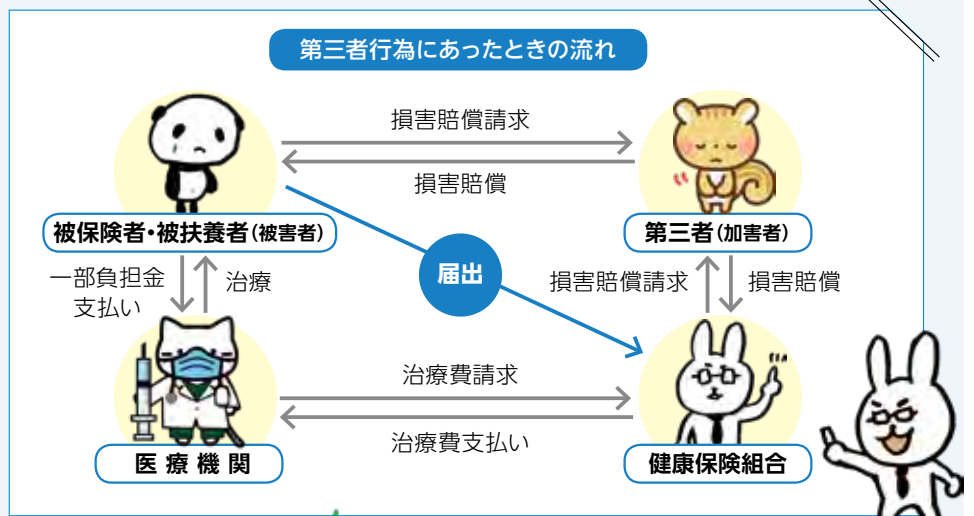


交通事故の治療に健康保険は使えますか？

交通事故など相手（加害者）がある事故（第三者行為）でケガや病気をした場合は、**仕事・通勤途中**でなければ*健康保険で治療を受けることができます。

ただし、本来は加害者が治療費を負担するべきなので、健康保険組合では治療費をいったん立て替え、後日、加害者に請求することになります。

*仕事・通勤途中の場合は、労災保険で治療を受けられます。



第三者行為とは、 どんなケースですか？

第三者行為とは、**相手がある事故のこと**です。

自動車事故のほか、他人の飼い犬にかまれた、野球で他の人が打ったボールに当たった、スキーで衝突された、工事現場の落下物に当たった、外食や購入した食品で食中毒になったなどのケースも第三者行為にあたります。



第三者行為にあったときは どうすればよいですか？

加害者の身元や連絡先を確認し、警察に連絡します。**健康保険組合には、なるべく早く第三者行為にあった旨の届出（連絡）をしてください。**下記の書類の提出が必要です。

また、示談するときは事前に健康保険組合に相談してください。示談の内容によっては、健康保険で治療が受けられなくなる場合もあります。

- 第三者行為による傷病届
- 交通事故証明書
- 事故発生状況報告書
- 念書 など



鮭缶入りきのこの キッシュ風

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

鮭には良質なたんぱく質のほかに、免疫機能調整に役立つビタミンDや、からだをダメージから守るアスタキサンチンが豊富。きのこに含まれる食物繊維は、腸内の免疫細胞の活性化に役立ちます。

* * *



材料



Point 1 バターで炒めることでコクが出ます。よりヘルシーにしたい場合は、バターをオリーブ油に変更してもOK。



Point 2 鮭水煮缶の汁にも栄養がたっぷり含まれているので、捨てずに汁ごと使いきりましょう。

♪ ラクラク ♪
リメイクレシピ
マッシュポテト&
マヨネーズとあえて
ポテトサラダに!
くずして
使う

1人分 ●カロリー：303kcal
●塩分：1.4g

鮭の栄養と旨味を丸ごとどうぞ！
糖質控えめのおしゃれな
キッシュ風レシピです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鮭水煮缶	1缶
ほうれん草	2株
しめじ	50g
まいたけ	50g
ミニトマト	3個
バター	10g
卵	2個
牛乳	50ml
粉チーズ	大さじ2
塩、こしょう	各適量

作り方

- ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、水気を絞って3cmの長さに切る。しめじとまいたけは小房に分け、ミニトマトは4等分に切る。
- 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら1をしんなりするまで炒める **Point 1**。
- A**をボウルであわせて卵液を作る。
- 耐熱皿に2と、鮭水煮を汁ごと入れ **Point 2**、3を流し込み、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

*冷蔵庫で2日程度保存できます。できるだけ空気に触れないよう、ラップに包むか、タッパーなどに入れて保存してください。