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1740号	(株)あおぞら	R7.8.1	東京都中央区
第1741号	(株)クマモト	R7.9.1	京都府久世郡
第1742号	(株)HIGHWAY STAR	R7.9.1	東京都渋谷区
第1743号	(株)HIGHWAY STAR Audio	R7.9.1	東京都渋谷区

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1745号	(有)さか田	R7.8.1	埼玉県春日部市
第1746号	(有)太陽鉄琴研究所	R7.12.23	東京都台東区

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1744号	マテル・インターナショナル(株)	東京都中央区	東京都千代田区

たんばらラベンダーパーク　特別入園割引について

当健康保険組合ホームページ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　令和8年6月27日(土)～8月30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

野菜たっぷりヘルシーレシピ

夏バテ予防レシピ

作り方の動画はこちらから
https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer02.html

主菜

豚こま肉とゴーヤの大葉チャンプルー

1人あたり
エネルギー 263kcal　塩分 1.4g

材料　2人分

- ごま油 ……小さじ2
- 豚こま切れ肉 ……150g
- ゴーヤ(ワタを取り薄切り)‥小1/2本(正味70g)
- 赤パプリカ（薄切り）……1/2個（50g）
- A　しょうゆ ……小さじ2
- A　オイスターソース …小さじ1
- 溶き卵 ……1個分
- 大葉（千切り）……10枚

作り方

1. フライパンにごま油をひき、中火で豚こま肉、ゴーヤ、赤パプリカを炒める。
肉全体が白っぽくなったら、Aで味付けをする。
2. 1のフライパンの底を半分をあけて火を止め、溶き卵を流し入れて余熱でスクランブルエッグを作り、全体を和える。
3. 器に2を盛り付けて、大葉をのせる。

暑さに負けない食事の工夫

豚肉はビタミンB群が含まれており、エネルギー代謝を促進して疲れにくい体づくりをサポートします。

ゴーヤに含まれる苦み成分モモルデシンは胃液分泌を促進し、食欲増進が期待されます。暑さで食が進まないとき、積極的にとりたい栄養素です。また、ゴーヤに含まれるビタミンCは熱調理にも強く、疲れを引き起こす活性酵素を抑える効果も期待できます。