

ほけんの
ワービショップ
ののいち

(有)北陸エムイーオフィス
http://www.meo.co.jp/



きりんさんだより

2009年新年号



福井県に最先端の 陽子線がん治療 施設オープン

H22年度に日本海側
唯一の「福井県陽子線が
んセンター(仮称)」を
福井県立病院に開設!

陽子線はがん病巣に集
中して照射できること
から、正確に位置を決
めることができる先進
の圆形がん治療に選
んでいます。また、が
んの周りに重要な臓器
や放射線に弱い組織の
ある場合にも、そちら
への照射を避けて治療
できる最先端の治療法
です。

対象となる「がん」
頭頸部のがん
(鼻、顔面、の
ど等)、肝がん、
肺がん、前立腺
がんなどです。

お申し込み上げます。感謝
ご支援、ご指導の程よろしく
上げます。今後とも、
お祈り申し
なりませう
より良い年と
本年も皆様にとつて
くりに全力投球いたします。



りまあ〜すー
(小林)

フラーフードダイエット

って、ご存知ですか? 最近話題のダイエットのひとつです。いつもあ
らゆるダイエットに手をだしては、長続きしない、うちの奥さんも最近はじめました。実は、
私もスリムに見えて、意外と腹周りは大変なことになっており、先日の健康診断では、ついに
メタボ予備軍と
初は、子供の
ると意外に
ですが、
…(汗)
した(笑)



最近話題のダイエットのひとつです。いつもあ
らゆるダイエットに手をだしては、長続きしない、うちの奥さんも最近はじめました。実は、
私もスリムに見えて、意外と腹周りは大変なことになっており、先日の健康診断では、ついに
メタボ予備軍と
初は、子供の
ると意外に
ですが、
…(汗)
した(笑)

関ちゃんのお勧めレシピ

身体が温まる、ごまの香りとコクが効いた中華風粥のご紹介です!

材料(1人分)

- 白飯 30g
- 水 1.5ℓ
- ごまあえの素 1/2袋
- 鶏ささみ 1/2本
- 酒 小さじ1
- 味付けザーサイ(瓶詰) 10g
- 長ねぎ 少々



作り方

- (1) 鶏ささみは酒をふり、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1~2分加熱して火を通し、手で裂く。
- (2) 白飯は水洗いをする。
- (3) 味付けザーサイは細く刻む。長ねぎはみじん切りにする。
- (4) 鍋に水を煮立て、白飯を入れて弱火で静かに煮る。とろりとしてきたら火を止め、ごまあえの素、鶏ささみ、長ねぎを加えて混ぜる。
- (5) 盛り付け、味付けザーサイをのせて完成。

・カロリー 186kcal ・調理時間 15分 ・難易度 ☆☆☆☆

お問い合わせは 0120-49-1455