

「笑顔健康ライブラリ」がリニューアルオープンします!

2013年10月より当健康保険組合ホームページの健康情報コンテンツ「笑顔健康ライブラリ」が、「みんなの健康ライブラリ」とサイト名称を変え、リニューアルオープンします。

より見やすく、より使いやすくをモットーに、デザインを一新。新たな機能も追加し、皆様にご利用いただきやすい健康情報コンテンツへと生まれ変わります。



シンプルで見やすいデザイン

読みやすさを重視し、デザインを一新。記事検索もスムーズになり、読みたい記事を簡単に探せるようになりました。



記事ランキングを掲載

アクセス数の多い記事をランキング形式で掲載。今、どんな健康ネタに注目が集まっているのかがわかります。



話題の記事や関連記事のリコメンド機能

メディアで話題のトピックスや特集に関連する過去記事などをトップページに表示するリコメンド機能を搭載しました。



※上記はイメージです。実際の画面とは異なります。

けんぽだより冬号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

締切 平成25年12月3日(火)

送り先 横河電機健康保険組合

ロケーション M76-2

発表 けんぽだよりNO.108掲載

住所 〒180-8750

担当 武田 外線0422-52-5521

賞品 採用の方には、粗品贈呈

東京都武蔵野市中町2-9-32

横河電機株式会社
内線731-36475

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)

家族団らん
家族旅行
冬の風景
などの写真



秋の味覚を楽しむメニュー。蒸し煮ならダイエット中にもおすすめ

鮭の蒸し煮 きのこあんかけ

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
225kcal

調理時間
20分



料理制作：管理栄養士 宗像 伸子

●材料(2人分)

生鮭……………140g(2切れ)	赤ピーマン……20g(1/2個)
塩……………1g(小さじ1/6)	ブロッコリー…60g(1/3個)
こしょう……………少々	だし……………150g(3/4カップ)
玉ねぎ……………40g(1/4個)	みりん……………9g(大さじ1/2)
白ワイン……………10g(小さじ2)	しょうゆ……9g(大さじ1/2)
生しいたけ……………60g(6枚)	片栗粉……………2g(小さじ2/3)
えのきたけ……40g(1/2束)	

●作り方

- ①鮭は小骨をとり、塩、こしょうをふる。
- ②玉ねぎは薄く切る。
- ③鍋に玉ねぎを敷き、鮭を並べて白ワインをふり、水大さじ3を加えてふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして7～8分蒸し煮にする。
- ④生しいたけは軸をとってうす切り、えのきたけは根元を切って長さを半分に切る。赤ピーマンは種をとって薄く切る。
- ⑤ブロッコリーは固めに茹でて小房に分ける。
- ⑥だしをあたため、④を入れ、煮立ったらあくをとり、みりん、しょうゆで調味し、⑤を加えて少し煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に③の玉ねぎ、鮭を盛り、⑥をかける。