



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 組員等記号番号
- ④ 組員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所

締め切り

令和7年11月14日(金) 消印有効



MY HEALTH WEBからも応募できます
(任意継続組員の方は除きます)

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]

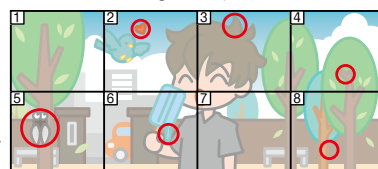


©スカイネットコーポレーション

令和7年7月号の解答

1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。



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 256kcal 食塩相当量 1.2g

カルシウムたっぷり! 骨活レシピ

ししゃもフライ

ヨーグルトタルタルソース

材料(2人分)

卵	1個	薄力粉	適量
玉ねぎ	1/4個	溶き卵	1個分
ピクルス	30g	パン粉(乾燥)	適量
プレーンヨーグルト	80g	サラダ油	適量
塩	少々	キャベツ(せん切り)	
こしょう	少々	トマト(くし形切り)	各適量
ししゃも	8尾		

作り方

- 卵は沸騰した湯で10分ゆで、みじん切りにする。玉ねぎとピクルスもみじん切りにする。
- ボウルにヨーグルト、①、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ししゃもは薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- フライパンにサラダ油を深さ2cmほど入れ、中温(170℃)まで加熱する。③を入れて2~3分揚げる。
- 油をきって器に盛り、②をかけてキャベツとトマトを添える。

作り方の動画はコチラ

CHECK!

<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn02.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

Point! 骨粗しょう症を防ぐ食事のコツ

小魚・乳製品・大豆製品・青菜などには、骨の材料となるカルシウムが豊富。カルシウムは年齢とともに不足しやすいため、毎日の食事で意識的にとり入れましょう。