

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
口と口
- ② 所属所名
- ③ 組合員証(保険証)
の記号・番号
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所

締め切り

令和5年11月17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。

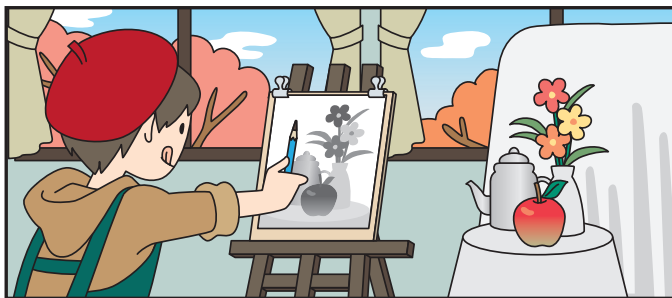
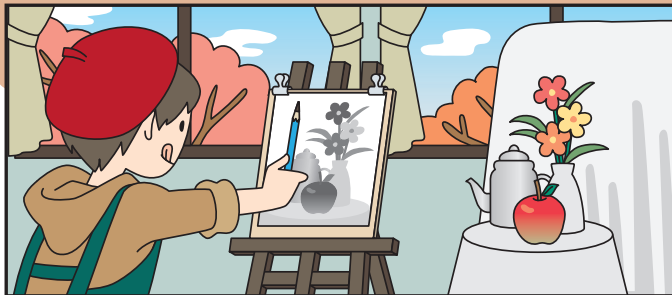
リーフレットは
こちら



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】

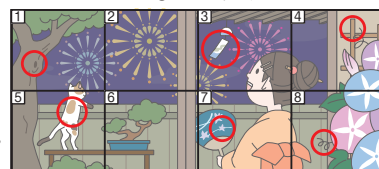


©スカイネットコーポレーション

令和5年7月号の解答

2と6

*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。



血糖値を上げないレシピ

1人分 304kcal 塩分 1.5g

※写真は2人分



作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)
撮影:竹内 浩務

オートミールお好み焼き

材料(2人分)

オートミール……………50g
塩……………小さじ1/4
熱湯……………100mL
卵……………1個
キャベツ(2cm角) ……1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ) ……50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
……………適量



調理時間
20分

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4~5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

血糖値をコントロールするポイント

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。