

MAC通信 冬号



2021年12月発行

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います。塩分・糖分・カロリーも高くなっています。ダラダラ食べに注意し、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:27.09g
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。**

