

もらいだよ!

第45号 『今年も1年ありがとうございました。』特集

H25.12 第45号

生活習慣病予防センター

メディカルフィットネスみらい

TEL:0248-94-8273 FAX:0248-73-0388

HP: <http://www.kokubun-clinic.com/mirai24/>

携帯: <http://katy.jp/kokubun-clinic>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



運動して免疫力をアップしませんか? インフルエンザが流行する季節になりました!

免疫力アップのためのレシピをご紹介します!! 今月のレシピ ☆じゃがいもとキムチの煮物 (2人分)

* **じゃがいも**…熱に強いビタミン C が含まれており、免疫細胞を活性化させます。

* **にら**…カロテンが含まれており、鼻やのどの粘膜を丈夫にします。

* **キムチ**…植物性の乳酸菌と食物繊維が含まれており、腸の環境を整えます。



管理栄養士 佐藤美智子



①じゃがいも2個は皮をむいて6等分に、にら1/2束は長さ5cmに切る。白菜キムチ60gは一口大に切る。

②水300ml、砂糖大さじ1/2、酒大さじ3、しょうゆ大さじ1/2、みりん大さじ1を混ぜておく。

③フライパンにじゃがいも、キムチ、豚こま肉120g、②で混ぜた煮汁を入れて煮立つまで強火で煮る。

④煮立ったら落としふたをして、弱めの中火で12分ほど煮る。

⑤にらを加えてざっと混ぜる。



管理栄養士 佐藤美智子

メディカルフィットネスみらいは



安心して健康維持・向上できるための運動施設です!!



六點美術館のご案内
 ・一枚の紙からつくりにだされる造形美・

おりがみ作品展
 ひだみさま
飛田操さま 63才 (郡山市)

作者プロフィール
 NHK文化センター郡山教室講師、ムシテックワールド支援ボランティアとしておりがみ遊び支援中、日本おりがみ協会会員、青少年ペンフレンドクラブアドバイザー

大好評 12月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
2 10時	3 10時	4 10時	5 10時	6 10時	7 10時
	15時	15時		15時	
9 10時	10	11 10時	12 10時	13 10時	14 10時
	15時	15時		15時	
16 10時	17 10時	18 10時	19 10時	20 10時	21 10時
	15時	15時	15時		
23	24	25 10時	26 10時	27 10時	28
	15時	15時		15時	
30 10時	31	やきとりいっしょ体操、太極拳なども行います!			
	15時				

スタッフ紹介

			
受付 山口 奈月 血液型: O型 好きな食べ物: 梅干、エリンギ	健康運動実践指導者 服部 康弘 血液型: A型 好きな食べ物: 麦ごはん、魚	健康運動指導士 永山 直子 血液型: B型 好きな食べ物: 焼き肉、ゴマ	管理栄養士 佐藤美智子 血液型: O型 好きな食べ物: 白米、納豆

健康講座のご案内




11月15日(金)、13:30~飛田操様によるマジックショーが行われました。皆様、おりがみ遊びでは富士山やキツネを折り、マジックショーも楽しまれました。

12月 無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
2	3	4 栄養教室 9:30~9:50	5 ヨガ教室 13:45~14:45	6  体操教室風景	
9	10 らくらく運動教室 10:00~10:45	11 栄養教室 9:30~9:50	12 エアロビクス教室 14:00~14:45	13	
16	17	18 栄養教室 9:30~9:50	19	20 クリスマスコンサート 健康講座 13:30~14:30 【あいず】のみなさま 	合唱団「あいず」のみなさまが元気を届けに来て下さいます!!
23	24 らくらく運動教室 10:00~10:45	25 栄養教室 9:30~9:50	26 エアロビクス教室 14:00~14:45		
30 	31  年末年始のお休みは12/31~1/3となります。				