

IK 稲畑産業健康保険組合

健保だより

2015年10月 第98号



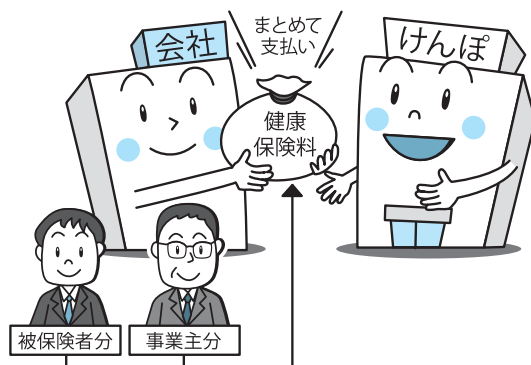
ご家庭のみなさんと共に読みください

天引きされている 「健康保険料」ってなに？

「健康保険料」のしくみ

健康保険の事業運営は、その大部分を事業主（会社）と被保険者であるみなさんから納められる「健康保険料」でまかなわれています。

みなさんの「健康保険料」は毎月の給与と賞与から天引きされ、事業主分とまとめて会社から支払われています。



「健康保険料」は給与や賞与の額に応じて決められます

会社員の健康保険料は、毎月の給料や賞与などの収入に応じて次のように決められます。

月々の保険料額	=	標準報酬月額	×	保険料率	×	被保険者負担割合
賞与時の保険料額	=	標準賞与額	×	保険料率	×	被保険者負担割合



平均

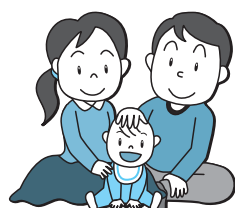
標準報酬月額は、4・5・6月の3カ月分の収入を平均して47等級に分類した額。
9月から1年間この金額が適用されるんだ。

保険料率は、各健保組合の財政状況に応じて3～12%の範囲で決められるんだ。

負担割合とは、保険料は事業主と被保険者で負担。その際の負担割合のことで、原則、折半（1/2ずつ）。健保組合によっては事業主が多く負担することもあるよ。

保険料の算定には、金銭、現物を問わず、**労働の対償として受けるすべてのもの**が収入とみなされるんだ！残業が多くなると当然収入は増えるから、保険料も高くなるよ！

給与明細書 6月 平成〇〇年〇月 名前△△△△							
給与明細書 5月 平成〇〇年〇月 名前△△△△							
給与明細書 4月 平成〇〇年〇月 名前△△△△							
支給	基本給	職能給	家族手当	住宅手当	残業手当	通勤手当	支給額合計
	240,000	60,000	15,000	20,000	25,300	10,000	370,300
控除	健康保険	厚生年金	介護保険	雇用保険	所得税	住民税	財形貯蓄
	14,760	25,718		2,882	6,070	4,000	30,000
	社内預金	生命保険	損害保険	労働組合費	社内融資		
		19,860					103,290
※40歳以上の人は介護保険料も引かれます。 ※この明細書の金額は一例です。							差引支給額 267,010



ちょっと質問！

うちは妻と子供が1人います。家族の保険料はどうなるのですか？

A. 家族の保険料は、人数に関係なく被保険者の支払う保険料でカバーされています。

私たちが加入している健保組合の保険料って高いの？ 安いの？

健康保険料は、加入している健康保険制度（健保組合、協会けんぽ、市町村国保など）により異なります。

健保組合では、事業主が保険料の1/2以上を負担すること、また、加入者1人当たりの医療費がほかの制度に比べて少ないために低い保険料率で運営が可能なことなどから、収入に占める保険料負担率はほかの制度より大幅に少なくなっています。

■保険料の比較

年収100万円の被保険者を例にすると…

健保の
保険料は
安い！



保険料は
保険料負担率×年収で算出して
いるよ！

協会けんぽでは 7万6000円(年額)

保険料算出：7.6%×100万円
保険料負担率7.6%
(本人負担分のみ推計値)
1人当たりの医療費：16.1万円

健保組合では 5万3000円(年額)

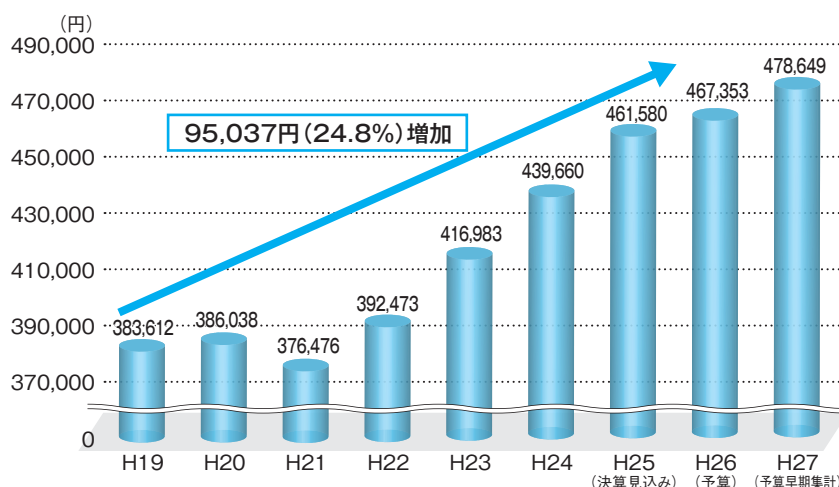
保険料算出：5.3%×100万円
保険料負担率5.3%
(本人負担分のみ推計値)
1人当たりの医療費：14.4万円

市町村国保では 9万9000円(年額)

保険料算出：9.9%×100万円
保険料負担率9.9%
1人当たりの医療費：31.6万円

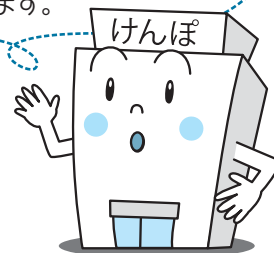
※厚生労働省保険局「各保険者の比較」（平成27年2月12日国保基盤強化協議会資料）を基に作成

全健保組合平均1人当たり年間保険料の推移



しかし！

ここ数年、医療費の増加
や高齢者医療費の負担増
加により財政は厳しくな
り、健康保険料は増加し
ています。

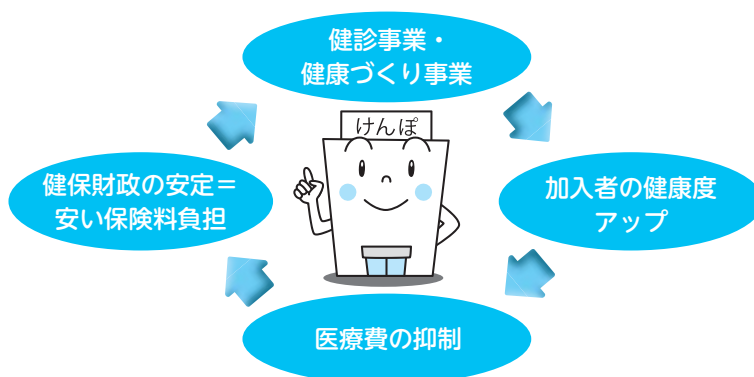


(注) 平成19～24年度までは決算、25年度は決算見込み、26年度は予算、27年度は予算早期集計の数値

安い健康保険料を維持するために、みなさんの健康管理が大切です

健保組合は安い保険料を維持するために、健診や健康づくり事業を実施してムダな医療費の削減に取り組んでいます。

みなさんも毎年の健診受診をはじめ、生活習慣の改善等、日々の健康管理に気をつけられ、不要な医療費の支払いがなくなるようご協力ください。



平成26年度

決算報告

先の組合会において、平成26年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

●収入

平成26年度は、賞与支給額のアップにより「保険料収入」は前年比で1,858万円も増えました。また、全国の健保組合間の互助のしくみにより「高額医療交付金」として1,158万円が助成されました。

結果、総収入は4億4,855万円でした。

●支出

社員および家族加入者の療養費にあてる「保険給付費」は前年比2,365万円増加し1億8,549万円でした。

国の医療保険制度を支えるための負担金「後期高齢者支援金」や「前期高齢者納付金」などは合計額で前年比2,883万円増加し1億6,883万円でした。

一方、健康診断などの疾病予防にあてる「保健事業費」と健保職員の人件費など当健保組合の業務運営にかかる「事務所費」の支出額は合計で5,153万円となり、前年度とほぼ同額(差額39万円)の支出でした。

結果、総支出は4億1,334万円となりました。

●収支のまとめ

国への納付金や加入者の療養費の負担も増えてきましたが、社員と会社から納めていただいた保険料の収入増加額1,858万円のお蔭で、財政状況の健全性を示す「経常支出」は1,358万円の黒字となりました。

当健保組合では、医療費の適正化と事務コスト削減に引き続き取り組み、適宜に過不足なく保険給付ができますように、社会保険制度の安定運営に努めてまいります。加入者のみなさまにおかれましては、健康診断をご活用いただき、健康づくりに励まれ、医療費削減にご協力くださいますようお願いいたします。

平成26年度収入支出決算の概要（一般勘定）

■収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料 収 入	415,555
国庫負担金収入	101
調整保険料収入	*7,390
繰 入 金	*10,000
国庫補助金収入	202
特定健康診査等事業収入	2,950
財政調整事業交付金	*11,583
雑 収 入	764
収 入 合 計	448,545
経 常 収 入 合 計	419,572

■支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	23,857
保 険 給 付 費	185,497
納 付 金	168,831
保 健 事 業 費	27,325
財政調整事業拠出金	*7,328
連 合 会 費	197
そ の 他	308
支 出 合 計	413,343
経 常 支 出 合 計	405,995

経常収入合計は収入合計から*印の項目を除いた額です。経常支出合計は支出合計から*印の項目を除いた額です。

決算の基礎

被 保 険 者 数(年間平均)	629人 (-7人)
男	453人 (0人)
女	176人 (-7人)
平 均 年 齢(年間平均)	41.47歳 (1.42歳)
男	42.66歳 (-0.6歳)
女	38.43歳 (-0.49歳)
標準報酬月額(年間平均)	519,117円 (2,373円)
男	576,292円 (-6,188円)
女	365,181円 (11,192円)
被 扶 養 者 数(年間平均)	699人 (-18人)
扶 養 率(年間平均)	1.12 (-0.02)
前期高齢者数(年間平均)	19人 (6人)
保 険 料 率(一般)	1000分の75
保 険 料 率(介護)	1000分の10.0 (1000分の3引き上げ)

収 入 支 出 差 引 額	35,202千円
経常収入支出差引額	13,577千円

決算残金処分 35,202千円	別 途 積 立 金 35,141千円
	財政調整事業繰越金 61千円

介護勘定

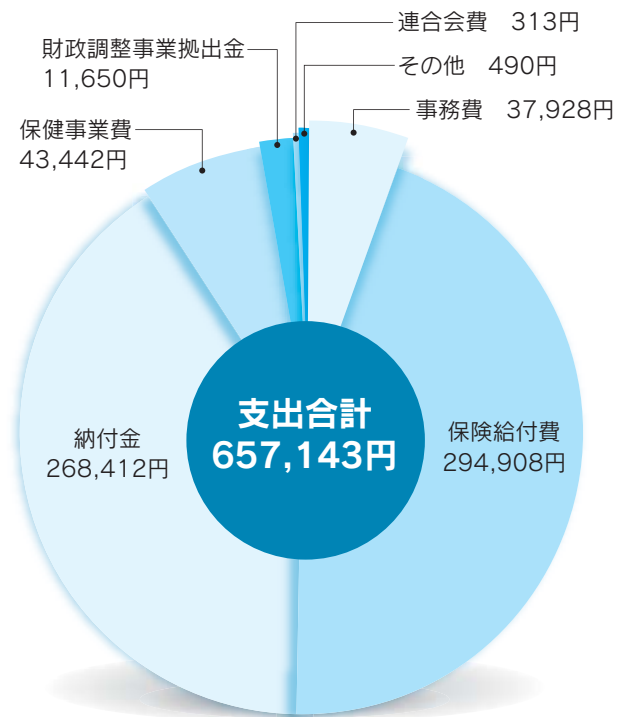
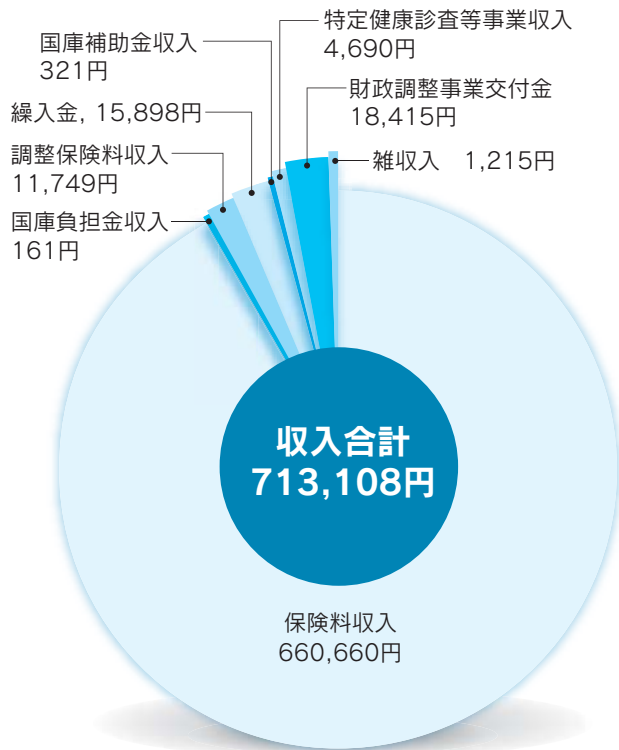
平成26年度 収入支出決算の 概要(介護勘定)

収 入	科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
	介護保険収入	35,133	107,770
	収 入 合 計	35,133	107,769

支 出	科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
	介護納付金	29,699	91,101
	支 出 合 計	29,699	91,101

収 支 差 引 額	5,434千円
-----------	---------

収入支出決算を1人当たりでみると



平成26年度に実施した保健事業

保険(健)のPR

- 機関紙「健保だより」の発行（4月・10月）
- 医療費通知の実施（毎月・3月〈年間分〉）

病気の予防

- 特定健診（40歳以上の被保険者、被扶養者）
 - 被保険者 受診者…………… 314名
 - 被扶養者 受診者…………… 125名
- 特定保健指導（指導支援継続中）
 - 積極的支援…………… 10名
 - 動機付け支援…………… 7名
- 人間ドック健診（35歳以上の被保険者）
 - 受診者…………… 380名

- 家族人間ドック健診（35歳以上の被扶養者）
 - 受診者…………… 152名
- がん検診
 - 乳がんおよび子宮がん
（女子被保険者および女子被扶養者の希望者）
 - 乳がん 受診者…………… 244名
 - 子宮がん 受診者…………… 213名
 - 前立腺がん
（35歳以上の男子被保険者および男子被扶養者の希望者）
 - 受診者…………… 69名
- 骨粗鬆症検診
 - （35歳以上の女子被保険者および女子被扶養者の希望者）
 - 受診者…………… 50名
- 家庭用常備薬の斡旋（10月）

股関節周りの筋肉をほぐし 血行をよくしよう

「年をとると体が硬くなるのは仕方ない？」これは間違いです。いくつになっても柔軟性を維持することは可能です。しかし、現実には加齢による体の硬さを多くの人が感じています。とくに股関節周りが硬くなることで、日常動作がスムーズにできず、転倒・骨折しやすくなります。

いつまでも健康的な体を維持するために、股関節周りの筋肉をほぐしましょう。

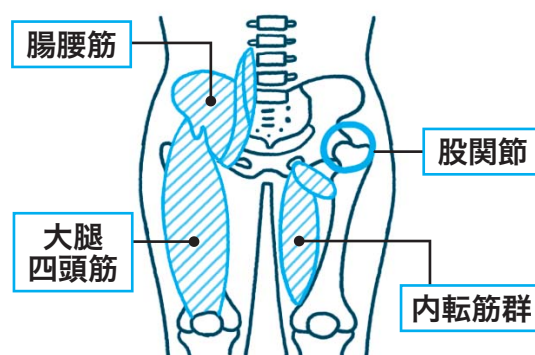
股関節は 大きな筋肉が集中

柔軟性が低下して筋肉が硬くなると、全身の血液循環が悪くなって疲労物質などが蓄積されやすくなります。股関節周りには大きな筋肉が集中しているので、この筋肉を伸ばすストレッチで、柔軟性を高め、血行をよくしましょう。

慢性疲労の予防・解消のほか、関節の可動域が広がるので日常動作がスムーズになり、転倒によるけがなども予防することができます。

股関節

〈全面〉



前屈したときに床に手がつきますか？

—体力年齢を測ってみよう—



測定方法

足を肩幅に開いて立ち、ゆっくりと上体を前に倒す。膝を曲げずに、床に手がどの程度つくかを調べる。

注意！ 反動をつけずに行う。無理はしないこと。

結果

手のひら全体が床につく

男性20歳代
女性20～30歳代

指の部分が全部床につく

男性30～40歳代
女性40～50歳代

指先が床につく もしくは
まったくつかない

男性50歳代以上
女性60歳代以上



改善エクササイズ

股関節周りの柔軟性を高める 20秒×1セット



1

背筋を伸ばして座り、足を組まずに前後におく。
※左右どちらが前でもよい。

2

息をゆっくり吐きながら状態を前に倒す。
前後の足を入れ替えて、同様に行う。

腹式呼吸をしながら
20秒くらいかけて
ゆっくりと前屈する

口から息を吐きながらお腹をへこませ、お腹の力を抜いて鼻から息を吸う（腹式呼吸）ことを意識して、ゆっくり前屈しましょう。腹式呼吸でリラックスすることで、筋肉の緊張がほぐれて柔軟性が高まります。



股関節周りを鍛えよう 10回

1

両足を肩幅よりやや広げて、背筋をまっすぐ伸ばして立つ。
腕は胸の前で組みます。

2

膝がつま先と同じ方向に出ていることを確認しながら
3秒くらいかけてゆっくりと曲げていき、いったん静止してからまた3秒くらいかけて1の姿勢にもどる。



ONE POINT!

つま先を
45度くらいに
開く



注意
attention
上体をまっすぐ
保ちながら
ゆっくり下ろす

左のイラストのようにお尻が後ろに突き出て背骨がわん曲した姿勢は、腰や背中を痛める原因に。



ONE POINT!

膝を120度
くらいに
曲げる





来年

奥様の加入資格更新の 手続きは、 平成28年7月では こうなります

奥様は
働いています

年収が
130万円以上
または
100万円未満

年収が
130万円未満
かつ
100万円以上

必要な証明書類は

所得証明書

（給与収入等の収入金額の
記載がされているもの）

1つだけです。

必要な証明書類は

所得証明書

（給与収入等の収入金額の
記載がされているもの）

通勤手当の明細

の2つです。

『通勤手当の明細』とは…

『給与明細書』の提出は不要です。その代わりに1年間の通勤手当の受給額を自己申告していただきます。通勤手当の記入用紙は、次回検認時に当健保組合よりお渡しします。

奥様は
専業主婦です

年金を受給
しています

年金を受給
していません

必要な証明書類は

所得証明書

（年金等の収入金額の
記載がされているもの）

年金ハガキ

（毎年6月に自宅に日
本年金機構より送付
されています）

の2つです。

必要な証明書類は

所得証明書

（金額記載省略がないもの）
〈右ページ参照〉

1つだけです。



なるほど～

『所得証明書』は金額記載省略のない証明書を必ず入手してください！

平成27年春号にも
掲載しています



金額記載を省略
したものって
どんなもの？



「非課税証明書」「課税証明書」「所得証明書」の呼称にかかわらず、*（アスタリスク）、二重線、空白などによって金額欄が埋められ、数字の表記がないものです。

『所得証明』は、交付手順や証明書の呼称、様式がバラバラであるのみならず、市区町村の窓口対応にもバラツキが多く、適切な説明を必ずしも期待できません。
交付申請の際には、以下のポイントを押さえて申請してください。



Point 1 交付申請の目的を明確に伝えます。

例「健康保険組合の扶養認定の審査」「加入資格更新の収入証明」

Point 2 確定申告等一切の税務申告をしていない無収入者（専業主婦等）の場合、交付窓口で極めて簡易な手続き「ゼロ円申告＝無収入状態にある申告」を行ってください。



ゼロ円申告
って？



無収入の専業主婦等が収入に係る税務申告を年度中に一度も行っていない場合は、市区町村の所得証明交付窓口においては、必ず「ゼロ円申告」を行ってから証明書交付を申請してください。
「ゼロ円申告」を行わずに証明書交付を申請すると、収入や所得に係る金額欄に金額記載が省略された書類が交付されてしまいます。
金額（数字）が表記されていなければ証明になりません！

ゼロ円申告のやり方

申告する場所 市区町村役場の**本庁**の窓口です。

（注）駅前分室や出張所、コンビニ、自動交付機などではゼロ円申告はできません。

持参するもの 印鑑、運転免許証など身分照会書類



社内文書閲覧システムの健康保険組合テンプレートには、下記要旨の依頼文を掲載しています。ご活用ください。

市区町村役場

「所得証明書」の交付窓口ご担当者 様

稲畑産業健康保険組合
（公 印 省 略）

所得証明書の交付申請に際してのお願い（ゼロ円申告の希望）

健康保険組合の被扶養者加入資格更新における収入証明を使用目的として『直近1年分の所得証明書』の交付を申請いたします。

証明の対象者が「専業主婦等により無収入」である場合には、『所得金額欄に記載省略のない、¥0表記のある』証明書の交付をお願いいたします。

つきましては、交付申請者に対し、『ゼロ円申告』をご案内くださいますようお願いいたします。

本件に関するお問い合わせ先：稲畑産業健康保険組合 大阪市中央区南船場一丁目15番15号（電話）06-6267-6377

その症状、病気のサインかも

手足のしびれ



手足のしびれの多くは、脊髄（せきずい）や手足の末梢神経に異常が起こる病気が原因です。

治療が遅れると命に関わったり、後遺症が残る病気もあるため、手足のしびれがあればすぐに医療機関を受診しましょう。

背骨や末梢神経の病気のほか糖尿病や脳梗塞も原因に

手や足の末梢神経は、背骨の中を通る脊髄から枝分かれしています。背骨の頸椎（首の部分）や腰椎（腰の部分）の病気があると、手や足の末梢神経の根元（神経根）が圧迫されてしびれが起こります。圧迫が脊髄に及ぶと重症化しやすく、手指や腕の動きがぎこちなくなったり、歩行が困難になります。

また、片側の手足や顔などに突然しびれが起こった場合は要注意。脳の血管がつまる脳梗塞などが疑われるため、すぐに救急車を呼びましょう。手足のしびれはこうした病気の早期にみられることが多く、病気の早期発見に役立ちます。

■症状からみる原因と病気

※考えられる原因はこの限りではありません。手足のしびれがあれば早めに医療機関

手足のしびれ方		考えられる原因
片側の手や腕 	・首から腕、手指にしびれや痛み ・首を反らすと悪化 ・肩こり、冷感、だるさもあり ・腕を上げると悪化	老化や激しい運動などで椎骨や椎間板が変形し、神経根や脊髄への圧迫が原因 ケガや老化などで、手や足裏の末梢神経への圧迫が原因
片側のお尻から足全体 	・腰から足にかけて痛みも伴う ・前かがみの姿勢で悪化	老化や激しい運動で椎骨や椎間板が変形し、神経根や脊髄への圧迫が原因
歩行中、足 	・前かがみの姿勢で休むと症状緩和 ・腰痛を伴う ・歩くのを休むと症状緩和 ・足に冷えも伴う	老化などで椎骨がずれて脊髄が通る脊柱管が狭くなるのが原因 血管の動脈硬化で足の血流が悪くなるのが原因
片側か両側の手指だけ、片側の足裏だけ 	・早朝に手の親指から薬指にしびれ ・手のこわばり ・親指の付け根がやせてくる ・手の薬指と小指にしびれ ・手の筋肉がやせてくる ・かかと以外の足裏にしびれ	ケガや老化などで、手や足裏の末梢神経への圧迫が原因
両足や両手に、左右対称 	・「ぴりぴり」「じんじん」といったしびれや痛み ・次第に感覚が鈍くなる	高血糖による末梢神経が侵される糖尿病の合併症
突然、片側の手足や顔 	・言語障害や頭痛を伴うこともある	脳や足の血管の動脈硬化などで手足や顔の運動をつかさどる脳の部位や足の血流の悪化が原因

手足のしびれの予防

手足のしびれは様々な病気の症状として現れますが、中には日常生活で予防できるものもあります。

30分～1時間に一度は立ち上がり軽くストレッチを

デスクワークやパソコンを使用している人は、血液の循環が悪くなり、コリとなってしびれが生じることがあります。長時間座りっぱなしになるときは、30分に一度はストレッチをするなどして体をほぐしてあげましょう。

姿勢を正しましょう

まずは立ち姿をチェックしてみましょう。猫背になっていませんか？「あごをひく」「背筋を伸ばす」「座っているときも頬杖をつかない」などを意識して正しい姿勢を意識しましょう。

冷えを予防

手先、足先の冷えは、しびれを起こします。冬はもちろんですが、夏も冷房による冷えから体を守り、運動を適度に行い、血行をよくしましょう。

を受診して診断してもらいましょう。

おもな病気	対処法	診療科
頚椎症 頚椎椎間板ヘルニア	筋力を強化する 正しい姿勢を保つ	整形外科
胸郭出口症候群	正しい姿勢を保つ 肩周辺のストレッチを行う	整形外科
腰椎椎間板ヘルニア	腰回りの筋力強化とストレッチ 痛みがあるときは安静に	整形外科
腰部脊柱管狭窄症	正しい姿勢を保つ 無理のない程度の運動習慣	整形外科
閉塞性動脈硬化症	禁煙、生活習慣の改善	循環器科
手根管症候群	手を使わないよう安静に	整形外科
肘部管症候群	肘を曲げないよう安静に	
足根管症候群	足を圧迫するものを取り除く	
糖尿病性神経障害	血糖コントロールのための 生活習慣の改善	内科 神経内科
脳梗塞、脳出血	すぐに受診を	脳神経外科 神経内科



かぜ・インフルエンザを予防しよう！

かぜ・インフルエンザは、鼻やのどから感染します。

予防の基本はウイルスの体内への侵入を防ぐことです。

冬を元気に過ごすために、ウイルスを入れない、負けない予防対策を実践しましょう。

十分な休養と バランスのとれた栄養摂取を

体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠と、バランスのとれた食事を心がけましょう。



湿度を50～60%に

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、ウイルスが体内に侵入しやすくなるため、加湿器などを使って湿度 50 ～ 60% に。



流水と石けん
による手洗い

外出後は手洗いを

アルコールによる
消毒も効果が高い



人混みや繁華街への外出を控えよう

かぜやインフルエンザが流行してきたら、とくに高齢者や基礎疾患※のある人、妊婦、疲労気味・睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

人混みに出るときは、マスクを着用し、人混みにいる時間を極力短くしましょう。

※基礎疾患…たとえば慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など

インフルエンザに かからないために

流行前にワクチン接種を！

ワクチンを
接種したから、
もうインフルエンザは
心配ないですね？



いいえ、
かかるかも
しれませんよ

油断せず
日頃から
予防対策を
してください

Q インフルエンザワクチンの接種は いつ頃受けるのがいいの？



A 日本では、インフルエンザは例年12～3月頃に流行します。ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかるため、毎年12月初旬までにワクチン接種を終えましょう。ワクチンの効果は約5カ月間持続します。

Q ワクチンの接種を受けてもインフルエンザ にかかるの？ 予防接種は効果があるの？

A インフルエンザのワクチンは、ウイルスが体に入る「感染」を防ぐことはできませんが、発熱やのどの痛みなどの症状が起こる「発症」を抑制する効果があります。さらに、肺炎や脳症などの合併症が現れる「重症化」を防ぐ効果もあります。

Q 去年ワクチンの接種を受けました。 今年も受けるの？

A 季節性インフルエンザワクチンの予防効果は、接種後5カ月間程度と考えられています。また、毎年そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせてワクチンが作られているため、インフルエンザの予防接種は毎年受けましょう。

Q ワクチンの接種によってインフル エンザを発症することもある？

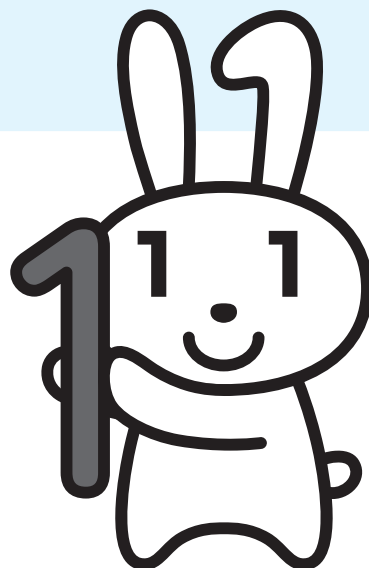


A インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。ウイルスの働きはないため、予防接種によってインフルエンザを発症することはありません。ただ、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起きることがあります。

平成28年
1月から

マイナンバー(個人番号) が届きます

平成28年1月から番号制度が始まります。そこで、平成27年10月から順次、「通知カード」がお住まいの市区町村から郵送され、国民一人ひとりに固有のマイナンバー(個人番号)があなたに通知されます。



健保の各種手続きにマイナンバーを使用することになります

マイナンバーは、年金や雇用保険などの社会保障、税、災害の3分野において、番号法やその他の法律、条令で定められた手続きで共通で使います。

健康保険の各種申請書や届出等の手続きの時も、平成29年1月からマイナンバーを記入する必要があります。

※マイナンバーの開始時期は制度によって異なります。

届いた通知カードは大切に保管してください

通知カードには、氏名、住所、生年月日、性別の基本4情報とマイナンバーが記されています。マイナンバーは一生同じ番号を使いますので、大切に扱い、むやみに他人に教えないようにしましょう。

なお、「通知カード」は「個人番号カード」(希望者のみに発行される顔写真つきICカード)の受け取りの際にも必要となりますので大切に保管しましょう。

健康保険や年金、税金、
雇用保険等の手続きで
必要になります

個人番号 ○○○…○○○

生年月日 ○年□月△日

性 別 女

氏 名 番号 花子

住 所 △県○市□町1-1-1

被保険者証にはマイナンバーは記載されません



1日1食だけ 和定食

監修●管理栄養士 徳田 泰子

あなたは洋食派？ それとも和食派？

「やせたい」「健康的な食事がしたい」。だったら1日1食だけでも和食にしてみませんか。

和定食は世界が注目する ヘルシーフード

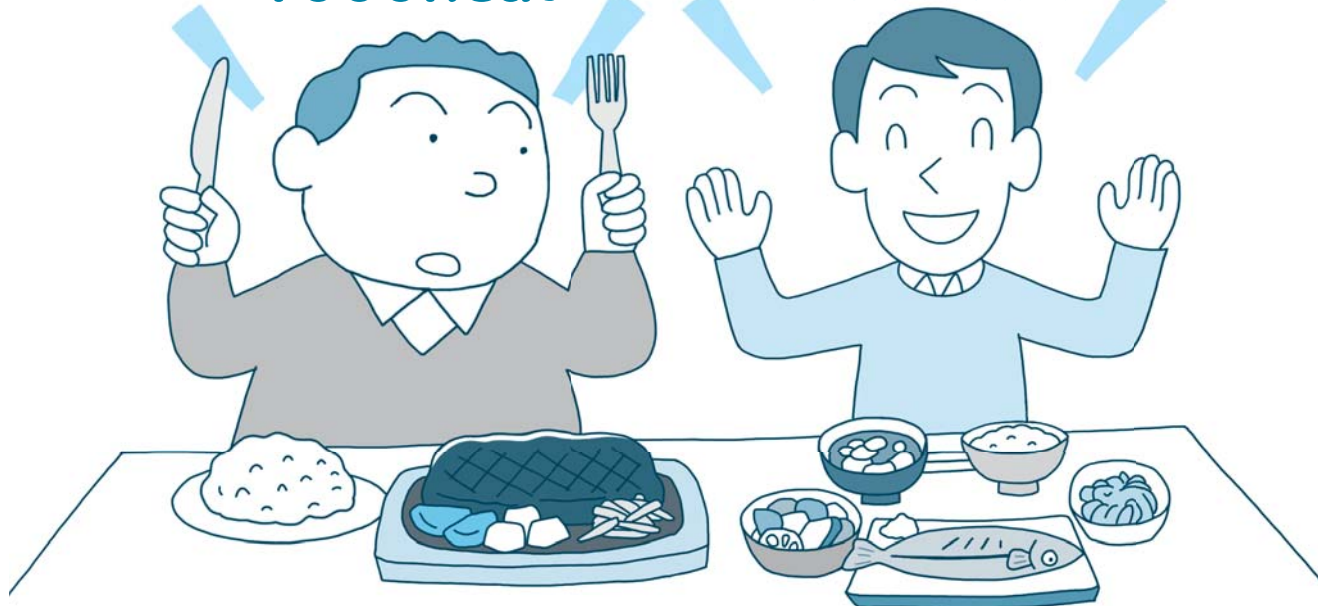
やせたいけれど、忙しくて食事にまで気が回らない、面倒くさい、どうしたらいいかわからない…という人は、「1日1食だけ和定食」を食べることをおすすめします。ここでいう和定食とは、ごはんにみそ汁などの汁物、焼き魚などの主菜が1品、煮物や和え物などの副菜が2品ついた「一汁三菜」の日本の伝統的な食材で作られた食事のこと。日本人にはおなじみすぎてそのよさがあまり認識されていませんが、いまや世界が注目するヘルシーフードです。

和定食は低脂肪で 栄養面は◎

そのわけは、ごはんを食事の中心、つまり主食にしている点。肉料理が食事の中心になる欧米の食事に比べて脂肪分がかなり少なく、パンやパスタに比べて低脂肪です。また、和食のおかずは、食材やだしとうまみを生かした低脂肪食が多く、健康効果の高い青魚や大豆製品、食物繊維の多い野菜や海藻などを常食していることもヘルシーフードとして注目されている理由のひとつです。

こっちは
1000kcal

これで
600kcal!



和定食を食べるだけで…

●低脂肪の食事に●

和定食はごはんが主食で、おかずは焼き物や刺身、煮物、酢の物、和え物など油を使わない低脂肪食がほとんど。

●健康効果がアップ●

悪玉コレステロール（LDL）を減らす作用のある青魚や大豆製品、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ類がとりやすい。

●栄養バランスがバッチリ●

「一汁三菜」の食事は、5大栄養素（糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）と食物繊維がバランスよくとれる。

●食べすぎ防止●

お米や根菜類、海藻、きのこ類などかみごたえのある食材をよく使うため、食べすぎ防止策になる。

おすすめの和定食

主菜(1品)

魚介や大豆製品を使ったおかずがおすすめ。おもにたんぱく質と脂質がとれる。



副菜(2品が目安)

野菜や海藻、きのこ類を使ったおかずを。おもにビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる。

主食 (1膳が目安)

ごはん。おもに糖質がとれる。玄米や雑穀米なら食物繊維も豊富だからダイエット効果アップ。
※消化に時間がかかるため、胃の弱い人にはおすすめできません。



汁物 (1日1杯が目安)

みそはすぐれた大豆製品。具からはミネラルなどがとれる。