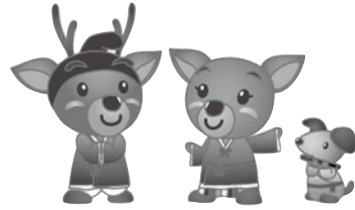


ホームページで 献立づくり



▼すこやか君ヘルシー料理で病気を退治の巻

▶「メニュー-BOOK365日」とは

今日の献立をどうしよう…
糖尿病や高血圧の人向けの献立は難しそう…
冷蔵庫の残りもので作れる料理はないかしら…
そんなとき、約1000種の料理から
目的に合った献立を検索できるサイトです。

こんなことも調べられます!

- 症状別レシピ ●消費カロリー計算
- 体重コントロールの基本 ●外食の塩分・カロリー検索

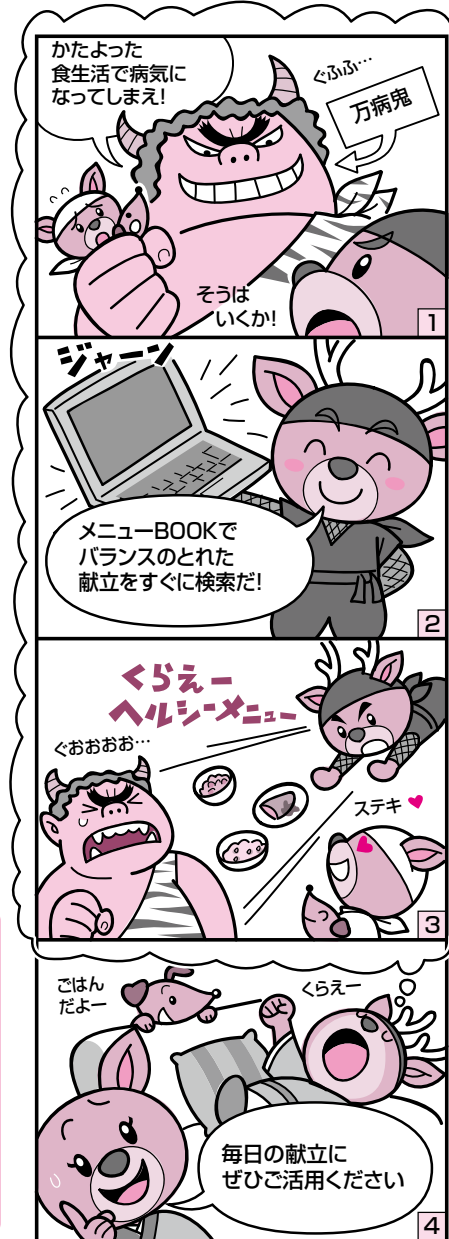
ご利用方法

次の順でアクセスできます。

- 1 なら共済HPトップページ
- 2 健康情報欄「メニュー-BOOK365日」ボタン
- 3 案内画面
- 4 ログイン画面
- 5 パスワード入力
- 6 コンテンツ画面



ログインにはパスワードが必要です。
パスワードは、組合員証の「保険者番号」です。



倶楽部すこやか★なら共済 <http://www.kyosai-nara.jp/>