



仕事もプライベートも ととら1年に。

法人ジム・サウナ おためし会員

4ヵ月
ずーっと
おトク! 月々¥5,500



 ジム
 スタジオ
 コワーキング
スペース
 サウナ&スパ

新春入会キャンペーン! 1/4(日)~2/11(水)

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していた方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗の可否をご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月額会員に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込みとなります。

**ジム・サウナ
おためし会員**

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成年を除く)
●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設、プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していた方に限ります。●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外となります。
●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2025/10/1 時点 2025新春_840010880106

**キャンペーン
詳細はコチラ**



横河電機健康保険組合の
加入事業所の動き

●事業所名の変更

「エヌケイエス株式会社」は令和7年10月1日付で
「横河エコサイクルソリューションズ株式会社」へ事業所名が変更されました。

●組合加入事業所数

28事業所 (12月末日現在)



鶏肉ときのこの チゲ風スープ

キムチでからだもぽっかぽか!
野菜とお肉で栄養もたっぷり、
コク旨「食べるスープ」です

COOKING DATA

- カロリー: 289kcal
- 塩分: 2.8g

詳しい
作り方は
こちら!





●材料(2人分)

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

●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。

* 食中毒予防のため、必ず野菜を切ってから肉類を切るようにしてください。

* カロリーが気になる場合は、鶏もも肉の皮を取り除くか、鶏むね肉(皮なし)に変更するとよいでしょう。

◆ 料理メモ ◆

まな板と包丁なしでもできるお手軽レシピ。ごま油×キムチで韓国風の味わいが楽しめます。キムチに含まれる辛味成分「カプサイシン」には、食欲増進や、からだを温める効果が期待できます。

料理制作: 料理研究家・栄養士 今別府 靖子 / 撮影: 今別府 紘行