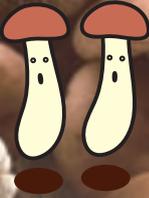


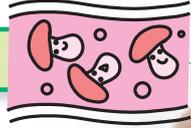


# すていで!

# きのこ



**Q** 次のうち、きのこの働きはどれでしょう？

- 骨粗しょう症予防 
- ダイエット効果 
- 便秘予防 
- 血液サラサラ効果 
- 免疫力UP 

**A** なんと！この5つはぜ～んぶきのこの働きです！

●●● きのこを選べば、これだけへるし～♪ ●●●



きのこおこわ  
432kcal

VS

中華風おこわ  
624kcal



きのこの和風スパゲティ  
477kcal

VS

ミートスパゲティ  
657kcal



きのこシチュー  
312kcal

VS

チキンシチュー  
452kcal



旬のきのこで食欲の秋をヘルシーに♪  
おいしく食べて“脱・メタボ！”



カロリーは1人前の目安です



No.77 IHI グループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内  
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成20年10月28日発行  
編集責任者=常務理事 滝 英樹