栄養科からのおすすめメニュー

妊婦さんにも好評です！

ちょっと一品メニュー

『おからとりんごのケーキ』

320 kcal 1人分のカロリー

おからとりんごのケーキ

材料（1人分）

ホットケーキミックス	30g
おから	30g
マーガリン	10g
さとう	5g
卵	20g
牛乳	10cc
レーズン	5g
りんご	20g
アルミカップ	2個

つくり方

①材料をボールに入れ、混ぜ合わせる。
②①にレーズンと2～3mmにスライスしたりんごを入れる。
③カップに生地を入れ、180℃のオーブンで15分焼く。

『プリン・アラ・モード』

310 kcal 1人分のカロリー

プリン・アラ・モード

材料（1人分）

牛乳	120cc
卵	50g
さとう	12g
バニラエッセンス	少々
みかん缶	30g
白桃缶	30g
さくらんぼ缶	5g
ウエハース	2枚

つくり方

①牛乳・卵・さとうは混ぜ合わせてこしておく。
②耐熱容器に入れて20分蒸す。
③冷めてから缶詰をのせる。

編集後記

最長で7カ月の出産有給休暇、自宅へ往診してくれる赤ちゃんのための看護師など、世界で最も子育て支援制度が充実していると言われるフランスでは、母親が病気になれば、家族のために洗濯してくれる人まで政府が派遣してくれるそうです。

子ども手当ひとつで右往左往する今の日本ではとても期待できそうにない制度ですが、日本にも世界に誇れるオンリーワンの制度があるようです。それは「敬老の日」。お年寄りを尊敬し、感謝する日があるのは日本だけ（？）のようです。

皮肉にも、国定忠治と同じ200歳の高齢者が戸籍上存在し、所在不明の100歳以上が何万人も存在する国も日本だけかもしれません。

（編集委員）

見直しませんか？あなたの健康（けんこう）

by.健康管理部

Vol.4 最終回

健康管理部では、「早期発見・早期治療に結びつける健診活動を行い、地域住民の健康の保持促進を図ります」を理念に、人間ドック・各種健診・予防接種を行っています。

人間ドック

あなたは大丈夫ですか？

定期的に症状がなくても病気を早期発見するために**年に1回**は必ず健診を受けましょう。

◆当院では管理栄養士が栄養のバランスを考えたメニューで、昼食をご用意致しております。（選択メニュー）
◆オプション検査も充実しています。

予防注射

毎年冬になると、爆発的に大流行する**「インフルエンザ」**。
予防接種や日頃の予防対策で、インフルエンザを撃退しましょう。

早めの対策を心がけましょう！

真庭市が実施している各種検診

◆**5月1日～10月30日**で、まもなく終了です。
◆**胃ガン・大腸ガン検診**は、**5月1日～平成23年3月31日**までです。

すべて予約制になっておりますので、健康管理部へお問い合せください。

お申し込み・お問い合せ
落合病院 健康管理部
TEL.0867-52-1512（直通）
（受付時間／午前8：00～午後5：00）

次回のお知らせ／栄養サポートチーム（NST）シリーズが始まります。