

# 令和6年12月2日以降、 保険証は発行されません

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください！

令和6年12月2日以降、健康保険証の新規発行・再発行は行われません。マイナンバーカードを保険証として利用する「マイナ保険証」を早めにご準備いただき（まだの方は下記参照）、一度利用してみましょう。

\*マイナ保険証＝保険証利用登録を済ませたマイナンバーカード

## お手元にある有効な保険証は最長1年間使用できます

経過措置として、令和7年12月1日まで現在の保険証を利用できます。

\*令和7年12月1日より前に有効期限が到来する場合はその有効期限まで（任意継続を資格取得されている方も同様）。

## マイナ保険証を取得されていない方など

マイナンバーカードをお持ちでない方およびマイナンバーカードの保険証利用登録をされていない方には「資格確認書」を発行します。資格確認書は保険証の代わりに利用することができます。

〈対象となる方〉

令和6年12月2日以降、新規に健康保険に加入された方でマイナ保険証をお持ちでない方など

## マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

マイナンバーカードの保険証利用登録は以下の方法があります

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録

利用登録方法の  
詳細はコチラ



## マイナンバーカードを持っていない方

マイナンバーカードの申請は以下の方法があります

- オンラインで申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- まちなかの証明写真機で申請

申請方法の  
詳細はコチラ



# 「資格情報のお知らせ」を交付します

左記のとおり、本年12月2日以降、健康保険証は発行されません（再発行も含む）。医療機関や薬局には、原則マイナ保険証を提出して受診することになります（お手持ちの保険証は令和7年12月1日まで利用できます）。

みなさんに安心してマイナ保険証をご利用いただくために、当組合に加入しているすべての方に「**資格情報のお知らせ（マイナンバー下4桁を含む）**」を交付します。「資格情報のお知らせ」には**氏名、健康保険証記号・番号・枝番、資格取得年月日、マイナンバー下4桁**等が記載されています。お手元に届きましたら内容に誤りがないかご確認ください。

## 「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

記号	番号	枝番
氏名		
フリガナ		
負担割合		
資格取得年月日		
保険者名		

切り取ってマイナンバーカードとセットで携帯できます

\*様式は変更される場合があります。

### 1 医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき

「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると保険診療が受けられます。

### 2 健保組合へ各種申請をするとき

健保組合への各種申請には加入者の記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後は「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

\*「資格情報のお知らせ」は令和6年10月下旬に事業所経由にてお渡しする予定です。

\*「資格情報のお知らせ」は一度きりの交付となりますので、大切に保管してください。

\*記載事項に誤りがありましたらすみやかに当組合までご連絡ください。

ご不明な点がございましたら当組合までご連絡をお願いします。

TEL03-5541-1231

# みなさんの医療費は 1人当たり 255,756円

当組合では「疾病統計」をまとめて、みなさんがどんな症状で医療機関にかかり、どれくらいの医療費がかかっているかを分析しています。

令和5年度（令和5年3月～令和6年2月）の集計がまとまりましたので、その一部をご報告します。\* 歯科医療費を除く。



## 本人〔被保険者〕

### 外来

1位から4位までは前年と同じです。糖尿病、高血圧症などは慢性化すると通院が長引き、医療費が膨らみます。日ごろの生活習慣の影響が大きい一方で、生活習慣の改善で予防できれば、医療費は減少します。

### 入院

1位と2位に新たにランクインしたのは共に血液のがんで、上位3位ががん関係の医療費となりました。がんは初期症状などでは発見が困難なものが多く、「がん検診」が最も発見の近道だと言えます。

#### 外来医療費 上位5疾病

糖尿病	6,727万円
その他の消化器系疾患 (食道炎、大腸炎など)	5,701万円
高血圧性疾患	4,448万円
その他の特殊目的 (新型コロナウイルス感染症)	3,575万円
その他の神経系疾患 (多発性硬化症、不眠症など)	3,134万円

#### 入院医療費 上位5疾病

悪性リンパ腫	4,024万円
白血病	1,874万円
良性新生物 (子宮筋腫など)	1,732万円
その他の消化器系疾患 (食道炎、虫垂炎など)	1,595万円
その他の心疾患 (心不全など)	1,515万円

医療費節約のために  
大切な  
3つの心がけ



### 1 かかりつけ医、かかりつけ薬局をもつ

同じ症状で複数の病院を「はしご」すると、検査が重複することなどにより医療費がかさみます。自宅や職場の近所に信頼できるかかりつけ医をもち、専門的な検査や治療が必要な場合は紹介状をもらって大病院にかかるようにしましょう。また、かかりつけ薬局を持つことで、薬の重複や副作用の発生を防ぐことができます。



## 家族 [被扶養者]

### 外来

前年に続き1位は新型コロナウイルス感染症。今でも感染者の増減は続いており、油断は禁物です。2位以下は前年と同じ科目で、順位は入れ替わっています。アレルギー性鼻炎、ぜん息の医療費は増加がみられました。

#### 外来医療費 上位5疾病

その他の特殊目的 (新型コロナウイルス感染症)	4,063万円
アレルギー性鼻炎	2,561万円
その他の消化器系疾患 (大腸炎、食道炎など)	2,326万円
ぜん息	2,073万円
その他の皮膚・皮下疾患 (乾癬など)	1,946万円

### 入院

小児や出産にかかわる医療費が並んでいます。健保組合では、お子様の先天性あるいは突発性の病気や症状にも保険適用の範囲でサポートしています。子育て中の方もご安心ください。

#### 入院医療費 上位5疾病

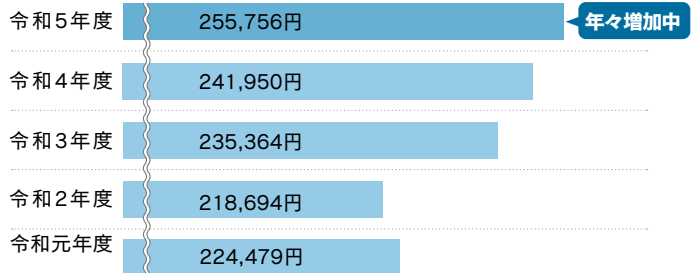
その他の呼吸器系疾患 (自然気胸、呼吸不全など)	1,734万円
その他の周産期発生病態 (新生児疾患)	1,389万円
他のウイルス性疾患 (脳炎など)	878万円
脳性麻痺・麻痺性症候群	622万円
その他の消化器系疾患 (虫垂炎、腸閉塞など)	582万円

## 保険給付費(医療費)の推移

新型コロナウイルスによる「緊急事態」下にあった令和2年度を底に医療費は増加を続け、令和5年度の医療費は1人当たり25万5,756円。3年で3万7,000円も増えています。

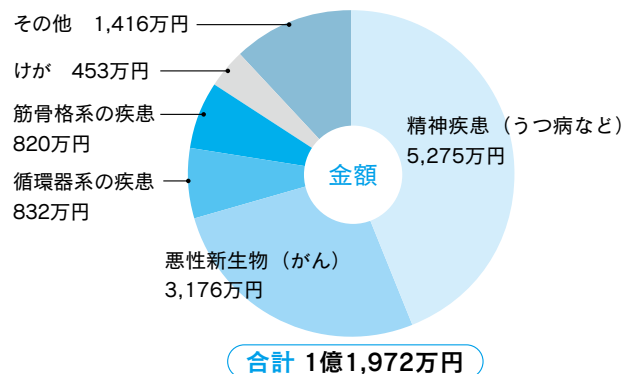
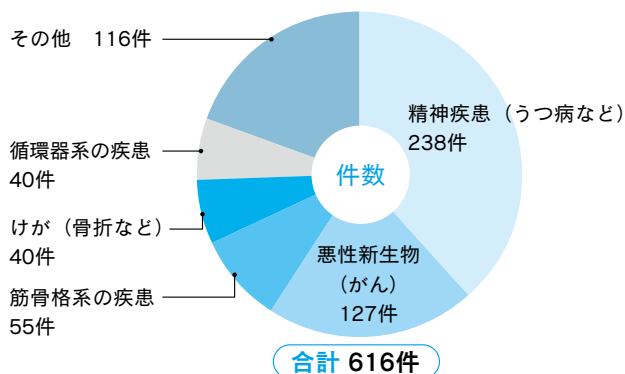
みなさんが健康になると医療費が減る。医療費が減ると健康保険料が減る。健康保険料が減ると暮らしが豊かになる。健保組合が実施する健診等を利用して健康増進を図り、豊かな未来を目指しましょう。

#### 1人当たりの医療費



## 傷病手当金の内訳

令和5年度の傷病手当金の支給状況を見ると、精神疾患が件数、金額とも最も多くなっています。休職になると時間がかかり、健保の給付だけでなく仕事上で大きな損失。早期の気付きが重要です。前年、件数で2位だったコロナ等の感染症が6位になり、がんなどの悪性新生物が件数・金額共に2位になっています。



## 2 ジェネリック医薬品を選択する

ジェネリック医薬品は先発医薬品に比べると安価なうえに、先発医薬品と同じ有効成分で作られていますので安全です。生活習慣病など長期間のみ続けることが必要な薬の場合は大きな差額になります。

## 3 領収書と明細書を確認する

診療内容がわかる明細書と領収書を併せて受け取り、医療費や診療内容を常に確認する習慣をつけてください。



予防の要は  
秋～冬の  
ワクチン接種!

# インフルエンザ予防接種 費用補助が始まりました



当組合では、インフルエンザ予防接種を受けた方を対象に費用の一部補助を行っています。補助は「東振協※契約医療機関での接種」と「任意の医療機関での接種」の2つの方法で受けることができます。それぞれ補助方法が異なりますので以下よりご確認ください。

※「東振協」とは、一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会の略称で、東京都における総合健康保険組合の保健施設事業の振興と総合健康保険組合制度の普及・啓発のための事業を行っています。

対象接種期間	令和6年10月1日～12月31日
対象者	接種日当日に当組合の資格を有する被保険者・被扶養者
補助金額	1人1,500円（1人につき1回のみ） *事業所で集団接種を実施し、一括で補助金申請している場合があります。 個人で予約されるときは事前に担当者にご確認ください。
利用方法	利用方法・手順は下記をご参照ください。

## 東振協契約医療機関での接種

- ①東振協ホームページより希望する医療機関を選び、電話等で予約する。  
\*予約の際は「東振協インフルエンザ予防接種」とお伝えください。
- ②東振協ホームページより「利用券」を1人につき1枚印刷する。

①②の医療機関一覧と利用券の印刷は東振協ホームページをご利用ください。

<https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

東振協 インフルエンザ 検索



\*当組合の保険者番号は「06133532」です。

- ③「利用券」を持参のうえ接種し、補助金1,500円を差し引いた金額を窓口で支払う。

後日、事業所への領収書等の提出は不要です!

## 任意の医療機関での接種

- ①任意の医療機関で接種する。  
自己負担2,500円以上の接種費用に限り補助の対象となります。自治体（市町村等）で費用補助を受けている場合や2回法を実施した場合でも、合算した合計が2,500円を超えていれば対象となります。
- ②接種後、領収書（原本）を事業所の担当者へ提出する。
- ③事業所より当組合へ一括請求する。
- ④当組合より事業所へ一括支給する。  
個別の補助申請は受け付けておりませんのでご注意ください。

インフルエンザウイルスは毎年変異するため、その年に流行するワクチンの接種が必要です。感染・重症化予防のために、毎年受けていただくことをおすすめします。

ご不明な点がございましたら事業所の健康管理委員または  
当組合（TEL03-5541-1231）までご連絡をお願いします。

# 秋季

## 会場別健診 生活習慣病予防健診・一般健診 のご案内

対象 被保険者 申込締切 10月31日(木) 必着

### 年に一度の健康チェックをお忘れなく！

全国の公的施設などにおいて、夏季、秋季、冬季の年3回、会場別健診（生活習慣病予防健診・一般健診）を実施しています。

事業所での巡回健診などで今年度の健診を済まされていない被保険者の方は、この機会にぜひ受診してください。



- 健診区分**
- 生活習慣病予防健診…33歳以上の方
  - 一般健診……………33歳未満の方
- \*令和7年3月31日までに上記の該当年齢に達していること。

**実施期間** 11月上旬～12月中旬

**申込方法** 健康管理委員までお申し出ください。  
任意継続被保険者の方は当組合へお電話でお申し込みください。(TEL03-5541-1231)  
\*ただし健診費用の一部負担金が必要です。

**受診方法** 下記会場にて実施します。

**健診費用** 当組合が一括して支払います。

**一部負担金** 一次健診にかかる一部負担金は、後日当組合から事業所あて（任意継続被保険者の方は本人あて）に請求します。なお、二次検診の費用は全額当組合が負担します。

### 令和6年度 秋季会場別健診 会場一覧

コード	東京	実施日
101	大田区産業プラザPiO	11/7・14・19
102	中目黒GTプラザホール	11/18
104	品川区総合保健センター	11/26
151	なかのZERO	11/27
152	練馬産業会館	12/2
153	玉川区民会館	12/3
154	進興会 セラヴィ新橋クリニック	11/20・21・22・25・26・27・28・29・12/2・3・4・5・6・9・10・14・21
155	進興クリニック アネックス	11/16・12/7
201	ヘルサール西新宿	11/26
202	サンシャインシティ文化会館	12/18
204	城西病院 予防医学本部 健診センター	12/7
251	オリエンタルクリニック	11/21・25・28・30・12/2・4・6・7・10
301	ニューオータニイン東京	12/2
302	品川シーズンテラス健診クリニック 芝浦事務センター別館	11/25
303	EBiS303	12/5
401	東京シティ・エア・ターミナル	12/5
403	浅草公会堂	11/28
404	国際ファッションセンター	12/3
406	江戸川区総合文化センター	12/4
407	サンパール荒川	12/9
408	足立区勤労福祉会館	11/26
409	赤羽会館	12/2
451	東京イースト21クリニック	11/20・21・22・23・25・26・27・28・29・30・12/2・3・4・5・6・7
501	たましんRISURUホール	11/19・25
502	三鷹市公会堂 さんさん館	11/29
503	東京たま未来メッセ	11/20・12/10
504	調布グリーンホール	11/15・12/4
505	プラザ町田	12/3・9
506	羽村市産業福祉センター	11/29
507	フォレスト・イン昭和館	11/27
509	コール田無	11/26
510	バルテノン多摩	12/11
525	清瀬けやきホール	12/2
571	板橋区立グリーンホール	12/9

コード	埼玉	実施日
205	JA共済埼玉ビル	12/5・6
207	ベルヴィギャザホール	11/25・12/6
209	川口緑化センター	11/25
210	川越西文化会館	12/12
211	所沢市民文化センターミュージス	11/27
572	ふれあいキューブ	11/27
コード	神奈川	実施日
304	鶴見公会堂	12/10
305	川崎市産業振興会館	11/25
351	厚木商工会議所	12/2
352	横須賀商工会議所	11/20
353	かながわ労働プラザ	11/22
354	新横浜3丁目大ホール	11/25
コード	千葉	実施日
308	志津コミュニティセンター	12/11
412	モリシアホール	12/3・5
413	千葉市美浜文化ホール	12/10
コード	群馬	実施日
555	高崎商工会議所	12/13
コード	栃木	実施日
556	栃木県青年会館（コンセール）	12/11
コード	宮城	実施日
651	せんだい総合健診クリニック	11/25・26・27・28・29・12/2・3・4・5・6・9・10
コード	愛知	実施日
701	オリエンタル労働衛生協会	11/20・21・22・25・26・27・28・29・12/2・3・4・5・6・9・10
コード	大阪	実施日
751	オリエンタル労働衛生協会 大阪支部 オリエンタル大阪健診センター	11/20・22・25・26・27・29・12/2・3・4・6・9・10
コード	広島	実施日
801	メディックス広島健診センター	11/20・22・26
802	メディックス広島エキキタ健診センター	11/20・22・26
コード	福岡	実施日
851	福岡労働衛生研究所 福岡労働研健診センター	11/20・21・22・25・26・27・28・29・12/2・3・4・5・6・7・9・10
852	福岡労働衛生研究所 天神健診センター	11/20・21・22・25・26・27・28・29・12/2・3・4・5・6・7・9・10

もう健診は  
受けましたか?

# 健診を受けていない方は 早めにご予約ください!



今年の健診はもう受けましたか? 「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。

※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

## 通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽を見つげられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



## 健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

## 予約を後回しにすると...



健診の申込方法は、当健保組合からのご案内をご覧ください。



# 特定保健指導はなにをするの？



健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

## 特定保健指導の流れ <積極的支援の場合(イメージ)>

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。

### 健診当日または別日 初回面談

健康管理の専門家に、これまでの生活習慣を伝えます。そのうえで、専門家は、一人ひとりのライフスタイルに合わせて、どのように生活習慣を改善していくかを一緒に考え、目標を設定します。

昼食は大盛りが多いです  
晩酌は毎日です

それでは、無理なく改善できることから始めて、**3カ月後の目標は、腹囲-2cm、体重-2kg** しましょう



### 1カ月後 継続支援

専門家とメールなどで、現在の腹囲と体重、目標への取り組み状況を確認します。

現在、腹囲-1cm、体重-1kgです  
昼食は大盛りなし、週2日の休肝日、ウォーキングは昼食後1週4日、実践しています



減量のペースは理想的ですね  
今の取り組みを継続していきましょう



### 3カ月以降 実績評価 完了

これまでの取り組みを振り返り、専門家が改善結果を評価します。

腹囲-3cm、体重-3.5kgで、目標達成できました！  
来年は保健指導を受けなくて済むよう、生活習慣の改善を継続します



すばらしいです！ぜひ継続してください  
メタボが解消できれば、来年の健診結果も改善されますよ



## 2024年度からの特定保健指導内容の変更点

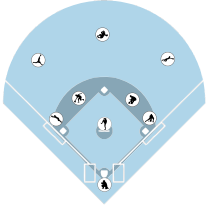
\* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

### ● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減\*）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

\* 腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。





## 第70回軟式野球大会結果報告

# 品川電線(株) Aチームが優勝!

東日本電線工業協同組合との共催による軟式野球大会が5年ぶりに東京実業健康保険組合柏グラウンドで開催され、7月7日(日)、20日(土)の2日間にわたり8チームによるトーナメント戦が行われました。

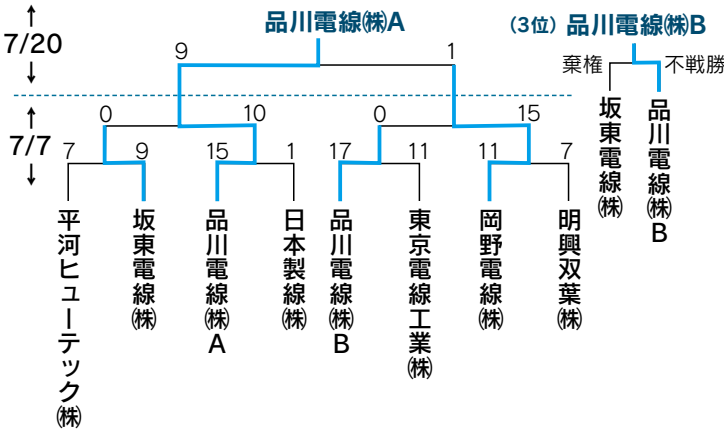
決勝戦では、前々回大会優勝の品川電線(株)Aチームと前回大会優勝の岡野電線(株)チームが対戦し、熱戦が繰り広げられました。試合の序盤、品川電線(株)Aチームがリードするなか、4回表岡野電線(株)チームが1点獲得し1対3と2点差。品川電線(株)Aチームは岡野電線(株)チームのカーブ球に苦戦するも5回裏に2点、8回裏には4点を獲得し、結果1対9で前々回大会以来3度目の優勝となりました。

なお、優勝された品川電線(株)Aチームは、10月に行われる東京都総合組合保健施設振興協会主催による日刊スポーツ杯争奪東京都総合組合健保野球大会に当組合代表として出場する予定です。



優勝 ▶ 品川電線(株) Aチーム

### 第70回軟式野球大会トーナメント表



準優勝 ▶ 岡野電線(株) チーム

## 第54回 ボウリング大会を開催します!

東日本電線工業協同組合との共催によるボウリング大会を開催いたします。

- 日時** 令和6年11月9日(土) 午前9時30分集合
- 場所** 品川プリンスホテルボウリングセンター (東京都港区高輪4-10-30)
- 最寄駅** JR・京急線「品川」駅高輪口より徒歩5分



### 禁煙プログラム達成者への費用補助を行っています

禁煙対策推進のため、禁煙プログラムの達成者に対して費用補助を実施しています。令和7年3月31日までの期間内に一度申請できます。詳細は当組合ホームページの「ニュースとお知らせ」でご確認ください。

## 新しい標準報酬月額が決定しました

算定基礎届および月額変更届の届出により、健康保険料、介護保険料および保険給付の算出の基礎となる新しい標準報酬月額が決定しました。

標準報酬月額は9月分から、また、昇給等で月額変更に該当された方は昇給等のあった月の4カ月目から、保険料が変更となります。

算定基礎届等の届出につきましては、事業主並びに健康管理委員の方々のご協力により、多数の事業所が磁気媒体にてご提出いただき、事務処理もスムーズに終了いたしました。ありがとうございました。

令和6年度

## 健康家族表彰

474名に記念品を贈呈しました

令和5年3月から令和6年2月までの1年間に、一度も医療機関にかかることなく、健康に過ごされた世帯に記念品を贈呈しました。

これからもご家族や職場のみなさんとともに、健康づくりについての意識を共有していただき、健やかな日々を送られますよう祈念いたします。

## 10月は健康強調月間です

健康保険組合連合会および健康保険組合では、毎年10月を「健康強調月間」と定め、健康づくりに関する各種事業を実施しています。加速する就労環境の多用化とそれに伴う健康リスクの解消に向けた事業形成を図り、国民のヘルスリテラシーの向上に寄与してまいります。



▲広報用ポスター

## 組合の状況 (令和6年8月末現在)

事業所数 ▶ 113 事業所 扶養率 ▶ 0.53 人

平均標準報酬月額 ▶ 310,182 円 被保険者数 ▶

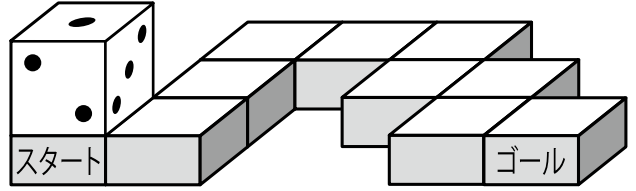
平均年齢 ▶ 45.83 歳 男 4,472 人 女 2,567 人 計 7,039 人

## クイズのひろば

### サイコロ転がし

サイコロを転がしながらマス目を進んでいった時、ゴールのマス目で一番上の面に見えるサイコロの目はなんでしょう。

ヒント：サイコロは向かい合う面を足すと必ず7になるよ。



答え

©スカイネットコーポレーション

## クイズに答えてプレゼントをもらおう！

**応募資格** 当組合の被保険者・被扶養者

**応募方法** クイズの答え、氏名、電話番号、住所、被保険者証の記号・番号を下記キリトリ線内の応募用紙に明記のうえ、封書または郵便はがきに貼付して当組合までお送りください。なお、応募は1人1通のみ有効です。

**送り先** 〒104-0032 東京都中央区八丁堀 1-11-3 東日本電線工業健康保険組合クイズ係

**締切日** 10月31日(木)まで(到着分)

**当選者** 正解者10名(多数の場合は抽選)に粗品をお送りします。なお、当選者は当組合ホームページに掲載させていただきます。

前回推理パズル(7月号)の答え

帽子

キリトリ線

## サイコロ転がし応募用紙

(2024.10月号 No.314)

答え

氏名	電話番号
住所	
被保険者証記号・番号	

※郵便はがきに貼付するときは、はがれないようしっかり貼り付けてください。



# お肉&旬野菜でワンディッシュ

料理制作 ■ 板垣 好恵 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル スタイルング ■ 大原 美穂

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。



シンプルな味つけで野菜のおいしさをより楽しめる

## 牛肉とさつまいもの塩きんぴら

1人分

エネルギー  
362kcal

食塩相当量  
2.0g

たんぱく質  
18.4g

### 材料 (2人分)

- 牛こま切れ肉 …………… 200g
- A [しょうゆ …………… 大さじ 1/2  
酒 …………… 大さじ 1/2
- さつまいも …………… 1/2本 (125g)
- にんじん …………… 1/2本 (75g)
- ごま油 …………… 大さじ 1/2
- 赤唐辛子 (輪切り) …………… 適量
- B [中華だし (顆粒) …………… 小さじ 1/2  
塩 …………… 小さじ 1/4
- 白ごま …………… 少々

### 作り方

- ① 牛肉はひと口大に切り、Aをもみ込み下味をつける。さつまいもは皮付きのまま7mm幅の細切りにし、さっと水にさらし、水気を切る。にんじんは7mm幅の細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、①の野菜を炒める。
- ③ 火が通ったら牛肉・赤唐辛子を加えて炒め合わせる。Bを加えて味をととのえ、白ごまをふる。

### 調理のポイント

さつまいもとにんじんはあまり動かさず焼きつけるように加熱すると、きれいなスティック状が保たれて見映えよく仕上がります。お子さんや辛みが苦手な方は、唐辛子を抜いて調理してください。

### 肉の部位にも注目したいたんぱく質量

**た** ンぱく質が豊富な肉ですが、部位によってその量は異なります。たんぱく質を意識するあまり、肉をとりすぎてしまうと、エネルギー過多になることもあるので、体調やライフスタイルを考慮しながら、上手に部位を選んで効率的に摂取するのがおすすめです。

(100gあたり)

部位	たんぱく質量
牛もも (赤肉・生)	21.3g
牛肩ロース (赤肉・生)	16.5g
豚ロース (赤肉・生)	22.7g
豚肩ロース (赤肉・生)	19.7g
鶏むね (皮つき・生)	21.3g
鶏もも (皮つき・生)	16.6g