



酸っぱい味で疲労回復
 酢や梅干し、かんきつ類などに含まれる有機酸は糖質の代謝を高める作用があり、疲労回復やストレス緩和によく効きます。また、胃酸の分泌を促して消化力を高める働きもあります。疲れやすい夏は特に、酸味の利用を心がけたいですね。

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!



キスの梅ガツオ焼きの献立
 暑さで胃も重たく感じられるときは、酸味のきいたあつさり料理を。キスには梅肉をきかせ、おろしあえは三杯酢でまともめます。

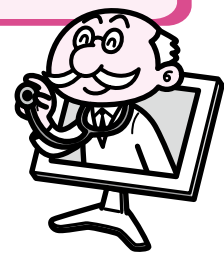
488kcal
6.1単位

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

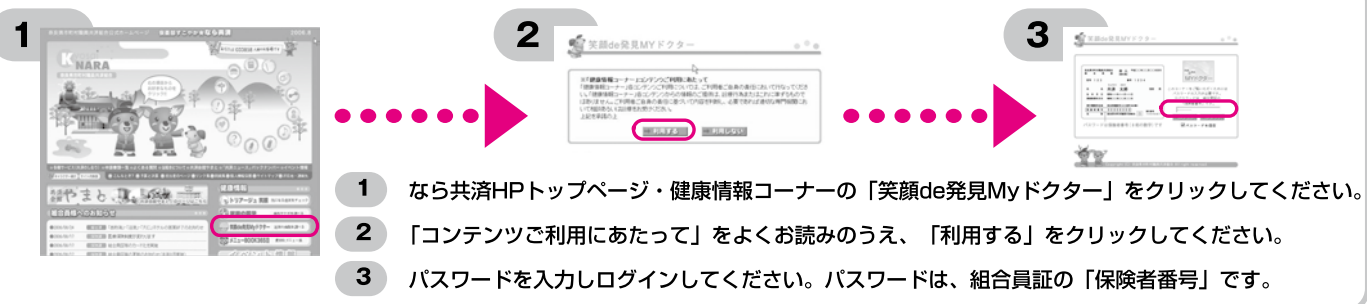


▶ 「Myドクター」とは
 症状にあった専門医を探したい。
 ご近所の病院を探したい。
 休日診療している病院を探したい。
 そんな時すぐに9万5000件の医療機関リストから目的にあった病院を検索できるサイトです。



- 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



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