

キャロッティの

ヘルシーレシピ Carrot's Healthy Recipe



食物繊維で 大腸ガン予防レシピ

大腸ガンの予防は食生活が重要です。毎日の食事で、野菜・海藻をしっかり食べましょう！
これらに含まれている食物繊維・ビタミン・ミネラルは腸内環境を整え
ガンを予防すると考えられます。

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。

かぼちゃの焼きマリネ

材料

- 【2人分】
かぼちゃ …… 200g
たまねぎ …… 1/4個
ミニトマト …… 8個
パプリカ(黄) …… 1/2個
ピーマン …… 1個
塩・こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1
ポン酢 …… 大さじ2



ガン抑制作用が期待される
ビタミンCと食物繊維で予防!

作り方

- かぼちゃはとろとろ皮をむき、2cm厚さのくし形に切り、耐熱皿に並べてラップをして、電子レンジで3分程度加熱します。
- パプリカとピーマンは種をとって斜めに切ります。
- 玉ねぎは1cm厚さのくし形に切ります。
- ミニトマトはへたを取ります。
- フライパンにオリーブオイルを熱して①②③④を入れて塩こしょうし、全体に焼き色を付けます。
- 火を止めて、ポン酢を回しかけます。

栄養価 【1人分】

エネルギー 142kcal
β-カロテン 1341μg
ビタミンC 90mg
食物繊維 4.6g

モロヘイヤのネバネバ和え

作り方

- モロヘイヤは葉を手でちぎり、さっと塩ゆでします。冷水にさらし、水気を絞り食べやすい大きさに切ります。
- ひじきは、たっぷりの熱湯をかけて戻し、軽く絞ります。
- オクラは塩をふって板ずりし、サッと塩ゆでします。冷水にさらし水気を拭いて輪切りにします。
- ボールに納豆、①②③を入れて混ぜ合わせます。
- 食べる直前にめんつゆを加えて和えます。
- せん切りにした青しそと斜め切りにしたみょうがを盛り付けます。

材料 【2人分】

- モロヘイヤ …… 1/2束
オクラ …… 4本
納豆 …… 1パック
ひじき …… 大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
青しそ …… 1枚
みょうが …… 少々



食物繊維+発酵食品で
腸内環境を整えて予防!

栄養価 【1人分】

エネルギー 76kcal
β-カロテン 2685μg
ビタミンC 18mg
食物繊維 4.7g

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「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22年度決算一般勘定経常収支は、約〇〇億円の赤字決算?
※ヒント・・・P.1 をご覧ください!

Q.2

保険証カード化で、保険証は1人〇枚?
※ヒント・・・P.5 をご覧ください!



賞品

スポーツ
タオル

※色は
ロイヤルブルー

「健保だより4月号」クイズの答え

Q.1: 8.4% / Q.2: 納付金 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。

- クイズの答え
- 参考になった、またはおもしろかった記事3つ
- 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.44 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

前号でお伝えしました《健康ウォーキング》というサイトで、【東海道53次】を完歩しました。その後、【四国一周八十八札所巡り】を踏破中でしたが、突然、このサイトが閉鎖されてしまいました。ゲーム感覚の楽しいサイトだったので残念です。
ウォーキングの楽しいサイトをご存知の方は、是非、健保へお知らせください。宜しくお願いします。(K)

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