

管理栄養士監修「ヘルシーメニュー」

患者さんやご家族など健康に気をつけたい方のために、当院管理栄養士監修の「ヘルシーメニュー」を10号館10階院内併設レストラン「ROYAL(ロイヤル)」にてご提供しています。このレシピは、厚生労働省が健康の維持・増進のために勧める食事指針に基づいて作られています。一食で1日の基準となる野菜摂取量350gの3分の1以上を摂取できるうえ、塩分・脂質などのバランスもよく、成人にとって理想の食事となっています。また、ROYALのシェフが腕をふるう、味にもこだわったメニューです。

栄養バランス抜群！ヘルシーだけどおいしい



【メニュー】
 ・鶏の治部煮(じぶに)
 ・長芋ときのこの焼き浸し
 ・切干大根と小松菜の赤紫蘇和え
 ・焼き揚げ ごぼう 白葱 白味噌仕立て
 ・ご飯

【販売日】
 2017年11月1日～
 2018年3月31日

【価格】
 1,200円(税込)

【販売場所】
 兵庫医科大学病院
 10号館10階
 レストラン「ROYAL」

エネルギー	564kcal
たんぱく質	28.6g
脂質	10.4g
炭水化物	88.0g
塩分	2.7g
野菜	134.0g
食物繊維	6.9g

(1食当たり)

兵庫医科大学病院監修「ベジフルサラダスムージー」がリニューアル

(株)エキ・リテール・サービス阪急阪神との連携により「ジュースデリマメカ」で販売されている「ベジフルサラダスムージー」(兵庫医科大学病院の管理栄養士監修)が、2017年11月9日、さらにおいしく、さらに体にやさしくリニューアルしました。「飲む点滴」と言われるほど栄養豊富で、一般に美容・美肌効果や整腸効果があるとされている甘酒を材料に追加し、季節のドライフルーツなどをトッピング。見た目も食感も楽しめる一杯に仕上がっています。



スムージーを監修した管理栄養士より

前野 愛

野菜不足の時や
間食代わりに
おすすめです

渡邊 千恵

「甘酒」で、自然な甘みと
美肌効果をプラスして
さらにおいしく

健康な生活を維持するために必要とされる野菜の量は1日「350g以上」。栄養価と味にこだわって野菜3種とフルーツ4種を厳選しました。ぜひ、手軽に効率よく多品目を摂取してください。

今回新たに追加した「甘酒」には、オリゴ糖、ビタミンB群、必須アミノ酸などの多彩な栄養分が含まれています。腸内環境を整え、美肌効果や便通の改善が期待できるオススメの一品です。

【販売店舗】
 ジュースデリ マメカ
 阪急西宮ガーデンズ店
 ららぽーと甲子園店

【価格】
 400円(税込)

第10回・第11回「阪神沿線健康講座」を開催します

西宮市民会館にて「阪神沿線健康講座」を開催します。本講座は、沿線活性化を推進している阪神電気鉄道(株)と、地域住民に安全で質の高い医療の提供を図る学校法人兵庫医科大学が連携して開催するもので、沿線住民の健康増進による沿線活性化を目的としています。

開催日	テーマ	講演者
第10回 2月14日(水)	狭心症・心筋梗塞って、どんな病気？ どうしたらいいの？	冠疾患内科 主任教授 石原 正治
第11回 2月28日(水)	歩くと足が痛い。 生命の危機かも?! 閉塞性動脈硬化症の 診断と治療	循環器内科 講師 赤堀 宏州



【開催場所】
 西宮市民会館 1階 大会議室101
 (阪神電車「西宮」駅「市役所口」改札から北へ徒歩1分)

【開催時間】
 18時30分～20時(受付開始18時)

【参加費】無料

【定員】100名(事前申込み、先着順)

主催：学校法人兵庫医科大学
 阪神電気鉄道(株)

協力：阪急阪神保険サービス(株)

【申し込み締切】
 第10回
2月9日(金)

第11回
2月23日(金)

【申し込み方法】>>> 医療支援センター event@hyo-med.ac.jp
 上記のメールアドレス宛てに必要事項を記入してお申し込みください。

記入必要事項 代表者氏名・フリガナ・参加希望回・参加希望人数
 ※メールの件名に「阪神沿線健康講座 申し込み」とご記入ください。



市民健康講座で学びましょう

周辺地域にお住まいの方々を対象に、毎月市民健康講座を開催しています。ご自由にご参加ください。



開催日	テーマ	講演者
1月17日(水)	胸部悪性腫瘍 肺がんと中皮腫	呼吸器内科 教授 木島 貴志
2月7日(水)	心不全を知ろう	循環器内科 准教授 朝倉 正紀
2月21日(水)	がんの放射線治療 放射線を正しく理解して、 正しく使おう	放射線科 助教 富士原 将之
3月7日(水)	大腸癌検診を 受けよう!	炎症性腸疾患内科 准教授 樋田 信幸



【開催場所】
 兵庫医科大学病院
 10号館3階第3会議室

【開催時間】
 15時～16時30分

【参加費】
 無料・申し込み不要
 (定員60名)

【お問い合わせ先】
 医療支援センター
 0798-45-6035(直通)