

ひめけんプレス!

愛媛の健康守りたいけん!

2022 No. 02

PRESS

Contents

- 『新たな肺がん検診装置 ~エネサブ~』 検診車世界初!早期発見に期待
- 『新型超音波 総入れ替え! ~フルフォーカス機能搭載~』
- 検診車 技の深さを 尋ねけり エネサブ搭載車とCT両用車紹介
- ひめけん健康づくり調査隊 第2回 伊予市



~健やかな暮らしのサポート~

公益財団法人
愛媛県総合保健協会

Menu of Winter

健康レシピ「ブロッコリー(茎)の和風マヨ和え」



◆材料(2人分)
 A ①ブロッコリーの茎 1株(170g)
 ②人参 1/4本(70g)
 魚肉ソーセージ 1/2本(35g)
 ★マヨネーズ 大さじ1 1/2
 ★酢 大さじ1/2
 ★砂糖 小さじ1/2
 ★しょうゆ 小さじ1
 ★塩・こしょう 少々
 白ごま 適量

◆作り方
 ①ブロッコリーの茎は固い部分の皮を厚めに剥き、材料を千切りにする。
 ②耐熱ボウルにAと水(小さじ1)を入れ、軽くラップをして電子レンジ600wで2~3分加熱する。
 ③魚肉ソーセージと調味料(★)を加えて和える。
 ④器に盛って白ごまをかける。



当協会管理栄養士 石元藍修

Oh! Sozai

捨てられがちな茎の部分は、花蕾部分よりも栄養価が高く、旬の時期は軟らかくて食べやすい!



品種: おはよう 愛南町産
 旬: 11月中旬~6月中旬
 愛南町は、知る人ぞ知るブロッコリーの産地で、県内の約半分が作られています。

効果

カリウム	鉄分・葉酸
高血圧予防	貧血予防
ビタミンC	食物繊維
美肌・老化	腸内環境を
がん予防	整える

電子レンジ調理だと
ビタミンC 140mg
ムダなくそのまま!
 (茹で140mg-55mg)

ブロッコリーの栄養がすごい! 野菜の中でもトップクラス

食品成分	カリウム	鉄分	葉酸	ビタミンC	食物繊維
ブロッコリー/生	460	1.3	220	140	5.1
にんじん/生	270	0.2	23	6	2.4
ピーマン/生	190	0.4	26	76	2.3
レモン/生	130	0.2	31	100	4.9

100gあたり(mg)
 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」

診療所(予約等) ☎089-987-8202
 8:30~17:30

▶受付時間/8:30~11:30, 13:00~14:30

〈健診検査〉

- 定期健診
- 雇入時健診
- 深夜業務従事者健診
- 特殊健診
- 各種がん検診 ほか



ドック(予約等) ☎089-987-8201
 9:00~17:00

▶受付時間/8:00~9:30

〈コース〉

- 基本
- エグゼクティブ
- レディース
- セレブリティ ほか



その他 ● 環境部(環境・水質検査等) TEL:089-987-8206 ● 総務部 TEL:089-987-8200



公益財団法人
 愛媛県総合保健協会
 〒790-0814 愛媛県松山市味酒町1丁目10番地5
<https://www.eghca.or.jp>

24h スマートフォンで簡単予約 住民健診

自治体が検診費用の**70%~100%補助**

STEP1 二次元バーコードを
 読み込む

STEP2 お住まいの市町を選択
 ※西条市ではご利用できません

STEP3 予約開始

24時間いつでも予約!

あなたは対象の
 検診項目が分かる!

行きたい会場・日時の
 予約状況も分かる!

個人情報の取り扱いについて 本誌を送付させて頂いている皆様のお名前、団体名、事業所名、住所は、当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理の下に運営しております。個人情報の訂正および削除を希望される場合には、お手数ですが企画広報係(089-987-8203)までご連絡ください。