

# 東京港 健保だより

<https://www.tokyokoukenpo.or.jp>

秋 No.343

2022年 10月

本誌をご家庭に  
お持ちかえりください

## CONTENTS

- 令和3年度 決算報告 → P. 2
- 季節の健康Topics「予防接種を受けましょう」 → P. 4
- インフルエンザ予防接種のご案内 → P. 5
- サンテくんのマンガでわかる！KENPO講座 → P. 6
- Tokyokoukenpo Information → P. 8
- 冬季施設のご案内 → P.10
- WEB医療費通知(iBss)のログイン方法が変更 → P.11
- たくさん食べても太りにくい 低糖質レシピ → P.12



サンテレンジャー

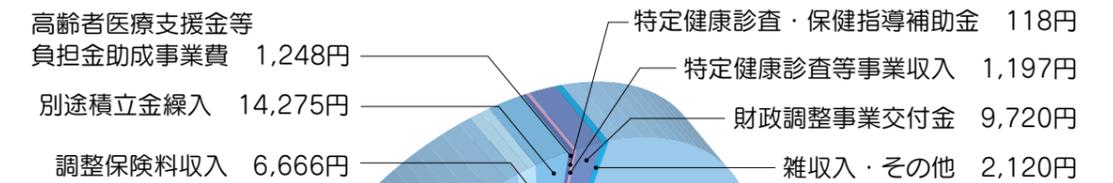
# 全世代で支える 医療保険制度の構築を！

医療費適正化の推進と健康課題へのさらなる取り組みが重要

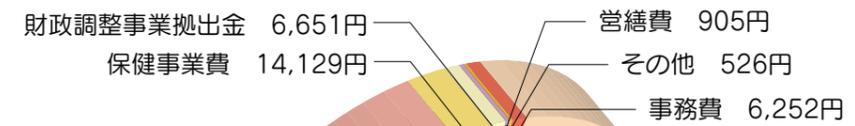
## 令和3年度収支決算状況

一般勘定 → 保険給付費の大幅増等により、**経常収支で赤字に**  
 介護勘定 → 介護保険料の増加と介護納付金の減少で**黒字に**

### 令和3年度 収入支出決算 被保険者1人当たり額（一般勘定）



収入の部  
(1人当たり額 520,055円)



支出の部  
(1人当たり額 507,268円)

保険給付費と納付金だけで、**保険料の98.8%に相当**

### 健保組合を取り巻く情勢

我が国の経済は、未だ収束が見通せない新型コロナウイルス感染症対策に加え、ロシアのウクライナ軍事侵攻の影響による原油価格の高騰や急速な円安、物価上昇等により社会経済活動が停滞し、景気の先行きが不透明な状況にあります。

一方、健保組合を取り巻く情勢は、少子高齢化の進展とともに生産年齢人口の減少が加速する中、現役世代の負担上昇を抑え、給付と負担のバランスのとれた社会保障制度を構築することが喫緊の課題となっています。

また、令和4年度から団塊世代が後期高齢者入りしていることで、医療保険財政はさらに厳しい局面を迎えているため、医療費や納付金等の中期的な見

通しを推計し、それを担保できる財源を確保するとともに、事業主と連携し加入者の健康を守るための医療費適正化の推進、疾病予防における健康課題への取り組みに対して、より一層の充実・発展を図っていかねばなりません。

### 一般勘定

こうした情勢の下で、当健保組合の令和3年度収入支出決算が確定しました。

一般勘定の基礎数値は、平均被保険者数が前年度対比17人減の2万1016人、平均標準報酬月額が前年度対比2671円減の36万1902円、年間1人当たり総標準賞与額が前年度対比1万4234円増の79万9589円となりました。

収入においては、保険料が前年度対比0.44%、

4475万円減少し10億8667万円となりました。

一方、支出において、前年度の医療費は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、感染拡大の影響を受け、減少傾向であったものの、令和3年度は医療機関への受診控えの傾向は薄まり、一転して医療費は増加に転じており、保険給付費は前年度対比7.49%、3億8641万円増の5億4887万円となりました。保険料に占める割合は54.4%、所要財源率千分の

51.58、被保険者1人当たり額は前年度対比1万8586円増の26万4031円となっています。

また、高齢者医療制度へ拠出する納付金は、決算額45億1370万円で、保険料に占める割合が44.31%、所要財源率千分の41.96、被保険者1人当たり額は前年度対比1万3733円増の21万4774円となりました。

支出のうち、保険給付費と納付金の合計額が保険料に占める割合は98.78%で、前年度対比で6.99ポイントと大幅に増加しています。

以上の結果、収入総額109億2947万円、支出総額106億6074万円となり、収支差引2億6873万円の決算残金が見込まれるものの、別途積立金から3億円を繰り入れているため、経常収支差引額では赤字となりました。

### 介護勘定

介護勘定の基礎数値は、平均被保険者数が前年度対比33人増の1万2529人、平均標準報酬月額が前年度対比3337円減の40万3621円、年間1人当たり総標準賞与額は前年度対比2万1255円増の94万948円となりました。

収入においては、介護保険料率を1.2%引き上げたことも影響し、介護保険収入が、前年度対比7.05%、8575万円増の13億281万円となりました。

一方、主な支出である介護納付金は、一般勘定と同様にコロナ禍の影響による受診控えによって介護報酬が減少したため、前年度対比4.42%、5747万円減少し、12億4313万円となりました。

その結果、収入総額13億281万円、支出総額12億4313万円となり、収支差引額5968万円の黒字となりました。

## 令和3年度 収入支出決算概要表

### 一般勘定

収入の部			
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)	
保険料	10,186,677	484,711	
調整保険料収入	140,088	6,666	
別途積立金繰入	300,000	14,275	
高齢者医療支援金等負担金助成事業費	26,231	1,248	
特定健康診査・保健指導補助金	2,483	118	
特定健康診査等事業収入	25,151	1,197	
財政調整事業交付金	204,277	9,720	
雑収入・その他	44,567	2,120	
収入合計	10,929,474	520,055	
支出の部			
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)	
事務費	131,399	6,252	
保険給付費	5,548,873	264,031	
納付金	4,513,703	214,774	
保健事業費	296,929	14,129	
財政調整事業拠出金	139,771	6,651	
営繕費	19,018	905	
その他	11,054	526	
支出合計	10,660,747	507,268	

# 当健保組合のインフルエンザ予防接種のご案内

2022年度のインフルエンザ予防接種事業については、多くの方に受けていただけるよう「東振協のインフルエンザ予防接種事業（健保組合共同事業）」による予防接種を奨励しています。A～Cのどの方法で受けるかをご検討のうえお申し込みください。

- 注1) どの方法を利用する場合においても事前に予約が必要です。  
 注2) 「C 委託先接種」の場合の接種料金は当健保組合ホームページに掲載いたします。  
 注3) 2回接種の場合でも、補助の対象に該当するのは1回のみです。



組合奨励事業	A 東振協のインフルエンザ予防接種事業（健保組合共同事業）：院内予防接種			
実施場所	東振協契約医療機関 東振協ホームページ「院内・出張予防接種契約医療機関」一覧参照（追加・削除・変動あり）			
対象者	接種日に当健保組合の被保険者および被扶養者（小児接種は実施可能な機関のみ）			
契約料金 （補助金を差し引く前の額）	上限 3,960 円（税込） （医療機関により異なる）			
申込受付開始	2022 年 9 月から			
接種期間（接種日）	2022 年 10 月 1 日～2022 年 12 月 20 日 ※東振協のホームページでは 2023 年 3 月末までと表記されていますが、当健保組合では 2022 年 12 月 20 日までとしています。			
申込方法	東振協ホームページ（ <a href="https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html">https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html</a> ）に直接アクセスし「インフルエンザ予防接種・健保組合共同事業のご案内」に記載の手順参照 ①東振協ホームページで希望する医療機関を選び、直接電話で予約をする。その際は「東振協インフルエンザ予防接種」利用であることを申し出る。 ②東振協ホームページより利用券を出力する。その際は保険者番号「06131783」の入力が必要。 ※利用券の発行のみでは申込・予約にはなりません！ ③予防接種当日は必ず、「利用券」と「保険証」の2点を医療機関窓口へ提示（提出）する。 ④会計時に1,000円（補助金）を差し引いた額を支払う。 ※市区町村等の他の補助を受け、自己負担額が1,000円以下の場合は補助を受けられません。			
その他	集合予防接種（集合予防接種会場での接種。中学生以下は除く）または 出張予防接種（事業所に医療スタッフを派遣）を実施することも可能。詳しくは 東振協（TEL03-3626-7504）へお問い合わせを。			

組合実施事業	B 巡回接種	C 委託先接種（当健保組合直接契約医療機関での接種）			
委託先名称	メディカル インスペクションクリニック	メディカル インスペクション芝浦	東京港診療所	東京都 結核予防会	サニーピア クリニック
対象者	接種日に当健保組合の被保険者	接種日に当健保組合の被保険者および被扶養者（委託先により年齢制限等あり）			
実施場所	各事業所の指定場所	港区芝浦 3-18-17 健保会館内	港区海岸 3-9-5	墨田区両国 4-5-9	兵庫県神戸市 中央区波止場町 3-12
補助金額	1,000 円				
接種期間 （接種日）	2022 年 10 月 1 日～2022 年 12 月 20 日	2022 年 10 月 1 日～2022 年 12 月 20 日（委託先により異なる）			
お問い合わせ 電話番号	TEL 042-644-6060 FAX 042-644-6382	03-5765-7171	03-3451-4620	03-3633-4053	078-331-6141
申込方法	①「巡回インフルエンザ予防接種申込書」を作成し、メディカルインスペクションクリニックへFAXで申し込む。 ②当健保組合から「補助金利用券」の交付を受ける。メディカルインスペクションクリニックと接種日の日程調整を行い、接種する。 ③メディカルインスペクションクリニックが請求書を作成し、事業所へ送付する。 ④請求額を支払う。	①希望する委託先（医療機関）に各自予約をする。 ②予約が取れたら「利用券申込書」を当健保組合へ提出し「補助金利用券」の交付を受ける。 ③予防接種当日は必ず「補助金利用券」と「保険証」の2点を医療機関窓口へ提示（提出）する。 ④会計時に1,000円（補助金）を差し引いた額を支払う。 詳しくは当健保組合・総務課健康管理係（TEL03-3455-0063）へお問い合わせを。			

## 重要なお知らせ

- ・メディカルインスペクションクリニックでの接種の場合、条件がいくつかあります。詳細は当健保組合ホームページにてご確認ください。
- ・遠隔地補助金申請（任意の医療機関においていったん全額負担で接種し、後日当健保組合に補助金申請を行う方法）は2016年度より廃止となっています。
- ・補助対象外の方（当健保組合の資格のない方等）の利用が発覚した場合、接種にかかった費用について、後日返還請求いたします。

## 季節の健康Topics

# インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



## ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上の死亡を抑える効果は82%といわれています。

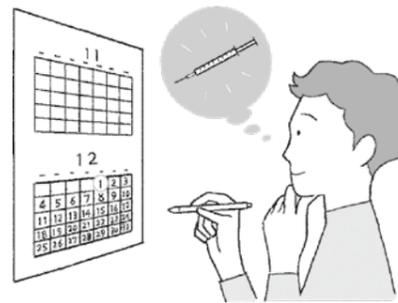
### 2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

- A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
- B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
- B/オーストラリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

## 12月中旬までに接種を終わらしましょう

例年の流行のピーク（1～2月）に合わせて、12月中旬までには接種を終わっておくと安心です。

\*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。



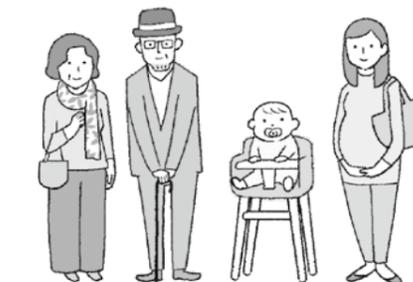
### 新型コロナワクチンとの同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

## 合併症リスクの高い人は積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病\*のある方などは、接種が強く推奨されています。

\*慢性呼吸器疾患（喘息・COPDなど）・慢性心疾患・糖尿病など。



## 新型コロナ 感染対策も継続しましょう

気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



マスクを正しく着用



こまめな手洗い・手指消毒



換気・加湿



密接・密集・密閉「密」をさける



体調不良時は外出を控え、かかりつけ医に相談を

サンテくんの  
マンガ  
でわかる!

KENPO  
講座



# 令和4年4月から新たに導入! 「リフィル処方箋」ってなに?!

令和4年度診療報酬改定で「リフィル処方箋」が導入されました。症状が安定している患者について医師がリフィル処方箋を認めた場合、最大3回、医療機関にかからずに薬局で処方薬を受け取ることが出来ます。患者にとっては通院負担の軽減や利便性の向上といったメリットがあるうえ、医療費の抑制効果も期待されています。



## 通院負担が減る リフィル処方箋

リフィル処方箋は、最大3回まで繰り返し利用できる処方箋です。リフィル処方箋を利用することで、2回分の通院にかかる時間とお金を節約できることとなります。

リフィル処方箋の対象になるのは、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。健康保険組合連合会の調査によると、このような患者の疾患として、若い世代ではアレルギー性鼻炎（花粉症など）、40歳以上では高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が挙げられます。

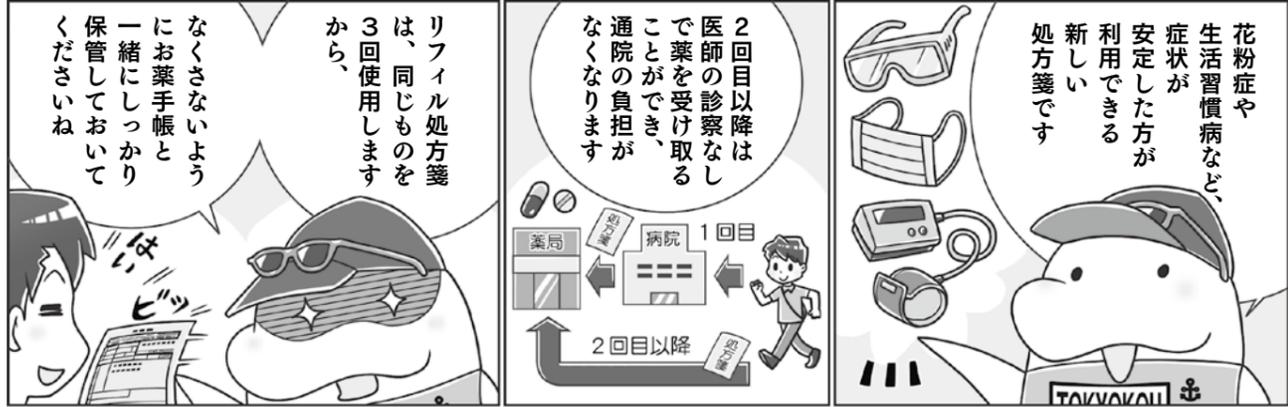
薬をもらいに通院している人は、対象になる可能性が高いので医師に相談してみましょう。

※経過をみる必要がある場合は対象になりません。

## 「リフィル可」欄で 利用可否を確認

リフィル処方箋は、「リフィル可」欄に医師のチェックが入っていないければ利用できません。また、上限は3回ですが、医師の判断で2回になる場合もあります。2回目以降は調剤予定日の前後7日以内に薬を受け取ります。

なお、投薬量に限度が定められている医薬品（新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬等）は、リフィル処方箋の対象外です。



## 国民医療費が伸び続ける中、 良質な医療を効率的に提供するために 国が推進!

6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2022（骨太方針）」において、リフィル処方箋の周知・普及が明記されました。

日本の国民医療費は、高齢社会の進行や医療技術の進展によって右肩上がりが続いています。毎年のように過去最高を記録する中、医療の質を落とすことなく医療費を抑制するため、リフィル処方箋の普及が期待されています。リフィル処方箋導入による医療費の効率化効果は、年間約470億円（医療費ベース）と見込まれています。



大腸がん検診

- ① 実施期間 2023年1月～3月
- ② 申込締切 2022年12月5日(月)必着
- ③ 対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者
- ④ 健診費用 無料  
※今年度より個人負担なくご受診いただけますが、申込後に検査を取り消される場合は当健保組合までご連絡ください。  
※提出期限が過ぎますと全額自己負担になりますのでご注意ください。
- ⑤ 検査機関 メディカル インспекション芝浦
- ⑥ 問い合わせ 東京港健康保険組合 (TEL03-3455-0063)

超音波検査

※健保組合からの補助金はありません。  
検査料金は、組合助成を考慮して契約し、自己負担額を表記しております。

腹部超音波検査(個人)

- ① 実施期間 2023年3月1日(水)～2023年3月30日(木)  
毎週月・水・木(祝日を除く)  
《ただし、水曜日はレディース健診で女性のみ》
- ② 対象者 被保険者および被扶養者
- ③ 検査料金・検査項目

検査料金	検査項目
4,400円(税込)	男性：肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、前立腺 女性：肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、乳房

- ④ 問い合わせ  
メディカル インспекション芝浦  
(TEL 03-5765-7171)



巡回超音波検査(会社単位)

- ① 実施期間 2023年1月～3月
  - ② 対象者 被保険者
  - ③ 検査料金・検査項目
- | 検査料金       | 検査項目                      |
|------------|---------------------------|
| 3,300円(税込) | 肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓、前立腺(男性のみ) |
| 2,200円(税込) | 乳房                        |
- ④ 委託機関 メディカル インспекションクリニック
  - ⑤ 実施要領 希望される事業所を調査し、医師スタッフが事業所を巡回して実施する。
  - ⑥ 問い合わせ  
メディカル インспекションクリニック  
(TEL 042-644-6060)

① 事務監査が実施されました

令和4年6月13日(月)当健保組合健保会館第2会議室において、当健保組合監事による令和3年度収入支出決算並びに事務全般について事務監査が実施されました。

令和3年度の決算状況、諸帳簿証拠書、財産の保有状況並びに業務全般にわたり監査を実施したところ、「適切に運営処理されていることが認められる」と講評を受けました。



② 第211回組合会の審議報告について

令和4年7月5日(火)当健保組合健保会館第1会議室において、令和3年度収入支出決算関連の議案を中心とした第211回組合会を開催し、各議案について議決されました。

<審議内容>

- 第1号議案 各委員会・正副委員長の選出について
- 第2号議案 令和3年度事業報告書について
- 第3号議案 令和3年度収入支出決算報告
- 第4号議案 令和3年度収入支出決算残金処分(案)について
- 第5号議案 理事長専決事項の報告について
- 第6号議案 事業所の脱退について

健保だより 告知板

健康保険事務担当者の皆様へ

算定基礎届の提出にご協力いただき  
ありがとうございました

本年度も、各事業所の健保担当者の皆様には、お忙しい中、算定基礎届・月額変更届ならびに賞与支払届の提出にご協力をいただきありがとうございました。

算定基礎届等により決定された標準報酬月額は、9月分保険料(10月支給給与より控除)から適用されることとなりますので、9月分保険料納入告知(10月中旬)の際に、同封されている算定原簿によりご確認をお願いいたします。

なお、算定原簿(計算書)の標準報酬月額に人数差異があった場合や告知金額が違う場合は、適用徴収係(TEL 03-3455-0062)までお問い合わせください。

※毎月、当健保組合の保険料告知額と事業所での計算結果との突合をお願いいたします。

〔事業所の所在地変更〕

- ナカハラ株式会社  
(新)神奈川県横浜市都筑区川向町727番地  
(旧)東京都港区海岸3-21-35  
…令和4年3月15日付
- サンヨーエアグランドサービス株式会社  
(新)東京都大田区大森南1-18-3  
(旧)東京都大田区羽田空港2-6-3  
第1国際貨物ビル463号  
…令和4年4月1日付
- 福岡空港サービス株式会社  
(新)福岡県福岡市博多区下臼井778-1  
福岡空港国内線第3ターミナルビル3階  
(旧)福岡県福岡市博多区下臼井767-1  
福岡空港国内線ターミナル5階  
…令和4年6月10日付
- 羽田空港サービス株式会社
- 羽田空港グランドサービス株式会社
- 羽田空港グローバルサービス株式会社
- 羽田空港国際旅客サービス株式会社  
(新)東京都大田区平和島6-1-1  
TRCアネックス4階  
(旧)東京都大田区羽田空港1-6-6  
第一総合ビル2階  
…令和4年7月9日付

春の健康ウォーキング  
(潮干狩り)実施報告

新型コロナウイルス感染対策として、昨年同様特定日ではなく、令和4年5月14日～6月30日の期間を設けて実施し、295名の方にご参加いただきました。参加者の方々からは、「リフレッシュできた」「コロナ禍でも家族との思い出ができた」などといったお声をいただきました。

このような状況ではありますが、今後もさまざまな対策を取りながら保健事業に取り組んで参りますので、健康づくりの一環としてぜひご活用ください。

組合の現況(令和4年6月末現在)

事業所数	被保険者数	被扶養者数	平均標準報酬月額
252社	男 17,421名 女 4,184名 合計 21,605名	男 4,776名 女 9,875名 合計 14,651名	男 383,043円 女 257,008円 平均 358,636円

2022年7月1日  
から  
リニューアル

## WEB医療費通知 (iBss) のログイン方法が変更

医療費  
通知

ジェネリック  
差額通知



被保険者様とご家族の月間の医療費明細だけでなく、処方されたお薬の費用やジェネリック医薬品に変更した場合の最小の差額がWEBでご確認いただけます。  
また、確定申告をe-Tax(電子申告)で行う場合に利用できる医療費控除用のデータも提供しておりますので、お役立てください。

今までのログイン方法が変更となりました。  
すでに登録している方も、**再度初回登録が必要**となります。

### 1 iBssポータルサイトにアクセスしログインします。<https://ibss.jp/portal/signup.ibss>



保険者指定コードに【tkk】と入力し、保険証に記載されている記号・番号・生年月日・氏名(カナ)を入力してください。

お手元に保険証をご用意いただき、記載されている記号・番号・生年月日と氏名(カナ)を入力

スマートフォンからでも!  
Safari11以上、Chrome最新版  
※印刷等、一部ご利用いただけません



当組合HPからもサイトへのアクセスが可能です。詳しくは▶ <https://www.tokyokoukenpo.or.jp/>

### 2 ご自身のIDとパスワードを作成します。



ご自身でIDとパスワードを作成し、メールアドレスを入力してください。  
登録したアドレス宛に届く認証コードを入力すれば初回登録完了です。

<メールが届かない場合、以下の原因が考えられます。>  
①入力したメールアドレスが間違っている。  
②迷惑メールのフィルタでブロックされている。  
→[no-reply@ibss.jp]からメールが届きますので、受信設定を変更してください。  
③(会社PCの場合)外部メールの受信ができないように設定されている。  
→外部受信の設定を変更いただくか、別のメールアドレスを登録してください。  
④迷惑メールフォルダに届いている可能性がある。  
→フォルダ内の確認をお願いします。

登録完了

### 3 「医療費通知」「ジェネリック差額明細」よりご確認ください。



e-TAX連携用のXMLデータもダウンロード可能です!  
(スマートフォンからはダウンロード不可)

◎医療費通知に関するお問い合わせは、下記の連絡先までお願いします。

2022年度

## 冬季施設のご案内

# 冬のレジャーにぜひご利用を!

スキー

スノーボード

温泉

利用可能期間 2022年12月1日～2023年3月31日(施設により異なる)

利用資格 当健保組合の被保険者および被扶養者(東京港健康保険組合の保険証をお持ちの方のみ)

利用方法

- ①当健保組合ホームページより、「冬季施設利用券」をダウンロードしてください。  
(<https://www.tokyokoukenpo.or.jp/>)  
**※ダウンロード開始は11月下旬の予定です。**
- ②ご希望の施設を利用する際に、「冬季施設利用券」に割引利用料金を添えてご利用ください。

注意事項

- ①利用券は1枚につきお1人様に限り有効です。
- ②利用券は被保険者および被扶養者以外には使えません。  
(当健保組合の保険証をお持ちでない方は利用できません)
- ③利用券は使用後、当健保組合で1件ずつ本人確認をしております。
- ④利用者の保険証記号・番号、氏名、事業所名のないものは無効です。
- ⑤身分確認のできる学生証等の提示を求められる場合があります。
- ⑥利用時間等の詳細については、直接各施設へお問い合わせください。
- ⑦入れ墨、タトゥー(シール類を含む)をされた方は、入園できない場合がございますので、各施設にお問い合わせください。
- ⑧無資格の利用や不正と思われる利用が後日判明した場合、返還請求をさせていただきます。
- ⑨不明な点やお問い合わせについては、当健保組合・総務課健康管理係までご連絡ください。  
TEL03-3455-0063



※利用券に記入いただく個人情報については、冬季施設利用の目的に限り使用いたします。  
※「ロッヂはやし」については利用方法が異なります。宿泊希望の宿にご予約のうえ、当健保組合ホームページより、「契約保養所利用申込書」をダウンロードしてご記入のうえ、当健保組合へお送りください(1人1泊のみ。ただし、今年度すでに保養所の補助を利用された方は対象外)。

種別	施設名称		種別	施設名称	
スキー場	新潟県	石打丸山スキー場	スキー場	兵庫県	八チ高原スキー場
		湯沢高原スキー場			八チ北高原スキー場
		舞子スノーリゾート			
		ムイカスノーリゾート	スキーの宿	新潟県	ロッヂはやし
		湯沢中里スノーリゾート			
		キューピットバレイ	温泉施設	東京都	豊島園 庭の湯

\*各施設の営業について、新型コロナウイルス感染状況により、大幅な変更の可能性があり、急遽中止となる場合があります。予めご了承ください。



●料理制作  
沼津りえ（管理栄養士）  
●撮影 上條伸彦  
●スタイリング 沼津そうる

# たくさん食べても太りにくい 低糖質レシピ

何度も  
食べたい・作りたい！  
お手軽  
ヘルシー食

食欲の秋は、たくさん食べても  
太りにくい食材を活用しよう！

糖質は体内でエネルギーに変わる大切な栄養素ですが、とりすぎると脂肪として蓄えられ、肥満の原因になります。食べすぎないことが大切ですが、少量では物足りない方は、糖質の少ない食品でかさ増ししたり、生クリームやチーズで料理にボリュームをプラスしてみてください。

## 鶏むね肉のソテー クリーミーきのこソース

低糖質食材をフル活用！ パサつきがちな鶏むね肉がジューシーにしっかりと仕上がる♪

### 材料（2人分）

きのこ（しいたけ、しめじ、えのき）………150g  
鶏むね肉………200g  
塩………小さじ 1/3  
こしょう………少々  
オリーブオイル………小さじ 1/2  
生クリーム………100mL  
塩、こしょう（ソース用）………少々  
パセリのみじん切り………適量

### 作り方 約20分

- ①きのこは食べやすい大きさに切る。鶏むね肉は厚みのある部分に包丁で切り込みを入れて広げて2等分し、塩、こしょうをふる。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを引き、鶏むね肉の皮目を下にして入れ、中火で2～3分焼く。皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分ほど焼き、お皿に盛り付ける。
- ③②のフライパンにきのこを加え中火で炒める。しんなりしてきたら、生クリームを加えて弱火で熱し、とろみがついたら塩、こしょうで味を調える。
- ④③を鶏むね肉に回しかけ、パセリを散らす。

### ●Pick Up／鶏むね肉

鶏肉は糖質がほぼゼロ。なかでも鶏むね肉は高たんぱく・低脂肪なので、糖質が気になる方には最適の食材です。

● Point ●  
鶏むね肉をしっとりジューシーに焼き上げるコツは「弱火でじっくりと蓋をして焼く」ことです。誰でも極上のチキンソテーができます！生クリームを絡めると、さらに食べやすくボリュームをプラスできます。



1人分
386kcal
食塩相当量 1.2g

わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn02.html>