

あなたに役立つ情報がいっぱい!

年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

KYOSAI だより

2021年11月
No.399

共済だより



特集

食生活の改善と
運動の習慣化で
糖尿病を防ぐ!

表紙について、組合員の皆さまの
働く姿をイメージしたイラストを掲載します。



東京都職員共済組合
<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>



糖尿病を防ぐ!

重症化すると心臓病や脳卒中を引き起こすほか、目・神経・腎臓などにも深刻な合併症を起こす糖尿病。国民病ともいわれ、患者数は年々増加しています。
糖尿病の恐ろしさや症状に対する知識を持って、自身や家族の健康管理に役立てましょう。

糖尿病とはどんな病気?



誰でも食事をする、一時的に血糖値が高くなりますが、**インスリン**というホルモンがすい臓から分泌されることで、時間とともに正常値に戻ります。このインスリンの分泌量が少なくなったり、インスリンが分泌されてもうまく働かなくなったりすると、血液中を流れる**ブドウ糖**という糖が増え血糖値が高い状態が続いてしまいます。この状態が糖尿病です。

大きく1型糖尿病と2型糖尿病に分かれており、日本の糖尿病患者の大多数は2型だといわれています。



自覚症状のないサイレントキラー

糖尿病になっても、初めのうちは「痛い」とか「苦しい」といった自覚症状がありません。そのため、「たいした問題はないのでは?」と思う人も多いでしょう。しかし、血糖が高い状態が続くと、血管の壁を傷つけるようになります。気づいた頃には全身の血管に障害が出て、さまざまな合併症が起きることから「**サイレントキラー**」とも呼ばれています。



早めの受診を!

こんな症状が現れたら**要注意!**

- のどが渇く (1日5~6リットルの大量の水を飲む)
- トイレが近くなる (1時間に1回はトイレに行く)
- 疲れやすい (食後に倦怠感、何もする気が起きない)
- 体重が減る (普通に食べているにも関わらず)



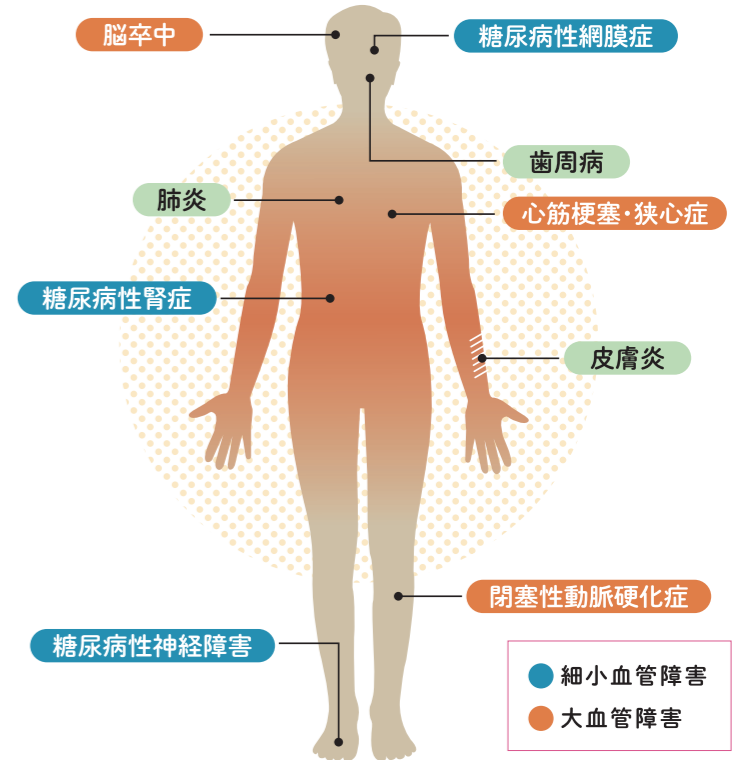
全身に現れる恐ろしい合併症

糖尿病の治療をせず放っておくと、血液中に増殖した糖が血管を傷つけて動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞、感染症、歯周病など全身に次々と重大な病気を引き起こします。

合併症は大きく分けて「**細い血管が傷ついて起こる病気**」と「**太い血管が傷ついて起こる病気**」の2つです。糖尿病と診断されて、早ければ5年で合併症が現れます。

放置すると大変なことに!

健康診断で指摘されても自覚症状がないからと不摂生な生活を続けていると、どんどん症状は悪化し取り返しのつかないことになってしまいます。食生活や運動習慣など、生活習慣全体を見直すチャンスと考えましょう。



特定健診でチェックしたい**検査結果**

	保健指導を受けましょう! 保健指導判定値を超えるレベル	病院へ行きましょう! 受診勧奨判定値を超えるレベル
空腹時血糖 (mg/dL)	100 以上	126 以上
HbA1c (NGSP) (%)	5.6 以上	6.5 以上

糖尿病の「三大合併症」とは

神経障害

比較的早期から現れる症状。下肢のしびれ、痛み、立ちくらみ、神経麻痺、壊疽などにより手足を切断することもあります。

網膜症

網膜の毛細血管にコブができて詰まったり、血管の一部が破れて出血したりして目の網膜に広がっている毛細血管が傷害され、やがては失明することになります。

腎症

腎臓には痛みを感じる神経がないので気づかないまま進行していきます。進行するとむくみ・貧血・高血圧などを伴い、最後は人工透析が必要になります。



生活習慣を見直して

糖尿病を予防しよう!

糖尿病予防には、食べ過ぎ・運動不足・肥満の解消により血糖値の急上昇を避けることが効果的です。食生活や運動を見直して無理のない範囲から始めるようにしましょう。



食生活を見直そう

糖尿病の食事療法は特別な食事をするのではなく、**偏食せずに規則正しい食事**をすることです。カロリーの摂り過ぎに注意し、1日3食を規則正しく食べるようにしましょう。

✓ 栄養バランス良く

栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル）の過不足がないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。

✓ 食物繊維を豊富に

脂身の多い肉などコレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品を控え、野菜・きのこ・海藻などにより食物繊維を豊富に摂取しましょう（1日20～25g）。



✓ 塩分を控えるために

味付けを薄くし、干物など塩分の濃い加工品を控えるようにしましょう（男性8g未満、女性7g未満）。



✓ 食べる順番は野菜から

野菜・きのこ・海藻→肉・魚などタンパク質→ご飯・パンなど炭水化物の順で食べ、血糖値の上昇を緩やかにしましょう。



運動を見直そう

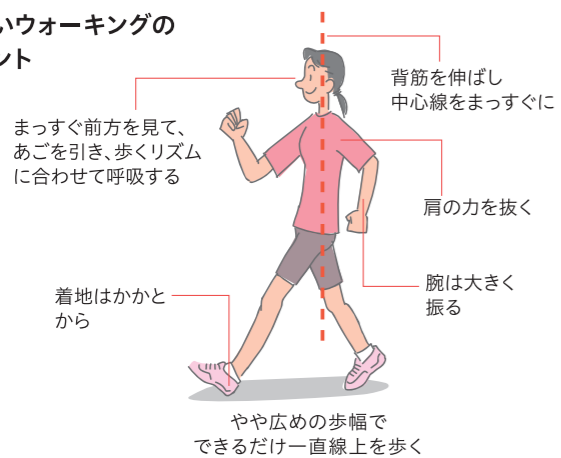
糖尿病を改善させる運動として、**有酸素運動**と**筋力トレーニング**の実施が推奨されています。最近の研究では、有酸素運動と筋力トレーニングの併用が糖尿病改善により効果的であることが明らかとなりました。

✓ 有酸素運動

ウォーキング・ジョギング・水泳・自転車などの全身運動

ウォーキングの場合、1回15～30分間を1日2回。日常生活での歩行と合わせると、一日1万歩程度が目安です。

●正しいウォーキングのポイント



✓ 筋力トレーニング

スクワット・腕立て伏せ・腹筋・ダンベルなどを用いた運動

●ふくらはぎのトレーニング例 1日の回数の目安 10～20回(できる範囲で)×2～3セット



無理なく身体活動を増やすことが大切

外出自粛やテレワークなどにより、運動や身体活動が妨げられている状況がありますが、座ったまま過ごす時間をなるべく少なくしようとする意識を持つことが大切です。意識して早歩きする、できるだけ階段を使うなど、少しの工夫で身体活動は増やすことができます。暮らしの中で無理なく実践していくことで、糖尿病を予防しましょう。

出典: 厚生労働省 e-ヘルスネット「糖尿病の食事」 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-004.html
厚生労働省 スマートライフプロジェクト https://www.smartlife.mhlw.go.jp/
厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013
ロコモチャレンジ! 推進協議会 ロコモパンフレット2020年度版

上島医師の
心と体を
整える
ヒント

職場不適合とうつ病

“**職場環境の不安やストレス。受け止め方を変えて、自分をいたわることで軽減していきましょう。**”

上島 国利

国内のうつ病治療の権威。日本うつ病学会を設立し初代理事長を務める。うつ病治療に関する著書も多数執筆。専門は精神薬理学、うつ病、不安性障害



職場不適合のひとつ「プレゼンティズム」とは

従 従業員が職場になじめない職場不適合のひとつに「プレゼンティズム (Presenteeism)」という状態があります。具体的にはモチベーション欠如、過重労働などにより、出勤していても業務を遂行できない時間があったり、仕事の質・量の低下、対人関係がうまくできなくなったりするなどの状態のことです。環境的な要因などがあるため一概にはいえませんが、比較的主観で几帳面、責任感が強い方がかかりやすいとされています。

「プレゼンティズム」と比較される状態に「アブゼンティズム (Absenteeism)」があります。これは個人が体調不良やメンタルヘルス不調などを抱え、欠勤や休職、遅刻、早退をしてしまうというものです。業務に就けない人が増えると、チームの生産性が低下し、企業の業績悪化の遠因になると考えられていました。しかし近年では、リストラなどが労働者の精神的な面も含めた健康に及ぼす影響が研究され、病気でも休みを取れず出勤する状態 (Sickness Presenteeism) が問題視されるようになり、「プレゼンティズム」のほうが深刻だと認識されつつあります。

自分だけで背負い込まず まわりに相談することが大切

新 新型コロナウイルス感染症の流行によって、先行きの不安やテレワークの普及な

ど職場における環境も大きく変化しています。「プレゼンティズム」や「アブゼンティズム」といった職場不適合にはさまざまな要因がありますが、要因としてよく挙げられるのがうつ病です。

うつ病の症状は、気分が沈んでしまう心の症状と、体調が悪くなる体の症状の両方に現れます。うつ病になりやすい人は、決めつけ、全否定、深読みなど特有の思考パターンに陥りがちで、それらが引き金になってしまいます。

この傾向に陥らないようにするポイントは、「**事実は変えられない。でも事実に対する受け止め方を変えればストレスは軽減される**」と考え方を変えてみることです。また、自分だけで抱え込まないで、上司・同僚、友人・家族に相談するようにしてください。

うつ病は、早期発見と適切な治療を受ければ改善される病気です。あせらずゆっくりと治していくことを心がけるようにしましょう。残遺症状*による再発を防止するためにも、とても重要なことです。

*主な症状が回復した後も長く症状が残ること。精神疾患における、いわゆる後遺症のような状況



受診内容調査を行っています

共済組合では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師、はり・きゅう師及びマッサージ師の施術を受けた組合員・被扶養者の皆さまへ照会を行い「受診内容回答書」の提出をお願いしています。

令和3年11月から(1)「柔道整復施術療養費支給申請書」等から、(2)「一定の要件にて抽出した方」を対象に、(3)「受診内容調査」を行います。



(1)「柔道整復施術療養費支給申請書」等

「柔道整復施術療養費支給申請書」又は「はり・きゅう及びマッサージ施術療養費支給申請書」のことで、組合員、被扶養者が施術を受けると、施術内容を施術者が記載し、保険者(共済組合)に提出します。

(2)「一定の要件にて抽出した方」

共済組合が、「初検、多部位、多受診等の受診内容によって抽出した方」です。

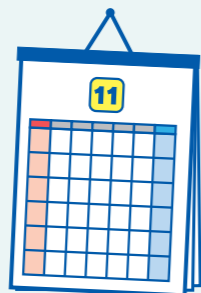
(3)「受診内容調査」とは

共済組合が上記(1)の申請書と受診内容回答書に以下の相違があった場合に、受診者に対し、内容確認します。

①負傷部位



②施術日数



③負傷した原因及び場所



ご注意ください!

- ・「柔道整復施術療養費支給申請書」等の内容が正しく記載されているか、よく確認してから楷書で署名又は捺印してください。(署名は施術所へ提示した組合員証の被保険者の漢字名と同じものになります。)
- ・施術を受けたときは、必ず領収書等を受け取って保管しておき、施術日は記録しておいてください。
- ・この調査について、施術所に確認していただく必要はありません。
- ・受診内容調査の結果から健康保険適用の対象とならない施術と判断された場合、全額自費診療になる場合があります。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当
☎ 03-5320-7326

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

柔道整復師等の施術 検索



(該当ページ)

お得な「人間ドック」は退職日までには手続きを!

35,000円
助成

定年などで退職する方は、「永年勤続退職予定者」の助成(35,000円)を受けることができます(一般助成は25,000円)。

助成を受ける場合は、**退職日までに受診券の申請が必要**ですので、ご注意ください。

(日程変更する場合は、退職日までに変更後の受診日を確定(医療機関及びベネフィット・ワンに連絡)してください。)

永年勤続助成の概要

対象者	①定年又は勤奨により退職する方 ②組合員期間が20年以上で退職する方 ③他共済組合から引き続き当共済組合員期間が通算して20年以上で退職する方		
助成額	35,000円	受診期間	退職予定日の1年前から退職日翌日の6カ月後まで
利用条件	退職年度に他の人間ドックの助成を受けていないこと		

対象となる医療機関(2機関)

- アジュール竹芝総合健診センター ☎ 03-3437-2701(直通) JR「浜松町」駅から徒歩7分
- 東京都教職員互助会三楽病院 ☎ 03-5282-8331(直通) JR「御茶ノ水」駅から徒歩3分

永年勤続助成の種別及び自己負担額(税込)

医療機関	日帰り人間ドック	大腸人間ドック	脳ドック	女性ドックA(胃X線あり)	女性ドックB(胃X線なし)
アジュール竹芝総合健診センター	無料	—	—	11,770円	無料
東京都教職員互助会三楽病院	3,500円	9,000円	9,000円	9,000円	5,700円

オプション検査等

オプションは別途自己負担となります。オプション検査項目や胃部X線検査から内視鏡検査への変更料金などは、医療機関に直接お問合せください。

〈利用方法〉

- ①受診日の3週間前までに上記いずれかの医療機関に受診予約をする
※三楽病院は、専用のファクス用紙でもお申込みできます。ファクス用紙は、同病院のホームページ(人間ドック)からダウンロードしてください。(https://www.sanraku.or.jp/depart/dock.html) ※令和4年4月以降受診分の予約は、令和4年2月から受付開始予定です。
- ②受診日の2週間前までに受診券の発行を依頼する
「申請書」(永年用)に所属の共済事務担当者の記入を受けて、ベネフィット・ワンに郵送又はファクスで送付する。
(電話・WEBでの発行依頼はできません。)

受診券発行依頼先 (株)ベネフィット・ワン 健診予約受付センター
☎ 郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8
☎ FAX 089-900-8281

人間ドックの受診期間を延長する場合の注意事項

令和4年度に任意継続組合員・再任用フルタイム勤務になる方等へ

退職後に「永年勤続退職予定者の助成」を受ける場合は、当該年度に他の人間ドック・生活習慣病健診・特定健診の助成を受けることができません。

退職前に人間ドックを受診することをお勧めします。

※人間ドックなどの利用助成は年度内に1回のみです。

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診担当
☎ 03-5320-7352(直通)又は都庁内線57-415

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

人間ドックの概要 検索



(該当ページ)

退職時に貸付金の残額がある方は 退職手当から一括控除されます

退職時に貸付金の未償還の元金(残額)がある場合は、退職手当から残額と利息が一括控除されます。控除にあたり借受人ご本人の手続きはありません。ここでは、よくあるお問合せについてご紹介します。



退職手当から
どのくらい控除されるのかな?

退職時の未償還元金は、お手元にある償還表の令和4年3月欄で確認できます。
退職手当からの控除額は、未償還元金に利息を加えた額となります。



退職前に完済して、退職手当から
控除されないようにしたい。

繰上償還をご利用いただけます。
(毎月受付中)
なお、3月末に退職する方は、退職する月(3月)は繰上償還ができませんのでご注意ください。
申請書の提出期限は1月25日(火)必着です!



ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当
☎ 03-5320-7383又は都庁内線57-321

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ
貸付金の償還方法 検索



(該当ページ)

ご自分の年金情報が気になる方へ

地共済年金情報Webサイトで調べてみよう!

地共済年金情報Webサイトでは、ご自分の標準報酬月額や年金の見込額などの最新の年金情報をご自身で確認することができます。年金情報は毎月更新されますので、ぜひご利用ください。

地共済年金情報Webサイトをご利用いただくにはユーザー登録が必要です。

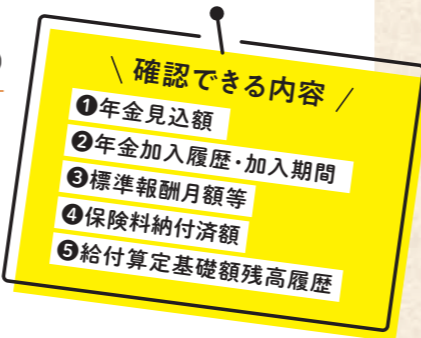
地共済年金情報Webサイト 検索 <https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>
東京都職員共済組合のホームページからもアクセスできます。

ご利用いただける方 ①組合員 ②組合員であった方
(ただし、老齢厚生年金(公務員厚年)の受給開始年齢に達していない方に限ります。)

利用方法

- 共済年金情報Webサイトにアクセスして、利用申込みをしてください。
申込時に基礎年金番号(※1)、パスワード設定(※2)が必要になります。
- 利用申込完了後、都共済から「ユーザID通知書」をご自宅に郵送いたします。
(お届けまでに2~3週間程度かかります。)
- ユーザIDとパスワードを入力してログインしてください。

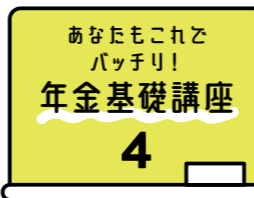
※1 基礎年金番号は基礎年金番号通知書、年金手帳、ねんきん定期便、給付算定基礎額残高通知書等に記載されています。
※2 ユーザID通知書にはパスワードは表示されません。忘れないように必ず記録・メモをしてください。



これは便利!



お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 0570-03-4165



障害の状態になった ときの障害年金



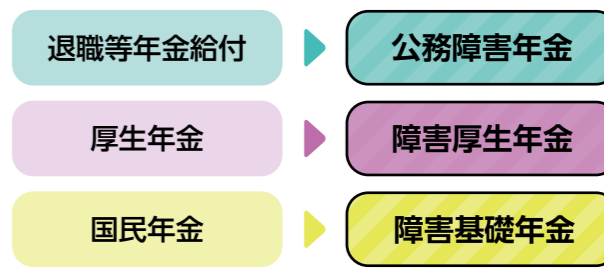
今回は、障害を負ったときに受け取れる年金についてご紹介します。
病気やケガで障害を負い、生活や仕事が制限されてしまう場合に、生活の支えとなるのが障害年金です。ご自分のため、ご家族のためにも知っておきましょう。

障害の状態になったときに受け取れる年金

地方公務員の方の場合、障害の状態になったときに受けられる年金には、国民年金の「障害基礎年金」、厚生年金の「障害厚生年金」、退職等年金給付の「公務障害年金」などがあります。

「障害基礎年金」は障害の等級に応じた定額の年金、「老齢厚生年金」は障害等級や報酬等に応じた年金が支給されます。

※平成27年9月30日までの組合員期間があり、一定の支給要件を満たすときは、障害共済年金の経過的職域加算額も支給されます。



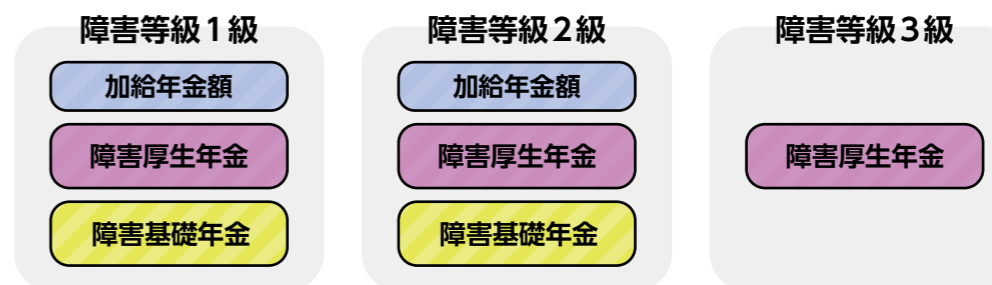
障害基礎年金・障害厚生年金の特徴

☑ 障害等級に応じた年金額を受給できる

組合員である間に初診日がある病気やケガにより、障害等級1級または2級に該当する障害の状態になったときは、障害基礎年金に上乗せして障害厚生年金が受給できます。3級の場合は、障害厚生年金のみを受給できます。

また、年金を受け取る方に配偶者または子がいる場合は、配偶者の加給年金額や子の加算額が加算された年金を受給できます。

※3級に満たない障害が残ったときは、障害手当金(一時金)が支給されます。



☑ 働きながら年金も受給できる

在職中でも年金を受給できます。ただし、加給年金額については、対象となる配偶者や子の収入や所得に制限があるため、支給停止される場合があります。

公務障害年金の特徴

公務障害年金は、公務による病気やケガが原因で障害の状態になった方で、その傷病(公務傷病)の初診日(平成27年10月1日以降)において組合員であった方に支給される年金です。

公務傷病により障害の状態になった場合に限られるため、公務外での傷病、通勤災害による傷病は対象となりません。



記事提供: (株) 社会保険出版社

(一財) 東京消防協会の施設案内

※各施設とも、社会情勢により営業期間やプラン等の内容が変更になる場合がございます。詳しくはお問合せください。

東京消防庁スクワール麹町2階 職員食堂

(JR中央・総武線四ツ谷駅から徒歩30秒、東京メトロ丸の内線・南北線各四ツ谷駅から徒歩2分)

コロナ禍においても感染予防を徹底し皆さまのお越しをお待ちしております。

スタッフの検温、マスク着用、手指消毒を徹底

椅子、テーブルほか消毒の徹底

皆さまに“使い捨てマスクケース”を配布


各所に非接触アルコール消毒機を設置

「顔認証温度測定カメラ」を設置

テーブルにアクリルパーティションを配置

「低濃度オゾン発生装置」を設置

お料理を全て“個別盛り”でご提供



東京都及び千代田区の感染防止対策の認証を受けています。

MENU

<p>ランチタイム 11:30~14:00</p> <ul style="list-style-type: none"> ■日替わり・週替わり定食 ¥720 ■カレーライス ¥720 ■パスタ ¥720 ■そば・うどん ¥560 ■そば・うどんセット ¥560 	<p>喫茶・軽食タイム 14:00~16:00</p> <ul style="list-style-type: none"> ■コーヒー・紅茶・ジュース ¥350 ■ケーキ ¥400 ■アイスクリーム ¥300
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

職員クラブ 17:15~21:00

- パーティープラン(予約制) ¥4,350 ¥5,000

(※価格は全て税込)

お申込み・お問合せ (一財)東京消防協会 施設運営課 TEL 03-3234-8739 / FAX 03-3234-8738

美肌の名湯と料理を楽しむ癒しのリゾート 挽きたてコーヒーや充実のアメニティが好評



お部屋食プラン



露天風呂



色浴衣



テイステイキング



シャンプー・スキンケア

グリーンパル湯河原

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上261
ご予約・お問い合わせ TEL: 0465-63-9710

東京都職員として 人材支援事業団の 退職会員の皆さまのための 特別な自動車保険

4つのポイント

- 1 退職後も東京都人材支援事業団退職会員になることにより、継続して、**団体扱割引約24%が適用されます。**
- 2 新しい割引・特約・制度が登場。**もっとお得・もっと安心をご案内します。**
- 3 保険会社8社の自動車保険から選択できます。
- 4 ご家族の自動車保険も加入できます。

皆さまがお持ちの無事故割引に加えて、さらに**約24%割安**

- 団体扱割引20%適用。
- 団体扱年一括払は一般契約年一括払に比べて5%割安です。

東京エイドセンターなら現職はもちろん、**ご退職後も東京都人材支援事業団退職会員になることにより、継続して、団体扱割引約24%が適用されます。**

※配偶者(配偶者には内縁の相手方および同性のパートナーも含まれます)および同居のご親族(別居の扶養親族を含みます。)をお持ちの自動車もご契約いただけます。
消防庁、特別区の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。

※配属者(配偶者には内縁の相手方および同性のパートナーも含まれます)および同居のご親族(別居の扶養親族を含みます。)をお持ちの自動車もご契約いただけます。
消防庁、特別区の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。

「自動車保険」のお問い合わせは

東京エイドセンター 自動車保険部

フリーダイヤル **0120-615-810**

受付時間: 平日9:00~17:00

現職でも 退職後でも 安心のサポート
(一財)東京都人材支援事業団指定幹事損害保険代理店

東京エイドセンター

〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モリス16F
<https://www.aid-center.co.jp>

（引受保険会社）損害保険ジャパン(株)、東京海上日動火災保険(株)、三井住友海上火災保険(株)、あいおいニッセイ同和損害保険(株)、共栄火災海上保険(株)、楽天損害保険(株)、日新火災海上保険(株)、AIG損害保険(株)

21-TC00723 2021年5月作成 SJ21-01132 2021/05/06

東京都職員共済組合員の皆さま 令和3年度 人間ドックオプションキャンペーンのご案内

～当院からのご案内～ 人間ドック・脳ドックは通年で年々ご受診可能です

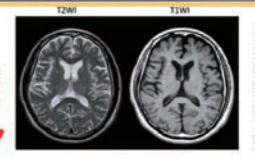
ご受診できる健診一覧	脳ドック	ご料金: ¥23,950 (組合員さま)
	人間ドック	ご料金: ¥15,700 (組合員さま)
	大腸人間ドック	ご料金: ¥22,300 (組合員さま)

令和3年度ご受診分

～キャンペーンのご案内～

好評につき期間延長 人間ドック受診限定 脳MRI検査

¥18,000 (通常税別) → **追加料金なし**



脳MRI検査では、脳梗塞や脳腫瘍、脳の萎縮の有無がわかります。初期の段階で発見することで、治療が可能になる疾病もあります。ぜひこの機会にご受診ください。

特別価格にてご案内 人間ドックオプション


脳MRA検査(脳血管撮影) ¥18,000 (通常税別) → ¥10,000 (税別)
脳動脈瘤・クモ膜下出血の発見に役立ちます。血圧の高い方、飲酒・喫煙習慣等

NT-proBNP (バイオマーカー) ¥4,000 (通常税別) → ¥2,000 (税別)
慢性心不全の検査。心不全の早期検査です。当院の循環器(心臓)ドックでも採用の項目です。

※必ず、人間ドックの追加オプションとしてご用意ください

医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック
〒160-0023
東京都新宿区西新宿7-5-25西新宿プライムスクエア2階
Tel: 03-3365-5521 Fax: 03-3365-5520
HP: <http://www.kmc.or.jp>

JR新宿駅西口より 徒歩約10分
JR大久保駅南口より 徒歩約5分
西武新宿駅より 徒歩約5分



旬の素材で
カンタンに!

**ヘルシー
時短
レシピ**

料理監修
曾根小有里 (管理栄養士)



糖尿病予防にも!

きのこのアンチョビソース添え豆腐ステーキ

旬 のきのこを使った、糖尿病予防が期待できるレシピです。電子レンジで水切りした豆腐をステーキにし、赤唐辛子とにんにくでパンチをきかせたソースを添えていただきます。きのこに含まれる豊富な食物繊維は血糖値の上昇を抑え、また豆腐に含まれる大豆タンパク質が中性脂肪を減らし、血糖コントロールに役立つとされています。

★今回はエリンギを使用。しいたけやしめじ、まいたけなどでも美味しく作れます。

1人分 エネルギー **221 kcal** / 塩分 **1.2 g**

旬の
食材



きのこ

食物繊維のほかビタミン・ミネラルも豊富。低カロリーで満腹感も得やすいヘルシー食材です。

材料 (2人分)

- 木綿豆腐 …………… 1丁 (300g)
- エリンギ …………… 1パック
- サラダ油 …………… 大さじ1/2
- バター …………… 15g
- おろしにんにく …………… 小さじ1/3
- A** アンチョビフィレ …………… 8g
- 赤唐辛子 …………… 2本
- B** 白ワイン …………… 大さじ2
- 塩、こしょう …………… 各少々

作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ (600W) で2分加熱する。
- ② エリンギは1cm角に切り、赤唐辛子は種を除く。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、4等分に切った①の両面を中火で色よく焼いて器に盛る。
- ④ フライパンにバターと**A**を入れて弱火にかけ、アンチョビを崩しながら炒める。
- ⑤ バターが溶けたら②と**B**を加え、中火でしんなりするまで炒めて③にかける。

CONTENTS NO.399 令和3年11月号

- 02 特集 食生活の改善と運動の習慣化で糖尿病を防ぐ!
- 05 職場不応とうつ病
- 06 柔道整復師等施術の受診内容調査
- 07 お得な「人間ドック」は退職日までに手続を!

- 08 令和3年度末に退職される貸付けをご利用の皆さまへ
地共済年金情報Webサイト
- 09 あなたもこれでバッチリ! 年金基礎講座4
「障害の状態になったときの障害年金」



リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

GREEN PRINTING JPN
この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場
で製造されています。

再雇用職員、再任用職員 (短時間勤務)、会計年度任用職員
(※フルタイムの一部の職員を除く)の方は配布対象外です。

表紙イラスト: 加藤 暖香 (かとう あたか)