

大根と海老のグラス盛り

海老は体を温める食べ物です。大根には、ジアスターゼ(でんぷん分解酵素)が多く含まれるため、消化を助けます。

材料(2人分)		作り方
大根	150g位	①ピスタチオは、殻と皮を剥き、フライパンで炒る。 ②大根を1cm位の角切りにする。 ③むき海老を茹でる。飾りの海老を残して、1cm位に切る。(茹で汁は、とっておく) ④大根と大根の葉を③の茹で汁で茹で、大根の葉は1cmの長さに切る。 ⑤グラスに①のピスタチオを入れる。 ⑥③と④が冷めたら、ボールに入れ、レモン汁とオリーブ油と塩も入れ、和える。 ⑦⑤に⑥を加え、飾り用の海老をのせる。
大根の葉	20g位	
むき海老	100g	
ピスタチオ	16粒	
オリーブ油	大さじ2/3	
レモン汁	大さじ1	
塩	ひとつまみ	



職員コラム

中村さん(事務:健診結果担当)

もうすぐクリスマスですね。クリスマスソングといえばゴスペル！私が所属しているゴスペルクワイアは、毎年江の島でクリスマスのライトアップに合わせてライブを行っています。江の島では、クリスマスシーズンに「湘南の宝石」というイベントが開催されています。灯台がライトアップされ、周辺の公園も綺麗なイルミネーションで飾られます。今年、私たちは12月23日にライトアップのカウントダウンの後から、クリスマスソングを中心に生バンドで歌う予定です。ダンスブルな曲、しっとり聞いてもらえる曲、いろいろ歌いますが、なんといっても海の上。一緒に踊って、歌って、寒さを忘れて楽しんでもらうことをお勧めします。クリスマスのイルミネーションなんて、若者のデートで行くところでしょうか？と思っている方！年々進歩しているイルミネーションは圧巻ですよ！また海から見る冬の夕日も素晴らしいです。ご家族、お友達、パートナーと暖かくしてお越しになってみてはいかがでしょうか。

☆第96回 メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆

日時:平成29年12月20日(水) 14:30~16:00

会場:ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室
(戸塚小学校隣り、旧戸塚区役所跡地)

内容:バランス食のお話と、運動の実践など

*どなたでもご参加頂けます。

動きやすい服装でお越しください。※要予約

TEL:0120-733-153 → ガイダンスで3をお選びください。

(戸塚共立メディカルサテライト健診センター)

旬の食材de漢字クイズ☆の答え(ハ0^0) ①みかん ②ぶり ③ふぐ ④ししゃも

戸塚共立メディカルサテライト
健診センターだより



平成29年11月14日(火)に戸塚地区センターにて、
講師として料理教室に参加しました!
~野菜ソムリエと作るがん予防料理~



メニュー
玄米ごはん
魚のサルサソース
にんじんラペ
抹茶豆乳プリン



参加者からは、
「簡単だったので家でも作りたい。」などの
感想を聞くことが出来ました。



H29年度
日曜日健診

今月は
12月10日

来月以降は
H30年1月21日

2月18日

3月11日

です

ご予約・お問合せ先

☎0120-733-153

平日 9:00~16:00

土曜日 9:00~12:00

QRコードを利用されるとHPへ
簡単にアクセスできます!



戸塚共立メディカルサテライト



☆ 目次 ☆

p1. 表紙【料理教室のご報告】と【日曜日健診のお知らせ】

p2. 【新春お年玉ドックのお知らせ】と【二次検査のご案内】と【オプション検査のご案内】

p3. 【冬野菜について(管理栄養士より)】と【旬の食材de漢字クイズ】

p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のお知らせ】



2018年 新春お年玉ドック

ご好評につき
先着100名様限定

【期間】

平成29年12月25日(月)～平成30年1月31日(水)

※12月31日～1月3日と祝日は除く

上記の期間で、以下のコースを**特別割引価格**にてご受診いただけます。

【新春お年玉ドック】価格は全て税込です。

①**人間ドックコース** ¥46,440- ⇒ **¥27,000-**

全身をしっかりとらべる、通常の間ドックコースです。

②**MRI(頭部)セットコース** ¥71,280- ⇒ **¥44,280-**

人間ドックコースに、脳ドック(頭部MRI検査)を加えたコースです。

胃カメラ検査への変更の場合、追加料金+2700円となります。



以下、ご確認の上ご予約ください。不明な点は、予約時にお問合せください。

※**健保や事業所へ費用請求(補助金申請書等の記入)**は致しかねます。

受診日当日のお支払いをお願い致します。

※**ご加入の健保で人間ドックの受診機会がある方は対象外とさせていただきます。**

※**他のキャンペーン、割引サービス(駐車場利用、託児サービス)、健保補助等との併用はできません。**

ご受診いただいた方に、粗品をご用意しております。

ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください。

二次検査のご案内

	AM 9～11時	PM 14～16時半
月曜日	工藤医師 (内科その他)	大谷医師 (消化器内科その他)
火曜日	工藤医師 (内科その他)	大谷医師 (消化器内科その他)
水曜日	藤原医師 (血液内科その他)	
木曜日	内田医師 (腎臓内科その他)	内田医師 (腎臓内科その他)
金曜日	福本医師 (内分泌科その他)	大谷医師 (消化器内科その他)

健診結果に、

D2項目はございませんか？

当施設では、要再検査・要精密検査のアフターフォローとして、二次検査を予約制で実施しております。



ご予約・お問合せ先 ☎045-869-4608

平日 9:00～16:00

土曜日 9:00～12:00

当施設おすすめの追加検査！

Lox-index(採血のみ)

脳梗塞・心筋梗塞
リスクの予測

アミノインテックス

(採血のみ)
がんのリスク検査

MCIテスト

(15分程の対話検査)
軽度認知障害検査



当施設では、結果説明や特定保健指導などでも健診後のフォローもおこなっております。こちら是非ご利用ください♪

p.2

冬野菜について



寒くなってきました。免疫力を上げるには、バランスのとれた食事や運動が必要です。野菜には食物繊維も多く含まれているので、生活習慣病の予防にもつながります。1日に350g食べましょう。いくつか冬野菜を紹介します。



かぶ - 蕪 -

かぶは、根と葉で大きく栄養成分が異なります。

根は、淡色野菜に分類され、ビタミンCやカリウムをやや多く含みます。

葉は、緑黄色野菜に分類され、皮膚や血管の老化を防ぐビタミンCや、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA、細胞の老化を防ぐビタミンE等、多くのビタミン類を含みます。これらのビタミン類はともに強い抗酸化力を持ち、有害な活性酸素から細胞を守る働きがあります。また、骨や歯を形成し、筋肉や神経の働きを調節するカルシウム等のミネラルも多く含みます。



ねぎ - 葱 -

ねぎは、独特のにおいのもとである硫化アリルを含んでいます。このにおいは、交感神経を刺激して体温を上昇させ、風邪の予防になり、脂肪の燃焼も促進させます。また、ビタミンB1の吸収を高め、消化液の分泌を促して食欲を増進させます。殺菌作用があることから、のどの痛みや咳を鎮める作用もあります。胃腸の働きも整えます。“白ねぎ”と“青ねぎ”を比べてみると、“青ねぎ”の方がカロテンなど多く含みます。



だいこん - 大根 -

だいこんは、大部分が水分ですが、栄養のバランスに優れた野菜です。特に、抗酸化作用を持つビタミンCが、だいこんには多く含まれています。ビタミンCを多く摂りたいときは、サラダなど生食の食材として利用しましょう。

だいこんの葉は、カルシウム、ビタミンなど栄養豊富なので、積極的に利用しましょう。



はくさい - 白菜 -

特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。ビタミンC及びKも比較的多く含まれます。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。



1つの食材だけを食べるのではなく、旬の野菜を中心にまんべんなく食べることが一番大切です。冬野菜をたっぷり食べて、寒い冬を乗り切っていきましょう。

旬の食材de漢字クイズ☆

なんと読むでしょう？

①蜜柑

②鱈

③河豚

④柳葉魚

答えは、4ページに掲載しています(^o^)!



p.3