

東京
港

健保だより

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

春 No.348

2025年 6月

本誌をご家庭に
お持ちかえりください

CONTENTS

- 第29期 組合会の新体制が発足 → P.2
- 令和7年度 予算のお知らせ → P.4
- サンテくんのマンガでわかる! KENPO 講座 → P.6
- Tokyokoukenpo information → P.8
- 契約保養所・東京ディズニーリゾート → P.10
- 健康診断事業の変更点/クロスワードパズル → P.11
- ヘルシーレシピ「おくらの梅しそさみ巻き」 → P.12

南楽園の花菖蒲(愛媛県)



サンテレンジャー

健康エール

健保からの大切なお知らせをお届け!

健保の LINE 公式アカウント



《第29期》組合会議員 (敬称略)

* 第29期組合会議員 定数26名
(理事定数12名 監事定数2名)

選定議員



理事
高木 延康
泉海陸作業株式会社
(新任)



理事
森 達郎
東京国際埠頭株式会社



理事長
松本 勇
株式会社ナカムラロジスティクス



議員
城田 直哉
株式会社太平洋マリン



監事
栃木 博
タカセ株式会社
(新任)



常務理事
久保 澄治
東京港健康保険組合



理事
鶴岡 秀英
東海海運株式会社
(新任)



理事
石井 友章
新東企業株式会社
(新任)



議員
安齊 祐一
東海海運株式会社
(新任)



議員
田中 由香志
関東港運株式会社
(新任)



議員
五味 道晴
富士港運株式会社



議員
今野 嘉貴
原田荷役株式会社



議員
会田 剛史
株式会社エアポートカーゴサービス



理事
荻野 哲司
大東港運株式会社



理事
鎮目 隆雄
株式会社フコックス



理事
矢吹 健生
矢吹海運株式会社



議員
石橋 義久
アサガミ株式会社



監事
野本 和広
東海海運株式会社
(新任)



理事
水田 裕史
株式会社二葉
(新任)



理事
浅水 良伸
栗林運輸株式会社



理事
小木埜 壽昭
新興運輸倉庫株式会社



議員
小見 哲也
東京港健康保険組合
(新任)



議員
平野 清隆
一般社団法人全日検東京支部
(新任)



議員
佐久間 拓郎
東港サービス株式会社
(新任)



議員
古川 健治
東京港埠頭株式会社



議員
川原田 久司
一般社団法人日本海事検定協会

第29期

組合会の新体制が発足

第29期組合会議員が決定しました。
皆様のご支援ご協力の程お願い申し上げます。

このたび、任期満了に伴う組合会議員の改選が行われ、次のとおり、新たな理事・監事・議員の皆様が決定しました。
理事長には、松本 勇氏(株式会社ナカムラロジスティクス)が選出されました。
組合会は、健康保険組合の議決機関として、予算や決算等、事業運営の重要事項を決定する役割を担っています。
第29期の議員の任期は、令和7年4月2日から令和10年4月1日までの3年間で

理事長就任のご挨拶

理事長
松本 勇



平素より事業主並びに被保険者の皆様には、当組合の事業運営につきまして、格別のご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。このたび、任期満了に伴う第29期組合会議員の改選が行われ、井手前理事長の後任として、理事長職の重責をお引き受けすることとなりました。

当組合は、組合員の皆様の健康を守るために予防医療の推進や医療費の適正化など、さまざまな取り組みを行っています。今後も、組合員一人ひとりのニーズに応え、より良いサービスを提供できるよう組合全体の運営改善に尽力してまいります。

また、組合員の皆様が安心して利用できる保険制度の確立を目指し、職員一同、力を合せて努力し、信頼される組織作りを進めてまいります。

引き続き、変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。今後の活動につきましてご意見やご提案をいただければ幸いです。

最後になりましたが、組合員の皆様のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。

相談役就任のご挨拶

相談役
井手 克憲



このたび、東京港健康保険組合の相談役として就任いたしました。引き続き当組合の発展に尽力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

健康保険組合を取り巻く情勢は、少子高齢化の影響により現役世代の負担が増大し、国民皆保険制度の維持が揺らぎはじめており、将来に向けた更なる構造改革が求められています。そのためには、これまで引き継がれてきた経験と実績を生かし、健全な事業運営を進めていくことが重要です。

今後は、松本理事長、新体制のもと一丸となって、この難局を乗り越え、更なる発展を遂げることを期待しております。

私も相談役として、微力ながら加入者の皆様が安心できる環境づくりにお手伝いをしてまいりますので、今後とも変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

退任された方々

次の方々が、第28期をもって組合会議員を退任されました。それぞれ期間の長短はございますが、組合の運営に格別のご尽力を賜りました。心から厚く御礼申し上げます。

理事長	井手 克憲 様	東海海運株式会社
理 事	宮井 俊勝 様	関東港運株式会社
監 事	笹岡 幹男 様	タカセ株式会社
議 員	高石 泰行 様	東港サービス株式会社
議 員	矢作 光弘 様	一般社団法人 全日検 東京支部

高齢者医療制度への納付金負担が続くなかでも保険料率を維持

令和7年2月12日（水）開催の組合会において、令和7年度予算案の審議が行われ、承認されました。

健康保険組合を取り巻く情勢

健康保険組合の財政は依然として厳しい状況にあるなかで、令和7年は、すべての団塊世代が75歳以上となり、後期高齢者人口が全人口の約18%に達すると見込まれており、医療費や拠出金が高齢化に伴って増加し、現役世代の負担がさらに重くなる懸念があります。

このような状況の中、現行制度を見直し、すべての世代が公平な負担と給付を享受できる仕組みへの移行が求められます。

令和7年度の予算編成にあたって

一般勘定

予算総額は114億5600万円で、前年度に比べて1億4300万円の増となります。

予算の基礎となる数値は、平均被保険者数2万1260人、平均標準報酬月額37万9900円、被保険者1人当たり年間平均賞与額89万4000円と見込んでいます。

収入の部では、健康保険料は109億4099万円となる見込みですが、収入不足が予想される

ことに加え保険給付費の増加が見込まれるため、別途積立金から2億円を繰入れることとしました。

支出の部では、保険給付費が62億5719万円、納付金が42億2477万円、保健事業費が2億9368万円となり、結果として、3億2872万円の予備費を計上することができました。

介護勘定

予算総額は13億6253万円で、前年度に比べて3440万円の増となります。

予算の基礎となる数値は、平均被保険者数1万2150人、平均標準報酬月額43万1100円、被保険者1人当たりの年間平均賞与額105万7600円と見込んでいます。

収入の部では、介護保険料収入が13億6210万円となり、支出の部では、介護納付金が11億4987万円と前年度と比較して減少しましたが、2億1260万円の予備費を計上することができました。

事業計画における取り組みのPOINT

POINT 1

令和7年度予算は、保険給付費や高齢者医療制度への拠出金の増加に対応するため、別途積立金から2億円を繰り入れる形で編成しました。

財政健全化を目指しつつ加入者の健康増進を図るため、以下の施策に重点を置いて取り組みます。

健康診断事業における達成目標を、「特定健診の実施率77・84%、特定保健指導の実施率20%、内臓脂肪症候群・予備群の減少率23・5%」と設定しました。

POINT 2

組合財政健全化施策として、医療費・薬剤費の適正化を図るセルフメディケーション事業を推進します。

POINT 3

事業所訪問指導や歯科健診など、事業主と連携したコラボヘルス事業を推進します。

インセンティブを活用した体育奨励事業を推進します。

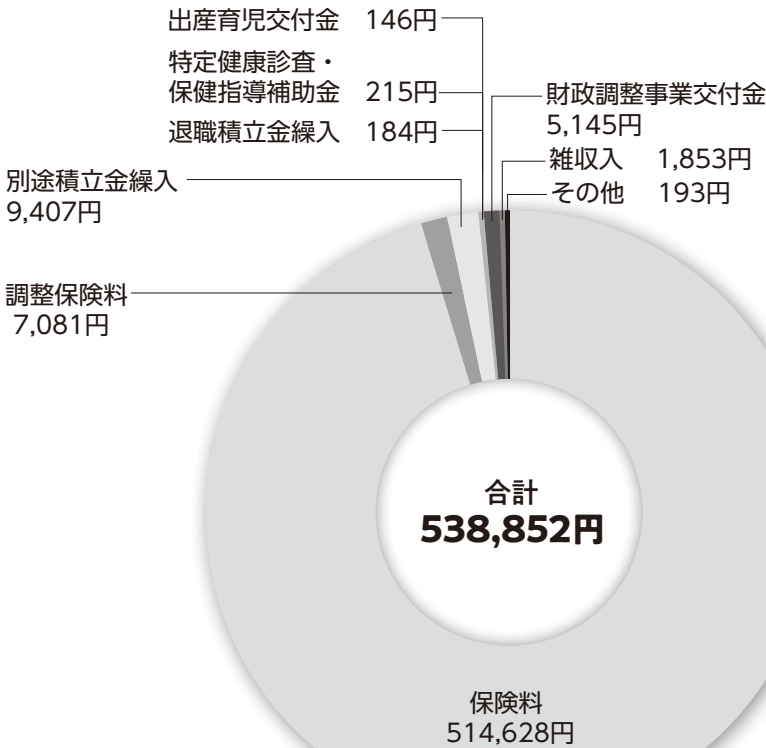
POINT 4

インセンティブを活用した体育奨励事業を推進します。

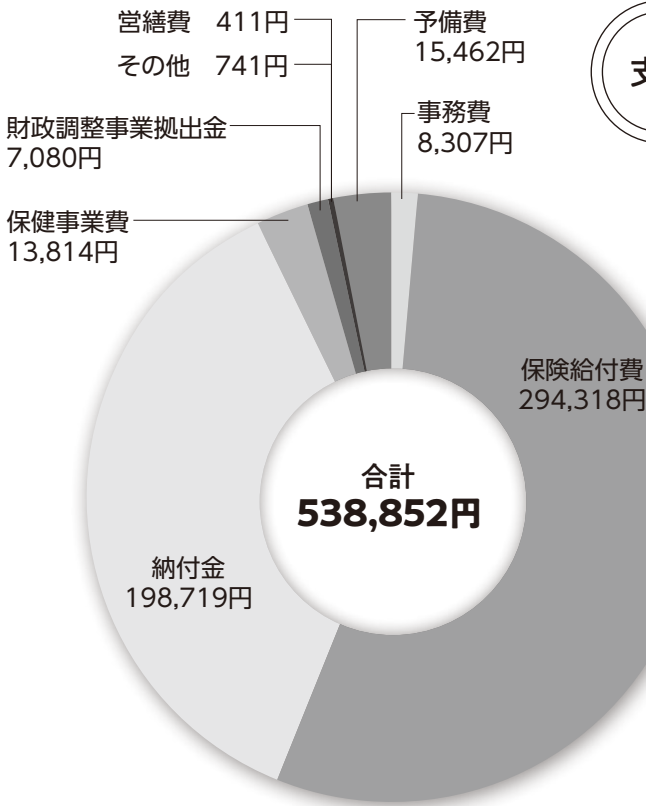
被保険者1人当たり額

一般勘定

収入



支出



一般勘定

●収入の部

科 目	予算額 (千円)
保険料	10,940,994
調整保険料	150,533
退職積立金繰入	3,920
別途積立金繰入	200,000
特定健康診査・保健指導補助金	4,562
特定健康診査等事業収入	2
出産育児交付金	3,094
財政調整事業交付金	109,391
雑収入	39,391
その他	4,113
収入合計	11,456,000

●支出の部

科 目	予算額 (千円)
事務費	176,598
保険給付費	6,257,194
納付金	4,224,771
保健事業費	293,681
財政調整事業拠出金	150,533
営繕費	8,749
その他	15,752
予備費	328,722
支出合計	11,456,000

介護勘定

●収入の部

科 目	予算額 (千円)
介護保険料	1,362,100
雑収入	430
収入合計	1,362,530

●支出の部

科 目	予算額 (千円)
介護納付金	1,149,872
還付金	57
雑支出	1
予備費	212,600
支出合計	1,362,530

保険料率は据え置き

一般勘定は

1000分の96

介護勘定は

1000分の18

サンテくんの
マンガ
でわかる!

KENPO
講座



みんなで気をつけよう 家庭でできる食中毒予防!

食中毒の原因には細菌とウイルスの2種類があり、夏季は細菌が原因の食中毒が多く発生します。原因菌の多くは、室温20度前後から増殖が活発になり、また湿気を好むため、特に梅雨時期には注意したい病気です。原因菌によって潜伏期間や症状は異なりますが、ほとんどの場合、数時間〜5日の間におう吐や腹痛、下痢などの症状を引き起こします。

※医学的にはアニサキスなどの寄生虫、きのこなどの自然毒、化学物質なども原因物質に含まれます。



食中毒予防の3つのポイント

- 1 清潔を心がけ
菌を食材につけない
原因菌は食材に元々ついているもの以外にも、至る所に存在しています。食材に触れる手や、包丁・まな板などの調理器具、また調理する場所は、常に清潔にしましょう。
- 2 低温で保存して
菌を増やさない
食べ物に付着した菌を増やさないため、生鮮食品はもちろん、総菜なども購入後はすぐに冷蔵庫に入れます。その際、食材の詰め込みすぎは禁物です。
- 3 加熱してやっつける
多くの細菌は加熱によって死滅するため、食材はできる限り加熱しましょう。特に肉類は、中心部を75度で1分以上加熱することが目安。使用した調理器具は洗浄後、熱湯をかけて殺菌しておきましょう。



- 1 清潔を心がけ
菌を食材につけない
原因菌は食材に元々ついているもの以外にも、至る所に存在しています。食材に触れる手や、包丁・まな板などの調理器具、また調理する場所は、常に清潔にしましょう。
- 2 低温で保存して
菌を増やさない
食べ物に付着した菌を増やさないため、生鮮食品はもちろん、総菜なども購入後はすぐに冷蔵庫に入れます。その際、食材の詰め込みすぎは禁物です。
- 3 加熱してやっつける
多くの細菌は加熱によって死滅するため、食材はできる限り加熱しましょう。特に肉類は、中心部を75度で1分以上加熱することが目安。使用した調理器具は洗浄後、熱湯をかけて殺菌しておきましょう。

意外な盲点?
カレーの作り置きに注意
カレーなどの食品では、ウェルシュ菌による食中毒に注意が必要です。ウェルシュ菌は、100度で加熱しても死滅させることはできません。食べられる量を作り、早めに食べましょう。

吐いた後は水分補給を
脱水症予防のためにスポーツドリンクや冷ましたお茶などで水分補給をしっかりとしましょう。常温やぬるめの飲み物がおすすです。

下痢止めや解熱剤はNG
整腸剤は有効ですが、下痢止めや解熱剤を飲むのはNGです。細菌や毒素を腸内にとどめてしまうことになり、症状を悪化させたり、治療期間を長引かせたりしてしまつことがあります。

家庭常備薬等斡旋のご案内

疾病予防の一助として、特納品も取りそろえた家庭常備薬等の斡旋をお知らせいたします。

全額
自己負担
です



お申し込みは
簡単・便利なWEBから！

ⒶまたはⒷからアクセスし、
共通ID・パスワードで
ログインしてください。

Ⓐ 当健保組合ホームページ → 「常備薬ネット販売」

Ⓑ 二次元バーコードを読み取り



ID : tokyokou パスワード : tk1783

※任意ですが、メールアドレスを入力いただければ、お申し込み完了後にご注文の明細書がメールで届きます。
※ FAX での申し込みをご希望の方は、当健保組合ホームページ「News & Topics」より申込書を印刷してください。

申込締切日 2025年6月30日(月)

代金の
支払方法 クレジットカードまたは振込用紙(コンビニ・郵便局)
送料700円 * 購入金額が5,000円以上の場合は送料無料(郵便局は別途振込手数料が発生します)

お問い合わせ先 白石薬品株式会社 大阪営業部 TEL : 072-961-7471 (平日9:00 ~ 17:00)

2025
年度

「みかん狩りハイキング」の ご案内【参加料無料】



2025年度保健事業計画に基づく体育奨励ハイキング事業の一環として、「みかん狩りハイキング」を実施予定です。今年度も、特定日を設けず、期間中ご都合の良い日に行っていただく形です。



1 実施期間

2025年11月～12月中旬頃

※みかんの育成状況等により変更となる場合があります。

2 開催場所

松本農園

神奈川県足柄下郡真鶴町岩898-7
最寄り駅「JR真鶴駅」より徒歩約40分

3 参加資格

当健保組合の被保険者および被扶養者（一般の方は対象外）

※一般の方で参加ご希望の場合は、当日現地にて受付、支払いをしてください。

◆詳細は8月中旬頃に事業所通知およびHP掲載予定です。



第216回 組合会の審議報告について

2025年2月12日(水) 当健保会館第1会議室において、2025年度収入支出予算関連を中心とした第216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：2024年度収入支出決算見込について

第2号議案：2025年度収入支出予算編成について

第3号議案：次期（第29期）組合会議員改選について

第4号議案：組合同約の一部変更並びに諸規程の一部改定（健診関連）について

第5号議案：理事長専決事項の報告について



保健事業インフォメーション

【実施報告】 第33回 東京総合健保ミニマラソン大会が開催されました

開催日
2025年2月23日(日)
開催地
豊洲ぐるり公園
参加者
8名



ご参加ありがとうございました。今後も被保険者および被扶養者の皆様の健康保持・増進を図るために保健事業に取り組んでまいりますので、健康づくりの一環としてぜひご活用ください。

健保だより 告知板

【事業所の編入】

- 東新トレーラーエクスプレス株式会社
…2024年12月1日付
- 株式会社 WAI-TAV AirportService
…2024年12月16日付
- 株式会社 トーセン
…2025年3月1日付
- 株式会社 アビエーションプロス
…2025年4月1日付
- シーライン東京ショッピング株式会社
…2025年4月1日付

【事業所の削除】

- エーディーディー・エクスプレス株式会社
…2024年9月30日付

【事業所の所在地変更】

事業所名	新所在地	旧所在地	変更年月日
浅野興業株式会社	東京都江戸川区西瑞江 3-39	東京都江戸川区松江 5-1-23	2024年6月25日
株式会社ウエスタン・アソシエイツ	東京都港区赤坂 2-11-7 ATT EAST8 階	東京都港区赤坂 2-11-7 ATT 新館 8 階	2024年8月1日
株式会社 エス・ディ・エス	東京都港区芝浦 2-2-18 東海海運ビル 4 階	東京都江東区青海 4-4-18	2024年11月1日
アサガミ株式会社	東京都千代田区有楽町 1-13-2 第一生命日比谷ファースト18 階	東京都千代田区丸の内 3-1-1	2024年11月18日
浅上重機作業株式会社	東京都千代田区有楽町 1-13-2	東京都千代田区丸の内 3-1-1	2024年11月18日
アサガミ物流株式会社	東京都千代田区有楽町 1-13-2	東京都千代田区丸の内 3-1-1	2024年11月18日
東京ウォータータクシー株式会社	東京都港区海岸 3-26-1 バーク芝浦 4 階	東京都港区海岸 2-2-11	2025年1月23日
一般社団法人全日検東京支部	東京都港区海岸 3-18-1 ビアンティ芝浦ビル 6 階	東京都港区海岸 3-1-8	2025年2月3日
大東港運株式会社	東京都港区芝浦 4-2-8	東京都港区芝浦 4-6-8	2025年3月17日

組合の現況 (2025年2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
248社	男 16,642名 女 4,431名 合計 21,073名	男 4,194名 女 8,403名 合計 12,597名	男 400,854円 女 280,049円 平均 375,452円



2025年度

健康診断事業の変更点のお知らせ

健診補助金利用券を廃止しました

- 従来の利用券は不要です。健診当日は、健康保険の記号・番号が確認できるもの（保険証や資格情報のお知らせなど）を持参して受診してください。

※無資格での受診や年度2回目の受診が発覚した際には、補助金の返還請求をさせていただきます。

委託契約から東振協契約へ移行しました

- 従来の委託契約健診機関とは契約更新しておりません（一部例外がありますので当健保組合のHPを参照ください）。
- 今後は東振協を介しての受診になります。

*東振協とは（一社）東京都総合組合保健施設振興協会の略称で、東京都内の総合健保組合で構成される公益法人。

*東振協に加入していない医療機関で受診される場合は、下段の遠隔地受診をご参照ください。

受診のながれ

- ①東振協契約医療機関へ各自で予約します。（右の「予約の際は」ご参照）
「東振協契約医療機関一覧」はこちら→
- ②東振協契約医療機関で健診を受診します。
- ③東振協契約医療機関へ受診者負担額を支払います。
- ④健診結果は、東振協より受診者あて、または事業所経由で送付されます。
（健診によっては受診者あてのみの場合があります）



予約の際は

- ①「東京港健康保険組合の加入者である」ことおよび「健康保険の記号・番号」
- ②「東振協の〇〇コース（表参照）を希望する」ことを伝え、
- ③「受診者負担額の支払方法（当日払いまたは事業所一括払い、請求書の発行の有無など）」を確認しておいてください。

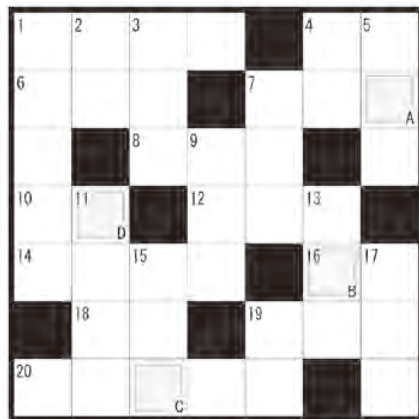
健診種別	受診者負担額
A 2コース（一般健診・A 健診）	4,906 円
B コース（生活習慣病予防健診）	6,776 円
D 1コース（1 日人間ドック）	20,130 円

※全医療機関料金一律となります。

遠隔地で受診した場合の請求時の提出物の変更

- 2025年4月1日受診分以降、下記の提出物が必要になります（※変更点は下線）
 - (1)補助金請求書
 - (2)健診料を支払った領収証写し（または請求明細写しとその支払いを確認できるもの）
 - (3)健診結果写し
 - (4)XMLデータ（医療機関に要作成依頼）
 - (5)問診票
- ※申請期限は、受診日の属する年度の翌年7月31日までとなります（遡っての申請不可）。

クロスワードパズル



©スカイネットコーポレーション

タテのカギ

- 1 食べると頭がキーン！
- 2 歌舞伎役者が芝居中に切る
- 3 寝るときにかぶる___キャップ
- 4 三日月のポーズや英雄のポーズがある
- 5 現場で取材をする
- 7 北大西洋条約機構のこと
- 9 サーフィンやヨットは___スポーツ
- 11 人気のアニメが___映画化
- 13 ___の丑の日はウナギで元気に
- 15 お遍路でグルッと巡る
- 17 豪華客船で一周してみたい！
- 19 こたわぎ「___より証拠」



ヨコのカギ

- 1 入道雲からゴロゴロ…
- 4 あらかじめ推測すること
- 6 新進___の研究者
- 7 竹で作った樋で___そうめんをする
- 8 リコピンが豊富な赤い野菜
- 10 いとこの父親
- 12 競技で、相手より優位に立つこと
- 14 「情」や「快」の部首は___偏
- 16 ここで落語を堪能
- 18 お相撲さんが土俵で踏む
- 19 雑巾がけレースの開催場所？
- 20 ドラマや演劇などのシナリオ

◆クロスワードパズルの答えは、裏表紙に掲載しています。

2025年度

契約保養所のご案内



当健保組合では、被保険者および被扶養者の方々の健康保持増進を図るため、契約保養所を利用したときに、補助金を支給しています。年度内（4月～3月）1人1回を限度として補助金が受けられます。ご予約の際は必ず「東京港健康保険組合」に加入している旨を申し出てください。

すべての申し込みについて、必ずお名前、金額、行程が記載されている行程表の写しなどの書類を添付してください。

対象者	当健保組合の被保険者および被扶養者 （当健保組合の資格をお持ちの方）
補助金額	大人（中学生以上）3,000円 小人（4歳以上）2,000円

補助対象となる宿泊施設	休暇村	休暇村に直接予約→健保組合に契約保養所利用申込書（2枚複写）と行程表の写しを提出→健保組合から届いた契約保養所利用補助金証明書を経由して宿泊当日チェックイン時にフロントへ提出→チェックアウト時に補助金額を差し引いた料金を支払う
	JTB	JTB各支店・営業所にて窓口予約→健保組合に契約保養所利用申込書（2枚複写）と行程表の写しを提出→健保組合から届いた契約保養所利用補助金証明書をJTB申込支店・営業所へ提出し、補助金額を差し引いた料金を支払う
	近畿日本ツーリスト	近畿日本ツーリストの各支店・営業所にて窓口予約→健保組合に専用の利用申込書（4枚複写）と行程表の写しを提出→健保組合から届いた承認済みの利用申込書を近畿日本ツーリスト申込支店・営業所へ提出し、補助金額を差し引いた料金を支払う 《専用書式になりますので健康管理係までご連絡ください》
	HIS	HIS専用サイトの予約専用ダイヤル（050-5894-3824）から電話予約→健保組合に契約保養所利用申込書（2枚複写）と行程表の写しを提出→健保組合から届いた契約保養所利用補助金証明書をHISへFAXやメール等で提出し、補助金額を差し引いた料金を支払う

※補助対象外となるケースや申込書のダウンロード等詳細については、当健保組合ホームページをご覧ください。

2025年度

東京ディズニーリゾート® Corporate Program
コーポレートプログラム利用券のご案内

パスポートチケットをご購入の際に、オンライン画面で利用券に記載された個券番号等を入力していただくことで、チケット価格から記載金額（2,000 円）を差し引いた金額でご購入いただけます。また、ディズニーホテルにご宿泊の際に利用券をご提示いただくと、すでにチケットをご購入済みの場合でも2,000 円が返金されます。

※現在、パスポートチケット購入はオンライン予約・購入サイトおよび東京ディズニーリゾート・アプリからのみとなっております。ご利用の際は事前に利用券をお手元にご用意のうえ、ご購入ください。

利用券の配布要領

対象者	被保険者および被扶養者（当健保組合の資格をお持ちの方）
申込方法	購入日の1週間前までにLINE公式アカウント「東京港健保de健康エール」の申請フォームからお申し込みください。
利用期間	2025年4月1日～2026年3月31日 ※期間中1人1回1枚を限度とします。
注意事項	利用券は個別番号にて管理しておりますので、被保険者・被扶養者以外の不正使用が発覚した場合には補助金の返還請求をさせていただきます。
配布	申し込み順に準備ができ次第、発送します。



※詳しくは当健保組合ホームページ上サイドメニュー「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券」をご確認ください。

ホームページアドレス
<https://www.tokyokoukenpo.or.jp>



料理制作
新谷 友里江 (管理栄養士)
撮影
さくらいしょうこ
スタイリング
深川 あさり

おくらの梅しそささみ巻き

高たんぱく

材料 (2人分)

おくら----- 4本 (30g)
大葉----- 4枚
ささみ----- 4本 (240g)
塩----- 小さじ1/4
こしょう----- 少々
梅干し----- 1個 (12g)
グリーンカール----- 適量

作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

たんぱく質
(1人分) **24.2g**

熱量
(1人分) **131kcal**

食塩相当量
(1人分) **1.2g**



クロスワード パズルの答え



シヨクジ (食事)

- たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。
- 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。
【例】 ささみ、鶏むね肉、牛も肉、豚も肉など
- たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかり摂れば、フレイル、サルコペニアの予防にも。
- たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品(納豆、豆腐、乳製品など)を常備し、こまめにとりましょう。
- 【例】 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます！

TIPS
for
Healthy Diet

たんぱく質を
しっかりとり
ヘルシー食生活のコツ