



2016年10月発行

10月は乳がん、11月は肺がんの啓発月間です

10月は乳がん啓発月間、また11月は肺がん啓発月間となっています。がんは早期発見・早期治療が大切です。健康管理センターでは、オプションとして追加できる検査をご用意しております。

<乳がん検診>

・視触診+マンモグラフィー、視触診+乳腺超音波 各5,184円(税込)

<肺がん検診>

・胸部マルチスライスCT 9,720円(税込)

・喀痰検査 2,160円(税込)

ロコモティブシンドロームって?

最近メディアで耳にする「ロコモティブシンドローム」。これは加齢に伴う運動器の機能の衰えにより、要介護や寝たきりになるリスクの高い状態を表す言葉です。健康寿命（健康上の問題がなく、日常生活を普通に送れる状態）を伸ばすためには、適度な運動、栄養バランスのとれた食事、生活習慣の見直しが大切です。

Let's ! Cooking ~簡単&低カロリー 旬のきのこでヘルシーに~

★きのここと鶏肉のバターしょうゆ炒め (193kcal 塩分1.3g /1人分) ★

<材料> 4人分

- ・エリンギ 1パック
- ・えのきだけ 1袋
- ・鶏もも肉 1枚(胸肉にすると更にヘルシーです)
- ・バター 大さじ2~3
- ・塩 小さじ1/3
- ・粗挽黒こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ2



<作り方>

- ①エリンギは大きいものは縦半分か4つ切りにする。えのきだけは根元を切ってほぐす。鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ②フライパンに中火でバターを溶かし、鶏肉を加え強火にする。肉の色が変わったらきのこを加えて塩、こしょうをする。最後にしょうゆを鍋肌から回しかけ、混ぜる。

管理栄養士の
片山裕子です



リバーくん&けんぴいちちゃん

<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