

2018 Vol.98
spring

Wellness

<http://www.komatsu-kenpo.or.jp/>

2018 年度
健康づくり(保健)事業のご案内
小松製作所健康保険組合の予算のお知らせ



小松製作所健康保険組合

本紙をご家庭に
お持ち帰りください。

Question

疲れがとれないとき、どっちを飲む？

夏バテ&連日の残業で疲れがたまっている井上さん。
 疲れがなかなかとれないとき、
 栄養素を補給するなら A と B どちらの飲料がよいでしょう？



食生活の改善で 夏バテを撃退!

今月の事例

夏バテでいつも体が重い… 井上さん(25歳)



暑さが苦手なため毎年夏は食欲が落ちてしまうため、栄養素を補給できる乳酸菌飲料やスポーツドリンクなどで水分補給している。IT関係の仕事で終電まで残業する社員が多いため、職場の冷蔵庫には栄養ドリンクがぎっしり。残業時に栄養ドリンクを飲むと一時的に元気になるが、慢性的な疲れがとれずいつも体が重い。

井上さんの1日の食事

7時	菓子パン 乳酸菌飲料
12時	うどん 昼間の水分補給： スポーツドリンク
19時	栄養ドリンク
20時	牛丼

「食コンディショニング®」とは、自分の体調（コンディション）を軸に食生活をコントロールし、ベストコンディションをめざす方法です。

特定の栄養素の補給…その前に大切なこととは？

「疲労回復にはタウリンやビタミンB群がよい」と耳にすることも多いですね。間違いではありませんが、これらの栄養素だけとれば疲労がなくなるということではありません。「疲れやすい」などの体調の背景には、食生活の乱れが考えられます。根本的な解決には食生活を整えることが大事ですが、その際のポイントは「優先順位」を守ることです。下図に示すように、STEP1から順に整えると、栄養ドリンクなどでプラスしてとる栄養成分の効果も得やすくなります。

食生活の整え方

STEP 1

エネルギーは足りている？

こんな食生活に注意！

- 1日2食になることが多い
- 飲料だけで朝食をすませる

まずは、エネルギーが足りていることが大切です。エネルギー切れになると、体も頭も働きが鈍くなってしまいます。十分なエネルギー量を確保するために、1日3食をきちんととりましょう。たとえば朝食と昼食の間で強い空腹を感じたら、朝食の量が不足しています。翌日から朝食の量を増やしてみましょ。

STEP 2

3大栄養素はバランスよくとれている？

こんな食生活に注意！

- 菓子パンを食事代わりにする
- 麺類や丼ものなど単品の食事が多い

食生活を整えるときに大切なのは、3大栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）の適切なバランスです。このバランスが崩れると体が疲れやすく、持久力や集中力も落ちてしまいます。お菓子や菓子パンを食事代わりにする、麺類ばかりですませるのはやめて、穀類とたんぱく質食品（肉・魚・卵・大豆製品）を組み合わせる食べましょ。

STEP 3

ビタミン、ミネラル、食物繊維はとれている？

こんな食生活に注意！

- 野菜をほとんど食べない
- 加工食品を食べることが多い

3大栄養素がきちんととれたら、次は微量栄養素です。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維以外にも疲労回復に役立つ機能性の成分がたくさん含まれています。とくに栄養価が高く色の濃い野菜や旬の野菜を意識してとりましょ。

加工食品が多い人は微量栄養素が不足しやすくなります。サプリメントや栄養ドリンクなどを利用する前に、できるだけ素材に近い食品をとるようにしましょ。

Point

食生活を見直して、効果を体感しよう！

事例の井上さんは飲料で栄養素を補給していますが、その前に食事のエネルギー量や3大栄養素のバランスを整えることが大切です。右の改善例のように、主食とたんぱく質の主菜、野菜や海藻類の副菜をできるだけ揃えて、間食も乳製品や果物など、あまり加工されていない食品を選びましょ。飲料を選ぶときは、素材に近い野菜100%ジュースなどがよいでしょう。

このようにして食生活が整ってくると、栄養ドリンクの効果も得やすくなります。自分の体調と合わせて、効果が期待できそうなものを選びましょ。ただし、糖分に注意が必要です。飲料には吸収の速い糖が含まれているので、飲んだあと血糖値が急上昇し、その後、急降下するときにだるさや眠気を感じやすくなります。また、糖質を代謝するためにビタミンB₁を消費しやすく、これも疲労を招く要因です。栄養ドリンクはカフェインの効果で瞬間的に疲れがとれたような気分になりますが、依存しないように注意しましょ。

井上さんの1日の食事 改善例	
7時	ツナサンド カフェオレ
12時	月見そば 鮭おにぎり 野菜サラダ 昼間の水分補給：お茶
19時	野菜ジュース ヨーグルト
20時	牛丼 温野菜サラダ

効果チェック

午後の疲労感

上記のSTEPを参考に食生活を整えていくと、エネルギー切れがおきにくく、体に必要な栄養素が満たされるので、疲れを感じにくくなります。とくに夕方以降の疲労度が違ってくるので、残業中の体の調子を確認してください。

パワーをチャージする朝ごはんレシピは12頁へ！



↑コンビニの野菜食品も活用！↑

クイズの答え **B** 栄養ドリンクなどで特定の栄養素だけをとる前に、まずはできるだけ素材に近い野菜100%ジュースでビタミンやミネラル類を補給しましょ。疲労の根本的な解決には食生活を整えることが大切です。

(保健) 事業のご案内

★ 対象：被保険者のみ



健康サポート

特定保健指導(ゆうゆうサポート)

健康診断の結果でメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して、専門家による生活習慣改善のためのサポートを行います。専門家が個人に合った生活習慣改善のアドバイスをし、目標達成のための取り組みを支援します。



ゆうゆうセルフチェック

健康診断と一緒に生活習慣もチェック。約80項目の問診からあなたの**体内年齢**を算出し、問題点がわかります。被保険者は定期健診時、被扶養者(及び任意継続被保険者)はゆうゆう健診時に実施します。



★ヘルスアップセミナー

メタボリックシンドローム該当者が増加する一歩手前の年齢である30歳代を対象に、運動と食事を振り返るための健康セミナーを実施します。

KENPOS

WEBやスマホにて日々の歩数・体重・食事行動の管理を励まし合いながらご利用いただける健康づくりサイトです。

KENPOS サイト URL → <https://www.kenpos.jp/>

ゆうゆうライフ倶楽部

60歳以上の方を対象に、薬局にて薬剤師による健康維持・疾病予防等の健康相談を実施します。9月頃、対象者へご案内します。

介護・健康教室

介護・健康に関する問題をよりよく理解してもらうため、他の健保組合と共同で介護・健康教室を開催しています(参加費無料:但しキャンセル料あり)。



知っ得情報

インフルエンザ予防接種補助

年1回1人当たり上限1,000円の補助を実施します。

【対象接種期間】

2018年10月1日～2019年1月31日

【申請期間】

2018年10月1日～2019年2月8日

健康相談ダイヤル

健康、医療、介護、医療機関情報等の相談を電話にて行っています。

TEL: 0120-86-24-69 (24時間・年中無休)

契約運動施設

契約運動施設では低価格帯にて施設をご利用いただけます。

【契約施設】

・ルネサンス ・ダイナミック



直営保養所「城ヶ崎荘」

コマツ健保が保有している保養所「城ヶ崎荘」は、伊豆の「城ヶ崎海岸駅」近くにあり、天然温泉や地元の美味しい料理が堪能できます。体と心の癒しに、ぜひご利用ください。



詳しくは、コマツ健保ホームページにてご確認ください

コマツ健保

検索 🔍

コマツ健保は皆さまの「健康づくり」を応援します！

2018年度 健康づくり



各種健康診断補助：被保険者向け

★ 特定健診

メタボリックシンドロームに着目した健康診断

【実施時期】 各事業所で行われる定期健康診断時
※健診実施日は、各事業所にご確認ください。

★ 婦人科 検診補助

【補助項目】 ①乳房エコー ②マンモグラフィー ③子宮頸がん(細胞診)
④経膈エコー ⑤子宮体がん(50歳以上のみ)

【補助額】 1人当たり上限 25,000円(①～④の合計)
⑤は上限 8,000円(各項目年1回のみ)

【対象受診期間】 2018年4月1日～2019年2月28日

【申請期間】 2018年4月1日～2019年3月8日

【受診方法】 a. 市区町村のがん検診 b. 事業所で集団バス検診
c. 契約医療機関 d. 契約以外の医療機関



★ 節 ドック

【対象者】 54歳、58歳、62歳(事業所に勤務している任意継続被保険者含む)

【実施項目】 人間ドック(胃カメラ・腹部エコー・胸部CT含む)

【申込期間】 2018年8月1日～11月30日

【実施時期】 2018年10月1日～2019年3月15日

【受診方法】 契約医療機関に各自で申込み
※詳しくは、7月頃に送付される案内をご確認ください。



健康診断：ご家族向け (被扶養者・任意継続被保険者)

ゆうゆう 健診

【対象者】 ・被扶養者で配偶者：年齢制限なし
・被扶養者で配偶者以外の家族：40歳～74歳を対象
・任意継続被保険者：年齢制限なし
(事業所勤務の方は、事業所での健診のため対象外)

【実施項目】 ・必須項目：特定健診(身体測定、血液検査、尿検査等)
・オプション項目：がん検診(乳、子宮、胃、大腸、前立腺、肺)

【費用】 ・全額健保負担(ただし、一部オプション項目自己負担あり)

【受診方法】 ①5月頃に被保険者に案内送付
②契約健診機関または健診会場を選択し、申込書をポストに投函
③のちほど送付される受診券を持って健診受診
※詳しくは、5月頃に送付される案内パンフレットをご確認ください。



第3期特定健診が始まります!



2008年度から導入されました特定健診。2018年度から第3期に突入します(第3期:2018~2023年度)。第3期からは問診項目に「歯科口腔の質問」が追加されました。

歯科口腔の質問を追加

健診時に記入する質問票に、「食事を噛んで食べる時の状態」の質問が追加されます。

- 何でも噛んで食べることができる
 - 歯や歯ぐき、噛みあわせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある
 - ほとんど噛めない
- の3つから選択

歯・お口の健康は、体(全身)の健康にも関わりがあるとされています。今回は、「お口の健康と全身の関わり」について、学んでみましょう。



「歯」と「お口」のはなし

お口の健康と全身の関わり

歯周病は万病のもと?!

歯周病は、細菌の塊である「プラーク」が引き起こす「慢性感染症」です。歯周病とさまざまな病気との関連性が明らかになってきています。

お口の中をしっかりとケアすることが、全身の健康につながります。

歯周病と全身の病気の関わり

🦷 糖尿病

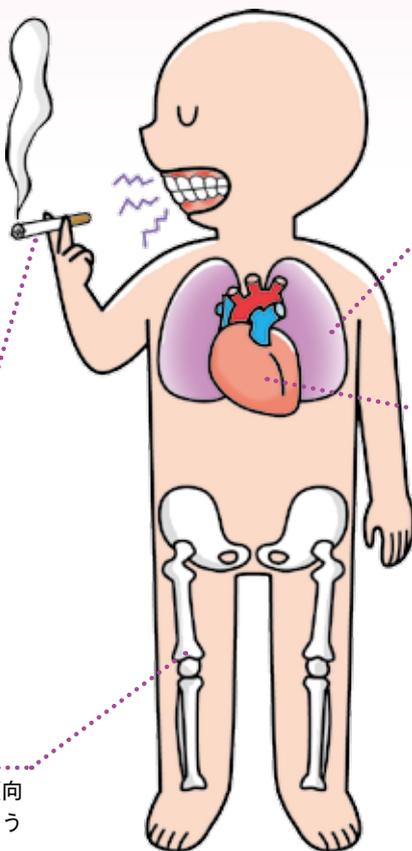
糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、また糖尿病の人は歯周病が治りにくいという関係があります。

🦷 喫煙

喫煙者は歯ぐきの腫れなどの炎症症状が現れにくいので、歯周病が重症化しやすく、ニコチンの作用などにより、治りにくいともいわれます。

🦷 骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで骨粗しょう症の進行を抑えられる可能性があります。



🦷 肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。

🦷 循環器病(心筋梗塞など)

歯周病菌等が血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

🦷 低体重児出産

低体重児(2,500g未満)を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。



こんな失敗していませんか？

● 毎晩 30 分のウォーキングを始めた A さん

40代
男性

— 特定健診で、体重が増加傾向にあることに気づいた A さん。さっそく毎晩 30 分のウォーキングを始めることにしました。しかし、仕事の都合から帰りが遅くなることも多く、休日に運動しようと思っても育児や家庭の都合でなかなか時間が取れません。そのうち、ウォーキングもしなくなっていました…。



「時間が無い」ときは、 生活の中「に運動を取り入れる」

「一石二鳥」の運動チャンスを探してみよう！

働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代です。このような環境では、新たに毎日 30 分の運動の時間を設けることが難しい場合があります。

そんなときは、生活の中で「一石二鳥の運動チャンス」を探してみましょう。時間

のないときは生活の中で体を動かすことを続け、時間ができたときに運動習慣として続けていく方法です。

30 分のウォーキングの消費カロリーは約 90kcal です。下記のようなことでも代替可能です。



例 通勤時はウォーキングシューズを履いて、できるだけ速足で歩く **10分 × 2回**



例 エスカレーターと階段があったら、積極的に昇りも降りも階段を使う **2分 × 12回**



例 テレビを見ながら、歯磨きをしながら筋トレ **10分 × 3回**



例 洗濯、掃除、そうじなどがけなど家事をする **30分**



例 洗車をする **30分**



例 子どもと外で遊ぶ **30分**

忙しいときほど、食事のカロリーに注意！

運動できないときは、食事のカロリーに気をつけるようにしましょう。たったひと口分のカロリーでも、運動で消費するのは大変です。お酒やご飯などの炭水化物、間食などは、忙しいときほど気をつけるようにしましょう。



30 分のウォーキングの消費カロリーは…

- ビールなら、中ジョッキ半分
- ご飯なら、茶碗 1/3 杯
- クッキーなら、2 枚 に相当します！

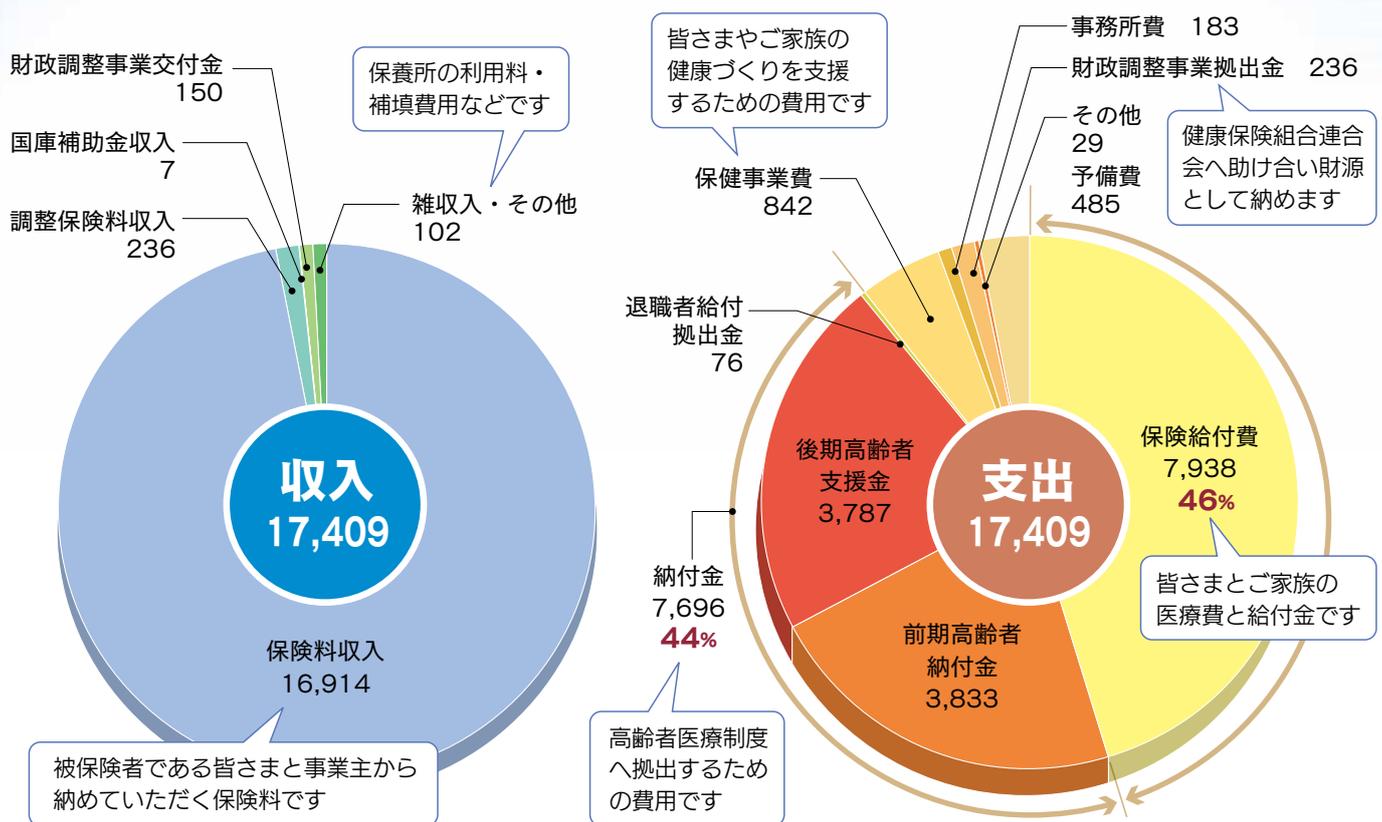
運動を始めようと決意しても、環境によっては時間が取れないこともあります。運動習慣は、継続することがもつとも大切です。「時間が無い」という人は、運動のチャンスをつかんで、生活の中から探してみましょう。

2018年度 小松製作所健康保険組合の

予算のお知らせ

2月20日に開催された第173回組合会にて2018年度の予算が承認されました。
 今年度は保険料率は9.5%（本人負担3.8%・会社負担5.7%）に据え置いて運営いたします。

2018年度 健康保険収入支出予算 (単位：百万円)



2018年度 介護保険収入支出予算

介護保険料率は
1.3%から1.45%に

■ 収入 (千円)

介護保険料	1,657,872
その他	5
繰入金	25,023
合計	1,682,900

■ 支出 (千円)

介護納付金	1,672,000
その他	900
予備費	10,000
合計	1,682,900

2017年度 1/3 総報酬割
 2018年度 1/2 総報酬割
 2019年度 3/4 総報酬割
 2020年度 全面総報酬割

今年度の納付金は対前年度9%の増加です。報酬の高い組合の負担は来年度以降も増加します。

任意継続被保険者の皆さまへ

2018年度(2018年4月～2019年3月)に適用される保険料の「標準報酬月額の上限」(注1)は410,000円となります。

任意継続被保険者の保険料はすべて本人負担です。

(注1) 保険料は標準報酬月額に料率をかけて算出されますが、任意継続被保険者の方の標準報酬月額には「退職時の標準報酬月額」または「当健保組合の平均標準報酬月額」(毎年見直します)のいずれか低い方が適用されます。

ご存じですか？

保険証の正しい取り扱い方

健康保険に加入すると、1人1枚「健康保険被保険者証」（以下「保険証」）が交付されます。保険証は、健康保険に加入していることを示す証明書で、病気やけがをしたとき医療機関等の窓口で提示すると、医療費の一部（原則3割）を負担するだけで受診することができます。保険証はとても大切なものです。紛失等によるトラブルを避けるためにも、きちんと保管・携帯し、取り扱いには十分に注意してください。

保険証の取り扱いについてのお願ひ

保険証が交付されたら…

印字してある、氏名・生年月日・性別等の記載事項に誤りがないか確認のうえ、裏面の住所および必要に応じて臓器提供欄を記入してください。

住所欄の
記入を
忘れずに！



記載事項に変更があるときは…

氏名・住所等の記載事項に変更があるときは、すみやかに変更届を提出してください。氏名変更の場合は保険証の添付が必要です。住所変更の場合、保険証の添付は不要です。



病院を受診するときは…

初診時および月が変わるごとに医療機関の窓口で提示して受診してください。保険証を提示することで、医療費の3割（原則）負担で必要な治療が受けられます。



※業務上のけがや通勤途上のけがについては健康保険ではなく、労災保険の適用となります。

※70歳以上の方は高齢受給者証も併せて医療機関の窓口にご提示ください。

やむを得ず、保険証を持たずに受診したとき

保険証を提示しないで受診すると、医療費全額を支払うことになります。緊急でやむを得ず受診した場合は全額自己負担となりますが、所定の手続きを経て健保組合が承認すれば、後日、健保組合負担分が支給されます。

紛失したときは…

保険証には重要な個人情報に記載されており、身分証明書として使用される可能性があります。ただし、保険証はクレジットカード等とは異なり、使用を停止することができません。万が一、紛失・盗難にあった場合



には、第三者に不正使用されるリスクがありますので、ただちに警察署に届け出てください。また、すみやかに再交付の申請書を提出し、再交付を受けてください。再交付には1枚につき500円の手数料がかかります。※再交付後に保険証が見つかった場合は、見つかった保険証をお返しください。

資格がなくなったときは…

被保険者本人が退職したり、扶養家族の異動（就職、結婚、収入が基準額を超えたときなど）により、被保険者資格がなくなった、または被扶養者でなくなったときは、5日以内に保険証を返却してください。



ご注意！

資格がないのに当健保の保険証を使って受診した場合は、健保負担分をご返金いただくなど処理が煩雑になります。

保険証の貸し借りは法律違反です！

保険証を他人に貸したり借りたりすることは、法律により禁止されています。不正使用した場合は、刑法により処罰を受けることとなります。

保険証はきちんと保管を！

保険証の保管場所はしっかり決めておきましょう。お子さんの保険証は保護者の方が管理をお願いします。

2018年4月から 入院時の食費負担などが変わりました！

1 入院時の食費負担が 1食460円に

入院時の食事費用のうち調理費相当額が引き上げられ、4月から1食当たりの負担額が460円になりました。

〈入院時1食当たりの負担額〉

	2018年 3月31日まで	2018年 4月1日から
①一般 (②③以外)	360円	460円
②住民税非課税世帯に属する人 (③以外)	210円	210円
過去1年間の入院日数が 90日を超えている場合	160円	160円
③②のうち、所得が一定基準 に満たない人(70歳以上)	100円	100円

※②③に該当しない指定難病、小児慢性特定疾病の患者負担額は260円で据え置き

2 65歳以上の医療療養病床入院時の 居住費負担が1日370円に

医療療養病床（長期にわたり療養が必要な患者のための病床で医療保険から給付を受けるもの）に入院する65歳以上の患者の居住費（光熱水費相当）が、医療の必要性が高い人についても370円に引き上げられました。

〈医療療養病床入院時1日当たりの居住費負担額〉

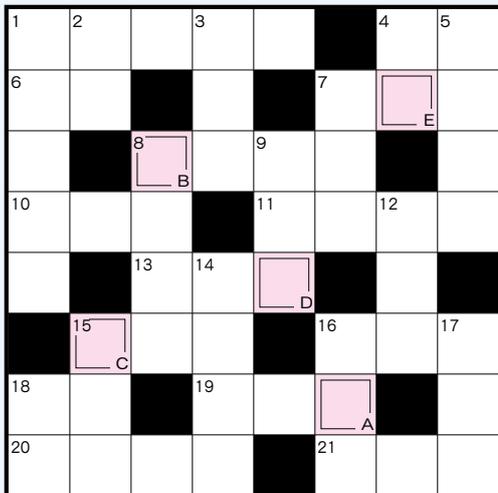
医療療養病床に入院している 65歳以上の患者	2018年 3月31日まで	2018年 4月1日から
①医療の必要性の 低い人 (医療区分Ⅰの人)	370円	370円
②医療の必要性の 高い人 (医療区分Ⅱ、Ⅲの人)	200円	370円

※指定難病患者、高齢福祉年金受給者は負担なしで据え置き

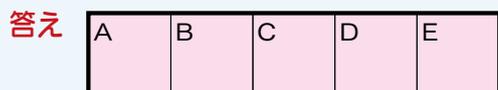
ほっ とひといき

クイズのリフレッシュ!

クロスワードパズル



©スカイネットコーポレーション



■前回 (Vol.97) の答え「インシヨク(飲食)」

タテのカギ

- 二十四節気の一つで、雨水の前
- 板張りならフローリング
- 日本初の実測地図を作製した____忠敬
- 部屋の模様替えで場所移動
- 「減法」と同じこと
- 医師や博士の仕事着
- 江戸っ子は____の銭は持たぬとか
- 近代的、現代的、当世風
- 昔のお金。一枚が一両
- 建物や風景などを描いた芝居の大道具
- 人目をあざむき騙すこと
- 肝臓にいいといわれる小粒の貝
- ベテラン俳優が魅せる____銀の名演技
- ____芋は薩摩芋の別名

ヨコのカギ

- ____が下がる。うっ積した思いが解消され、気分晴れ晴れ
- 和歌を彫りこんだモニュメント
- 刀剣などの手で握る部分
- 歯根をおおっている
- 外国製のタバコ
- 物事の起源やいわれ
- 時無し・二十日・聖護院などの品種がある野菜
- 視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚
- おごそかなセレモニー
- 本当の気持ち。本心
- 陶磁器を高温で焼くための設備
- 姉さん女房は金の____を履いても探せ
- 自由に技をかけ合う、柔道の練習
- 祭りでかついで練り歩く

コマツ健保では、
広報誌『Wellness』の
感想を募集しています。

ご意見・ご感想を
お寄せください!

プレゼントをご希望の方は①クイズの答え②氏名③保険証の記号と番号④本誌のご意見・ご感想を明記して郵送・ファックス・社内便でお送りください。抽選で20名様にギフトセットをプレゼントいたします。

締切：7月31日(火)
送付先：〒107-8414
東京都港区赤坂 2-3-6
小松製作所健康保険組合
FAX：03-3584-6369



▼ギフトセット



※賞品は実際と異なる場合があります。

城ヶ崎荘 だより

城ヶ崎荘 がリニューアルしました！



源泉かけ流しの温泉、伊豆の味覚たっぷりのお食事で、ゆったりした時間をお過ごしください。

ひと足のぼして、透明度の高い海水の城ヶ崎海岸、5月半ばまで桜が楽しめる大室山麓さくらの里へもぜひどうぞ。

城ヶ崎荘では、皆さまのお越しをお待ちしています。



お部屋

お部屋はそれぞれ違った造りになっています。窓からは中庭が見え静かな環境です。



お風呂

源泉掛け流しの温泉です。入浴後のお肌の違いを感じてください。露天風呂や足湯、貸切風呂もあります。



伊豆の新鮮な食材を使った料理長自慢の創作料理が味わえます。特別料理には伊豆の名物の金目鯛をご用意しています。新月の日にはサプライズがあるかも!?

お料理



施設

小さなお子様が遊べるプレイルームや卓球台、麻雀卓、カラオケなどの施設やマッサージチェアがあります。



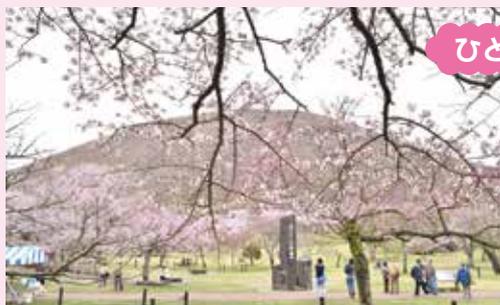
お申し込みは城ヶ崎荘受付窓口へ

- TEL 03-5561-4743
- FAX 03-3583-7772
- E-mail jsc_uketsuke@komatsu.co.jp

空室状況の確認やお問い合わせもお気軽にお電話ください。

城ヶ崎荘

検索



ひと足のぼして

伊豆高原 大室山麓さくらの里

所在地 静岡県伊東市富戸 1317-4

さくらの里は、伊東市内から南へ15kmの大室山山麓40,000㎡に広がる広大な敷地に、約40種1,500本の桜が植栽されている公園で、「公益財団法人日本さくらの会」より、さくら名所100選の地に認定されています。

冬から春にかけての寒桜、大寒桜、伊東桜、染井吉野、枝垂桜、八重紅大島桜、大島桜、八重桜など、5月初旬まで大室山を背景に様々な種類の桜が咲いています。



1人分…212kcal
たんぱく質…11.2g
脂質…10.9g
炭水化物…16.3g
食塩…0.4g

甘さ控えめ優しい味わい ミルクセーキ

材料(2人分)

卵 …………… 2個
牛乳 …………… 300cc
砂糖 …………… 大さじ2
バニラエッセンス(あれば) …………… 少々
氷(好みで) …………… 適宜

作り方

- ①卵と砂糖をボウルに入れ、フォークで泡立てるように混ぜる(30秒ほど混ぜるとよく混ざり、軽く泡立つ)。
- ②牛乳、バニラエッセンスを混ぜ、グラスに注ぐ。好みで氷を入れてもよい。

朝の体に必要な糖質+たんぱく質が手軽にとれる朝食メニューです。疲れにくい体をつくるには、卵やしらすなどのたんぱく質食品を毎食必ずとることがポイントです!

とろ〜り卵が絶品! 卵としらすのトースト

材料(2人分)

食パン(6枚切り) …………… 2枚
卵 …………… 2個
しらす干し …………… 20g
ピザソース(市販品) …………… 大さじ2(30g)
ピーマン …………… 1個

作り方

- ①ピーマンは厚さ5mmの半月切りにする。
 - ②食パンにピザソースを塗る。ふちにピーマンを置き、その中に卵を割って、オーブントースターで2〜3分焼く。白身が半分ぐらい固まってきたらしらす干しをちらし、さらに1〜2分焼く。
- ※しらすはラップに包んで薄く平らに伸ばし、冷凍しておくとうりだけ折って使えて便利です。

Photo by Atsushi Yoshida

「へるすあつぷ」2016.7]
(株)法研

1人分…258kcal
たんぱく質…14.5g
脂質…8g
炭水化物…30.8g
食塩…1.6g

パワーをチャージ! 卵が主役の お手軽★朝ごはん2種

今月のKey食材



卵

卵には、食物繊維とビタミンC以外のすべての栄養素が含まれており、効率よく栄養素が補給できるおすすめの食品です。疲れやすい人は1日1個とることを習慣化しましょう。

