

横河電機健康保険組合では、他の健保組合と共同で全国各地で様々なカリキュラムの「介護・健康教室」を開催しております。

その健康教室の一つとして「糖尿病の進行を絶つ！食生活教室」を右記の地域で開催致します。

糖尿病を予防するには、生活習慣の改善が重要ですが、特に食生活の改善は非常に大切なポイントです。

この教室では、糖尿病発症のメカニズムや重篤化への経路を正しく理解するための講義や、特に継続することが難しい食生活改善に関して管理栄養士が実際の糖尿病食を準備し、食生活の具体的な改善方法について学習します。

ご夫婦で参加されることにより、一層参考にしていただきたいと思いますので是非この機会にご参加ください。(お一人の参加も受け付けております。)

※糖尿病予防という視点からプログラムを構成しております。重症例の糖尿病についてのプログラムではありませんのでご了承ください。

日程

平成18年 11月11日(土) 東京都23区
平成19年 1月27日(土) 神奈川県横浜市
3月 3日(土) 大阪府大阪市

募集要領・受講申込書は
健康保険組合ホームページ

(<http://www.yokogawakenpo.or.jp>)

「平成18年度 介護・健康教室のご案内」に掲載しております。

申込資格：被保険者およびそのご家族

申込人数：1被保険者につき2名まで

時間：午前9時から午後3時30分

受講料：無料(昼食付、交通費は自己負担)

平成
18
年度

健康保険組合連合会

健康強調月間フォトコンテストに応募しませんか！

健保連では「健康であるこの喜び」を表現した写真を募集しています。職場、家庭、野外など場所は問いません。被写体は老若男女、個人、団体、何でも結構です。あなたが感じた「健康」をスナップにしてください。入賞作品は健保連発行の機関誌(紙)・ポスター等で使用することがあります。

詳しい応募規程、及び応募作品裏面記入事項については、当組合までお問合せください。

横河電機健康保険組合 担当 武田 TEL0422-52-5521



締め切り 平成18年10月31日(火)必着
審査 松野 正雄(日本写真家協会会員)
賞金 5万円 その他各賞あり
発表 平成19年1月
主催 健康保険組合連合会

旬のヘルシー
クッキング

Healthy Cooking

いかと夏野菜の焼きびたし

野菜はなんでもお好みで。時々上下を返して味をなじませましょう。



調理時間
20分
(漬けおき時間を除く)
エネルギー1人分
171kcal

材料(4人分)

いか..... 2はい		B
かぼちゃ..... 150g	（だし.....カップ3 しょうゆ...大さじ2・1/2 酒..... 大さじ2・1/2 みりん.....大さじ2・1/2 塩..... 小さじ1/2	酢..... 大さじ1
なす..... 2個		しょうが汁...大さじ1
ピーマン..... 2個		
グリーンアスパラガス..... 4本		サラダ油.....少々
セロリ..... 1本		
みょうが..... 4個		

作り方

- 1 Aを合わせてひと煮立ちさせ、底の広い容器に入れてBを加えます。
- 2 いかは、はらわたを除きます。足は先の方と吸盤を切り落とし、1～2本ずつに分けます。
- 3 かぼちゃは7mm厚さのくし形に切ります。なすは1cm厚さの輪切りにします。ピーマンは縦4つ割りにし、種を除きます。アスパラは長さを半分にします。セロリは筋を取り、7～8cm長さの棒状にします。みょうがは縦半分にします。
- 4 フライパンで弱～中火で野菜を焼き、①に漬けます。
- 5 フライパンに薄く油をひき、いかを焼きます。胴は1cm幅に切り、足と一緒に漬け汁に漬けます。冷めたら冷蔵庫に入れます。1時間後くらいから食べられます。

料理：財団法人 ベターホーム協会 写真：吉田和行