

年末年始は食生活が乱れやすく、ついつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？

お正月で食べるおせち料理やおもちは、日持ちがするよう味付けが濃くなっており、塩分・糖分・カロリーも高くなっています。だらだら食べるに注意し、体も動かすようにしましょう！



〈おせち、おもちのカロリー、糖分、塩分の一例〉

筑前煮 100g
 カロリー: 112Kcal
 糖質: 11.25g
 塩分: 0.98g

伊達巻 1切れ
 カロリー: 59Kcal
 糖質: 5.28g
 塩分: 0.27g

黒豆 小鉢(50g)
 カロリー: 119Kcal
 糖質: 23.98g
 塩分: 0.72g

数の子 1切れ
 カロリー: 9Kcal
 糖質: 0.06g
 塩分: 0.12g

いかにんじん
 カロリー: 55Kcal
 糖質: 6.59g
 塩分: 1.15g

たこ刺身 5切れ
 カロリー: 39Kcal
 糖質: 0.05g
 塩分: 0.35g



車海老 1尾(14g)
 カロリー: 14Kcal
 糖質: 0g
 塩分: 0.06g

雑煮 (餅1個入り)
 カロリー: 14Kcal
 糖質: 0g
 塩分: 0.06g



なます 小鉢(50g)
 カロリー: 20Kcal
 糖質: 4.62g
 塩分: 0.31g



「かたい」決意で1年を過ごしましょう

1. 「か」らだを動かしましょう。
2. 「た」べ過ぎない腹8分目を心掛けましょう。
3. 「い」つもとと同じ規則正しい食生活を送りましょう。

～肺炎球菌予防接種について～



今年度の肺炎球菌予防接種費用の一部補助は、令和4年3月31日までとなっております。

〈特定健診の予約について〉

- ・国民健康保険の方
令和4年2月11日(金)まで
- ・社会保険の方
令和4年3月11日(金)まで のご予約となります。
 完全予約制となりますので、受診券を準備のうえスタッフまでお声掛け下さい。

〈引き続き感染予防にご協力をお願い致します。〉

当院受診される方、及びご家族や周囲の方で発熱、風邪症状、息苦しさ、倦怠感がある場合は、**来院前に必ず電話連絡**をお願い致します。

