

けんぽだより 表紙応募写真 大集合!

けんぽだより表紙写真のご応募ありがとうございます。なかでも紹介しきれなかった作品の一部を今回一挙に公開いたします。今回は秋号用の写真を募集します。皆さまもふるってご応募ください。



横河電機株式会社 後藤容子さん

滝の舞い散る滴に架かる虹の橋です



横河電機株式会社 細測憲行さん

秋を撮るつもりが「私にとって」と書かれちゃいました



横河ソリューションズ株式会社 森園龍良さん

ブランコに大はしゃぎの娘と見守る父親です



横河電子機器株式会社 大野百合恵さん

庭で遊ぶ娘と孫です

けんぽだより秋号 表紙写真 我が家のペット自慢 募集!

締切 平成21年9月7日(月)
発表 けんぽだよりNO.91掲載
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
住所 〒180-8750
東京都武蔵野市中町2-9-32
ロケーション M76-2
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
秋らしい風景
などの写真



おすすめ Healthy Cooking

ゴーヤと豚肉のピリ辛炒め



(1人分)

エネルギー **230kcal** たんぱく質 **14.9g** 脂質 **13.8g** 塩分 **1.5g**

材料(2人分)

豚もも肉……………130g	A	料理酒……………小さじ1	油……………大さじ1
玉葱……………80g		しょうゆ……………小さじ1	しょうゆ……………小さじ2
ゴーヤ……………100g	B	おろししょうが……………5g	C
黄ピーマン……………20g		豆板醤……………5g	砂糖……………小さじ2
			ごま油……………少々

下準備

- 豚肉にAの調味料で下味をつける。
- ゴーヤは縦半分に切り、種を取り除き、5mm幅に切る。
- 黄ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り除き、2mm幅に切る。

作り方

- 1 鍋に油を引いて熱し、Bを入れて炒める。
- 2 豚肉を入れ、火が通るまで炒める。
- 3 玉葱、ゴーヤを入れて炒め、Cの調味料で味付けをする。
- 4 黄ピーマンを入れて炒め、器に盛る。



(1人分)

エネルギー **30kcal** たんぱく質 **1.7g** 脂質 **0.7g** 塩分 **0.7g**

ゴーヤとハムの青じそ風味和え

材料(2人分)

ゴーヤ……………30g
きゅうり……………50g
にんじん……………10g
玉葱……………30g
ハム……………10g
青じそドレッシング……………大さじ1

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、種を取り除き、2mm幅に切る。その後、塩水で茹でて、流水で冷ます。
- 2 きゅうり、にんじん、玉葱、ハムをそれぞれ千切りにし、茹でたら流水で冷ます。
- 3 ①と②をよく水を切ってボールに入れ、ドレッシングを和える。
- 4 味がなじんだら、器に盛る。

ゴーヤにはビタミンCが多く含まれています。通常ビタミンCは熱に弱いのですが、ゴーヤのビタミンCは熱に強いという特徴があります。豚肉と一緒に摂ることでコラーゲンを生成してくれますので、女性の方にもおすすめです。また、ゴーヤ特有の苦味は、血糖値やコレステロールを下げる効果があり、生活習慣病が気になる方にもおすすめです。



横河電機 食堂マルシェ
管理栄養士 椎木 沙織

【訂正とお詫び】「けんぽだより」No.89の「おすすめHealthy Cooking / 豚もも肉とセロリーの炒め」において管理栄養士 椎木沙織さんの写真を誤って管理栄養士 西田理沙さんの写真を掲載してしまいました。訂正お詫び申し上げます。