

プレゼントクイズ

クイズに正解された方の中から抽選で、
図書カード(1,000円分)を10名様にプレゼント!

●応募方法

郵便ハガキに右記のとおりご記入のうえ、
ご応募ください。(組合員1人1通まで)

●応募のあて先

〒310-0852
水戸市笠原町978番26
茨城県市町村会館5階
茨城県市町村職員共済組合 総務課宛

- ① 答え
口と口
- ② 所属所名
- ③ 組合員証(保険証)
の記号・番号
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所

●締め切り

令和6年8月16日(金) 消印有効

MY HEALTH WEBからも応募できます

(任意継続組合員の方は除きます)

ログイン後、期間中に表示される
応募バナーよりご応募ください。

☆アプリのダウンロード、ログイン方法は
こちらのリーフレットをご参照ください。

リーフレットは
こちら



まちがいさがし

上下のイラストにはまちがいが6つ
あるよ。エリア表を参考にまちがいの
なかったワク2つを答えてね。

【エリア表】



©スカイネットコーポレーション

令和6年4月号の解答

1と6

*当選者の発表は、賞品の発送を
もってかえさせていただきます。



体脂肪を増やさない! らくらくヘルシーレシピ

1人分 131kcal / たんぱく質24.2g
/ 食塩相当量 1.2g

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!

CHECK!

作り方の動画はコチラ

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



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

たんぱく質がしっかりとれるヘルシー料理

おくらの梅しそささみ巻き

材料(2人分)

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

作り方

- ① おくらはガクを取る。大葉は半分切る。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。

たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ 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。

◎ ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ 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。