



2016年8月発行

JMS (ジャパンマンモグラフィーサンデー) のお知らせ



今年も健康管理センターでは、10月16日(日)にJMSを開催いたします。

☆定員 30 名様 (完全予約制)

☆倉敷市がん検診受診券の利用可

☆子宮がん検診もご受診いただけます

お問い合わせ・お申込みは・・・

TEL 086-448-1113

(平日 8:30~16:00、土曜 8:30~12:00)

毎月第3金曜日にミニ健康教室をおこなっています

毎月第3金曜日にスポーツアミューズメントドーム PREGO のフィットネストレーナーによる運動教室と、健康管理センターの管理栄養士による栄養指導を行っています。参加された方から、「教わったストレッチを続けていきたい。」「清涼飲料水の糖分量に驚いた。過剰摂取に気をつけます。」などの感想をいただいております。今後も継続していきますので、ぜひご参加ください。

Let's ! Cooking ~簡単&低カロリー!暑い夏にあっさり!~

★もやしと梅肉和え (27kcal 塩分 0.5g) ★

- | | | |
|--------|-----|--|
| ・もやし | 70g | ①もやしを茹でて、水気を切る。(栄養素が逃げるので、短時間で茹でましょう。) |
| ・カイワレ | 10g | ②カイワレは根を落とし、食べやすい長さに切る。 |
| ・しそねり梅 | 5g | ③調味料を大きめのボールで合わせる。 |
| ・濃口醤油 | 1g | ④③に①②を入れ、よく混ぜ合わせる。 |
| ・みりん | 2g | |



<ポイント>

☆キュウリや春雨などにもよく合います。

☆しっかり水切りをしましょう。

☆ねり梅がなければ、梅を細かく刻んで調味し、和えてもおいしいですよ。

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



リバーくん&けんぴいちゃん