

平成21年度 保養所ガイドをホームページに掲載しました!

- 健保契約保養所は、民宿など17箇所と休暇村のみです。必ず「健保契約保養所宿泊料金表」を確認のうえ予約してください!
- 宿泊補助金がもらえるJTB、近畿日本ツーリスト等取扱い施設、全国約4000軒は **YPKツーリスト横河にて予約が必要です。**対象となるホテル、旅館はYPKツーリスト横河へお問合せください。
電話:0422-52-0200

◎宿泊補助金の申込み及び支払いはすべて横河パイオニクス株式会社(YPKツーリスト横河)です。

詳細は、ホームページ「保養所ガイド」をご覧ください。

ホームページアドレス <http://www.yokogawakenpo.or.jp>



けんぽだより夏号 表紙写真 我が家のペット自慢 募集!

締切表 平成21年6月26日(金)
 ①表紙写真 } けんぽだよりNO.90掲載
 ②ペット自慢 }
 賞品 採用の方には、粗品贈呈
 応募規定 ①表紙写真 スナップ写真で結構です。
 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、電話番号を明記の上、送付
 お願いします。
 (写真の裏にも記入してください)

送り先 横河電機健康保険組合
 〒180-8750
 東京都武蔵野市中町2-9-32
 M76-2
 ロケーション
 担当 武田 外線 0422-52-5521
 横河電機株式会社
 内線 731-26475

家族旅行
 家族団らん
 夏らしい風景
 などの写真



おすすめ Healthy Cooking

豚もも肉とセロリの炒め



(1人分)

エネルギー 210kcal
 たんぱく質 15.0g
 脂質 9.3g
 塩分 2.1g

初春が旬のセロリには代謝を良くするカロチン、ストレスに対する抵抗力をつけるビタミンCを多く含み、胃の健康を保ち、血圧降下、鎮静などの作用があります。セロリ独特の香りはセダリッドとセネリンという成分で、食欲増進、精神安定、頭痛などに効果があります。また、セロリのビタミンCと豚肉のビタミンB1、たんぱく質を一緒に摂ることで、疲労回復効果が得られます。セロリ嫌いの方にも試していただきたいメニューです。豚肉を一度茹でることで、余分な油が落ち、カロリーダウンできます。

材料(2人分)

豚もも肉	100g	油	小さじ2		
セロリ	50g	調味料	しょうゆ	大さじ2	
A	キャベツ		80g	お酒	小さじ2
	にんじん		20g	砂糖	小さじ1
	玉葱		60g	こしょう	少々
	筍		60g	味の素	少々
	アスパラガス		60g	オイスターソース	小さじ1
きくらげ	2g	片栗粉	小さじ2		

下準備

- セロリは葉と筋を取り除き、5cm位の長さに斜めに切る。
- Aの野菜を食べやすい大きさに切る。
- きくらげは水でもどし、半分に切る。
- アスパラガスを塩水で茹で、水につけて冷ます。

作り方

- ① 鍋に調味料を入れて火にかけ、沸騰直前に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② 別の鍋にお湯を沸かし、豚肉を茹でて水気を切る。
- ③ 鍋に油をひき、にんじん、玉葱、セロリ、筍、キャベツ、きくらげの順に入れて炒める。
- ④ ①のタレを入れ、豚肉・アスパラガスを加えて炒め合わせる。器に盛る。



横河電機 食堂グリーンテラス
 管理栄養士 椎木 沙織

