



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

締め切り

令和8年2月20日(金) 消印有効

- ①答え 口と口
- 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

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



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 255kcal 食塩相当量 1.6g

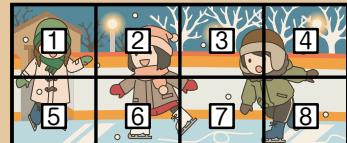
(汁を残した場合)



Point! 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

- ・鍋料理は油を使わずに調理できるため、余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれるのが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

[エリア表]



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。

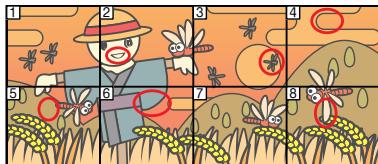


©スカイネットコーポレーション

令和7年10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。



脂肪とカロリーを抑えて冬太りを解消 海鮮チゲ鍋

材料<2人分>

えび(殻付き)	6尾	A 水	600mL
たら(切り身)	2切れ	コチュジャン	大さじ2
白菜	1/8株	みそ	大さじ1
にら	1/3束	鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1/2
しめじ	1/2株	砂糖	小さじ1/2
ほたて(生)	大4個	すりおろしにんにく	小さじ1/2

作り方

- ① えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取り。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- ③ にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画はコチラ

<https://douga.hfc.jp/imfine/youri/25winter01.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