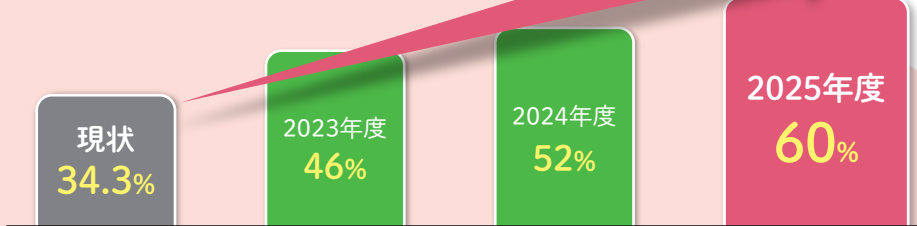


事業所訪問 がスタートしました

ジェイテクト健保では従業員ならびにご家族の健康保持・増進、特定保健指導の実施率向上をめざしています。そこで、事業所の取り組み状況のヒアリングや、健保の情報などを共有することで、健康保持・増進のための活動に役立てていただけるよう、事業所訪問をスタートしました。

特定保健指導の実施率 目標



**2025年度には
実施率60%を
めざすわよ!**

特定保健指導とは、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導です。

事業所に訪問しました!



ジェイテクト フルードパワーシステム

7月4日訪問

- [ご担当] 衣笠さん、片山さん
- 健康経営優良法人2023を取得しました



ジェイテクト グライディングツール

7月19日訪問

- [ご担当] 加藤さん、鈴木さん、権田さん
- 事業所の女性比率が20%ほどあり、喫煙率や飲酒率が低いです



9月訪問予定

ジェイテクト コーティング

7月17日訪問

- [ご担当] 谷本さん、古川さん
- 健康経営優良法人2023を取得しました
 - 健康年齢は事業所13位⇒5位になりました



10月訪問予定

9月訪問予定



ジェイテクト エンジニアリング

6月22日訪問

- [ご担当] 児玉さん、武藤さん
- 特定保健指導は実施率100%をめざしています
 - 健康イベントを定期的実施しています



ジェイテクト グライディングシステム

6月29日訪問

- [ご担当] 岩出さん、後藤さん、鈴木さん
- 今年は健康経営優良法人の取得をめざしています



野菜をおいしく食べる

デリ風 ごはん

秋は食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。
食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはんを、
おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



1人分
297kcal
食塩相当量 1.7g

鶏肉とさつまいもの ハニーマスタードロースト

材料 2人分

- 鶏もも肉(皮なし)..... 1枚
- 粒マスタード..... 大さじ1/2
- はちみつ..... 大さじ1/2
- A** しょうゆ..... 大さじ1
- オリーブオイル..... 大さじ1/2

- さつまいも(1cmの輪切り)..... 1/2本(100g)
- 玉ねぎ(6等分のくし形切り)..... 1個
- しめじ(大きめにほぐす)..... 1/2パック
- しいたけ(薄切り)..... 3個
- ミニトマト..... 5個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに①の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に②と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

栄養メモ.....

さつまいもやきのこには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋は
ヘルシーに
満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが増える楽しい野菜です。さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わったり、きのこは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおすすめの楽しみ方です。また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。マスタードなど酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

おいしいものが豊富な食欲の秋は、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れて、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。



レシピ開発／今村 結衣(管理栄養士)

撮影・スタイリング／Tokyo Trend Kitchen