

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
□と□
- ② 所属所名
- ③ 組合員等記号番号
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所

締め切り

令和7年5月23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。

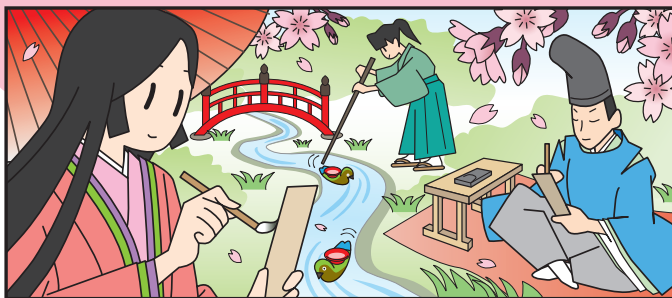
リーフレットは
こちら



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7年1月号の解答

5と7

*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。



腸内環境をよくして免疫力アップ さわらのくるみみそ焼き

材料(2人分)

- さわら(切り身)..... 2切れ
- 酒..... 大さじ1
- みそ..... 大さじ1
- 砂糖..... 大さじ1/2
- ④ みりん..... 大さじ1/2
- 酒..... 小さじ1
- くるみ..... 15g
- アスパラガス(塩ゆで)、ミニトマト ... 各適量

作り方

- ① さわらは酒をふって5分ほどおき、水気をふき取る。
- ② ④を混ぜ合わせ、刻んだくるみを加えて混ぜる。
- ③ 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、①を並べて4分ほど焼く。
- ④ 8割ほど火が通ったら②を表面に塗り、こんがりするまで焼く。
- ⑤ 器に盛り、アスパラガスとミニトマトを添える。

作り方の動画はコチラ

CHECK!

<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring02.html>



料理制作：ひろの さおり (管理栄養士)
撮影：松村 宇洋
スタイリング：小森 貴子

しっかり食べて低カロリー
すぐできる! ラクちんレシピ

1人分 231kcal 食塩相当量 1.5g



Point! 免疫力アップのコツ

人間の体で作ることができないn-3系脂肪酸は、
抗炎症作用や腸内環境改善効果などにより、複
合的に免疫機能の維持・調整に役立ちます。青
魚やくるみ、アマニ油などに多く含まれています。