

魚の脂質が血栓症を予防

魚の脂質にはIPA(EPA)=イコサペンタエン酸、DHA=ドコサヘキサエン酸などの多価飽和脂肪酸が含まれています。

これらには血を固まりにくくする作用があり、動脈硬化や血栓症予防に有効。DHAには脳の働きを高める作用もあるといわれています。

奈良共済ホームページのお知らせ 「メニューBOOK365日」で健康的な食生活を

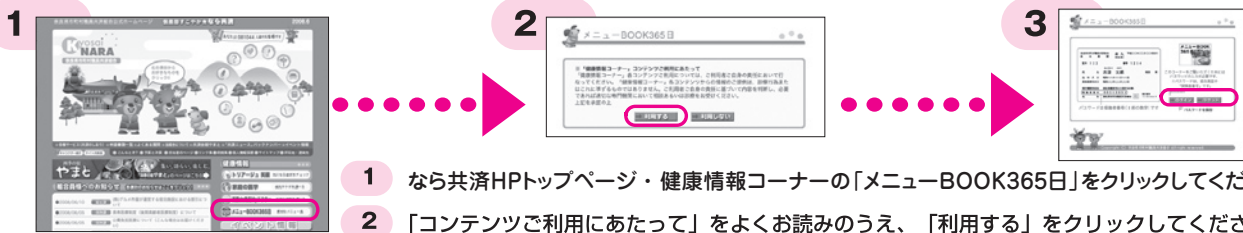
この献立の詳しい栄養価を知りたい、別の「副菜」「もう一品」はないかしらそんなときは、
奈良共済ホームページへアクセス!



イワシのかば焼き風の献立
イワシには生活習慣病予防に効果のあるIPAやDHAが豊富。脂肪が多いので、色の濃い野菜と組み合わせると。

536kcal
6.1単位

ご利用方法 (まずは <http://www.kyosai-nara.jp/> へアクセス)



- 1 なら共済HPトップページ・健康情報コーナーの「メニューBOOK365日」をクリックしてください。
- 2 「コンテンツご利用にあたって」をよくお読みのうえ、「利用する」をクリックしてください。
- 3 パスワードを入力しログインしてください。パスワードは、組合員証の「保険者番号」です。

徳島県市町村職員共済組合宿泊施設

ホテル千秋閣 からのご案内

お得! 宿泊施設利用助成券をお使いいただくと、下記の宿泊プランが割引価格でご利用になれますので、大変お得です!

夕食付きプラン



6,400*
円
でご利用
できます。

ご夕食は、和食・中華・洋食の中から、その場でお選びいただけます。
お一人様1泊2食付 **8,400円**

わいわい宴会パック



7,800*
円
でご利用
できます。

お部屋を貸し切って、徳島の旬の味とお酒をお楽しみください。
お一人様1泊2食付 **9,800円** (5名様~)

ファミリープラン



9,500*
円
でご利用
できます。

中華料理長が自信を持ってお勧めする本格中国料理をご堪能ください。
お一人様1泊2食付 **11,500円** (2名様~)

お遍路さんプラン

1泊2食付 6,400*円 でご利用できます。

お一人様1泊2食付 8,400円
※印…宿泊施設利用助成券(2,000円)をお使ください。
●上記表記料金は全てお一人様分、税サ込みの料金です。



ご予約・お問い合わせ
☎ (088) 622-9121 (代) <http://www.sensyukaku.jp/>
徳島市幸町3丁目(市役所となり)
アクセス
●JR徳島駅から徒歩7分 ●神戸淡路鳴門自動車道鳴門ICから20分
●徳島自動車道徳島ICから10分 ●徳島空港からタクシーで20分

