

けんぽだより

横河電機健康保険組合



No.152

ご家庭にお持ち帰りください



CONTENTS

令和7年度 決算報告	2	特定保健指導を受けましょう	10
組合会議員変更のお知らせ	2	けんぽ共同健診のお申込みはお済みですか?	11
Pep Upの登録はお済みですか?	4	秋のウォーキングイベントのお知らせ	12
猛暑時代の夏バテ予防新常識	6	おすすめHEALTHY COOKING	12
2025年度版健康スコアリングレポートのご紹介	8		

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

電話健康相談パスワード:egao

地球環境に優しい古紙配合の再生紙を使用しています。



決算報告

令和7年度決算が、去る6月29日の令和8年度 第1回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

昨年9月に健保連が発表した令和6年度健康保険組合決算見込み状況によると、全国の健康保険組合の経常収支は145億円で、前年度の1,365億円の赤字から2年ぶりに黒字に転じました。しかし、全体の47.9%、660組合が依然として赤字に陥っています。賃金上昇に伴う保険料収入の伸びと保険料率の引き上げで経常収入は増加しましたが、平均保険料率は前年度比0.04ポイント増の9.31%で過去最高となりました。また、高齢者医療への拠出金も5.7%増の3兆8,591億円に達し、こちらも過去最高を更新しました。保険料率の引き上

げがなければ赤字に陥っていたので、健康保険組合の財政は大変厳しい状況となっています。

令和7年度の当健康保険組合は、引き続き健康保険料率を7.90%に据え置き、1,286百万円の経常赤字予算で健保運営をしてまいりました。報酬増により健康保険料収入が予算に対し413百万円の増加、支出においては保険給付費の274百万円減少などにより赤字幅は714百万円縮小し、572百万円の経常赤字となり、結果として3期連続の赤字決算となりました。

1. 健康保険(一般勘定)

一般勘定の決算状況は以下のとおりです。

(単位:千円)			
総収入	9,684,827	経常収入	8,779,523
総支出	9,509,696	経常支出	9,351,373
決算残金	175,131	経常収支	▲571,850

収入

収入総額は、96億8,483万円、うち、保険料収入が87億1,932万円で前年度比3億9,183百万円の増加となりました。

また、別途積立金から6億円の繰入を行いました。

支出

支出総額は、95億970万円で、義務的経費である保険給付費と納付金(87億4,941万円)で92%を占め、対保険料収入比でも100.3%となり、健保財政を圧迫しています。

決算残金処分

決算残金の1億7,513万円の処分は以下のようにすることとなりました。

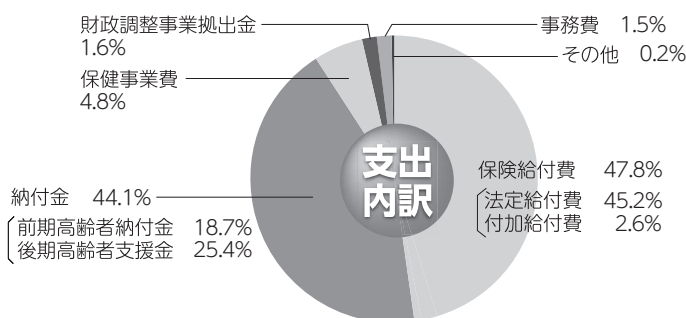
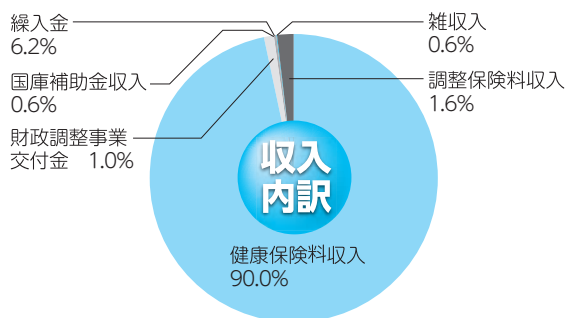
準備金への積立……………0円
 別途積立金への積立……………1億7,376万円
 繰越金……………86万円
 財政調整事業繰越金……………51万円

■財政調整事業繰越金：決算年度に収納した調整保険料で、翌年度に支払いが生じる金額を繰り越すための処置。

経常収支

経常収入は、87億7,952万円で、前年度比4億446百万円の増加となったものの、経常支出は、93億5,137万円で、前年度比4億6,263百万円の増加となりました。保険給付費が対前年度比7,024万円増加し、納付金が対前年度比3億7,473万円増加した等の影響により、経常収支はマイナス5億7,185万円となり、3期連続赤字決算となりました。

収入支出決算の割合をグラフで見ると…



横河電機健康保険組合 組合会議員変更のお知らせ

●就任議員

役職名	氏名	事業所	就任日
選定議員	濱田 博子	横河電機株式会社	7月1日
選定議員	田邊 美抄	横河計測株式会社	7月1日
選定監事	吉坂 千晶	横河レンタ・リース株式会社	7月1日

●退任議員

役職名	氏名	事業所	退任日
選定議員	鳥羽 聡公	横河電機株式会社	6月30日
選定議員	北川 順一	横河計測株式会社	6月30日
選定監事	後藤 陽子	フューチャーアーティザン株式会社	6月30日

収入支出決算

収入

(単位:千円)

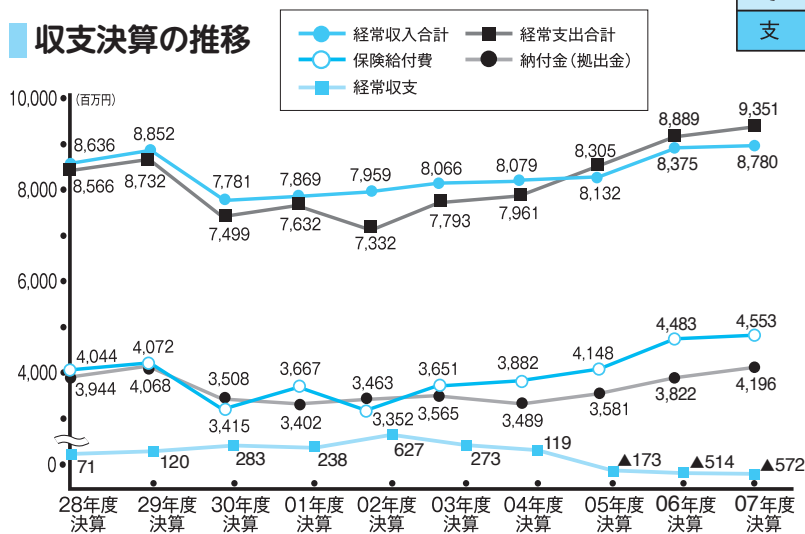
科 目	令和6年度	令和7年度
健康保険料収入	8,327,482	8,719,315
調整保険料収入	148,177	152,823
繰 入 金	500,000	600,000
国庫補助金収入	33,575	60,342
出産育児交付金	2,169	1,818
財政調整事業交付金	114,738	96,494
雑 収 入	41,498	54,035
収 入 合 計	9,167,639	9,684,827

支出

(単位:千円)

科 目	令和6年度	令和7年度
事 務 費	137,993	140,299
保険給付費	4,253,444	4,301,646
付加給付費	229,437	251,476
前期高齢者納付金	1,481,541	1,782,126
後期高齢者支援金	2,340,006	2,414,164
病床転換支援金	1	0
退職者給付拠出金	12	0
保健事業費	438,231	452,187
財政調整事業拠出金	147,954	152,314
そ の 他	8,170	15,484
支 出 合 計	9,036,789	9,509,696

収支決算の推移



健康保険料率負担割合

事業主	被保険者	合 計
47.5 1000	31.5 1000	79.0 1000

被保険者数と標準報酬月額

	令和6年度	令和7年度
被 保 険 者 数 (人)	13,191	13,502
平均標準報酬月額 (円)	486,833	501,360

2.介護保険(介護勘定)

介護勘定の決算状況は右表のとおりです。

(単位:千円)

総 収 入	1,450,498
総 支 出	1,230,716
決算残金	219,782

収入

収入は、事業主および介護保険第2号被保険者と特定被保険者のみなさんからの介護保険料です。

支出

国からの介護納付金通知額は12億3,063万円で、支出に占める割合は100%となりました。

介護勘定では、事業主および介護保険の被保険者のみなさんから介護保険料を徴収し、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納付します。

支払基金に集まった納付金は、介護保険の保険者である各市町村に介護交付金として交付されます。

決算残金処分

今年度の決算残金の2億1,978万円の処分は以下のようになります。

準備金への積立 2億1,978万円
繰越金 0円

収入

科 目	決算額(千円)	内訳(%)
介護保険料収入	1,450,328	100.0%
繰 越 金	0	0.0%
繰 入 金	0	0.0%
雑 収 入	170	0.0%
計	1,450,498	100.0%

支出

科 目	決算額(千円)	内訳(%)
介護納付金	1,230,628	100.0%
還 付 金	88	0.0%
計	1,230,716	100.0%

介護保険料率負担割合

事業主	被保険者	合 計
8.7 1000	8.7 1000	17.4 1000



の登録はお済みですか？

当健保組合では、パーソナルヘルスレコード「Pep Up」を5月から導入しています。9月から医療費通知が閲覧できるようになり、さらに便利になります。初回登録がお済みでない方はこの機会にぜひご登録ください！

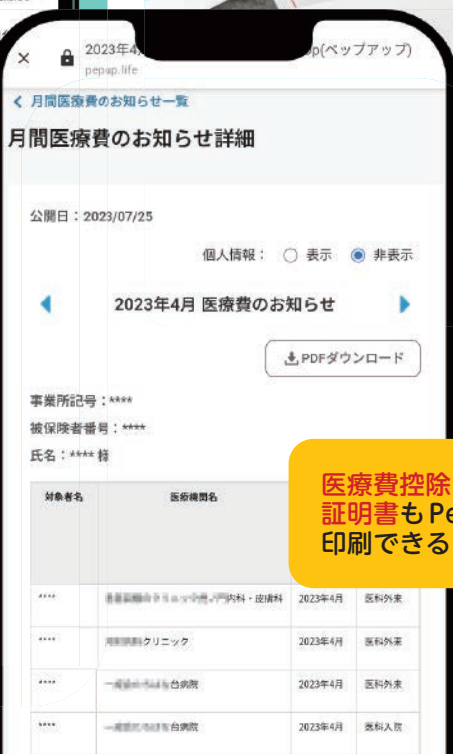
Pep Up はあなたの毎日の健康管理をサポートするweb（アプリ）サービスです。歩数の記録など、健康づくりに取り組むことでポイントがたまります。

New!

2026年（令和8年）9月から 「医療費のお知らせ」をPep Upに移行します！

診療や処方情報をひとつにまとめて、web（アプリ）上でいつでも確認できるようになります。

紙の医療費通知を
保管する手間が
なくなります！



医療費控除（確定申告）の
証明書もPep Upから
印刷できるようになります！



Pep Upでできること

ふれんどウォーク

毎日の歩行をキャラクターが応援!
5000歩以上でポイントがもらえる!

日々の記録

体重と睡眠時間の記録でポイントがもらえる!

健康記事

医療専門職が作成した記事を読むと
ポイントがもらえる!

健康年齢

健康診断の結果をもとにあなたのカラダは
何歳相当なのかを統計的に判定します。

ためたポイントは
電子マネーや商品
に交換できます!



お薬手帳 ※アプリ版のみ

お薬の調剤履歴が自動で登録されます。

健診結果の閲覧

過去3年分の記録と比較できたり、
健診項目の解説も見られます。

ジェネリック医薬品差額通知

現在服用しているお薬をジェネリック医薬品に
切り替えた場合のお薬代をお知らせします。

まだ登録されていない方は今すぐに初回登録!

利用対象者 被保険者 および 被扶養者(配偶者のみ)



本人確認コードをご用意のうえ、
下記URL からご登録ください。

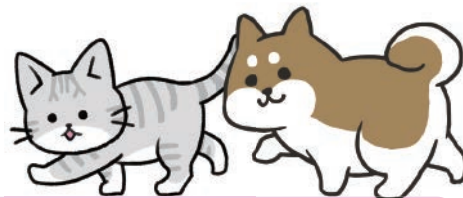
初回登録で
1000ポイント
付与!

当健保組合から5月中旬にご自宅へ郵送した
圧着ハガキに初回登録用の本人確認コードを
掲載しています! (6月以降は封書を郵送)



https://pepup.life/users/sign_up

初回登録はこちら



スマホアプリの ダウンロードはこちら

初回登録以降は、スマホアプリからのご利用が便利です。



App Store
からダウンロード



Google Play
でダウンロード

猛暑時代の 夏バテ予防 新常識

監修

松山大学特任教授・横浜国立大学名誉教授 田中 英登

猛暑でリスク
高まる

夏バテの原因と症状

夏バテは、からだの機能を正常に保つ役割の自律神経が、高温多湿な環境で不調をきたすことで生じる体調不良の状態を指します。エアコンの効いた室内と暑い屋外との温度差などで体温調節系の不調が起きるのもその一例です。夏バテで体力・抵抗力が低下すると、熱中症や感染症のリスクも高まります。

近年は猛暑が長く続く傾向にあり、40度を超える「酷暑日」も頻発しています。夏バテ対策も、新しい環境に合わせてアップデートしていく必要があります。

夏バテの症状

- からだがだるい
- 疲れがとれない
- 胃腸の不調
- 冷え



その他に、むくみ、肩や首のこり、頭痛、めまい、寝つきが悪い、気分の落ち込み、やる気が出ないなど、症状はさまざまです。

新常識

1

「暑熱順化」は暑くなっても効果あり！

「暑熱順化」とは、暑い環境でも汗をかくてからだの熱を逃がせるように、からだを暑さに慣れさせることです。暑くなる前から始めると効果的ですが、一度暑熱順化ができて、数日気温が低くなったりすることで暑熱順化が消失することもあります。その場合は再度、暑熱順化を行うことが必要になります。

暑熱順化のやり方

運動や入浴などで汗をかく活動を、数日～2週間続けます。

- ウォーキング 30分(週5回)
- ジョギング 15分(週5回)
- サイクリング 30分(週3回)
- 入浴(湯船につかる/2日に1回)
- 筋トレやストレッチなどの運動 30分(週5回～毎日)

※上記は目安です。体質や体調、気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

新常識

2

「日傘男子」が急増中!? おすすめ対策グッズ

ビジネスシーンでは見た目も大切ですが、暑さから身を守ることが何より重要です。近年は日傘を利用する男性も増えています。各種グッズを上手に活用し、暑さを避ける工夫をしましょう。

おすすめ暑さ対策グッズ

▶ 日傘

暑さ指数*が1～3℃程度低下し、帽子をかぶる場合と比べて汗の量が約17%減という調査も。内側の色が黒色のものが熱を吸収して効果大。

▶ ネッククーラー

首筋の太い血管を冷やすことで、からだにたまった熱を外に逃がし、体温を下げる効果が期待できる。

▶ ハンディファン

汗を蒸発させ、からだの熱を外に逃がす効果が期待できる。35℃を超える高気温だと熱風になってしまうので、使用は30℃前後まで。





新常識

3

「アイスラリー」で冷却+水分補給！

「アイスラリー」とは、細かい氷と液体が混ざったシャーベット状の飲料のことです。からだを内部から冷やして、夏バテや熱中症を防ぐ効果があります。運動前や炎天下での活動前に飲むことで、体温を上がりにくくします。

水分補給の基本

- 1日に必要な水分摂取量は1.2L程度
- 一気に飲むのではなく、こまめに飲む
起床・朝食・昼食・夕食・入浴後・就寝時に
コップ1杯分(200ml)ずつなど



新常識

4

エアコンは「つけっぱなし」が正解！ 夏の夜の快適睡眠術

就寝前にエアコンをタイマーで切れるようにする人も多いですが、つけっぱなしで寝るのが正解です。

- エアコンの設定温度は
25～28℃
- 湿度は50～60%
- 冷えすぎないように、寝具や
パジャマで調整する。

- 通気性の高い敷きパッド
を使うと背中がむれにくく、
布団の中の温度を抑え
られる。



- 風が直接当たらないよう、
上方向や水平方向、スイン
グ機能を使う。扇風機を併
用しても。

- 切タイマーは使わない。エ
アコンが切れると、しばら
くして室温が上昇して目が
覚め、睡眠の質が低下する
おそれがある。

熱中症対策にも新常識！

応急処置は「水をかける」！

高体温による熱中症が疑われる人には、急速にからだを冷やすことが重要です。そのため、全身に「水をかける」ことが推奨されるようになっていきます。



熱中症の応急処置

① 涼しい場所へ避難してからだを冷やす

- ・ 作業着などを脱がせ、全身に水をかけて急速冷却する。
- ・ 扇風機やうちわ、扇子などで風を浴びせる。
- ・ 氷枕や保冷剤で首筋や脇、足の付け根を冷やす。

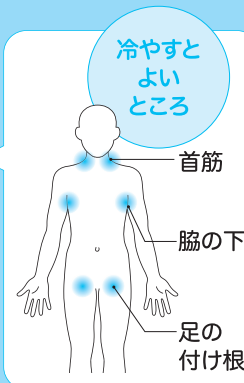
※いかに早く体温を下げられるかにかかっています。

※意識がない、返事がおかしいなど普段と様子が違う場合は、救急車を呼んでください。

② 水分・塩分を補給する

- ・ 自力で飲める場合は、水分・塩分を補給。

※嘔吐している、意識がない場合は無理やり飲ませないでください。



健康スコアリングレポート

をご紹介します！

このレポートは、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が協働して作成したもので、当健康保険組合の健康づくりの取り組み状況や加入者の方の健康状況を全国平均や業態平均と比較し、データを見える化したものです。健康保険組合はこれらの情報を事業主（会社）と共有し、一体となって皆さまの疾病予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



（注）【本レポートにおけるデータ対象】
◎医療費：全加入者／特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳。
◎健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。
◎合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

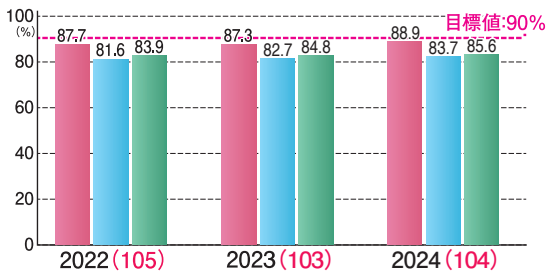
特定健診・特定保健指導



単一組合順位 307位／1,120組合
全組合順位 364位／1,375組合

特定健診の実施率

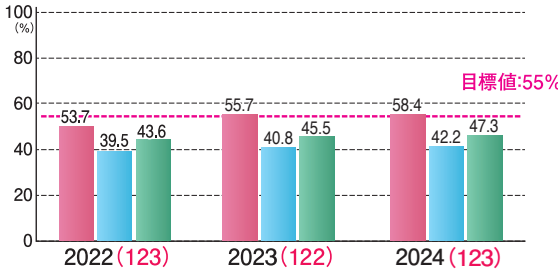
1ランクUPまで*1 あと206人



特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	87.7% 369位／1,123組合	87.3% 415位／1,119組合	88.9% 324位／1,120組合
業態平均	81.6%	82.7%	83.7%
単一組合平均	83.9%	84.8%	85.6%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで*1 あと149人



特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当組合	53.7% 317位／1,123組合	55.7% 329位／1,119組合	58.4% 326位／1,120組合
業態平均	39.5%	40.8%	42.2%
単一組合平均	43.6%	45.5%	47.3%

※ 目標値は、第4期（2024～2029年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※ 順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。
※ () 内の数値は、単一組合平均を100とした際の貴組合の相対値。
※1 “ランクUP”は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載。

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

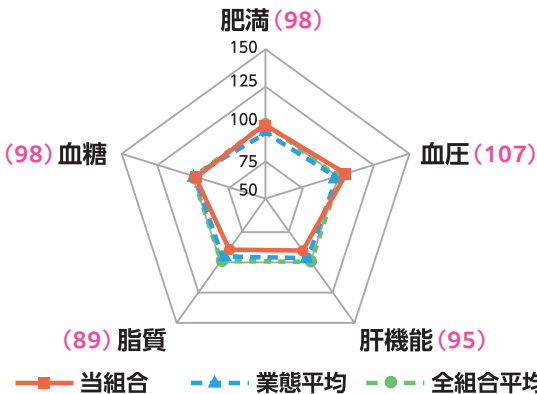
【当組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均：100]



※2024年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況の経年変化		2022年	2023年	2024年	
肥満	当組合	98	98	98	😊
	業態平均	95	96	96	
血圧	当組合	113	111	107	😊
	業態平均	98	99	99	
肝機能	当組合	93	95	95	😊
	業態平均	94	95	95	
脂質	当組合	92	92	89	😞
	業態平均	93	94	93	
血糖	当組合	99	101	98	😊
	業態平均	99	98	99	



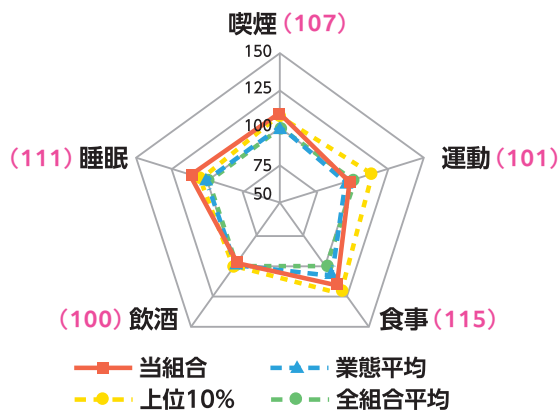
【当組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均: 100]



生活習慣の経年変化	2022年	2023年	2024年	ランクUPまで (※1)
喫煙	当組合 107	107	107	あと 83人
	業態平均 100	100	100	
	上位10% 107	106	106	
運動	当組合 99	101	101	あと 269人
	業態平均 96	96	96	
	上位10% 111	112	112	
食事	当組合 115	113	115	最上位 です
	業態平均 106	106	106	
	上位10% 116	117	115	
飲酒	当組合 98	97	100	あと 91人
	業態平均 101	101	103	
	上位10% 101	102	104	
睡眠	当組合 111	111	111	最上位 です
	業態平均 102	102	101	
	上位10% 110	108	110	

※2024年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

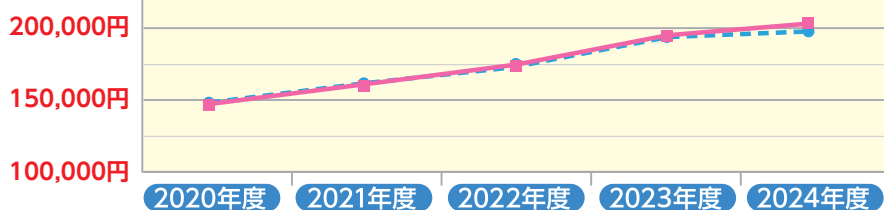
※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

*1「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載。



【当組合の医療費状況】

1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



1人あたり医療費	147,474円	163,219円	175,464円	191,167円	204,059円
性・年齢補正後標準医療費	148,892円	164,927円	177,507円	190,557円	195,455円

1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢補正後標準医療費を、当組合の性・年齢補正後標準医療費に当てはめて算出した1人あたり医療費

【当組合の1人あたり医療費(2024年度)】

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
204,059円	195,455円	1.04

参考:医療費総額(2024年度)

当組合
4,949百万円

参考:当組合の男女別・年代別1人あたり医療費(2024年度)

	男 性	女 性	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	198,696円	211,607円	120,195円	136,943円	170,611円	261,541円	362,915円
業態平均	181,640円	201,977円	102,232円	135,522円	165,989円	243,946円	363,675円
全組合平均	184,251円	199,621円	104,350円	144,308円	171,906円	245,883円	366,931円

3疾患(高血圧・脂質異常症・糖尿病)の1人あたり医療費

	2023年度	2024年度
当組合	34,598円	38,475円
業態平均	35,516円	36,276円
全組合平均	35,345円	36,253円



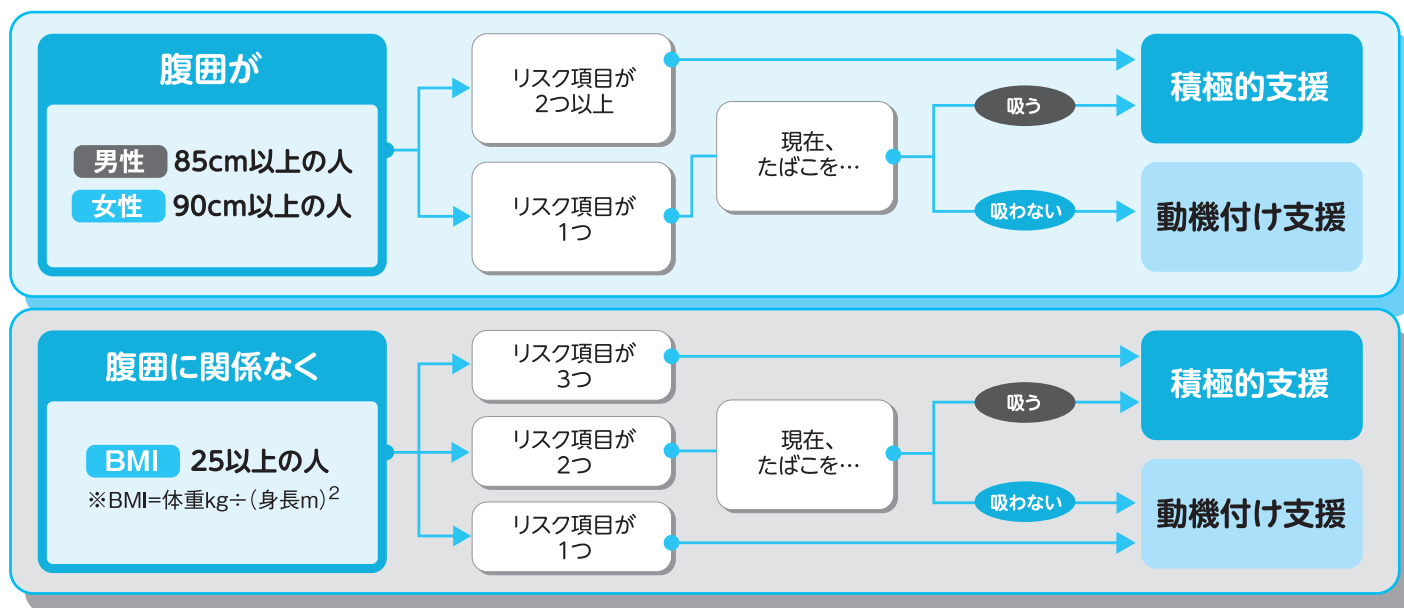
生活習慣病の予防、メタボからの脱却！

特定保健指導を受けましょう



どんな人が特定保健指導の対象になるの？（特定保健指導のレベル判定）

血糖・脂質・血圧など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なるとメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になりやすくなります。リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられます。

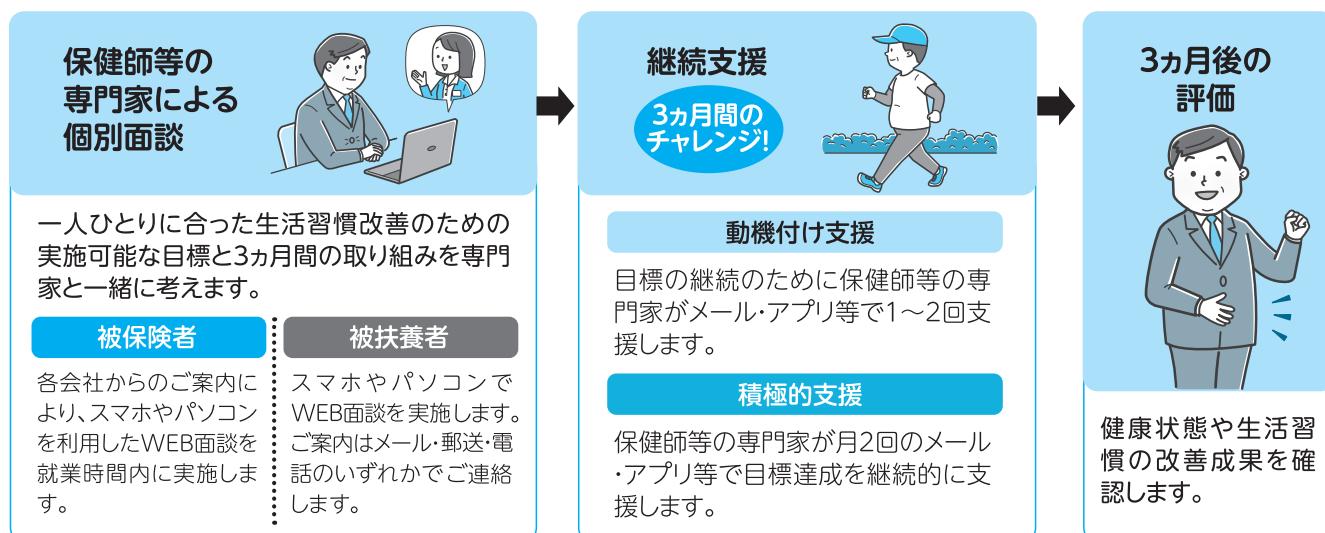


リスク項目をカウント

- ☐ 血糖(空腹時血糖100mg/dL以上*2 または ヘモグロビンA1c<HbA1c>5.6%以上)
 - ☐ 脂質(空腹時中性脂肪150mg/dL以上*3 または HDLコレステロール40mg/dL未満)
 - ☐ 血圧(収縮期130mmHg以上 または 拡張期85mmHg以上)
- *2 やむを得ない場合は随時血糖100mg/dL以上
*3 やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dL以上

※リスク項目について服薬中の場合は、特定保健指導の対象にはなりません。
※65歳以上の方が積極的支援に該当した場合、動機付け支援となります。

特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）って何をするの？

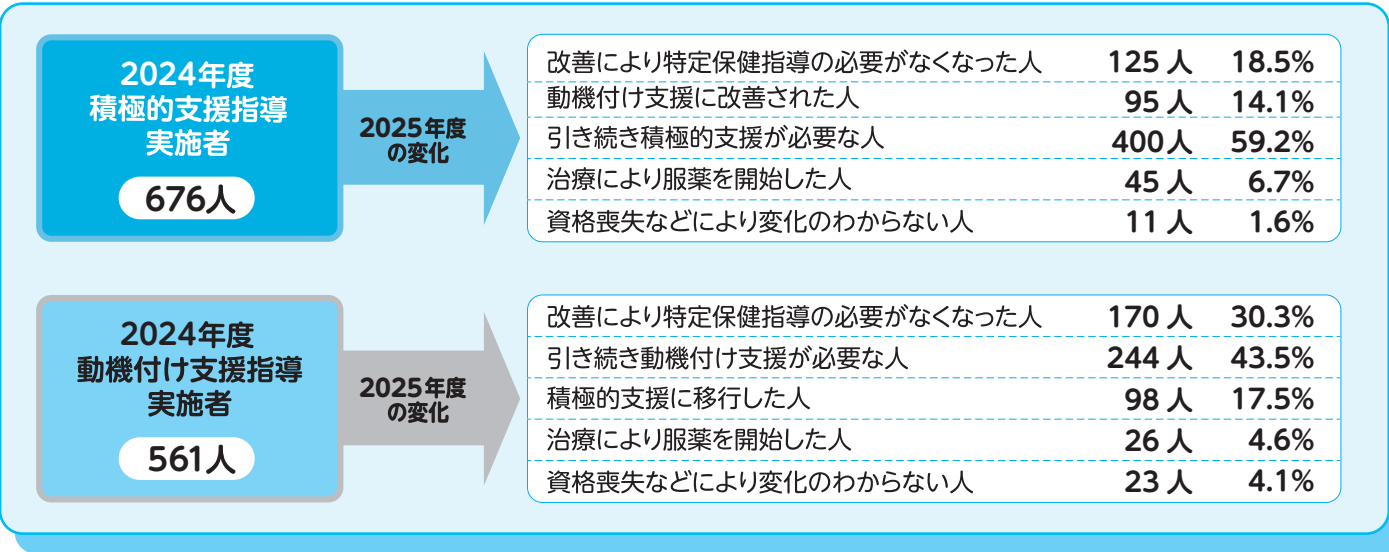


40 歳～74 歳までの被保険者・被扶養者に実施するメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断「特定健診」の結果*1から、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの予防効果が期待できる人を対象に「特定保健指導」を実施します。メタボリックシンドロームを放っておくと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳梗塞、脳出血などの病気を引き起こします。案内がお手元に届きましたら必ず受けるようにしましょう。

*1 被保険者は、会社の定期健康診断や人間ドックの特定健診項目の結果。被扶養者は、けんぽ共同健診、人間ドック、またはパート先等で受診した事業主健診（健保組合に健診結果をご提出いただいた場合）の特定健診項目の結果。

特定保健指導を受けた人の健診結果はどうだったの？

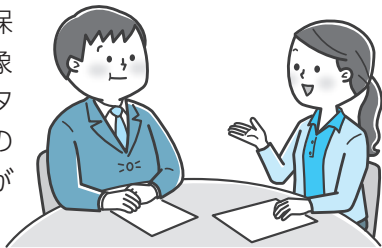
2025 年度の特定健診結果を見ると、指導レベルの変化は次のようになりました。



2024 年度に特定保健指導を受けた 1,237 人のうち、295 人 (23.8%) の方がメタボリックシンドロームの脱却に成功しました。動機付け支援に改善された人も含めると 390 人 (31.5%) の方が、改善の効果を示す結果となりました。生活習慣病は予防ができる病気です。大きな病気を発症する前の今が生活習慣病を改善するラストチャンスと捉えて、保健師等の専門家のサポートを受けてメタボリックシンドロームからの脱却を目指しましょう。

40 歳未満の被保険者への保健指導「若年層保健指導」も実施しています！

2025 年度より、生活習慣リスクのある 30 歳～ 39 歳の被保険者の方にも、生活習慣改善のための「若年層保健指導」を実施しております。2025 年度は、267 名の方に保健師等の専門家による生活改善のためのサポートをしております。40 歳以上の方が対象の特定保健指導では、生活習慣の改善により健診結果の改善がみられる一方、一度メタボリックシンドロームになると改善に時間を要する場合があります。健康づくりは早めの取り組みが大切です。今年度も若年層への保健指導を実施いたしますので、ご案内が届きましたら、自分の生活習慣を見直すきっかけとして必ず受けるようにしましょう。



けんぽ共同健診（特定健診・配偶者健診）のお申込みはお済みですか？

今年度も、「けんぽ共同健診（特定健診・配偶者健診）」を実施しています。
受診対象者は、2026 年 4 月 1 日時点および受診時点に資格を有する、40 歳から 74 歳までの被扶養者および任意継続被保険者と 39 歳以下の被扶養者（配偶者のみ）です。
受診対象者には、5 月中旬に直接ご自宅へ健診のご案内を郵送しています。
なお、KENPOS ご利用の方へは、ご登録のメールアドレスへ「申込案内メール」を一斉配信しています。まだお申込みをされていない方は、お早めにお手続きください。



恒例

秋のウォーキングイベントのお知らせ

開催日 2026年10月24日(土)

※順延日の設定はありません。

申込開始 9月1日(火)から

当健保ホームページにて

開催場所 国営昭和記念公園(立川市)

秋のウォーキングイベントの開催を予定しております。日頃の運動不足の解消に、また、家族サービスとしても、ぜひご参加ください。

※開催内容につきましては、例年の内容と異なる場合がございます。中止となる場合もございますので予めご了承ください。



鶏むね肉と夏野菜の ハニーレモン蒸し

レモン風味でさっぱり美味しい！
レンジで簡単、
夏バテ防止にも役立つレシピです

COOKING
DATA

●カロリー：334kcal
●塩分：0.3g

詳しい
作り方は
こちら！



●材料(2人分)

鶏むね肉	1枚(約250g)	オクラ	4本
塩・こしょう	各少々	かぼちゃ	80g
レモン汁	大さじ1	ズッキーニ	1/2本(約85g)
はちみつ	大さじ1	パプリカ(赤)	1/2個
オリーブ油	大さじ1	レモン	1/2個

※最後に味をみて、お好みで塩・こしょうで味を調整してください。

●作り方

- 1 オクラはヘタの先を切り落として、かぼちゃは3mm厚さのひと口大に切る。ズッキーニは1cm厚さの輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切り、レモンは輪切りにする。
- 2 鶏むね肉は食べやすい大きさのそぎ切りにする。深めの耐熱容器に入れ、塩・こしょうをもみこんで、なるべく肉同士が重ならないよう平らに広げる。
- 3 ②にラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱する。一度取り出して鶏むね肉の上下を返し、レモンの輪切り、①の野菜の順にのせ、ラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱する。取り出して全体を軽く混ぜ、ラップをしてさらに3分加熱する。
- 4 ④をよく混ぜ合わせ、合わせ調味料を作っておく。
- 5 電子レンジから取り出した③に④を加え、全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。

*③で鶏むね肉の中心まで火が通っていることを確認し、足りない場合は様子を見て30秒ずつ追加で加熱してください。
*オクラの産毛が気になる場合は、板ずり(塩をまぶし、まな板の上で転がす)して使用するとよいでしょう。



料理制作：料理研究家・栄養士 今別府 靖子／撮影：今別府 統行