

## 第31回 東京総合健保 ミニマラソン大会

開催日 2023年2月26日(日) 小雨決行(中止の場合延期なし)  
※下記URLより、感染状況等による開催の可否(2月1日公開)、  
当日の開催有無(当日6:00公開)をご確認ください。  
<http://toshinkyosblo.jp/>

会場 豊洲ぐるり公園(東京臨海新交通臨海線 市場前駅 徒歩12分)  
参加資格 被保険者 ※女子の部は被扶養者である配偶者も参加可能です。

種目	年齢区分	距離	受付(スタート)時間
女子	18歳以上	5km	8:00~ 8:45( 9:00)
男子A	40歳以上		8:50~ 9:35( 9:50)
男子B	40歳未満		9:40~10:25(10:40)
男子C	40歳以上	10km	10:30~11:15(11:30)
男子D	40歳未満		11:50~12:35(12:50)

※各種目ごとの定員は160名です。

参加費 自己負担なし(全額組合負担)

申込方法 東振協HPよりお申込みください。

<https://www.toshinkyosblo.jp/event/index.html>

※2月8日(水)にお申込み時に登録したメールアドレスに当選または落選の通知が届きます。

申込期間 1月10日(火)9:00~1月29日(日)23:59



## Webによる介護・健康講座

突然の介護に備え、正しい知識や心構え、認知症の理解や付き合い方について学んでいただく「介護・健康講座」が開催されます。

テーマ (1)介護基礎+技術基礎  
(2)認知症の基礎的理解  
(3)介護と仕事・生活との両立支援  
(4)施設・サービスの選び方

受講料 無料(通信料は参加者負担)

視聴期間 2023年2月14日(火)~3月31日(金)

配信方法 オンデマンド配信

(都合のよい時間に繰り返し視聴可能)

自宅での端末(パソコン・スマートフォン等)とインターネット環境が必要です。

申込方法 1月20日(金)までに東振協HPよりお申込みください。

<https://www.toshinkyosblo.jp/event/index.html>



## スキー場リフト券の割引利用について

神立スノーリゾート(新潟県)、たんばらスキーパーク(群馬県)の1日リフト券を割引料金で利用できます。ご利用方法や割引料金につきましては、当健保組合ホームページ「News&Topics」欄をご覧ください。

## KENPO掲示板

### 1 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1675号	(株)バンダイナムコライツマーケティング	R4.4.1	東京都千代田区
第1676号	(株)バンダイナムコライブクリエイティブ	R4.4.1	東京都渋谷区

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

## さばのもみじおろし煮

1人分  
242kcal  
食塩相当量 1.9g

●料理制作 沼津りえ(管理栄養士)  
●撮影 上條伸彦  
●スタイリング 沼津そうる

材料(2人分)

大根……………150g  
にんじん……………50g  
さば(半身)……………160g  
塩……………ひとつまみ  
小ねぎ……………適宜

だし汁(水でも可) ……100mL  
A みりん……………小さじ2  
しょうゆ……………大さじ1

作り方 ⏱約20分

- ①大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ②さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- ③小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でたぎらにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- ⑤お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

わかりやすい!  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/infine/ryouri/21winter01.html>

●Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつEPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

## 食事を見直して脂質異常症を予防!

イベントが多く脂っこい食事が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPAやDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。