

こぶしの花だより



あけまして **本年もどうぞよろしくお願いたします。**

おめでとう! 🎍 🐦 🍀 🌸 🎍 🐦 🍀 🌸 🎍 🐦 🍀 🌸

健康診断

◆とくとく健診、後期高齢者健診、社保特定健診は、定期受診の方も同時に受けられます。受診券をお持ちの方はご予約をしてお早めどうぞ。当日は、受診券も忘れずにお持ちください。

インフル
予防接種

◆インフルエンザの予防接種につきましては、院内掲示または当院ホームページでご確認ください。

野菜のパワーで寒い冬を乗り切ろう!

ポイント

風邪予防のための免疫力アップには、ビタミンエース（A/C/E）が有効です。
多く含む食材を献立に取り入れてみましょう♪

ビタミンA…粘膜を強化…人参、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、大根の葉、豆苗、レバー
 ビタミンC…血管を丈夫に…ピーマン、ブロッコリー、じゃが芋、里芋、カブの葉、大根
 ビタミンE…抗酸化作用…油脂類、種実類、ツナ缶、緑黄色野菜、アボカド、うなぎ



具沢山汁



人参しりしり



ブロッコリー



ピーマン炒め



びき肉豆苗炒め



ミネストローネ



南瓜バター焼き



青菜とさつま揚げ煮



ぶり大根

診察日のご案内【内科一般・糖尿病】

受付時間	月	火	水	木	金	土
7:30~			●		●	
8:30~11:30	●	●	●	●	●	12:30 まで
13:30~17:00	●	●		●	●	
17:00~19:30	●			●		

お餅の適量



2個で約240Kcal

適量は **お餅2個**

お茶碗1膳分と同じカロリーになります。男性は3個までにしましょう。