



2016年6月発行

倉敷市の健診が始まりました！

6月1日より、倉敷市発行の受診券を利用した健康診断が始まりました。前立腺がんや乳がん・子宮がん検診など、当センターのオプション価格よりもお得にご受診ができます。がん検診単独でもご利用いただけますので、ぜひご検討ください。

なお、当センターは完全予約制となりますので、受診券をお手元にご用意のうえ、ご予約くださいますようお願いいたします。

TEL 086-448-1113

(平日 8:30~16:00、土曜 8:30~12:00)



がんは早期発見・早期治療が大切だよ



健康管理センターの玄関脇にある桑の木の実が色づいています。

「桑の実」は「マルベリー」とも言われ、抗酸化作用のあるアントシアニン

や、ポリフェノールがたくさん含まれています。また、ビタミンCやビタミンEも含まれていますのでアンチエイジングに効果がありますよ。

Let's ! Cooking ~簡単・おいしい・ヘルシー！なサラダはいかが？~

★もずく酢と豆腐のサラダ (83kcal 塩分0g) ★

- | | | |
|-------------|------|---------------------------------|
| ・絹豆腐 | 100g | ①レタスなど葉物を小さめにちぎり、その他の野菜も小さめに切る。 |
| ・もずく酢 (三杯酢) | 1個 | ②器に①の野菜を入れ、豆腐をのせ、その上からもずく酢をかける。 |
| ・レタス | 適量 | |
| ・キュウリ | 適量 | |
| ・トマト | 適量 | |

<POINT> ☆手軽で簡単にできて、食べごたえのある一品です。

☆もずく酢をドレッシング代わりにするので、塩分・脂肪分を抑えることができます。

☆野菜や豆腐の水分が出るので、食べる直前にもずく酢をかけてください。

☆酸味の強い方が好きな方は、酢を加えてみましょう。

☆野菜は、自分の好きな野菜でOKです。



リバーくん&けんぴいちゃん

管理栄養士の
片山裕子です



<発行>

公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構

倉敷リバーサイド病院健康管理センター

TEL : 086-448-1113

FAX : 086-448-1205