

KENPO掲示板

1 次の事業所が新規加入しました

公告番号	事業所名	加入年月日	所在地
第1681号	(株)ターリン・インターナショナル	R5.3.1	東京都台東区

2 次の事業所を削除しました

公告番号	事業所名	削除年月日	所在地
第1677号	(株)西賀	R4.9.1	栃木県さくら市
第1682号	(株)エスアールエス	R5.1.31	埼玉県さいたま市

たんばらラベンダーパーク 特別入園割引について

当健保組合ホームページNews&Topics欄より「特別入園割引券」をダウンロードしてご利用ください。

有効期限 2023年7月1日(土)～8月27日(日)予定

入園料 中学生以上600円(通常1,200円)、小学生300円(通常500円)、未就学児入園無料

※割引券1枚につき4名まで利用可

 群馬県沼田市玉原高原

 関越自動車道「沼田IC」から約30分



HEALTHY
RECIPE

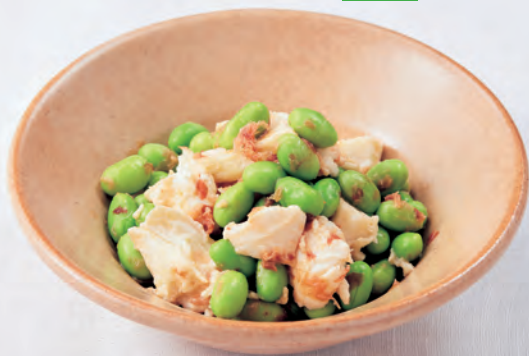
枝豆とモッツァレラのおかかじょうゆ和え

料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

1人分 106kcal 塩分0.5g



材料(2人分)

ゆで枝豆----- (さやから出して) 100g
モッツァレラチーズ----- 1個(100g)
削り節-----2g
しょうゆ----- 小さじ1

作り方

(調理時間 10分)

- ① 枝豆をボウルに入れる。
- ② モッツァレラチーズを小さめの一口大にちぎって①のボウルに入れ、削り節としょうゆを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。



枝豆に豊富に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるとともに、疲労を回復する働きが、さらに老化を予防するレシチン、女性ホルモンと似た働きを持つイソフラボンなど、女性にうれしい栄養素もいっぱいです。モッツァレラは調理なしで食べられて、クセがなくたんぱく質もしっかり摂れるので夏におすすめです。



夏を元気に 過ごす食事の ポイント

暑い日が続くと「疲れがとれない」「だるい」「食欲がわかない」など体の不調を感じがちです。その症状は「夏バテ」かもしれません。

「夏バテ」は医学的な病気ではありませんが、夏季の高温・多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。脱水や栄養不足、自律神経(交感神経と副交感神経)の乱れなどが原因で起こります。夏は、他の季節に比べてたくさんの汗をかいたため、水分を多めに摂らないと脱水を起こします。また、暑さで食欲が落ちたり、さっぱりとした軽いものばかり食べたりしていると栄養不足になりがちです。食事の内容が偏りがちにならないよう、バランスよく食べる工夫をしましょう。