

# 今年10月から、 あなたの「マイナンバー」 が届きます

個人番号

## ※1 「通知カード」のイメージ

個人番号 ○○○…○○○  
生年月日 ○年○月○日  
性別 ○  
氏名 ○○ ○○  
住所 ○○県○○○ 1-1-1

1人ひとりに付与される  
12桁の番号が  
マイナンバーです。

健康保険、年金、税金、  
雇用保険等の手続きで  
必要になります。

平成28年1月から、マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）が始まります。これに先駆け、今年10月から順次、「通知カード※1」が皆様のもとへ簡易書留で郵送され、1人ひとりに固有のマイナンバー（個人番号）が通知されます。

マイナンバーは、基本的に一生同じ番号を使い続けるものです。通知カードは紛失しないように、大切に保管してください。

## マイナンバーって何？

1人ひとりに付与される12桁の番号です。外国籍でも、住民票のある人は付与されます。これによって、複数の行政機関にある個人の情報を同一人の情報として結びつけ、社会保障、税、災害対策の分野で効率的かつ正確に情報を管理します。なお、法人には13桁の番号が用意され、主に税分野の手続きで使用されます。

また、マイナンバーは、自分で希望する番号を選ぶことはできません。番号が漏えいし、不正に使われるおそれがある場合を除き、一生変更されませんので、大切にしてください。

## 今後のスケジュールは？

今年の10月以降、「通知カード」が各家庭に通知され、平成28年1月から、「個人番号カード※2」の交付とマイナンバーの利用が始まります。まずは、税分野で申告書などへの記載にマイナンバーが必要になります。

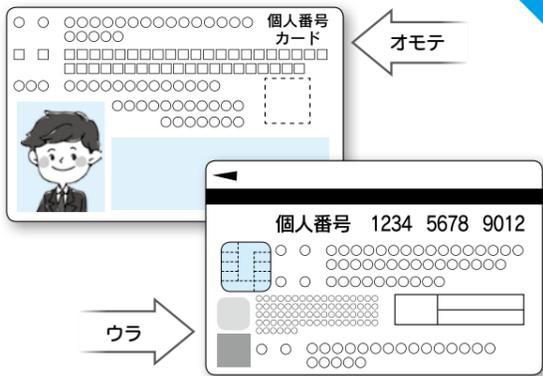
平成29年1月からは、国の行政機関内での情報連携と、情報提供等記録開示システム「マイナポータル※3」の開設が予定されています。さらに同7月からは、地方公共団体や健保組合でも情報連携が始まる予定です。

## ※2 「個人番号カード」のイメージ

市区町村に申請すると、「通知カード」と引き換えに、表面に氏名、住所、生年月日、性別と顔写真、裏面にマイナンバーを記載したICカードが交付されます。公的な身分証明書として使用でき、e-Tax等の電子証明書も標準搭載されます。所得などのプライバシー性の高い個人情報は記録されません。

※有効期限は、20歳以上は10回目の誕生日まで、20歳未満は5回目の誕生日までです。

※住基カードの新規発行は行われなくなりますが、有効期限までは使用可能です。ただし、個人番号カードの交付を受ける際には返却しなければなりません。



## ※3 「マイナポータル」

各種社会保険料の支払い状況、行政機関が持っている自分の個人情報の内容、行政機関が自分の個人情報へアクセスした履歴（いつ・誰が・なぜ提供したのか）、制度改定のお知らせ、各種給付案内などの情報がWeb上で取得できるようになる予定です（詳細は検討中です）。

※上記は想定されているもので、今後、変更になる場合があります。

## ご注意！

最近、健保組合の職員を名乗って皆様の個人情報を収集しようとする不審な電話が報告されています。マイナンバー制度の開始にあたり、当組合から電話・メールで皆様のマイナンバーをお訊ねすることはありません。番号を不用意に教えないようご注意ください。

# 健康保険制度の今後の法改正事項について

今後、健康保険制度の様々な改正が予定されています。まとめてご紹介しますので、ご確認ください。

## 1 後期高齢者支援金が段階的に全面総報酬割へ移行します

平成27～29年度

平成20年度から健保組合に賦課されている後期高齢者支援金は、平成22年度の途中から、3分の1総報酬割が導入されています。これが、平成27年度に2分の1総報酬割、平成28年度に3分の2総報酬割、平成29年度に「全面総報酬割」となり、標準報酬の高い健保組合の負担する支援金は、今後ますます増加していく見込みです。

## 2 標準報酬月額が3等級追加されます

平成28年度

毎月の保険料を計算するもとなる標準報酬月額が3等級追加され、47等級から「50等級」の区分になります。この結果、上限額は121万円から「139万円」となり、これまで標準報酬月額が121万円だった人は、保険料が上がる可能性があります。

## 3 標準賞与額の上限額が引き上げられます

平成28年度

賞与から納めていただく保険料は、支給額の1,000円未満を切り捨てた額（標準賞与額）に保険料率を乗じて計算され、上限額が設けられています。これまで上限額は、年度累計で540万円でしたが、「573万円」に引き上げられます。

## 4 患者申出療養が創設されます

平成28年度

健康保険では、保険が適用されない医療を受けると、保険が適用される医療を含めて、医療費の全額が自己負担となりますが、一定の要件を満たす医療であれば、保険が適用される医療の分は保険診療となります（保険外併用療養費制度）。しかし、この一定の要件を満たすためには、申請から承認まで6～7カ月かかります。そこで、承認までの期間を原則6週間（前例のある医療については2週間）に短縮する「患者申出療養」を創設することになりました。

具体的な制度運営のあり方については、平成28年度までに検討される予定です。

## 5 紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担が導入されます

平成28年度

大病院の外来診療を抑制するため、紹介状なしで大病院を受診した場合、定額負担がかかるようになります（大病院に徴収が義務化されます）。負担額は「5,000円～1万円」と例示されていますが、対象となる病院も含めて、今後検討されます。

## 6 入院時の食事代が段階的に引き上げられます

平成28～30年度

入院時の食事代は、1食につき260円が患者負担額として定められていますが、平成28年度は「360円」、平成30年度は「460円」に引き上げられます。

## 7 傷病手当金・出産手当金の算定方法が見直されます

平成28年度

傷病手当金・出産手当金（被保険者のみ）は、1日につき標準報酬日額の3分の2相当額が支給されますが、支給額の適正化を図るため、標準報酬日額の算定方法が「支給開始月を含む直近12カ月の平均標準報酬月額を30で除した額」に変更されます。

## 8 兄弟の被扶養者認定で同居要件が廃止されます

平成28年10月

現在は、被保険者の兄弟を被扶養者とする場合、収入要件以外に同居していることが必要ですが、平成28年10月からは収入要件を満たしていれば、被保険者と別居していても被扶養者として認定されるようになります。

## 9 短時間労働者の社会保険の適用拡大

平成28年10月

従業員501人以上の事業所を対象に、1週間の所定労働時間が20時間以上、月額賃金88,000円以上（年収106万円以上）、勤務期間1年以上（見込み）をすべて満たす短時間労働者（パート・アルバイト）について、社会保険の加入が義務付けられます。ただし、学生は除外されます。



# 「被扶養者の再認定」にご協力をお願いいたします



健保組合では、毎年「健康保険被扶養者確認調書」(以下、確認調書)により、被扶養者資格の再認定を行っています。これは保険給付および高齢者医療制度への納付金の適正化を図ることを目的に、当組合の被扶養者となっている方が、現在もその状態にあるかを確認させていただくための大切な調査です。対象となられた方は、配布された確認調書を事業主様を通じ、必ず提出期限内にご提出いただきますようお願いいたします。なお、確認調書により被扶養者資格の条件にあてはまらない方および確認調書が提出されない方については、被扶養者資格が削除となりますのでご注意ください。

## 「再認定」の確認対象となる方

### 当組合の被扶養者

※ただし、次の方を除きます。

- ①平成9年4月2日以降に生まれた「子」
- ②認定年月日が平成27年6月1日以降の方

## 確認調書の提出期限

※確認調書は9月中旬に健保組合より事業主様宛に送付いたします。

**平成27年11月2日(月)健保組合必着(期限厳守)**

確認調書の裏面をご参照のうえ、再認定に必要な書類を添付してご提出ください。

## 再認定ができない「よくあるケース」

- ・就職や結婚などで他の健康保険に加入したが、当組合へ被扶養者資格の削除手続きを行わず、二重加入となっている。
- ・パートやアルバイトなどの給与や年金の収入が認定時よりも増えてしまい、認定基準額を超えている。
- ・実の親と認定後に別居したが、必要額の仕送り(送金)を行っていない。
- ・義理の親と認定時は同居だったが、その後別居した。



## ※被扶養者として引き続き「再認定」できる認定基準額

- 同居の場合は、年収130万円未満(60歳以上または障害年金受給者は180万円未満)で、かつ、被保険者の年収の2分の1未満であること。
- 別居の場合は、年収130万円未満(60歳以上または障害年金受給者は180万円未満)で、かつ、被扶養者の収入が被保険者からの仕送り(送金)額よりも少なく、仕送りとの合計額が月額108,000円以上であること。

## ※税法上と健康保険法上では収入の認定基準が異なります！

税法上の扶養控除対象は前年(1月から12月)の年間収入をみますが、健康保険法上の扶養認定は今後1年間にどのくらいの収入が見込まれるかで判断されます。年収が130万円(180万円)以上となった時点で扶養から外れるのではなく、収入が1カ月あたり108,334円(150,000円)以上見込まれるようになった時点で、扶養家族から除く手続きが必要となります。

# 4種類のウイルスに対応したワクチン導入 インフルエンザ予防接種



インフルエンザの予防にもっとも効果的で、重症化を防ぐ効果もある予防接種。今シーズンはワクチンで予防できるウイルスが3種類から4種類に増えて、予防効果がさらに高まるのが期待されています。

## 重症化も防ぎます

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。インフルエンザにかかると、子どもでは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎など、稀に命にかかわる合併症を引き起こして重症化する恐れがあります。

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症を抑え、万一インフルエンザにかかった場合でも重症化を防ぐ効果があることもわかっています。

インフルエンザワクチンは、毎年の流行予測に応じて含まれるウイルスの種類が変わります。これまでのワクチン

## インフルエンザワクチン — 2015-2016 シーズン —

- A/カリフォルニア/7/2009 (X-179A) (H1N1) pdm09
  - A/スイス/9715293/2013 (NIB-88) (H3N2)
  - B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
  - B/テキサス/2/2013 (ビクトリア系統)
- \*1回(13歳未満は2回)の接種に上記すべてが含まれます。

はA型2種類、B型1種類でしたが、近年の流行状況や世界の動向などを踏まえ、今シーズンはB型が2種類に増え、予防できるウイルスの種類が広がります。

## 流行前に受けましょう

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種の約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くと言われています。特に2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、12月の流行に備えて計画的に接種しておくといでしょう。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。



## 毎日行おう インフルエンザ・かぜ予防の基本



**手洗い** 特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。



**食事** 1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。



**うがい** 初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。



**マスク** 使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。



※13歳未満のお子さんをお持ちの方へ…13歳未満のおさんは2回のワクチン接種が必要です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることになりますが、免疫効果を上げるためには4週間空けるのが望ましいとされています。

## インフルエンザ予防接種の費用を補助します

健保組合では年度内1回に限り、1人につき税込1,000円を上限としてインフルエンザ予防接種費用の補助を実施します。申請には、医療機関に費用を支払った際に発行される**領収書(レシート可)の原本**が必要となります。忘れずにもらい、捨てずに保管しておきましょう。

任意継続被保険者以外の方は事業所ごとに健康保険ご担当者様がとりまとめた申請となります。申請できる期間は原則として予防接種後2カ月以内となっておりますので、予防接種を受けたらすみやかに申請しましょう。

- ご案内文書、申請書等は当組合ホームページからもダウンロードできます。

➡ <http://www.glasskenpo.or.jp/> トップページ「NEWS & TOPICS」に掲載

# 映画チケットプレゼントキャンペーン

クラブオフの中でも人気のある映画メニューから、全国81カ所のイオンシネマでご利用いただける「映画鑑賞券のペアチケット」を、抽選で**2組4名様**にプレゼント！ぜひこの機会に「ガラスけんぽクラブオフ」の会員専用ホームページにアクセスして、ご応募ください！

## イオンシネマ《映画鑑賞券ペアチケット》



様々なサービスやコンテンツを融合した非日常的で上質な空間、快適な環境・最新の映像、音響施設。極上のエンターテインメント空間で、極上の映画体験をお楽しみください！

**2組  
4名様**

### 応募期間

2015年10月1日(木)～11月30日(月)

### 応募方法

ガラスけんぽクラブオフの会員専用ホームページへアクセスし、その中のキャンペーンバナーよりご応募ください。

ガラスけんぽクラブオフ   
[URL] <http://www.club-off.com/glass>



## 「ガラスけんぽクラブオフ」とは…

全国硝子業健康保険組合加入の企業で働く方やその家族が利用できるお得な福利厚生サービスのことで、国内宿泊、海外宿泊、レジャー、スポーツ、ショッピング、育児・介護サービスなどが優待価格でご利用になります。

例えば、全国700カ所以上の  
日帰り湯施設が最大**60%OFF**

《メニューの一例》

浅草ROXまつり湯

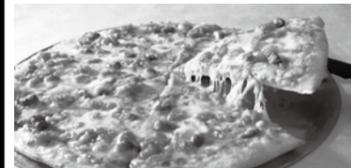


【入浴料】  
中学生以上……………2,365円→**1,620円**  
3歳～小学生……………1,234円→**750円**  
※3歳未満は無料。  
※割増料金/24:00～5:00…260円増/30分

例えば、全国40,000店以上の  
飲食店や宅配ピザが最大**50%OFF**

《メニューの一例》

ドミノ・ピザ



【ご注文金額より】 **15%OFF**  
※ご注文の際にクーポン番号[LS-15]と必ずお申し出ください。  
※ご注文はピザ・ホットサブ・リゾット・パスタのいずれかを含む合計1,000円(税抜)、その他サイドメニューは合計1,500円(税抜)以上のお支払金額より承ります。 ※配達可能地域のみ有効。

例えば、全国1,000店以上の  
カラオケ店が最大**30%OFF**

《メニューの一例》

レストランカラオケ・シダックス



【ルーム代】……………**20%OFF**  
【宴会コース(コース料金)】……………**5%OFF**  
※フリータイム・各種バック選択の方はルーム料金5%OFFとなります。  
※他の割引券等との併用不可。

サービスの詳細や利用方法については、  
会員専用ホームページにアクセスしてご確認ください！

ガラスけんぽクラブオフ

[URL] <http://www.club-off.com/glass>

# パート勤務先などで受けられた 健診結果のご提出をお願いします

健保組合は、国が定めた特定健診受診率の目標値(平成25～29年度の設定は85%)を達成しなければなりません。当組合に加入している被扶養者の皆様の受診も、この目標値の達成に大きく関係してきます。

もし、目標値を達成できなかった場合、国から健保組合へ金銭的なペナルティが課されることとなりますので、将来的に当組合の健康保険料率が上がってしまい、皆様にさらなる負担を強いることにつながってしまいます。

パート勤務先などで健診を受診された場合、

その健診結果を当組合にご提出いただかないと、せっかく受診しているのに「受診していない」とみなされ、受診率にカウントされません。大変お手数ですが、できるだけ健診結果をご提出いただき、受診率のアップにご協力くださいますようお願いいたします。

なお、ご提出いただきました健診結果等の取り扱いにつきましては、当組合の「個人情報保護管理規程」を遵守いたします。プライバシーは厳重に守られますのでご安心ください。



## ご提出いただく書類

- ①健診結果のコピー(原本はご自身の健康管理のため保管してください)
- ②問診票(特定健康診査に関する質問票)のコピー

※健診時に問診票を提出してしまい手元にない場合は、当組合ホームページからダウンロードしてください(<http://www.glasskenpo.or.jp/>  >  に掲載。インターネット等の環境がない方は、当組合へご連絡いただければお送りします)。提出の際は、記入もれのないようにしてください。

なお、次に該当する方は、ご提出いただく必要はありません。

- ・当組合が実施する健診(当組合が発行した受診券を利用した特定健診も含む)を受診された方
- ・平成28年3月31日までに満40歳に達しない方

## 送付先およびお問い合わせ先

〒130-0026 東京都墨田区両国4-25-12  
全国硝子業健康保険組合 健康管理課  
☎ **03-3634-5792** (直通)



健診・補助金に関するお問い合わせは健康管理課まで

☎ **03-3634-5792** FAX **03-3634-5687**

—どちらも健康管理課直通です—



▲接岨湖にかかる「レインボーブリッジ」。橋の間には奥大井湖上駅があり、歩道も併設されている。ぜひ橋の上を歩いて景観の美しさを楽しみたい。



### 川根温泉笹間渡駅

#### ●川根温泉ふれあいの泉

露天風呂から、鉄橋を渡るSLや電車を眺められる。お湯は源泉かけ流しで、泉質のおもな成分は約2万年前の海水。塩の結晶が毛穴などに付着し、体の熱を逃がしにくくするため、入浴後も温かさが続く。

電話：0547-53-4330

営業時間：9時～21時

休業日：第1火曜日

入館料：一般510円、小学生300円

アクセス：川根温泉笹間渡駅から徒歩5分



金谷駅から徒歩5分のところにある金谷坂石畳。地元住民によって石畳が復元され、旧東海道の面影を見ることができる。▼



### 駿河徳山駅

#### ●フォーレなかかわね茶茗館



日本三大銘茶の一つ・川根茶。ここではその歴史や茶作りの工程を学ぶことができる。自らお茶をいれて味を楽しむ茶室もあり（体験料金300円）。

電話：0547-56-2100

営業時間：9時30分～16時30分

休業日：水曜日、祝日の翌日

入館料：無料

アクセス：駿河徳山駅から徒歩10分



#### ●紅竹食堂

清流で養殖されたヤマメの唐揚げをのせた「溪流そば」（1,300円）。山菜や旬の食材も使い、そばは店主が毎日手打ちしているこだわりのメニュー。

電話：0547-59-2985

営業時間：10時30分～14時30分、16時～19時

休業日：木曜日（祝日の場合は営業、10・11月は無休）

アクセス：千頭駅から車で30分

※営業時間や休業日、料金などは変更される場合がありますので、ご注意ください。



## 大井川鐵道 (静岡県)

ノスタルジックな気分になりながら南アルプスのふもとへ

## 赤や黄に色づいた溪谷が美しい

# 寸又峽プロムナード (静岡県川根本町)

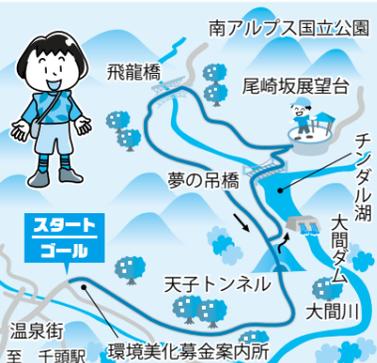


夢の吊橋

寸又峽は南アルプスの南に位置する、溪谷美で有名な景勝地。温泉街（大井川鐵道千頭駅からバスで40分）近くを起点として大間川方面に向かって歩くと、途中、コースの一番の名所である夢の吊橋にたどり着きます。紅葉の時期は、周囲の木々も鮮やかに色づき、まさに息をのむ美しさです。

所要時間のめやす：90分 距離：約4km  
問い合わせ先：0547-59-2746  
(川根本町まちづくり観光協会)

### 寸又峽プロムナード



## 健保会館インフォメーション

当健保組合会館内にある契約健診機関「健診プラザ両国」のご紹介です。

## 人間ドック／健康診断 健康寿命延伸のためにも必ず受診しましょう

東京近郊の方は、健診プラザ両国をぜひご利用ください。

生活習慣病を予防、改善するための適切な結果のご説明をしています。



受診後のあらゆる問い合わせに専門で対応する健診と医療の連携室を設置（葛飾健診センター内）。

健診後に要二次検査、要治療が必要な場合、高度医療機関である日本医科大学へご紹介をしています。



がんを発見するための徹底した画像診断クオリティを提供しています。

(硝子健保加入者の方へのご案内) 血液検査等を含めた人間ドック結果説明を開始しています。

| 健診コース       | 受付開始時間        | 受診者負担額 (税込)                 | 定価                            |         |
|-------------|---------------|-----------------------------|-------------------------------|---------|
| 人間ドック       | 午前8:15        | (被保険者) 35歳以上                | 16,200円                       | 43,200円 |
|             |               | (被保険者) 30歳～35歳未満            | 27,000円                       |         |
|             |               | (被保険者) 30歳未満                | 41,040円                       |         |
|             |               | (被扶養者) 30歳以上                | 27,000円                       |         |
| 女性人間ドック     | 午前8:15        | 35歳以上<br>30歳～35歳未満<br>30歳未満 | 18,360円<br>25,380円<br>43,200円 | 45,360円 |
| 生活習慣病健診     | 午前9:30・午後1:30 | ※年齢により異なります                 | 3,240円～17,280円                | 19,440円 |
| [女性]生活習慣病健診 | 午前9:30        | ※年齢により異なります                 | 3,780円～21,600円                | 23,760円 |
| 簡易生活習慣病健診   | 午後1:30        | ※年齢により異なります                 | 3,812円～9,212円                 | 9,212円  |
| 若年健診        | 午後1:30        |                             | 1,890円                        | 4,050円  |



医療法人社団 さわかか済世

## 健診プラザ両国

人間ドック 生活習慣病予防健診 定期健診 婦人健診 胃内視鏡検査  
その他健診 [ご相談ください] レディースデイ [女性専用曜日] 金曜日午前/月1回  
〒130-0026 東京都墨田区両国 4-25-12 硝子健保会館 2・3階 (受付2階)

ご予約 03 (3846) 3731 (火～土) 午前9:00～12:00 午後1:00～5:00

| 休診日                                      |
|--|
| 日・月・火・祝<br>夏季、年始年末                       |
| 胃カメラ<br>毎週 午前/水・木                        |
| 婦人科<br>毎週 午前/金・土<br>レディースデイ<br>(月1回/金曜日) |



### 葛飾健診センター (日本医科大学関連施設)

巡回健診 [総合健診車] 生活習慣病予防健診  
定期健診 人間ドック その他 [健診] 内科  
〒124-0012 東京都葛飾区立石 2-36-9  
TEL 03 (3693) 7676 FAX 03 (3693) 0186  
予約専用ダイヤル 0120 (489) 231



### 健診プラザ日本橋 (中央区日本橋)

生活習慣病予防健診 定期健診 人間ドック  
その他健診 レディースデイ [女性専用・女性スタッフ]  
〒103-0023 中央区日本橋本町 4-15-9 曾田ビル 4F  
TEL 03 (3693) 7240 FAX 03 (5654) 3206  
予約専用ダイヤル 0120 (489) 231



満腹ヘルシー  
COOKING!

# 健康的な血管をつくろう!

血管を強くして、高血圧や動脈硬化を予防しましょう。

## 揚げない ミルフィーユカツ

1人分  
313kcal / 塩分1.7g

### 材料 (2人分)

|              |        |
|--------------|--------|
| パン粉          | 適量     |
| サラダ油         | 大さじ1   |
| 豚肉 (ロース・薄切り) | 6枚     |
| 塩            | 小さじ1/4 |
| こしょう         | 少々     |
| スライスチーズ      | 1枚     |
| しそ           | 4枚     |
| 薄力粉          | 適量     |
| 溶き卵          | 適量     |
| キャベツ (葉)     | 1~2枚   |
| トマト          | 1/2個   |
| ソース          | 適量     |

### 作り方

- ①パン粉はフライパンでから煎りし (弱めの中火)、こんがり色づいたらサラダ油を回しかけながら絡める。
- ②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩・こしょうをふり、肉・チーズ (1/2枚)・肉・しそ (2枚)・肉の順に重ね、縁をフォークなどで押さえる。
- ③薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせ、①のパン粉をまんべんなくつける。
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷いて、両面5~8分ずつ焼く。
- ⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛り、④をのせてソースを添える。



### Pick up! 豚肉

●たんぱく質  
豚肉は良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は血管の材料となるため、必要不可欠です。



### 調理の コツ!

#### パン粉のから煎りでカロリーダウン

パン粉をから煎りしてから使えば、サクッとした食感に仕上がります。見た目は揚げたような色になりますが、油で揚げないのでカロリーを抑えることができます。



## エリンギの 粒マスタードマリネ

1人分  
63kcal / 塩分0.9g

### 材料 (2人分)

|             |        |
|-------------|--------|
| エリンギ        | 1パック   |
| 白ワイン (または酒) | 小さじ1   |
| レモン汁        | 大さじ1   |
| オリーブオイル     | 大さじ1/2 |
| 砂糖          | 大さじ1/2 |
| 粒マスタード      | 大さじ1/2 |
| 塩           | 小さじ1/4 |
| こしょう        | 少々     |

### 作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れる。白ワイン (または酒) をふってラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ②合わせておいたAと①を和え、冷やす。



### Pick up! オリーブオイル

●オレイン酸  
LDL コレステロールを減らしてHDL コレステロールを増やすといわれています。血液がキレイになり、若々しい血管を保つ効果が期待できます。

