

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1697号	(株)堀川商店	R4.8.6	石川県金沢市

2 次の事業所が名称を変更しました

公告番号	変更後	変更前
第1696号	(株)Earkth	(株)ハイウェイスター

3 次の事業所が所在地を変更しました

公告番号	事業所名	変更後	変更前
第1698号	(株)ターリン・インターナショナル	東京都墨田区	東京都台東区

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 2024年7月6日(土)～8月25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



おくらの梅しそささみ巻き 高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>



材料 (2人分)

おくら	4本 (30g)	こしょう	少々
大葉	4枚	梅干し	1個 (12g)
ささみ	4本 (240g)	グリーンカール	適量
塩	小さじ 1/4		

作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！

◆料理制作
新谷 友里江(管理栄養士)
撮影:さくらいしょうこ
スタイリング:深川 あさり

たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

- ▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品 (納豆、豆腐、乳製品など) を常備し、こまめにとりましょう。
 - ▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。
 - ▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18～64歳・男性 65g、女性 50g です。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。
- 例) ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など
- 例) トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます！
- ▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。