ロコモ予防に！
≪豆腐わらび餅≫

材料（わらび餅　約30個分）		作り方
絹ごし豆腐	300g	①豆腐、片栗粉、砂糖を鍋に入れてよく混ぜておく。
片栗粉	100g	②水を加えて、さらによく混ぜる。
砂糖	30g	③鍋を弱火にかけ、木ベラで混ぜる。
水	100ml	④粘りが出て、透明になってきたら火からおろす。
きなこ	適宜	⑤水に少しぬらしたタッパーに④を流し、粗熱をとる。
黒蜜	適宜	⑥冷めたら食べやすい大きさに切り、お好みできなこや黒蜜をかけて食べる。

おやつでも、タンパク質やカルシウムをしっかり摂ってロコモ予防はいかがですか？お子さんのおやつにもいいですね。

月に1度の
平成28年度 日曜日 健診のお知らせ
今年度もあと3回！

1月22日　2月19日　3月12日

平日が仕事や家事がお忙しい方におすすめです！ご予約はお早めに。

職員コラム

新年あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願い申し上げます。

お正月はお雑煮、お節料理、お餅など美味しい食べ物がたくさんありますよね。私は毎年、母の美味しいご飯を食べてお正月を過ごしてしまいます。ついつい食べ過ぎてしまい気づいたら太ってしまったという方も多くいると思います。

寒いので、なかなか「動きたくない！」という方は多いとは思いますが、冬は一年の中で最も代謝が上がるので、痩せやすい季節と言われています。外に出なくても、テレビを見ながらストレッチや筋トレなどを心がけましょう。運動はもちろんですが、食事を野菜・魚・肉・きのこ・豆腐・海藻などの、カロリーは少なくタンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含む食品を中心に、減塩に気をつけるだけで理想的な食事になります。

適度な運動を心がけ、正月太りを解消しましょう。

2017年が皆さんにとって、実り多い一年になりますように。

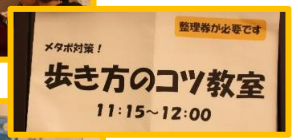
事務　兼　横浜FCシーガルズ選手
加賀さん

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより 1月

本年も
よろしくお願い致します。

平成28年11月30日（水）戸塚区役所3Fで健康横浜21応援キャンペーンに参加しました。

特定保健指導体験



平成28年12月5日（月）当施設の管理栄養士が講師として戸塚地区センターで料理教室を開催しました。

タンパク質・カルシウム強化メニュー
・ひじきごはん　・豆腐のレンジ蒸し
・小松菜と切り干しのナムル
・ミルクわらび餅

☆　目次　☆

p1.　表紙「健診センター職員」と「健康横浜21応援キャンペーンの様子」と「戸塚地区センターでの料理教室の様子」
p2.「健診センターからのご案内」と「無料教室のお知らせ」
p3.「ロコモティブシンドローム予防」（管理栄養士より）
p4.「健康レシピ」と「日曜日健診のお知らせ」と「職員コラム」

オプション検査のご案内

アミノインデックス

採血のみでがんリスクを判定
・男性5種：胃・肺・大腸・前立腺・すい臓がん
・女性6種：胃・肺・大腸・乳・子宮・すい臓がん
検査費用：22,680円（税込）

LOX-index

動脈硬化の進行具合から、
脳梗塞・心筋梗塞の発症を採血のみで予測
検査費用：14,580円（税込）

軽度認知障害(MCI)検査

あたまの健康チェックを
10分程の対話テストで実施
検査費用：5,400円（税込）

ご予約・お問合せは
こちらまで
☎0120-733-153
平日　9：00～16：00
土曜日　9：00～12：00

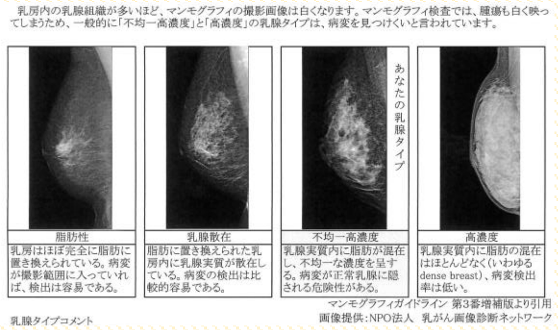
戸塚共立メディカルサテライト

～あなたの乳腺はどのタイプかご存知ですか？～

マンモグラフィ検査では乳がんや乳腺組織は白く、脂肪組織は黒く写ります。乳腺組織が乳房内により多く発達している状態である高濃度乳腺「デンスブレスト」の場合、全体的に白く写るため、がんが見逃されてしまうこともあるのです。

戸塚共立メディカルサテライトでは、ご自身の乳腺濃度や受診結果の内容について理解が深められる検診結果票を使用しています！

また、エコー検査（超音波）は乳腺とがんの重なりで見えなくなることはないので、マンモグラフィ検査と合わせて検査されることをおすすめしています。


乳房内の乳腺組織が多いほど、マンモグラフィの撮影画像は白くなります。マンモグラフィ検査では、腫瘍も白く映ってしまうため、一般的に「不均一高濃度」と「高濃度」の乳腺タイプは、病変を見つけくいと言われています。

あなたの乳腺タイプ

脂肪性	乳腺散在	不均一高濃度	高濃度
乳房はほぼ完全に脂肪に置き換えられている。病変が撮影範囲に入っていれば、検出は容易である。	脂肪に置き換えられた乳房内に乳腺実質が散在している。病変の検出は比較的容易である。	乳腺実質内に脂肪が混在し、不均一な濃度を呈する。病変が正常乳腺に隠される危険性がある。	乳腺実質内に脂肪の混在はほとんどなく（いわゆるdense breast）、病変検出率は低い。

乳腺タイプコメント
マンモグラフィガイドライン 第3番増補版より引用
画像提供：NPO法人　乳がん画像診断ネットワーク

結果票の一部抜粋

♡第８６回　メタボ予防・改善教室　開催のお知らせ・無料　定員１５名♡
日時：平成２９年　１月１８日（水）14：30～16：00
会場：サンフラワービル ５階 お花屋さん 隣のビル
内容：バランス食のお話と、運動の実践など。
✿どなたでもご参加いただけます。動きやすい服装でお越しください。※要予約
TEL　０１２０－７３３－１５３　（戸塚共立メディカルサテライト健診センター）

ロコモティブシンドローム予防！

介護が必要になる要因のひとつ「ロコモ」！高齢の方に多いことはもちろんですが、30～40代の方でも5人中4人はロコモ予備軍と言われています。また、埼玉県医師会が幼稚園～中学生に運動器の検診を実施したところ、約40%にロコモの兆候が見られたそうです！

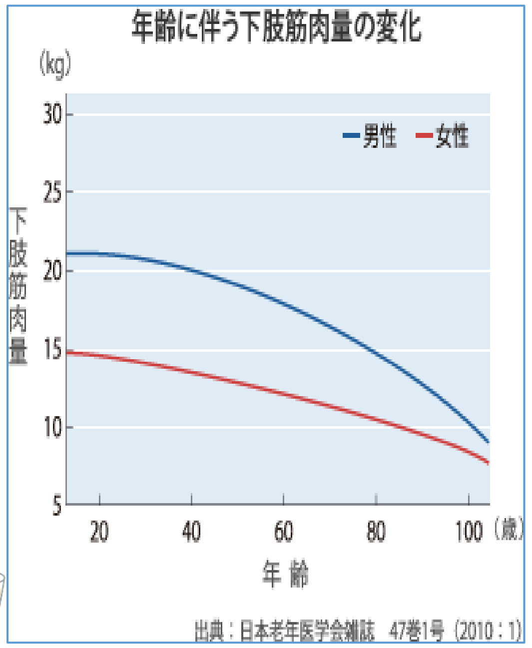
1つでも当てはまるとロコモの疑いあり！

＜ロコモチェックしてみよう！＞
□片脚立ちで靴下がはけない
□家の中でつまずいたり滑ったりする
□階段を上る為に手すりが必要である
□横断歩道を青信号で渡りきれない
□15分くらい続けて歩けない
□2kg程度の買い物（1Lの牛乳パック2個程）をして持ち帰ることが困難である
□家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

ロコモティブシンドロームとは？

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態のことをいいます。運動器の障害のために、要介護の状態にある、また要介護になる危険性が高い状態のことをいいます。

☆予防のためには、運動と食事で丈夫な「筋肉」と「骨」を作ること☆



＜筋肉＞

＊**筋肉を作るためには、たんぱく質をしっかり摂り、運動することです！**BCAA（分岐鎖アミノ酸：バリン、ロイシン、イソロイシン）という3つの必須アミノ酸を多く含むとより効果的。ロイシンは、筋タンパク質の育成を促すシグナルを出していると考えられています！
＊**BCAAを豊富に含む食材は、赤身の魚（鮪や鰹）・レバー赤身の肉・卵・大豆製品・牛乳**などがあります。
＊運動後の30～40分間が筋肉を作るゴールデンタイムです！
運動後に、豆乳や乳製品などのタンパク質を適量摂りましょう。

＜骨＞

＊加齢と共に骨密度も低下します。**骨を強化し、骨粗鬆症を予防する為に、カルシウムの摂取と運動が大切です！**
１日のカルシウム推奨量は女性650mg、男性650~700mg（30歳以上）です。右の一覧表を参照にして摂りいれましょう！

吸収率順位	カルシウム含量
第1位 牛乳・乳製品	牛乳200mlで 220mg
第2位 大豆製品	豆腐100gで 120mg
第3位 魚	ししゃも3尾で 210mg
第4位 野菜・海藻	小松菜80g（小鉢1つ）

＜筋肉と骨の強化合成にビタミンB群とビタミンDが大切！＞

・**ビタミンB群**を多く含む食品：
牛・豚・鶏のレバー、魚の赤身、卵、牛乳、種実類（ピーナッツ・ごまなど）、きなこ　玄米
・**ビタミンD**を多く含む食品：
魚（鰯や鮭など）や卵黄、
キノコ類（きくらげ、干ししいたけ、しめじ）のビタミンDは、日光浴により活性化されますので、1日15分の日光浴を習慣にしましょう！