

健康づくり情報誌

チェックしたい  
項目を  
クリックしてね!



vol.50  
2017.3

WEB版アポロン

# アポロン



## 健保からのお知らせ

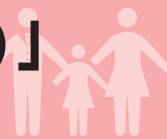
INTERVIEW

産業医(本社選任)の「はやし さとこ林 智子先生」にお聞きしました!



01

「健康保険被扶養者の資格調査(検認)」へのご協力ありがとうございました



02

新企画 「こんなときどうする!?!」シリーズ①

就職により家族を扶養から外す申請方法は?



03

高齢者の高額療養費制度および入院時生活療養費の見直し

04

見直してみましょ! お医者さんのかかり方

05

これって健康保険適用?

06

「限度額適用認定証」の手続きを!

07

健康増進イベントを開催しました

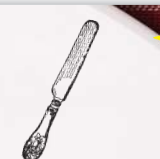
08



#7アマランサスおパン



管理栄養士 **コットン**さんの  
お手軽 **健康レシ**ピ



#8コーゲンロールキャベツ

■ アポロンに関するご意見・ご要望は、こちら! お問い合わせ

Click



## INTERVIEW



産業医(本社選任)  
はやしさとこ  
**林 智子 先生**

## 社員の皆さんに 気軽に来ていただける 健康管理室を目指します

### ● PROFILE

昭和56年7月10日生まれ。新潟県新潟市出身。杏林大学を卒業後、慶應義塾大学病院に勤務。平成23年4月から嘱託として新宿支社(当時)の産業医を経て、平成28年10月に東京電力ホールディングス入社。平成29年2月から本社専属。ご主人、お子さん2人(3歳・1歳)の4人家族。現在、子育てに奮闘中!

### ——社員の印象はいかがですか。

**林先生** ●社員の皆さんは、「真面目」な方が多いと思います。本社の方は特にしっかりとされており、ビックリしました。新宿支社(当時)は「保健室」のような感じで皆さん気楽に立ち寄ってくれましたが、本社の健康管理室は敷居が高いのかな!?と感じました。

### ——産業医としての目標は?

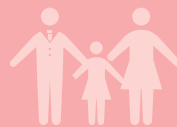
**林先生** ●本社の方は忙しくて、なかなか健康管理室に足を運べないようですが、気軽に来ていただきたいなと思っています。

### ——産業医として普段から心がけていることはありますか。

**林先生** ●「もう二度と健康管理室に行きたくない!」と嫌悪感を持たれないように、「堅くなりすぎず」「厳しくしすぎず」ということを意識しています。少しでも健康管理室に来やすい雰囲気にするように心がけています。

### ——社員へのメッセージをお願いします。

**林先生** ●面談対象者の方は、ぜひ面談にいらしてください!! 体調で気になることがある方も、どうぞ気軽に相談にお越しくください。



# 「健康保険被扶養者の資格調査（検認）」へのご協力ありがとうございました

東電健保では、保険給付の適正化および高齢者医療制度における給付金・支援金の適正化を目的に、「健康保険被扶養者の資格調査（検認）」を平成28年7月から実施しました。この調査は、健康保険の被扶養者となっている方が、引き続き資格があるのかを確認させていただくためのものであり、現在、一部の方（書類不足等）を除き、審査が完了しています。加入者の皆さまには、必要書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。

## 「健康保険被扶養者の資格調査（検認）」の概要

審査の結果、健康保険の扶養条件に該当しない方には、順次お知らせしていますので、速やかに「健康保険被扶養者（減）届」の手続きをお願いします。

### ▼このような場合は扶養から外れます▼

#### ●年間収入の限度額を超えたとき



60歳未満は年収130万円  
(月額10万8,334円)

60歳以上は年収180万円  
(月額15万円)

#### ●別居し、生計維持関係がなくなったとき

- 仕送りをしていない
- 仕送り額が被扶養者の収入より少ないとき



※資格調査時に、仕送り証明書（エビデンス）のご提出をお願いします。原則、手渡しは認めません。

#### ●他の健康保険に加入したとき

就職や結婚などで、他の健康保険に加入したとき



### 夫婦共働きの方へのお願い

子どもを扶養し、夫婦共働きの場合は、年間収入の多い方の被扶養者としています。毎年、ご夫婦の収入を比較し、ご自身の収入が少ない場合は、配偶者の扶養へ変更をお願いします。



上記以外にも被扶養者の認定条件や扶養から外す時期など、分からないことがありましたら、お気軽に **東電健保**【☎03-6373-1111（代表）】までご相談ください。

### 平成29年度「健康保険被扶養者の資格調査（検認）」について

実施時期が決まりましたら、社内イントラや東電けんぽホームページ等にてご案内します。



# 就職により家族を扶養から外す申請方法は?

新企画「こんなときどうする!?!」。シリーズ1回目の今回は、毎年4月近くに多く寄せられるご質問を取り上げます。ご家族が4月から就職されるという皆さまは、東電健保の被扶養者から外す手続きが必要となります。申請方法についてご紹介します。



**被扶養者として  
東電健保に加入している長男が  
4月に就職する予定です。  
どんな手続きが必要ですか?**



ご就職おめでとうございます。

4月からご長男は、就職先の健康保険に加入されることとなります。このように扶養している家族が就職し、他の健康保険に加入された場合は、速やかに扶養から外す手続きが必要となります。

収入が基準額(130万円)を超えない場合であっても、勤務先で保険証が発行された場合は、勤務先の健康保険が優先となります。この場合、扶養している家族の就職した日が扶養から外れる日になります。

なお、扶養から外す手続きを忘れて保険証を使用してしまった場合は、扶養から外れる日に遡り、健康保険組合が負担した医療費等を精算していただくことになります。忘れずに手続きをお願いいたします。

## ●手続き方法

STEP  
1

OSCシステムで手続きを行ってください。

業務選択メニュー

▶ 届出申請

▶ 扶養増減

STEP  
2

[扶養減] についての必要事項を順次回答入力してください。

STEP  
3

入力終了後プリントしてください。

プリントされる書類

●健康保険被扶養者(減)届 ●申請台紙

STEP  
4

プリントされた書類と対象者の保険証を添えて、オフィスサービスセンターへ提出してください。

添付する書類

●必要に応じて健康保険組合が求める場合があります。

**対象者の保険証の返却はお忘れなく!!**



## 高齢者の高額療養費制度および入院時生活療養費の見直し



今回の改正では、70歳以上の高額療養費制度の見直しおよび65歳以上の入院時生活療養費の見直しが行われます。高齢者を扶養されている方は、ぜひ内容をご確認ください。

### 高額療養費制度の見直し

世代間・世代内の負担の公平や、負担能力に応じた負担を求める観点から、70歳以上の高額療養費の算定基準額が、下記のとおり段階的に引き上げられます（低所得者の算定基準額は据え置き）。

#### ● 現行 (70歳以上)

区分	外来(個人)	限度額(世帯※1)
現役並み(年収370万円以上) 健保: 標報28万円以上/国保・後期: 課税所得145万円以上	44,400円	80,100円 + 1% < 44,400円 >
一般(年収156万~370万円) 健保: 標報26万円以下/国保・後期: 課税所得145万円未満 ※2	12,000円	44,400円



#### ● 29年8月~30年7月

区分	外来(個人)	限度額(世帯※1)
現役並み	<b>57,600円</b>	80,100円 + 1% < 44,400円 >
一般	<b>14,000円</b> (年間14.4万円上限)	<b>57,600円</b> < 44,400円 >

#### ● 30年8月~

区分	外来(個人)	限度額(世帯※1)
年収約1160万~ 標報83万円以上 課税所得690万円以上	<b>252,600円 + 1%</b> < 140,100円 >	
年収770万~1160万 標報53~79万円 課税所得380万円以上	<b>167,400円 + 1%</b> < 93,000円 >	
年収370万~770万 標報28~50万円 課税所得145万円以上	<b>80,100円 + 1%</b> < 44,400円 >	
一般 (年収156万~370万円)	<b>18,000円</b> (年間14.4万円上限)	<b>57,600円</b> < 44,400円 >

※1 同じ世帯で同じ保険者に属する者

※2 収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合も含む

### 入院時生活療養費の見直し

医療と介護および入院と在宅療養の負担の公平化を図る観点から、65歳以上の医療療養病床に入院する患者の生活療養標準負担額のうち、居住費にかかる部分について、下記のとおり段階的に引き上げられます（難病患者については据え置き）。

#### ● 現行

65歳以上医療療養病床	負担額
医療区分Ⅰ (ⅡⅢ以外の者)	320円/日
医療区分ⅡⅢ (医療の必要性の高い者)	0円/日
難病患者	0円/日

#### ● 平成29年10月~

65歳以上医療療養病床	負担額
医療区分Ⅰ (ⅡⅢ以外の者)	<b>370円/日</b>
医療区分ⅡⅢ (医療の必要性の高い者)	<b>200円/日</b>
難病患者	0円/日

#### ● 平成30年4月~

65歳以上医療療養病床	負担額
医療区分Ⅰ (ⅡⅢ以外の者)	<b>370円/日</b>
医療区分ⅡⅢ (医療の必要性の高い者)	<b>370円/日</b>
難病患者	0円/日

(注) 介護保険施設(老健・療養)の多床室に入所する低所得者(市町村民税非課税者)の居住費負担額(光熱水費相当額)は、直近の家計調査の結果を踏まえ、平成27年4月に320円/日から370円/日に引き上がっている。



## 見直してみましよう! お医者さんのかかり方



医療費が年々増え続けていることをご存じですか？ 社会の高齢化や生活習慣病などの慢性疾患の増加などで、医療費の増加が進んでおり、医療費の節約が急務です。健康保険で診てもらったときの医療費は、3割が自己負担で残りの7割は皆さまと事業主が納める健康保険料でまかなわれています。医療費節約のためにも、お医者さんのかかり方を見直してみましよう！

### お医者さんのかかり方 4つのポイント

#### ● コンビニ受診・時間外受診をやめましよう！

急病でもないのに「空いているから」「仕事が忙しくて休日や深夜が便利だから」などの理由で医療機関が表示する診療時間以外に受診すると、原則として通常の診療費用の他に「時間外加算」が請求されてしまいます。割増料金がかかるばかりでなく、救急医療の妨げにもなりますので、緊急性がない場合は時間内受診を心がけましよう。



#### ◎ 初診料と再診料の時間外加算

初診の場合 (6歳以上)		再診の場合 (6歳以上)	
初診料	2,820円	再診料※1	720円

#### 加算額

一般	特例※3	時間外※2	一般	特例※3
850円	2,300円		650円	1,800円
2,500円		休日	1,900円	
4,800円		深夜	4,200円	

支払額は自己負担割合による。 歯科は除く。

※1：200床以上の病院は730円(外来診療料)

※2：概ね6～8時 / 18～22時 ※3：緊急病院など

#### ● はしご受診をやめましよう！

「はしご受診」とは、同じ病気でいくつもの病院を転院し受診することをいいます。病院を替えれば、最初から検査等やり直すため、多くのムダな医療費を増やします。また、検査の重複は体に負担をかけるだけでなく、薬の重複による副作用の危険もあります。

治療に対する不安がある場合は医師に相談し、やむを得ず転院するときは、紹介状をもらって転院することをお勧めします。

#### ◎ 通常受診の場合とはしご受診の場合の医療費

通常受診の場合		はしご受診の場合		
初診料 (+検査料等)	2,820円	1回目	初診料 (+検査料等)	2,820円
再診料	720円	2回目	初診料 (+検査料等)	2,820円
再診料	720円	3回目	初診料 (+検査料等)	2,820円
4,260円		合計	8,460円	



## ●かかりつけ医・薬局をもちましょう！

日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近なお医者さんのことを「かかりつけ医」と呼んでいます。大病院では待ち時間が長くなるため、家族でかかりつけ医を決めておくことで風邪などのちょっとした病気の際はたいへん便利です。また、必要なときには「紹介状」で大病院の専門医を紹介してくれるため、ムダな出費も抑えることができます。

◎初診にかかるお金（治療に関する費用は別）



## ●薬のもらいすぎに注意しましょう！

医師が処方した多くの薬を患者さんが飲み続けた結果、具合が悪くなって救急搬送される例が後を絶ちません。薬の情報が医師同士や薬剤師の間で共有されず、重複したり、飲み合わせが悪くなったりするからです。

特に高齢の患者さんは、病院から多くの種類の薬を処方された場合など適切に服用できず、症状の悪化で薬が増える悪循環や、重複投与による副作用が生じて、とても危険です。



誰でもすぐできる

## 医療費の節約

### ○健康診断を受けましょう！

1年に1回は健康診断を受けて、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。

### ○食事の「質」と「量」に注意しましょう！

食事の欧米化から脂肪の多い濃い味付けが喜ばれますが、生活習慣病予防のためには「和食」の良さを見直しましょう。ダシを利かせて塩分を少なめにし、腹八分目に抑えながら、1日3食バランス良く、なるべく決まった時間に食べるように心がけましょう。

### ○適度な運動と良質な睡眠をとりましょう！

適度な運動は全身の血流をスムーズにさせて新陳代謝を高めるので、身体に負担のかからないウォーキングなどの軽い運動などを習慣にしましょう。また、体は寝ているときにこそ修復されます！6～8時間を目安に、良質な睡眠をとりましょう。

### ○お酒やタバコはほどほどを心がけましょう！

お酒は「百薬の長」といいますが、過ぎれば「毒」です。週に1日は休肝日をつくりましょう。また、タバコは害ばかりです。禁煙を目指して、徐々に減らしていく努力をしましょう。



## これって健康保険適用?

大切な保険料を有効に活用するために、健康保険の使える範囲を正しく理解することが必要です。病気やケガのすべてに健康保険が使えるわけではありませんので、受診の際には注意しましょう。

### 健康保険は「使える?」「使えない?」

- 接骨院・整骨院(柔道整復師)の受診では、**健康保険が使える傷病は限られています**  
柔道整復師は医師の資格ではないため、健康保険が使える傷病は限られています。「健康保険が使える」と説明を受けて接骨院・整骨院を受診された場合でも、治療費が一部または全額自己負担となる場合があります。ご注意ください。

#### 健康保険の対象となる場合

- ・打撲・捻挫
- ・挫傷(肉離れなど)
- ・骨折・脱臼  
(医師の同意が必要。  
応急処置を除く)



#### 健康保険の対象とならない場合

- ・単なる肩こり、筋肉疲労
- ・慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
- ・病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・過去の交通事故等による後遺症
- ・症状の改善の見られない長期の治療
- ・医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- ・仕事や通勤途上におきた負傷


#### 柔道整復師にかかる場合の注意事項

①負傷の原因を正しく伝えましょう ②療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で記入または捺印しましょう ③領収証をもらいましょう ④治療が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう ⑤「ついでに他の部分も」とか「家族に付き添ったついでに」といった「ついで」の受診は支給対象外です

#### 書面による内容照会にご協力ください

東電健保では、柔道整復師からの「療養費支給申請書」に基づいて、通院日数や負傷原因等の確認をするため、書面「柔道整復師(接骨院・整骨院)の受診に伴う確認について」による照会をお願いする場合があります。その際は、ご協力をお願いします。

- 自動車事故など第三者の行為が原因で病気やケガをしたとき、**健康保険は使えません**

自動車事故等の第三者行為によりケガをしたときの治療費は、本来、加害者が負担するのが原則です。しかし、業務上や通勤災害によるものでなければ、健康保険を使って治療を受けることができますが、この場合、加害者が支払うべき治療費を健康保険が立て替えて支払うこととなります。健康保険で治療を受けた場合は、必ず東電健保へ連絡し、速やかに **第三者行為傷病届**  を提出してください。

- 仕事や通勤途中にケガをしたとき、**健康保険は使えません**

一般に労災保険扱いになります。まずは会社に報告し、指示を仰いでください。健康保険を使ってしまった場合は、東電健保へご連絡ください。

#### 書面による内容照会にご協力ください

東電健保では、医療機関からの「診療報酬明細書(レセプト)」に基づいて、給付金の支払事務を行っています。その際に、加害者がいる交通事故や労働・通勤災害等の確認をするため、書面「負傷の原因等について」による照会をお願いしています。





## 「限度額適用認定証」の手続きを!

医療費の自己負担額が高額になった場合は、自己負担限度額を超えた分が「高額療養費」として払い戻されます。高額になりそうなときは、医療機関等の窓口へ健康保険証とともに「限度額適用認定証」を提示すると、支払額が「自己負担限度額」までとなり、高額な医療費を一時的に立て替える必要がなくなります。

### 「限度額適用認定証」の概要

#### ●自己負担限度額の種類

自己負担限度額は、被保険者の所得によって分類されます。

標準報酬月額※	自己負担限度額
83万円以上	25万2,600円 + (医療費 - 84万2,000円) × 1%
53万~79万円	16万7,400円 + (医療費 - 55万8,000円) × 1%
28万~50万円	8万100円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1%
26万円以下	5万7,600円

(注) 入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は、高額療養費の対象外です。

※「標準報酬月額」はOSC画面で確認できます。

#### ●交付対象となる方

限度額適用認定証が使える方は、入院や外来診療で医療費が高額になる見込みがあり、上記の表に該当する方が対象となります。申請する前に、医療機関等に医療費の総額を確認していただき、対象となるかシミュレーションしてから申請してください。

#### ●申請手続きは簡単です

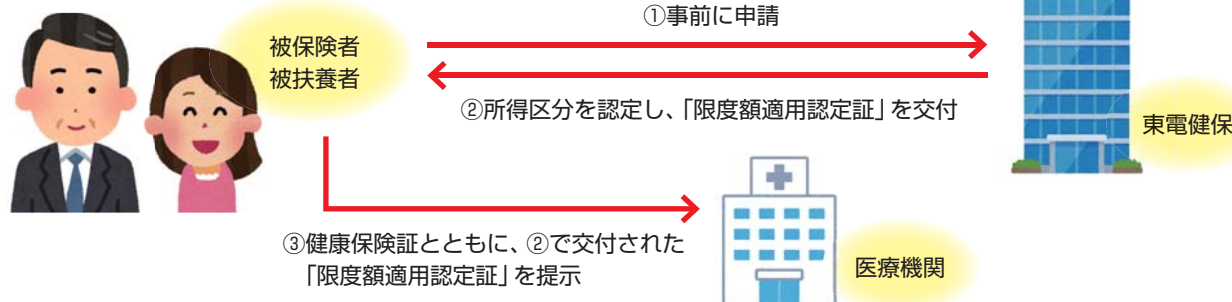
「健康保険限度額適用認定申請書」に必要事項を記入・捺印のうえ、東電健保へ提出してください。

●申請書はこちら⇒ [健康保険限度額適用認定申請書](#) 

●申請書を郵送で送られる場合は下記に送付ください。

〒116-8550 東京都荒川区東尾久5-31-11 東京電力健康保険組合 宛

#### ◎申請の流れ



#### ●ご存じですか? 東電健保の付加給付により、最終的な自己負担額は2万円に

東電健保では、自己負担限度額から2万円を差し引いた額を自動的に付加給付します。付加給付額の申請手続きは不要で、診療月の約3ヵ月後に振り込まれます。

## 健康増進イベントを開催しました

社員の皆さまの健康増進と職場活性化に寄与することを目的に、平成28年度の新たな保健事業活動として、社外の専門家講師による「栄養指導等の健康指導」および「ヨガ等の運動指導」を各職場で開催しました。健康増進イベントについては、多くの事業所からご要望をいただいております。参加された皆さまには楽しく和やかな雰囲気セミナーを体験いただけたのではないのでしょうか。平成29年度も事業所からのご要望を踏まえ、さまざまなバリエーションのセミナーを検討していきます。ぜひご参加ください。



### 平成28年度健康増進イベント実施報告

	開催日	事業所名	イベント概要	
			栄養指導等の健康指導	ヨガ等の運動指導
平成28年	9月 7日(水)	浜通り電力所・復興本社	●	●
	9月29日(木)	太田支社	●	●
	10月 7日(金)	鶴見支社	●	●
	10月14日(金)	京葉支社西船橋別館	●	●
	10月17日(月)	松本電力所	●	●
	10月18日(火)	松本電力所千曲川事務所	●	●
	10月21日(金)	京葉支社	●	●
	10月27日(木)	郡山補償相談センター	●	●
	11月 9日(水)	南横浜火力発電所	●	●
	11月10日(木)	常陸那珂火力発電所	●	●
	11月16日(水)	下館支社	●	●
	11月17日(木)	栃木南支社	●	●
	11月19日(土)	渋川支社	●	●
	11月22日(火)	茨城総支社	●	●
	11月29日(火)	木更津支社	●	●
	12月 3日(土)	大月支社	●	●
	12月 5日(月)	埼玉総支社	●	●
	12月 6日(火)	渋川支社沼田制御所	●	●
	12月 7日(水)	埼玉総支社北与野別館	●	●
	12月 9日(金)	神奈川総支社	●	●
12月12日(月)	熊谷支社	●	●	
12月13日(火)	熊谷支社秩父事業所	●	●	
12月16日(金)	高崎支社	●	●	
12月20日(火)	鹿島火力発電所	●	●	
平成29年	1月18日(水)	銀座支社	●	●
	1月23日(月)	信濃川総合制御所	●	●
	1月24日(火)	信濃川電力所	●	●
	2月21日(火)	柏崎刈羽原子力発電所	●	●
	2月23日(木)	千葉総支社	●	●
	2月27日(月)	上野支社(本館)	●	●
	3月 3日(金)	福島第二原子力発電所	●	●
	3月 8日(水)	上野支社・足立館	●	●
3月14日(火)～15日(水)	会津補償相談センター	●	●	
3月15日(水)	広野火力発電所	●	●	



# VOICE

イベント終了後、参加者の皆さまにはアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。  
寄せられたご意見・ご感想の一部をご紹介します。

## 栄養指導教室

- 講義内容は老若男女、誰でも実践できる内容で良かった。(男性)
- 数値改善に努めたい。(男性)
- 普段食べている食事に野菜を追加するだけで、カロリー消費の手助けになることは、たいへん参考になった。(男性)
- 病院での栄養指導より良かった。(男性)
- 家庭で食事を作るときは「たくさん食べてほしい」「美味しい物を出してあげたい」気持ちから、濃いめの味付けで肉主体のメニューが非常に多い現状であり、今回のセミナーで話をうかがい改心した。同じ料理でも、メニューによってカロリーが違ってくることを念頭に、今後の料理に意識を持って実践していこうと思う。(女性)
- ダイエットに挑戦します！(男性)



## 運動指導(ヨガ)

- 年々、体が硬くなっていることを痛感していたので、良い経験になった。(男性)
- 終わった後、体がスッキリしたのが実感できた。(男性)
- 人間の身体のバランスが、左右いかに異なるかを知った(男性)
- ヨガの実践は大変だったが、体に良さそうな感じがした。普段の生活にも、取り入れていきたいと思う。(男性)
- ヨガを活用して、健康を維持したいと思った。(男性)
- 業務の合間にリフレッシュするための、簡単なストレッチも教えてもらいたい。(男性)
- 普段ランニングの前後に実施しているストレッチと違い、奥のほうの筋肉を使ったため、けっこう身体を使えたように思えた。普段、使っていない筋肉が多いのかな……と思った。(男性)





今回は、「ミネラル& コラーゲンパワーで健康に！」をテーマにしたレシピを、管理栄養士のコットンさんがご紹介します。ぜひ、お試しください。



コットンさん

【材料】丸パン8個分 (4人分)

強力粉	約300g
アマランサス	大さじ1.5
ドライイースト	4g
ぬるま湯(50度程度)	180~200ml
バター	10g
塩麹	大さじ1.5
砂糖	大さじ1



★材料は以上7つのみ。ホームベーカリーなしで作れます！

### 栄養メモ

#### アマランサスをご存じですか？

南米の古代インカ文明で古くから食べられていたヒユ科ヒユ属の植物。「スーパーグレイン(驚異の穀物)」とも呼ばれ、高い栄養価が注目され、世界保健機関(WHO)で「未来の穀物」と評価を受けています。日本でも江戸時代から「アカアワ」という名前がよく食べられていました。

#### アマランサスの栄養効果

- ・トコトリエノールという成分が豊富に含まれており、肌をすべすべにしたり、LDLコレステロール・中性脂肪を下げる効果がある。
- ・カルシウム・マグネシウム・鉄分等のミネラルが豊富で、「熱帯のホウレンソウ」と呼ばれ貧血の改善に効果がある。
- ・ビタミンB<sub>6</sub>・亜鉛・葉酸も豊富で、この3つの栄養素には、ホルモンバランスを整える働きがある。
- ・「ハッピーホルモン」と呼ばれるセロトニン・メラトニンの原料となるトリプトファンが豊富で、ストレス耐性を高め、精神安定に効果がある。



鉄分・亜鉛・葉酸・カルシウムなどのミネラルを摂取し、ハッピーになりましょう！

## #7

# アマランサスでミネラルパワー!! アマランサス丸パン

1人分(丸パン2個あたり)  
エネルギー295kcal 塩分1.3g

### 【作り方】

- 1 アマランサスは水を含ませ、耐熱容器に入れてふたをし、レンジで1~2分熱を加える。
- 2 ぬるま湯以外のすべての材料を大きめのボールに入れ、手で混ぜながら少しずつぬるま湯を入れて練る。生地が手にくっつくようなら、強力粉を適量足す。
- 3 1次発酵⇒ホームベーカリーがない場合は、オーブンの発酵機能で30分または炊飯器の発酵機能でもOK。
- 4 ベンチタイム15分、2次発酵をさらに15分行う。  
※パンの発酵は夏場であれば室内の暖かい場所でもOK。
- 5 8個に分け、丸くまるめて、オーブン180度で10~15分焼いて出来上がり！  
※丸い形は焦げやすいので、様子を見ながら焼きましょう( ^\_- ) ☆



### ♡ポイント♡

アマランサスのプチプチした食感がたまらないパンです。シンプルな味でどんな食事にも合います。





#8

簡単すぎなのに、  
お肌プルプル(\*^^\*)

# コラーゲンロールキャベツ

ロールキャベツ 1個あたり  
エネルギー 72kcal 塩分 0.7g



特別な材料は使わずに上手にコラーゲンを吸収。  
鍋ひとつの中になんとコラーゲン5,500mg!

### ♡ポイント♡

鶏ひき肉と豚ひき肉には、  
コラーゲンが豊富に含まれています。  
特に鳥の皮・軟骨などはコラーゲンが豊富なので、  
ひき肉に混ぜ込んで  
コラーゲンをたっぷり摂取しましょう！  
コラーゲンの吸収率をアップさせる  
鉄分=ひじきを具に加えました。  
食後に、フルーツからビタミンCを摂取すると、  
コラーゲンの吸収が  
さらにアップします！



### 【材料】

ロールキャベツ 18個分  
(キャベツの葉の枚数分)



キャベツ	1個
鶏ひき肉	200g
豚ひき肉	200g
タマネギ	大1 / 2個
食パン(6枚切り)	1枚半
卵	1個
トマトダイス缶	1缶
生ひじき	60g(干ひじきは10g)
ナツメグ・こしょう・塩	小さじ1 / 2
コンソメ	2個
ローリエの葉	2枚

### 【作り方】

- 1 キャベツの芯をくり抜いて、そのままレンジで8~10分加熱する。冷めたら1枚1枚キャベツの葉を剥がす。
- 2 キャベツ、トマトダイス缶、コンソメ、ローリエの葉以外の材料を全部ボールに入れ、手でこねる。  
\*食パンはパン粉でもOK。食パンをミミごとちぎって入れるのがコットン流(\*^^\*)
- 3 ①のキャベツの葉を手前に芯がくるように広げ、②の具を乗せて折りたたんで巻いていく。巻き終わりにつまようじを刺す。
- 4 鍋に③のロールキャベツを敷き詰め、最後にトマトダイス缶、コンソメ、ローリエの葉を乗せて20分煮込んで出来上がり(\*^^\*)



### 栄養メモ

- コラーゲンの栄養効果5つ**
1. もちろん美肌(\*^^\*)
  2. 白髪や育毛に効果あり!
  3. 骨粗鬆症・膝の痛み・肩こり・腰痛が改善し、若返り効果大
  4. 抗アレルギー効果があり、アトピー性皮膚炎・花粉症の改善に!
  5. 抗ガン作用あり! コラーゲンを摂取しているとガンになりにくい(^\_-)☆

### こだわり!

パン作りにロールキャベツ作り……となると手がかかると敬遠されがちですが、これはまさに簡単!! コットンが細かく分量を測らずに作っていますが、なんと失敗したことはないですよ~。これホントです(^\_-)☆



### ♡管理栄養士のコットンさん♡

簡単に美味しくできて栄養豊富!!  
家族みんなで、更に元気に・健康になりましょう(^o^)

