

風薫る季節となりました。みなさまお元気でお過ごしでしょうか？

5月に咲く花「すずらん」。白く小さな花を鈴のようにつけ、その姿は本当に可愛らしいですね。花言葉は「幸福が訪れる」です。

私たちは、みなさまとの出会いを大切に「笑顔」と「真心」で健康ライフをサポートさせていただきます。



◇ 野菜たっぷりドックヘルシー食のご紹介

もりもり野菜の健康定食 メニューのご案内

本日はお疲れ様でした。
栄養科・レストラン・健康相談センター共役で、
からだにいい、健康定食を作りました。
今年度は「野菜をしっかりと食べよう！」の
テーマで、野菜を多く取り入れたメニューとまっ
ております。
ぜひご興味いただき、日々の食生活の参考にして
いただければ、幸いです。



お魚またはお肉のコースを選択できます

- ・お魚コース: きれいの野菜あんかけ
塩分量3.9グラム、348カロリー
 - ・お肉コース: とりムネ肉の野菜あんかけ
塩分量3.8グラム、360カロリー
- 減塩・低カロリー、お野菜が多いのでしっかり
噛んでお召し上がりください
満腹中枢が刺激されて食べすぎストップ！

野菜たっぷりのあんかけは
和風だして塩分を控えめ



ゴロっとレンコンの
黒ゴマ和え

つぶつぶコーンの
野菜サラダ



ひじきの煮物

みそ汁

おくらの塩昆布和え

ご飯の量は 150g、
180g、200g、250g
から選択

今年度もドック利用者のみなさまに、
自慢のドックヘルシー食（無料）をご提供いたします。

JA女性部健康教室・JA生活習慣病健診結果報告会

(H24.1~2月)



日時 :平成24年2月17日
場所 :JA佐伯中央 宮内支店
内容 :脳みそ活性化で楽しく認知症予防
参加者 :JA佐伯中央女性部24名
担当 :長田恵美子保健師



日時 :平成24年1月23日
場所 :JA呉 本店
内容 :もうひとりで悩まない
~女性の排尿トラブル~
参加者 :JA呉女性部81名
担当 :川村洋子保健師



当院ではJA担当者様と連携し、検診1ヶ月後に当院保健師2名がJAの各支店に出向き、健診結果の説明と生活指導を行います。

日時 :平成24年2月24日
場所 :JA佐伯中央 津田支店
参加者:巡回生活習慣病予防健診の受診者
担当 :森川裕子保健師



写真(左・右) 野村保健師・森川保健師
写真(中央) JA佐伯中央経済部ふれあい課
森課長さん

講演会活動（広島県農林年金受給者連盟主催 H24.5月）

JA中央会、JA広島市からご依頼を受け、広島県農林年金受給者連盟主催の講演会で健康講話を実施しました。



日時：平成24年5月17日
場所：ホテルセンチュリー21 広島
内容：生活習慣病・がんの対処法
参加者：農林年金受給者連盟
総代 約90名
担当：碓井裕史健康管理センター長



日時：平成24年5月17日
場所：西区民文化センター
内容：転倒事故予防と対策
参加者：農林年金受給者連盟
広島支部会員 約27名
担当：増本順子保健師

次回号も健康管理活動の取り組みについてご紹介していきます。