



ひめけんプレス!

2023
No. 03

愛媛の健康守りたいけん!

PRESS!

Contents

- ~受診女性の約7割が選んだ理由~ 『「医師・スタッフも女性」がん検診』
- ひと味違う! 『総合保健協会のがん教育』
- ひめけん健康づくり調査隊 第3回 株式会社伊予銀行

行ってこーわい!
愛媛の健診



~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

健康レシピ「新玉ねぎとサバのカレー風味マリネ」

Menu of Spring

Oh! Sozai

- ◆材料(2人分)
- ★新玉ねぎ 1/2玉
 - ★サバ缶(水煮) 1缶
 - ★カイワレ大根 適量
 - ★オリーブオイル 大さじ3
 - ★酢 大さじ1
 - ★塩 小さじ1/4
 - ★カレー粉 小さじ1
 - ★こしょう 少々



アリシンは
水と熱に弱いので、
玉ねぎを切って少し
放置しておくのが
オススメです。

◆作り方

- ①玉ねぎは薄く半月切りにし、30分程度置く。
- ②調味料(★)を混ぜ合わせる。
- ③②に玉ねぎと、サバは荒くほぐして入れ混ぜ合わせる。
- ④器に盛ってカイワレ大根を添える。

是非、生食で! 新玉ねぎの甘味と風味を感じてください

当協会管理栄養士
石元監修



幻の新玉ねぎ

津和地島(松山市)

“玉ねぎ島”と呼ばれる人口300人の小さな島で生産される新玉ねぎは、各種メディアで紹介され例年あつという間に完売します。甘味が抜群で味も濃厚です。



- 効果
- | アリシン | カリウム |
|--------|-------|
| 血液サラサラ | むくみ解消 |
| 疲労回復 | 免疫力UP |
| 動脈硬化予防 | |
- ※たまねぎの辛味成分である硫化アリルが空気に触れるとアリシンに変化します。

《オイシ玉ねぎの選び方》

- ①首の部分がギュッと締まっている
締まりが甘い、そこから傷んでしまう
- ②ずっしりと重みがある
水分をたっぷり含んでいる証拠

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

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。

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

※自治体により検査項目や対象条件が異なります。詳しくは住民票のある各市町へお問合せください。

STEP1 二次元バーコードを
読み込む



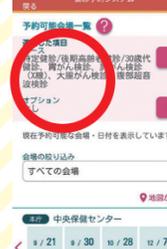
24時間
いつでも予約!

STEP2 お住まいの市町を選択
※西条市ではご利用できません



あなたが対象の
検診項目が分かる!

STEP3 予約開始



行きたい会場・日時の
予約状況も分かる!