

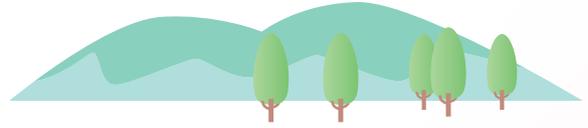
# お知らせ

## [平成17年度契約保養所について]

健保組合の直営保養所であった「白馬横河ロッジ」が杉山博さん経営の「白馬くるまや」としてリニューアルオープンしました。この度、健保組合の契約保養所となりましたので、ご利用ください。詳細は、ホームページに掲載の「健保契約保養所宿泊料金表」を参照してください。

平成17年度契約更新をしていない施設

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 釜屋旅館        | 小河内荘      |
| アートランドホテル蓼科 | 鴨川ロイヤルホテル |
| 下田ビューホテル    |           |



平成17年度の新しい「健保契約保養所宿泊料金表」は、当健保組合ホームページでご覧下さい。  
**ホームページアドレス** <http://www.yokogawakenpo.or.jp>

## 健保研修センター「健保倶楽部」長い間のご利用ありがとうございました。

「健保倶楽部」は、多目的な施設として横河電機株式会社の本社敷地に土地借用というかたちで建設され、その土地賃貸契約の満了につき、当健康保険組合は横河電機株式会社との間で協議した結果、「健保倶楽部」を4月1日付で横河電機株式会社へ売却することになりました。

## [横河電機健康保険組合の加入事業所の動き]

- 事業所の加入：スマートIDテック株式会社が1月1日付けで当健康保険組合の加入事業所となりました。  
横河オフィスサービス株式会社が2月1日付けで当健康保険組合の加入事業所となりました。
- 事業所の脱退：日本ヒューレット・パカード株式会社が4月1日付けで当健康保険組合から脱退し、新しく「日本ヒューレット・パカード健康保険組合」を設立しました。

# 旬

のヘルシー  
クッキング  
管理栄養士 宗像伸子

## Healthy Cooking

# トムヤムクン風

暖かくなって服装も軽やかになり、ダイエットをする人にとってプロポーションが気になる季節です。

健康を保ちながらダイエットをするためには、まず、栄養のバランスをとりながら、なだらかな体重曲線を描くように行います。

朝、昼、夕食を規則正しくして、1日のエネルギー量を超えないようにメニューづくりをします。そのためには脂肪の少ない食材を使ったり、野菜をたっぷり使って、食事にボリューム感を出して、おいしく楽しく減量しましょう。

### 材料(2人分)

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| えび.....4尾       | 赤唐辛子.....1/2本     |
| あさり殻つき.....100g | 生姜.....少々         |
| 鶏もも肉・皮なし...60g  | レモングラス.....少々     |
| たまねぎ.....60g    | 鶏がらスープの素...小さじ1/4 |
| 人参.....40g      | 水.....2カップ        |
| わかめ.....30g     | ナンブラー.....小さじ1    |
| 根みつば.....80g    | 香菜.....適宜         |



### 作り方

- えびは背ワタをとる。
- あさは砂抜きをしておく。
- 玉ねぎは薄く切る。人参は短冊に切る。
- 鶏肉は一口大に切る。
- わかめは水洗いして一口大に切る。
- 根みつばは3センチ長さに切る。
- 赤唐辛子は小口切りにし、生姜はせん切りにする。
- 水に鶏がらスープの素、レモングラスを入れて温め、を加えて煮る。煮立ったら を入れ、あくをとり、4～5分煮る。

- を入れてえびの色が変わったら、を加えてナンブラーで調味する。
- 器に を盛り、香菜を散らす。



管理栄養士 宗像伸子