

季節と暮らし

- 14 -

発泡スチロール省エネ箱

煮込み料理の季節、省エネ調理法のご紹介です。

- ・ 手持ちのお鍋の大きさに合わせて、適当な大きさの箱をスーパーの箱置き場からもらってきます。
- ・ 箱の中にお鍋をきっちりと収めるために保温用の詰め物を作ります。
- ・ しわくちゃにした新聞紙を伸ばし、2～3枚重ねて、果物や荷物に入っていた緩衝シートを包んで、底に一段か二段、お鍋の周囲、上にかぶせる用途のものを作ります。(写真=2～4)



カレー、シチュー、おでんなどの場合：

全ての食材、調味料が煮え立ったら箱に収めます。箱の中が充分温まったところ（朝収めたらお昼に）もう一度煮え立たせて入れておきますと、夕方できあがりです。

お鍋は厚手で、蓋に蒸気穴がないもの。

キンピラごぼう

ごぼうは、土を洗い落とすだけで、皮をこそげ落としたり、水に放ってアク抜きをしません。アクも旨み、栄養。

1. ささがきにして少量の油で炒める。
2. 油が均一にまわったら塩を加える。
3. ごぼうがしんなりしたら水を加える。
4. 2～3分蒸し煮して、調味料を加えて箱に入れる。
5. 冷めたら、もう一度煮立て箱に入れる。
これが冷めたら出来上がり。汁気を切って、炒りゴマをたっぷりかけていただきます。

お知らせ

政府管掌健康保険について (政管健保)

中小企業の人たちが加入する政府管掌健康保険(政管健保)の運営が、

10月1日より、
社会保険庁から全国健康保険協会(協会けんぽ)に変わりました。

今まで一律だった保険料は、各都道府県ごとの医療費支出によって違い、これから一年以内に決められる予定です。

- ・ 10月以降、政府管掌健康保険の被保険者証(保険証)は順次、会社を通じて新しい保険証に切り替えになります。

- ・ 病院での自己負担の割合や高額な医療費の負担の限度額、傷病手当金などの現金給付の金額や要件など、給付の内容は変更ありません。

ミニパンフレット

「すこやかに」

おげんきですか
からだの具合はいかがですか

季節の移り変わり、生活や
仕事からくるストレスなどの
影響を受け、私たちは
暮らしています。
バランスのよい生活を心がけ、
健康を保つために
ミニパンフレット「すこやかに」を
作りました。
どうぞご活用下さい。

パンフレットについてのご質問、
ご意見などありましたら、
どうぞお寄せ下さい。