

# 南ながの公園クリニック通信 Vol.37

2024年4月発行

今回は免疫カアップの食材とレシピをご紹介します。

## 免疫カアップ食材 ベスト10

1. ヨーグルト
2. みかん
3. バナナ
4. にんじんジュース
5. 緑茶
6. 干し柿
7. キムチ
8. 納豆
9. キウイフルーツ
10. アーモンド



## 【ヨーグルト塩麹たれ】

～材料～  
ヨーグルト：150g  
塩麹：大さじ1と3分の1  
オリーブオイル：小さじ2

上記の材料をよく混ぜて出来上がり！！

## 【ヨーグルト塩麹たれを使ったおすすめレシピ】

～豚肉の塩麹たれ～

- ① 豚肉250gに塩コショウをして片栗粉をまぶします。
- ② 焼き色がつくまでフライパンでカリカリに焼きます。
- ③ トマト半分を1cm角に切って、豚肉にのせて、ヨーグルトたれをかければ、出来上がりです！！

## 長野市乳がん検診のご案内

### ●マンモグラフィ検査

① 無料クーポン対象者：令和6年4月1日時点で  
満40歳の女性

② ①以外の方：今年度40歳以上の女性

①、②ともに医師の診察はありません。

※無料クーポン対象者以外の方は、

ながの電子申請サービス等へ事前に本人から  
お申込み頂く必要があります。

### ●超音波検査

対象者：今年度30歳以上の女性

※ お知らせ ※

今年、長野市乳がん検診の検査項目から

「視触診」がなくなりました。



マイナンバーカードを  
健康保険証として  
利用できます。

