



家庭用常備薬等補助幹旋のお知らせ

けんぽより
500円補助
します!

「健康は自己管理が基本」というセルフメディケーションの考えの下、当健保組合では、年2回(けんぽだより春号、秋号)家庭用常備薬等の補助幹旋をしております。

今回より株式会社セルメスタに委託し、Webからのお申し込みも可能となりました。詳しくは差込のご案内をご覧ください、お申込みくださいますようお願いいたします。

申込締切日 平成31年1月10日(木)

※補助金につきましては、期間中被保険者1回限りとなります。
 ※申込商品の合計額が1,000円以上の場合は送料無料です。
 ※セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てをする」ことです。(世界保健機関(WHO)の定義による。)

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

応募
規定

- ①表紙写真・・・スナップ写真数点。家族団らん、冬らしい風景、思い出の写真など
 - 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、電話番号を明記のうえ送付をお願いします。
 (写真の裏にも記入してください。DVDの場合はラベルを貼って記入してください)

賞品

採用の方へ
粗品贈呈



送り先

〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32
 横河電機健康保険組合 担当: 武田

ロケー
ション

M76-2

発表

けんぽだより
No.128掲載

締切

平成30年
12月3日(月)

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
 - キーサイト・テクノロジー合同会社は7月1日付けでキーサイト・テクノロジー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(9月末現在)

おすすめ
Healthy
Cooking

アジの香草パン粉焼き

COOKING DATA	エネルギー 1人あたり 241kcal	塩分 0.5g	調理時間 30分
--------------	---------------------------	------------	-------------



●料理メモ
 いわゆる青背の魚であるアジは、生活習慣病予防に効果的なDHAやEPAを多く含んでいます。また、肝機能調整や疲労回復効果のあるタウリンも豊富です。さばいた状態で売っているものを使うか、鮮魚売り場で3枚おろししてもらえば面倒な手間が省けます。

- 材料(2人分)
- アジ(3枚におろしたもの)..... 2尾分
 - 塩、粗挽き黒こしょう..... 適量
 - なす..... 1本
 - トマト..... 1個
 - しめじ..... 1袋
 - パン粉..... 大さじ1
 - 粉チーズ..... 大さじ1
 - パセリみじん切り..... 大さじ1/2
 - にんにくみじん切り..... 1かけ分
 - オリーブ油..... 大さじ2
 - レモン..... 適宜

- 作り方
- ①なすはヘタを取ってから斜め薄切り、トマトもヘタを取り半分
に切ってから薄切り、しめじは小房に分ける。アジは小骨があれば取り除き、全体に塩、こしょうをする。
 - ②耐熱皿にアジ、なす、トマトを交互に並べ、しめじは周りに並べ、混ぜ合わせたAを上からかけ、最後にオリーブ油を全体にかける。
 - ③オーブントースターに入れ、火が通りこんがり焼き色がつくまで12~13分(1300W)焼く。レモンを軽く絞って食べる。
- *オーブントースターの機種によって分量や加熱時間を調整してください。

料理: 料理研究家・栄養士 今別府靖子 撮影: 今別府絳行