

# みらいだより



第81号 『今年も1年ありがとうございました。』

## H28.12 第81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!!



管理栄養士  
佐藤美智子

### ～食材の効能～

- \* **みそ**・・・植物性乳酸菌は、生きたまま腸まで届き、善玉菌を増やします。
- \* **豆乳**・・・オリゴ糖がビフィズス菌のエサになり、善玉菌を増やします。
- \* **きのこ**・・・食物繊維が含まれており、免疫細胞の多い腸の環境を整えます。

### 今月のレシピ ☆さつまいもときのこのスープ☆(2人分)

- ①さつまいも 1/2 本は角切りにして、水に3分ほど浸して水気を切る。好みのきのこ 200gは石づきを切ってほぐす。
- ②鍋にバター10gを熱し、さつまいもを入れてさっと炒める。全体に油が回ったら、水 200ml、すりおろししょうが小さじ 1/2、コンソメスープの素小さじ 1/2 を加える。
- ③煮立ったらきのこ類を入れ、再び煮立ったら蓋をして弱火で3分ほど煮込む。
- ④調整豆乳200mlと味噌大さじ1を加えて混ぜ、フツフツしてきたら火を止めて器に盛る。



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!!



## 健康講座の様子



11月18日(金) 13:30~大河原里美様によるセルフコンディショニング教室が行われました。

## 六点半美術館ご案内

いろいろな素材を使って

ほっこりあったか冬のリース展

安藤 久美子様 須賀川市堤在住

松山篤二フラワーアレンジメント教室公認、フラワーアレンジメントインストラクターの資格取得。公民館、学校等では講師を務める。現在、多肉植物の魅力に

取りつかれ、栽培もし、ネイチャークラフトとして自然素材と組み合わせたアレンジや寄せ植えなどの作品を制作している。



## スタッフ紹介



受付 山口 奈月	健康運動実践指導者 服部 康弘	健康運動指導士 永山 直子	管理栄養士 佐藤美智子
冬と言えば? クリスマス	冬と言えば? おでん	冬と言えば? スキー	冬と言えば? かまくら

## ☆健康講座のご案内☆



クリスマスコンサート

12月16日(金)13:30~14:30  
合唱団「あいりす」のみなさまが元気を届けに来てくださいます♪

### ☆ヨガ教室のご案内☆

12月8日(木) 13:45~14:45



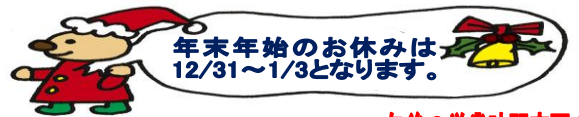
### ☆エアロビクス教室☆

12月1日(木) 14:00~14:45  
12月15日(木) 14:00~14:45



## 12月週間無料健康教室まんさい！！

	月	火	水	木	金	土
午前	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操
	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	
	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:30 らくらく運動教室	10:00~10:30 らくらく運動教室	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:30 らくらく運動教室
						11:00~11:15 リフレッシュ体操
午後	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室			
	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	
	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	



年末年始のお休みは12/31~1/3となります。

~午後の営業時間変更のお知らせ~  
12月8日(木)14:45~  
12月16日(金)14:30~  
12月26日(月)14:45~

