

女性ホルモンと上手に付き合おう!

キャラotteイの

ヘルシーレシピ
Carrot's Healthy Recipe



ホームページを毎月更新しています。レシピ集も是非、ご覧ください。

無理なダイエットや偏った食生活は、女性ホルモンのバランスを崩して体調に影響を及ぼす原因となります。規則正しい食生活で女性ホルモンのバランスを整え体の中からイキイキ過ごしましょう!

今回は、女性ホルモンのエストロゲンとよく似た作用をもつイソフラボンを含む豆腐とホルモンのバランスを整える効果のあるビタミンEを含むアボカドを使ったメニューです。ぜひ、お試しください。



アボカド豆腐サラダ

作り方

- ①アボカドは皮をむいて一口大に切り、《調味料》と混ぜ合わせます。
- ②ミニトマトは半月に切り、①と混ぜ合わせます。
- ③豆腐は食べやすい大きさに切り、器に盛り付け②のをせてかつお節をかけて出来上がり。

材料 【2人分】

アボカド …… 1/2個
ミニトマト …… 2個
豆腐 …… 1/2丁
かつお節 …… 2g

《調味料》
醤油 …… 大さじ1/2
ポン酢 …… 大さじ1/2
わさび …… 適量

栄養価 【1人分】

エネルギー 122kcal
脂質 8.9g
ビタミンE 1.6mg
食物繊維 2.3g

Quiz 賞品が当たるクイズ!

正解者の中から抽選で10名の方に「アダバット・スポーツタオル」を差し上げます。
※当選は発送をもってかえさせていただきます。

Q.1

平成23年度ワールド健康保険組合の保険料率は何%?
※ヒント・・・P.1 をご覧ください!

Q.2

平成23年度一般勘定の支出予算で予備費を除くと全予算の約91%を占めるのは保険給付費と〇〇〇。
※ヒント・・・P.1 をご覧ください!

賞品 アダバットスポーツタオル



※色は選べません。

「健保だより12月号」クイズの答え

Q.1: 平成23年3月31日 / Q.2: 10分

ご回答いただいた皆様、ありがとうございました!

応募方法

官製ハガキ、メールまたはFAXで! 下記の①～⑤を記し、下記までご応募下さい。

- ①クイズの答え
- ②参考になった、またはおもしろかった記事3つ
- ③会社名・部署名または店舗名 ④氏名 ⑤ご意見・ご感想

〒650-0046 神戸市中央区港島中町6丁目8-1
ワールド健康保険組合
「健保だより vol.43 クイズ 係」
■メール: world-kenpo@world.co.jp
■FAX: 078-302-9472

※下の【個人情報のお取り扱いについて】をお読みになり、ご同意いただいた旨をご記入の上、クイズにご応募いただきますようお願いいたします。

【個人情報のお取り扱いについて】 1.クイズ回答でご提供いただいた個人情報は、当組合の個人情報保護方針(<http://www.world-kenpo.com/>)に基づき、安全かつ厳密に管理します。2.個人情報は、クイズ回答者の管理と賞品発送のために利用します。それ以外での利用は一切いたしません。尚、不明な点について当組合からご連絡させていただく場合があります。3.個人情報をご提供いただけない場合は、クイズ参加に支障の出る場合があります。4.個人情報は、第三者に開示・提供・委託することはありません。5.個人情報の開示・訂正・削除やご不明な点については、当組合の個人情報保護相談窓口(電話:078-302-8185)までご連絡下さい。



▲ワールド健保ホームページ

編集後記

現在、「健康ウォーキング」というサイトで、【東海道53次】の完歩を目指しています。身長、体重などをインプットして歩幅などが決められます。その他【中仙道コース】【四国一周八十八札所巡り】などがあります。健保ウォーキングフェスタだけでなく、ゲーム感覚のこういったサイトでウォーキングを楽しんでみませんか・・・。(K)
《健康ウォーキング》<https://gnl.cplaza.ne.jp/walking/index.html>

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸 外線 078-302-8185
Kobe 内線 711-4931
FAX 078-302-9472