



ゆで豚の酢みそかけの献立

ゆで豚が主菜のさっぱり献立です。わかめ、しらたきなどのノーカロリー食品は、油や調味料を使いすぎるとは逆効果です。量はほどほどに。

544kcal
6.8単位



海藻やこんにやくは適量を

海藻やこんにやく類、きのこなどはノーカロリー。しかも便秘や肥満、成人病の予防にも有効なミネラルや食物繊維も多く、減量にはなによりの食品です。ただし、極端な取りすぎは体に必要な栄養分の吸収を妨げるおそれなどがあり、要注意。

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!**



健康情報コンテンツ③

笑顔de発見Myドクター



近所の病院を調べる

▶「Myドクター」とは

症状にあった専門医を探したい。
ご近所の病院を探したい。
休日診療している病院を探したい。
そんな時すぐに9万5000件の医療機関リストから目的にあった病院を検索できるサイトです。

便利な検索機能が充実!

- 病院名、郵便番号からクイックサーチ
- 休日夜間・救急病院情報も搭載
- 医師の性別、年代でも絞り込みできる



ご利用方法

