

**TGGヨーグルト(豆乳グルグルヨーグルト)**  
 豆乳と玄米を混ぜるだけ！  
 植物性の乳酸菌の力で腸キレイ！免疫力UP！！

**材料**

- ・300ml入りの蓋付き容器(蓋がなければラップで代用可)
- ・玄米(生) …… ティースプーン山盛り1杯
- ・豆乳(できれば無調整) …… 300ml+@

**作り方**

①玄米をザルにいれてすすぎ洗いをする。1回10秒ずつ、3回洗ったら水気を切り容器にいれる。

②豆乳60ml(大さじ4)を注ぎ入れる。この時にかき混ぜない。蓋をして常温に放置する。冬なら1日～1日半。

③トロリとしてきたら豆乳60mlをつぎ足す。かき混ぜない。蓋をして常温に置く。6時間～半日。

**種菌の完成**  
固まったら冷蔵庫に入れて、発酵を止める。

④器を傾けても動かないくらい固まったら、残りの豆乳を注いで(かき混ぜない)蓋をする。5～8時間で固まる。

**常温で増やす**  
A) 別のカップ(容量200ml)に種菌をティースプーン1杯くらい入れる。

B) 豆乳を適量注いでかき混ぜ、蓋(ラップ)をして常温で一晩置く。

完成

1日200mlを目安に食べましょう。

・出来上がったTGGヨーグルトは、冷蔵庫に入れて3～4日おいしく食べられます。  
 ・もし、表面が赤くなった場合は、雑菌が繁殖した可能性が高いので、食べずに処分してください。  
 ☆その他、詳しいことは検索してみてくださいね↓↓↓

TGGヨーグルト



♡第145回地域医療公開講座 開催のお知らせ 無料 定員30名♡

日時：平成29年 2月10日(金) 14:00～15:40

会場：ONE FOR ALL横浜 地域交流施設

内容：「健康づくりの為に栄養&運動教室

～高血圧予防の食事&肩、首スッキリ体操～

☆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。

問い合わせTEL 045-864-7021 (株)KORU Yokohama )



♡第87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 2月15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)



p.4

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1月17日(火)  
 当施設の管理栄養士が講師となり、  
 戸塚地区センターで料理教室を開催しました。



ヘルシーメニュー  
 ・豆カレー ・海藻サラダ ・果物 ・寒天ゼリー

月に1度の **日曜日** 健診のお知らせ  
 平成28年度 今年度もあと2回！

受診券の期限をご確認ください。  
 年度末にかけて問合せが増えています。  
 ご予約はお早めに。



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



2月19日

3月12日

☆ 目次 ☆

- p1. 表紙「戸塚地区センターでの料理教室の様子」と「日曜日健診のお知らせ」
- p2. 「第6回 戸塚共立健康まつりのご案内」と「健診センターからのご案内」と「職員コラム」
- p3. 「免疫力UP!!」(管理栄養士より)
- p4. 「健康レシピ」と「無料教室のお知らせ」



p.1

# 第6回 戸塚共立 健康まつり

日時:平成29年2月22日(水)10:00~16:00  
 会場:ONE FOR ALL横浜 地域交流施設



申込不要

入場無料

10:00~16:00

検査体験コーナー  
 <<骨密度測定>>  
 (先着160名)  
 <<血管年齢測定>>  
 (先着200名)

相談コーナー  
 <<健康相談>>  
 (医師、看護師による)  
 <<栄養相談>>  
 (管理栄養士による)

※整理券がなくなり次第終了となります。  
 あらかじめご了承ください。

## 講座

- 11:00 地域医療公開講座①  
 「骨粗鬆症予防の食事&骨を強くする運動」  
 講師・・・田中裕子(管理栄養士) 布能雅也(健康運動指導士)
- 12:00
- 13:00 地域医療公開講座②  
 「介護予防のためにできること&寝たきり予防のラクラク筋トレ♪」  
 講師・・・石田龍一(介護福祉士) 森山勇輝(健康運動指導士)
- 14:00
- 15:00 地域医療公開講座③  
 「腰痛について学ぼう!&腰痛予防のエクササイズ」  
 講師・・・廣川直樹(理学療法士) 根本絢菜(健康運動指導士)
- 16:00

## ~特定保健指導の利用券はお手元に届いていませんか?~

生活習慣病予防の取り組みです。健診結果で生活習慣病のリスクが見つかった40~74歳の方が対象となります。当施設で、しっかりサポートさせていただきます!是非ご利用ください。

## 職員コラム

年が明けて、あっという間に1ヵ月が経ちました。お正月太りを解消しようとダイエットを試みた方、でも続かない...という方に試して頂きたいのが、アロマオイルを活用し香りを嗅ぐことです。数年前、グレープフルーツは食欲を抑え、脂肪を燃焼させる効果があるとメディア等で話題になりました。香りは、脳に働きかけ、ストレスを和らげ、自律神経を整える効果があるとされています。食べたいのに我慢してストレスを溜めてしまうと、自律神経が乱れ、脂肪を溜め込む原因にもなります。運動や食事と合わせて香りを取り入れることで上手にムリなくダイエットにトライしてみたいはかがでしょうか?(\*^^\*)

### 芳香浴にオススメのアロマオイル

グレープフルーツ、ペパーミント、レモン、バニラ、サイプレス、ローズマリー、パチョリetc  
 ※アロマライトを使ったり、ハンカチやティッシュに1~2滴垂らして香りを嗅ぐ

  
 有田さん(受付)  
 p.2

免疫とは  
 ウイルスや病原菌などから  
 体を守る自己防衛のこと。

## 免疫力UP!!

### 免疫力チェック

- 朝食を食べていない。
- 野菜を食べる量が少ない。
- 偏食がある。
- 睡眠不足である。
- ストレスが溜まっている。
- 運動量が少ない。
- 最近、大笑いをしていない。
- タバコを吸っている。
- 口内炎や口唇ヘルペスを繰り返す。

☑チェックの入った項目は、生活習慣を見直して免疫力を上げましょう!



## 全身の免疫細胞6~7割が腸に存在します!

運動しましょう!

①運動不足は、腸の働きを鈍らせます。腹筋運動をすることで、腹部の血行を促して腸の働きを高めます。ウォーキングなどの全身運動も効果的です。



体を冷やさないようにしましょう!

②体温が1℃下がると免疫力が3割落ちると言われています。また、冷えは自律神経を乱し、腸の働きを鈍らせます。



善玉菌を増やす食品を食べましょう!

③乳酸菌をとりましょう!  
 例)ヨーグルト、漬物など  
 =>腸に存在して、病原微生物から体を守ります。

④善玉菌のエサ(食物繊維・オリゴ糖)をとりましょう!  
 例)大豆・アスパラガス・ごぼうなど  
 =>食物繊維は、善玉菌のエサになります。また、便のかさを増やす為、積極的に摂りましょう。  
 =>オリゴ糖も、ビフィズス菌などの善玉菌を増やす為オススメです。



次のページでヨーグルトのレシピを紹介しています!

ビフィズス菌は、偏食・運動不足・不規則な生活・ストレスなどの要因で減少します。

## ストレスを溜めないようにしましょう!

強いストレスは、自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスを崩し、免疫機能を低下させます。また、ストレスの刺激でコルチゾール(ホルモン)が放出されると免疫細胞を不活化します。

### しっかり睡眠をとる

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。起きている間は交感神経が、眠っている間は副交感神経が優位になります。副交感神経により免疫細胞が活性化される為、睡眠不足だと免疫力が落ちます。



### よく笑う

笑うことで副交感神経が優位になります。また幸福感をもたらすエンドルフィンが放出され、ストレスを軽減してくれます。

