

令和3年  
10月号

# 緑風会薬局だより



今月のテーマ

## マイナンバーカードの健康保険証利用

NO.51

令和3年3月からマイナンバーカードが健康保険証としても利用できるようになりました！

※保険証として利用するには**健康保険証利用の申込**が必要です。



### 申し込み方法

- ①顔認証付カードリーダー
- ②スマートフォン
- ③セブン銀行のATM



マイナンバーカードを  
保険証として利用することに  
どんなメリットがあるの？

- ✓ 転職や結婚、引っ越しをしても健康保険証の発行を待たずにマイナンバーカードで病院や薬局が利用できる。
- ✓ 本人の同意があればマイナンバーカードで飲んでいる薬の情報と健康診断の結果を医師や薬剤師へ提供できる。
- ✓ 保険証や限度額適用認定証等の窓口への持参が不要になる。



### 1 マイナンバーカードをカードリーダーにかざす

カードの顔写真を機器で確認します。  
※顔写真は機器に保存されません。

### 2 オンラインであなたの医療保険資格を確認！

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

画像：全国健康保険協会

当局でも機械の導入を  
予定しています！

※時期は未定

※薬局でも**限度額適用認定証**が適用されますので、お持ちの方は受付窓口へ

### ■緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3)

TEL (082) 256-7171

FAX (082) 256-7181

### ■2階緑風会健康ステーション

TEL (082) 256-7172

FAX(082) 256-7176

### ■緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2)

TEL (082) 567-4910

FAX (082) 567-4911



10月  
レシピ

# 炊飯器で

## 「しっとりかぼちゃケーキ」



### 材料 3号炊き炊飯器

ホットケーキミックス	150 g
砂糖	大さじ2
牛乳	100cc
卵	1個
バター	20 g
かぼちゃ	1/4個
(今回は賞味300 g で作りました)	

炊飯器でつくる簡単  
ケーキです。  
まぜていれてスイッチ  
いれるだけ！



### 作り方

- ① かぼちゃをカットし、レンジで柔らかくなるまで加熱する。(約3分位)
- ② 皮を取り除き熱いうちにつぶしておく。
- ③ 砂糖、卵、牛乳、バターをよく混ぜ、そこにホットケーキミックスをいれよくまぜる。
- ④ ③につぶしたかぼちゃをいれて、ゴムベラなどで混ぜ合わせる。  
※かぼちゃがつぶれきれてなくても、食感がでるのでOK
- ⑤ 炊飯器の釜に流し入れ、釜をトントンと落として空気を抜く。
- ⑥ 炊飯を押し、出来上がったあと竹串に生地がつかなかったら出来上がり。  
生地がつくようなら、もう一度炊飯する。  
火が通ったらカットして盛り付けて出来上がり。  
お好みでパウダーシュガーをかけたり、クリームを添えたり

※かぼちゃの甘さによって砂糖の量を加減してください。  
しっとりしたかぼちゃ味が味わえるケーキです。



### かぼちゃの栄養

かぼちゃはβカロテン、ビタミンE、ビタミンK、カリウムが豊富です。  
また、食物繊維も多く含んでいます。

選ぶ時のポイントは、皮につやのあるもの、カットされているものは、  
果肉の色が濃いオレンジで肉厚なもの、種がしっかり熟して膨らんだもの  
を選びましょう。

かぼちゃは糖度があるので焦げやすいため、一度電子レンジで加熱して調理するときれいに仕上がり時短できます。