



笑顔健康ライブラリ

パスワード：e g a o

週に1回はチェックしよう！
毎週次々と掲載してます！

健保組合ホームページに
掲載中です！

季節に合った健康情報

流行の健康情報

その他、見たいときにいつでも見られる健康情報を随時掲載しています。

- ◆からだの病気 ◆生活習慣病 ◆こころの病気 ◆健康アラカルト
- ◆病院・医療 ◆食事と栄養 ◆運動・美容 ◆その他

ホームページアドレス <http://www.yokogawakenpo.or.jp>

電話健康相談 笑顔でヘルシーダイヤル・シルバーダイヤル



フリーダイヤル
0120-03-1199

相談料も電話料も無料 プライバシーは厳守されます

この電話相談は外部の専門機関（保健同人社）に委託している
ものです。
ご家族の健康づくりに積極的にご利用ください。

相談方法はこんなに簡単

- 0120-03-1199（フリーダイヤル）にダイヤルしてください。
ご本人とご家族の方ならどなたでも利用
できます。電話代も相談料も無料です。
- 所属の団体名をお伝えください。
所属団体は「横河電機健康保険組合」です。
ご利用資格の確認のためです。
匿名でも相談することができます。
- お気軽にご相談内容をお話ください。
経験豊かな保健師、看護師、栄養士、カウンセラーなどの専門
スタッフが、ご相談の内容に応じて懇切にお答えいたします。



旬のヘルシー クッキング

管理栄養士 宗像伸子

Healthy Cooking

うなぎ入り 冷やし香味うどん



エネルギー
1人分
388kcal
塩分
3.5g

最近は冷房装置の普及がめざましく、外部環境に対する抵抗力が弱
くなっているようです。また、暑さによって食欲が低下して栄養不足
になり、これがそのまま慢性疲労に移行したりします。

まず、からだに必要な栄養素がとれているかどうかをチェックしま
しょう。良質のたんぱく質源である肉や魚などが不足すると抵抗力が
弱くなります。また、暑いときは脂っこいものは食べにくいものです。
酢や香辛料を上手に使うことで食欲をアップさせる工夫をしましょう。

夏は他の季節に比べて、ビタミンB1やB2の消費が多くなります。
豚肉やレバー、大豆、納豆、生鮭などを積極的にとりいれるようにし
ましょう。

材料（2人分）

うどん ゆで………400g	甘酢生姜…10g	だし………1 1/2カップ
うなぎ かば焼き…1/2串	みょうが…20g	醤油………大さじ1 2/3
卵………大1/2個	長ネギ………20g	みりん…大さじ1 2/3
枝豆………30g	しその葉… 4枚	

作り方

- だし、醤油、みりんを煮立てて冷やす。
- 卵は薄焼きにして細く切る。
- 枝豆はゆでて殻からだしておく。
- うなぎのかば焼きは火であぶって一口大に切る。
- みょうがは薄く切る。長ネギは白いところを細く切る。しその葉は細く切る。甘酢生姜は細く切る。
- ゆでうどんは熱湯に通して水をかけて水気を切る。
- 器に⑥を入れ、②～⑤を彩りよくのせ、①をかける。



管理栄養士
宗像伸子