

ルネサンスで ON & OFF

仕事も、身体も、スマートに

9:00
体力が
ついたのかな。
外回りの営業も
やる気満々。

16:30
ルネに行きたいから、
残業しないように
テキパキ終わらす。

19:00
Refresh!!
大きなお風呂で
気持ちいい汗を、
また流す。至福の
ひととき…

21:30
大きなお風呂で
気持ちいい汗を、
また流す。至福の
ひととき…

23:00
Good Night!
身体が
引き締まって
きたような気が
します。

入社3年目の営業職。
先輩の紹介で
ルネサンスへ。
それからは仕事も順調。

使いたい放題 **Monthly** 月額 **8,424**円 (税込)

いつでも通えて月額固定

月ごとに変更可能 (変更手数料なし)

お好みに合わせて2タイプ

1回ごとに **1 Day** 1日 **620**円 (税込)

自分のペースで健康払い

お問い合わせ 平日/10:00~18:00

03-5600-5399

健康保険組合ホームページをご覧ください。

※専用サイトがございます。

RENAISSANCE

キャンペーン実施中!! 2017年10/21日~11/19日

Monthly コーポレート会員	1 Day コーポレート会員
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。	※新規で1dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
入会時の手数料 通常1,080円(税込)	入会時の手数料 通常1,080円(税込)
+	+
レンタル用品 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 通常6,696円(税込)	1 利用料 入会当日 0円
+	+
最大2ヶ月間 0円	2 レンタル用品 入会当日 0円

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

けんぽ 冬号 だより 募集!

「表紙写真」
「我が家のペット自慢」

家族旅行、家族団らん、冬らしい風景などの写真

応募規定

①表紙写真…スナップ写真数点。家族団らん、冬らしい風景、思い出の写真など
②ペット自慢…スナップ写真数点とプロフィール、コメント
※会社名(職場)、氏名、電話番号を明記のうえ送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください。DVDの場合はラベルを貼って記入してください)

送り先 〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 担当:武田

ロケーション M76-2

発表 けんぽだよりNo.124掲載

賞品 採用の方へ粗品贈呈

締切 平成29年12月1日(金)

横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

■事業所の加入

- 株式会社ユーアイサポートは8月1日付けで当健康保険組合の加入事業所となりました。
- 組合加入事業所数 25事業所(9月末現在)

おすすめ
Healthy Cooking

ポークソテー きのこのクリームソースがけ

COOKING DATA	エネルギー 1人あたり 275kcal	塩分 0.6g	調理時間 25分
--------------	---------------------------	------------	-------------

●料理メモ

豚ロース肉は脂質は多いですが高タンパク質でビタミンB1が豊富。とくにビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えてくれる栄養素で、不足すると疲れがたまりやすくなったり肌荒れの原因などになります。脂肪が気になる人は、脂肪をカットしたり、もも肉を使ってもOKです。

●材料(2人分)

豚薄切りロース肉……………4枚	にんにく(みじん切り) 1かけ分
A 塩、黒こしょう…各少々	小麦粉……………大さじ1
小麦粉……………適量	B 牛乳……………200ml
しめじ……………1パック	塩、こしょう…各少々
まいたけ……………1パック	オリーブ油……………適量
生しいたけ……………2個	パセリみじん切り……………適量
赤パプリカ……………1/2個	

●作り方

- ①豚ロース肉は、赤みと脂肪の境目にある筋に数カ所包丁で切り込みを入れて筋切りをして、塩、こしょうをして小麦粉を薄くまぶすA。
- ②しめじは石づきを取って小房に分け、まいたけは小分けにし、生しいたけは石づきを取って薄切りにする。赤パプリカはヘタと種を取り除き細切りにする。
- ③オリーブ油を熱したフライパンで①の豚肉を中火で両面こんがり焼き色がつくくらい焼いて器に盛り付ける。
- ④③のフライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き、油とにんにくを入れて火をつけ、香りが立ってきたら②を加えて炒める。しんなりしてきたら小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなってきたら、Bを加えてかき混ぜながらトロミがつくまで煮て、③の豚肉にかける。仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

料理：料理研究家・栄養士 今別府靖子 撮影：今別府紘行