



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22年9月8日(水)
発表 けんぽだよりNo.95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、送付をお願いします。(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
住所
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

横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

■事業所の脱退
 ・横河ヒューマン・クリエイティブ株式会社が4月1日付けで当健康保険組合の加入事業所から脱退となりました。
 ・財団法人武蔵野高齢者職業経験活用センターが4月1日付けで当健康保険組合の加入事業所から脱退となりました。

■組合加入事業所数
 ・22事業所
 (7月末現在)



おすすすめ Healthy Cooking

彩り豊かな野菜のパワーで、夏を乗り切ろう 彩り野菜のチャプチェ

横河電機
 食堂マルシエ
 栄養士
 坂西 明日美



COOKING DATA

エネルギー
255kcal

たんぱく質
9.7g

脂質
12.8g

塩分(1人分)
2.1g



●材料(2人分)

- 韓国春雨……………40g ○
- 〔A〕牛もも肉……………60g ○
- 〔A〕焼肉のたれ……………小さじ2 ○
- ニラ……………30g ○
- 〔B〕赤ピーマン……………30g ○
- 〔B〕にんじん……………30g ○
- 〔B〕しいたけ……………50g ○
- 〔B〕水煮竹の子……………50g ○
- 〔B〕醤油……………大さじ1 ○
- 〔B〕中華の素……………小さじ1/2 ○
- 〔C〕塩……………少々 ○
- 〔C〕胡椒……………少々 ○
- ごま油……………小さじ1 ○

●下準備

- ・韓国春雨は茹でて、ザルに移しておく。
- ・牛肉は3mm幅の千切りにし、焼肉のたれにつけておく。
- ・ニラは3cm長さに切り、その他の野菜は3mm幅の千切りにする。

●作り方

- ①フライパンにごま油を引いて熱し、〔A〕の牛肉を炒める。
 - ②火が通ったら、〔B〕の野菜を炒め、最後にニラを入れる。
 - ③韓国春雨を加え、混ぜ合わせる。
 - ④〔C〕の調味料で味を調え、最後にごま油を少し加え、器に盛る。
- ※お好みでコチュジャンなどをかけてお召し上がり下さい。

●食材メモ

*ニラの旬は春から夏にかけてです。ニラに含まれるビタミンB1は吸収率がよく、硫化アリルにビタミンB1を体内に長くどめておく作用や、独特のにおいに食欲増進効果があるので疲労回復やスタミナアップに効果的です。ビタミンAも豊富に含み、夏バテしたり、カゼをひきやすい人はたくさん食べるとよいでしょう。体を温める効果でも知られ、常食すると冷え性や神経痛、しもやけなどにも有効です。