

平成31年度 ホテルオークラ東京ベイ の年間借り上げについて

今年度も「ホテルオークラ東京ベイ」と客室年間借り上げ契約をしておりますので、ぜひご利用ください。
お申し込みは「利用申込書」にご記入のうえ、直接ホテルへFAXしてください。後日、当組合から申込者宛に「利用承認書」としてFAXでご返信しますので、利用日当日に窓口にて提示してください。

「保養所利用補助金交付申請書」に利用証明を受け、領収書原本を添えて組合に申請すると補助金が受給できます。年間借り上げ制度以外の予約でも保養所補助金は利用できますのでご利用ください。

なお、本年度よりスーペリアルームのみの借り上げとなりますのでご了承ください。

※「保養所利用補助金交付申請書」と「利用申込書」は当組合ホームページのトップページ「各種様式ダウンロード」の保健事業関係の中にあります。また、「保健事業」→「ホテルオークラ東京ベイ」よりダウンロードすることもできます。除外日等についても掲載していますのでご確認ください。

アルコールのエネルギー量を知っていますか？

適度のアルコールはストレス解消に役立ち、健康にもプラスですが、それはあくまでも適量を守ってのこと。
飲みすぎればエネルギーオーバーにもなります。



1日 くらいが適量

ビール 中びん1本500ml (200kcal)	ワイン グラス2杯240ml (175kcal)
日本酒 1合180ml (196kcal)	焼酎(25度) 100ml (146kcal)
	ウイスキー ダブル1杯60ml (142kcal)

きのう飲んだお酒はいったいどれくらい？ ※厚生労働省「保健指導における学習教材集 C-14」より作成

アルコールの種類	自分が1日に飲む量	×100ml 中のエネルギー量	小 計
ビール(淡色)	ml ×	40kcal ÷ 100 =	kcal
ビール(発泡酒)	ml ×	45kcal ÷ 100 =	kcal
日本酒	ml ×	109kcal ÷ 100 =	kcal
ワイン	ml ×	73kcal ÷ 100 =	kcal
梅酒	ml ×	156kcal ÷ 100 =	kcal
焼酎(25度)	ml ×	146kcal ÷ 100 =	kcal
ウイスキー、ブランデー	ml ×	237kcal ÷ 100 =	kcal

摂取したアルコールのエネルギー量をご飯に換算してみると… (茶わん1杯160g = 235kcal)

kcal ÷ 235 kcal = 杯

合計 kcal

※ただし、ご飯とアルコールとは栄養成分が異なります。