海藻やこんにゃくは適量を

海藻やこんにゃく類、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。

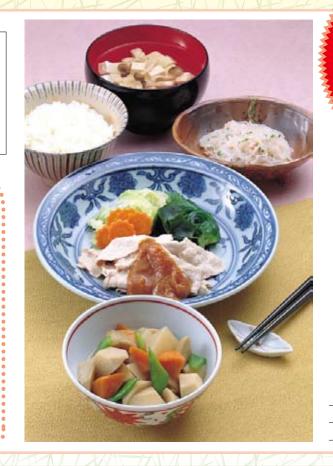
奈良共済ホームページのお知らせ

「メニュー*BOOK* **365**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!





逆効果です。量はほどほどに。食品は、油や調味料を使いすぎては食品は、油や調味料を使いすぎてはかで豚が主菜のさっぱり献立です。

544kcal 6.8単位

健康情報コンテンツ③

FEIGHT MY PORT



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









- 1 なら共済HPトップページ・健康情報コーナーの「笑顔de発見Myドクター」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。

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