

～保養所に泊まって心も体もリフレッシュ～

直営保養所のご案内

施設名・所在地

- 軽井沢清風荘 (長野県/軽井沢)
- 早雲荘 (神奈川県/箱根)
- こだま荘 (兵庫県/六甲山)

自然豊かな人気の
リゾート地！＊外部のかたも一緒に
ご利用いただけます！！お財布に優しく
高コスパ！！

利用料金

内部(大人)1泊2食 約8,000円～

＊1部屋あたりの人数や食事内容、施設によって
料金は変わります。詳しくは健保ホームページを
ご覧ください。

Q JFE健保 保養所

抽選・予約申込み(WEB)

簡単な入力フォームで
申込登録・変更も可能

健保HP「組合員専用ページ」へログイン → 「保養所」申込み

利用日の
2ヶ月前から
抽選申込開始利用日の
1ヶ月前に
抽選
(日毎)抽選後の
空き室は随時
予約申込可
(先着順)空き室状況や休館日は
ログインしなくても
すぐに確認できます！

2026秋 閉鎖のお知らせ



日頃より保養所をご利用いただき誠にありがとうございます。
このたび「軽井沢清風荘」「早雲荘」「こだま荘」は、健保財政の
悪化および建物老朽化等のため**2026年9月末日をもって閉鎖
することとなりました。長年のご愛顧、心より感謝申し上げます。**
営業終了日までは変わらぬ「おもてなし」でお迎えいたします
ので、ぜひご利用ください。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療
の基本は毎日の食事。
からだに気をつかいつつ、
ボリュームがあって美味し
いメニューを紹介します。
作り方も簡単なので、ぜひ
挑戦してください。

材料(2人分)

- 鶏もも肉……………1/2枚(150g)
- 木綿豆腐……………1/3丁(100g)
- 白菜キムチ……………100g
- 小松菜……………1株(40g)
- しめじ……………1袋(80g)
- ごま油……………大さじ1
- 鶏ガラスープ……………300ml
- しょうゆ……………小さじ2
- 白ごま……………適量

作り方

- 1 キッチンバサミなどを使い、小松菜は根元を落として4cmの長さに、しめじは石づきを切り落としてほぐし、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉はひと口大に切る。
- 2 鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、白菜キムチ、小松菜、しめじを加えて軽く炒め合わせる。
- 3 **A**を加えて煮立ってきたら、豆腐を手で大きくちぎりながら加え、少し火を弱めて3分ほど煮る。
- 4 器に盛り付けて、白ごまを振る。

料理制作／料理研究家・栄養士 今別府靖子 撮影／今別府紘行

鶏肉ときのこの
チゲ風スープ

1人分

● 289kcal
● 塩分2.8g詳しい作り方は
こちら！