

けんぽだより秋号 表紙写真募集!

家族旅行
家族回らん
秋らしい風景
などの写真

締切 平成20年9月8日(月)
発表 けんぽだよりNO.87 掲載
賞品 採用の方には、粗品贈呈
応募規定 スナップ写真で結構です。
 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
住所 〒180-8750
 東京都武蔵野市中町2-9-32
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

- **事業所の社名変更**
 ・横河情報システムズ株式会社が4月1日付けで横河ソリューションズ株式会社に社名変更となりました。
- **事業所の削除**
 ・横河制御エンジニアリング株式会社が4月1日付けで当健康保険組合の加入事業所から削除となりました。
 ・横河オフィスサービス株式会社が5月1日付けで当健康保険組合の加入事業所から削除となりました。
 ・コクリエイト・ソフトウェア株式会社が6月1日付けで当健康保険組合の加入事業所から削除となりました。
- **組合加入事業所数**：24事業所(7月末現在)

NEW

おすすめ Healthy Cooking



エネルギー	95kcal	たんぱく質	5.0g
脂質	6.6g	塩分	0.9g

※ おすすめポイント ※

コチジャンは韓国で一般的に使われている辛味噌で、辛味成分カプサイシンには代謝を促進させる働きがあり、肥満予防にも効果があります。野菜も手軽にとれる健康メニューです。
 冷やし中華の具材としてもピッタリです!!

茹で豚と千切り野菜の
コチジャン和え

材料(1人分)

豚肉小間切れ	20g	人参	1g
キュウリ	20g	中華ドレッシング	10cc
もやし	30g	コチジャン	2.5g

作り方

- ① 人参は長さ4cm、キュウリは厚さ2mmの斜め切りにし、さらに幅2mmに、それぞれ千切りにします。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらもやしを入れ再沸騰したら、ざるにあけて水で冷まし水切りします。
- ③ 鍋に水をいれ、沸騰したら豚肉をほぐしながら入れ再沸騰したらざるにあけて水で冷まし水切りします。

【ピリ辛だれ】

- ④ ボールに中華ドレッシングとコチジャンを入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤ ボールに茹で豚、人参、キュウリ、もやしを入れ、④のピリ辛たれを加えて、混ぜ合わせます。
盛り付けをして出来上がり!!

マルシェにて
ぜひお試しを!横河電機 食堂マルシェ
管理栄養士 西田 理沙