

けんぽだより冬号 表紙写真 我が家のペット自慢 募集!

家族旅行
家族団らん
冬らしい風景
などの写真

締切 平成21年12月4日(金)
発表 けんぽだよりNO.92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

お知らせ

横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

事業所名の変更:ジーイー横河メディカルシステム株式会社は8月1日付けでGEヘルスケア・ジャパン株式会社へ事業所名
が変更されました。
組合加入事業所数:24事業所(8月末現在)

お詫びと訂正

「けんぽだより No90(夏)」号で掲載した平成20年度決算報告の内容で誤りがありました。
訂正してお詫びいたします。
5頁 「平成20年度 収入支出決算」の中の決算残金
誤 決算残金6,639万円 正 決算残金6,639千円

おすすめ Healthy Cooking



とうふの親子鍋

豆乳を使った簡単・ヘルシーな鍋。
みそ風味で、体も温まります。

材料(2人分)

絹ごしとうふ 1/2丁(150g)
えび 2尾(60g)
ねぎ 1/2本
しいたけ 2個
しめじ 1/2パック(50g)
とりささみ 1本(50g)
A { 豆乳(とうふを作れるもの) 200ml
だし 100ml
みそ 大さじ1
おぼろこんぶ 4g

健康メモ

とうふなどの大豆製品は、「カルシウム」だけでなく、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ「イソフラボン」も多く含み、骨を丈夫にします。また、「イソフラボン」は女性ホルモンと似た働きをし、がんの予防や、更年期症状の緩和にも効果的。納豆やとうふなど、まずは手軽に食べられる食材から積極的に食卓にとりいれましょう。

作り方

- 1 とうふは4つに切り、えびは背わたと殻をとります。
- 2 ねぎは斜め切り、しいたけは軸をとり、しめじは小房に分けます。ささみは6枚にそぎ切りにします。
- 3 Aを合わせます。
- 4 土鍋に①②を入れ、Aをはります。
火にかけて、中火でゆっくり沸とうさせ、ささみに火が通ったら火を止めます(煮すぎると風味が落ちます)。
- 5 仕上げにおぼろこんぶを加えて食べます。

●料理:財団法人ベターホーム協会 ●写真:対馬一次

調理時間
15分以内

エネルギー(1人分)
169kcal

食塩相当量(1人分)
1.3g