

## お酒は1日3合以下に

酒の飲み過ぎは高血圧や糖尿病、高尿酸血症、脂質異常症、脂肪肝や肝臓障害などのもと。日本酒で1日3合以上を飲み続けると、これらの発病率も高まります。酒はカロリーも高いので肥満の一因にも…。さらになんを促進させる作用も…。

## 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!



## ブリの照り焼きの献立

寒ブリの照り焼きに関西風のうす味の煮物、コクと風味のよいごまあえの汁三菜。ごまあえは、白菜や青菜を使ってもよいでしょう。

576kcal  
7.2単位

## 健康情報コンテンツ②



## 家庭の医学

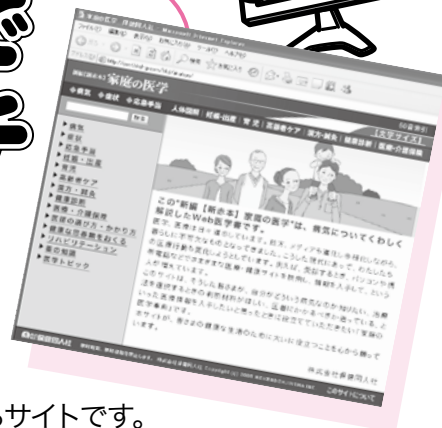
病気やケガを調べる



# ホームページで病気をリサーチ

## 「家庭の医学」とは

自分がどういう病気なのか知りたい、治療法を選択するときの判断材料がほしい医者にかかるべきか迷っている…そんなとき、160余りの症状、640余りの病気の項目から必要な医療情報を検索できるサイトです。



## ご利用方法



- 1 なら共済HPトップページ・健康情報コーナーの「家庭の医学」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。

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