

**H26.12 第57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



第57号『今年も1年ありがとうございました。』特集

# 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！！



管理栄養士  
佐藤美智子

### ～食材の効能～

- ★キャベツ ・ ビタミンCと免疫細胞を活性化するイオウ化合物が豊富。
- ★きのこ類 ・ 白血球に働きかけて免疫力を強化するβ-グルカンが豊富。
- ★しょうが ・ からだを温め、風邪や冷え性を改善するジンゲロールが豊富。



### 今月のレシピ ☆きのこしょうがの豆乳鍋☆ (2人分)

- ①にんじん1本としょうが1片はせん切りに、キャベツ4枚はザク切りにする。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ②鍋にだし汁800cc、酒としょうゆ各大さじ2、しょうが、にんじんを入れて中火にかける。
- ③5分ほど煮たらキャベツとしめじ、ウインナー6本を入れて更に5～6分煮る。好みでトマトや白菜を加える。
- ④豆乳400ccを加え、みそ大さじ2を溶き入れ、全体が温まれば完成。

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！！








**六点美術館のご案内**  
 ・いろいろな素材を使って・  
**ほっこりあったが冬のリース展**  
 安藤 久美子様 (須賀川市)  
 作者プロフィール  
 フラワーアレンジメントインストラクター。公民館、学校等では講師を務める。多肉植物に魅せられ、栽培し、ネイチャークラフトとして自然素材と組み合わせさせたアレンジや寄せ植えなどの作品を制作している。



### 12月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
1 10時 15時	2 10時 15時	3 10時 15時	4 10時 15時	5 10時 15時	6 10時
8 10時 15時	9 15時	10 10時 15時	11 10時	12 10時 15時	13 10時
15 10時 15時	16 15時	17 10時 15時	18 10時 15時	19 10時	20 10時
22 10時 15時	23 天皇誕生日	24 10時 15時	25 10時 15時	26 10時 15時	27 10時
29 10時 15時	30 10時 15時	31 休館	やきとりいさん体操 他		

**スタッフ紹介**

			
受付 山口 奈月 星座:天秤座 好きな色: 緑、青、ピンク	健康運動実践指導者 服部 康弘 星座:天秤座 好きな色: 緑	健康運動指導士 永山 直子 星座:蟹座 好きな色: 黄色、水色	管理栄養士 佐藤美智子 星座:魚座 好きな色: ピンク

### 健康講座のご案内




11月21日(金曜日)13:30~飛田操さまによるマジックショーが行われました。また、参加者の方々とおりがみ遊びもあり、大好評でした。

**12月 無料 健康教室まんさい！！**

月	火	水	木	金	土
1	2	3 栄養教室 9:30~9:50	4 エアロビクス教室 14:00~14:45	5	
8	9 らくらく運動教室 10:00~10:45	10 栄養教室 9:30~9:50	11 ヨガ教室 13:45~14:45	12	13
22	23 天皇誕生日	24 栄養教室 9:30~9:50	25 	<b>19 クリスマスコンサート</b> 健康講座 13:30~14:30  合唱団「あいす」のみなさまが元気を届けに来て下さいます！！	
	30	31 休館	* * * * *  * * * * * * 年末年始のお休みは * * * * * * 12/31~1/3となります。 * * * * * * * * * *		