

かんたん栄養レシピのご案内



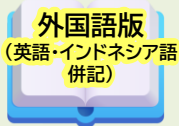
毎日の食事で
こんなことはありませんか？

- ☐ 脂質が気になる
- ☐ 塩分が多くなりがち
- ☐ 野菜不足



「かんたん栄養レシピ」は旬の食材を取り入れながら、調理方法や味付けを工夫した健康的なレシピを掲載しています！

日本語版・外国語版をご用意しています



掲載レシピをご紹介します

2人分
調理時間
20分



・紙包み蒸しは、油を使わずに作れて、素材のうま味をとり込める効果も。さらに、洗い物も少なく簡単！ 鮭以外にも白身魚や季節の野菜に変えてアレンジもおすすめ！

鮭の紙包み蒸し

🕒 調理時間 約20分

🥬 野菜も一緒にとれる

※このほかにも、主食・主菜・副菜など
いろいろなレシピを掲載しています！

ホームページで見る

スマートフォンや
パソコンからいつでも閲覧
可能です。
ぜひご活用ください！

船員保険部HPIは
こちらから↓



冊子を取り寄せる

船員保険部ホームページに掲載している
「冊子送付依頼書」に必要事項をご記入の
うえ、FAXにてお申込みください。



全国健康保険協会
船員保険

〒102-8016
東京都千代田区富士見2-7-2 ステージビルディング 14 階
TEL 03-6862-3060
営業時間 午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分 (土日・祝日・年末年始は除く)

メルマガ
「うみがめ〜る」
会員募集中



PICK UP 情報
船員保険部からの旬な
お知らせをいつでも
確認できます！

