



材料(4人分)	作り方
・玉ねぎ(中) 1個半	①玉ねぎ・人参・セロリ・にんにくをみじん切りにする。
・人参(中) 1本	②オリーブ油とにんにくを深めのフライパンに入れて火にかける。香りが出たら、玉ねぎ・人参・セロリ・塩を加えて炒める。
・セロリ 80g	③ ②がしんなりしたら、トマトの水煮・コンソメ・冷凍マンゴー・水を加え、蓋をして10分くらい煮る。
・にんにく 2かけ	
・オリーブ油 大さじ1	④野菜が柔らかくなったら、ココナツミルク・水煮大豆を加え、少し煮る。
・塩 小さじ2/3	⑤とろみが出てきたら、カレー粉・ナツメグ・こしょうで味を調える。
・トマト水煮缶 240g	⑥玄米ごはんを炊き、カレーを添えて食べる。
・コンソメ 10g	
・冷凍マンゴー 50g	
・水 240ml	
・ココナツミルク 200ml	
・水煮大豆 240g	
・カレー粉 大さじ1	
・ナツメグ 少々	
・こしょう 少々	
・玄米ごはん 4人分	

市販のルーを使わなくても、美味しくカレーが作れます♪コンソメも植物性の製品を選ばれたら、動物性の食材を使わないカレーに仕上がりますね(^^)

1人当たり

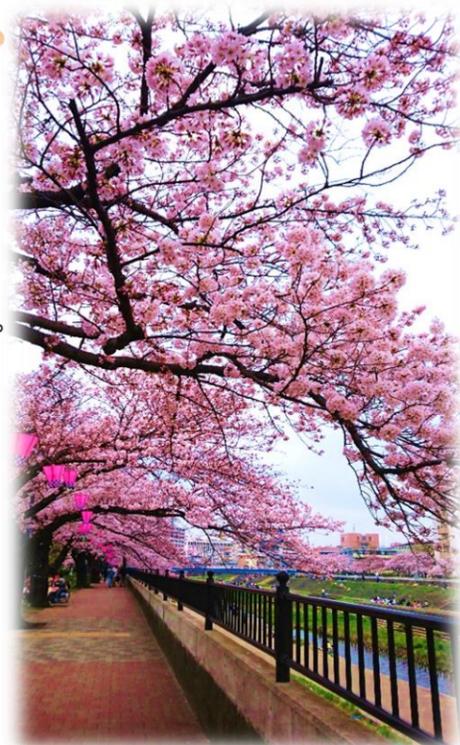
エネルギー	551kcal	たんぱく質	17.5g
脂質	18.7g	炭水化物	81g
カルシウム	117mg	食物繊維	11.6g
食塩相当量	2.6g		



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3月2日(木)
日本女子サッカーリーグ
ニッパツ横浜FCシーガルズ
キャプテン 山本絵美選手が
乳がん検診の為、来院されました。



柏尾川沿いの桜(H28年の写真)

H29年度 日曜日 健診のお知らせ

5月28日	11月12日
6月18日	12月10日
7月9日	H30年1月21日
8月27日	2月18日
9月10日	3月11日
10月15日	※4月は実施しません。

ご予約・お問合せ先
☎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

☆第89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4月19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 (戸塚共立メディカルサテライト健診センター)



♪参加者の感想♪

体操が楽しく
できました。

また頑張ろうと思
うきっかけになりました。



運動の様子 p.4

☆ 目次 ☆

- p1. 表紙「ニッパツ横浜FCシーガルズ山本絵美選手来院のご報告」と「柏尾川沿いの桜」と「日曜日健診のお知らせ」
- p2. 「健診センターからのご案内」と「職員コラム」
- p3. 「健康診断を受けよう!」(管理栄養士より)
- p4. 「健康レシピ」と「無料教室のお知らせ」



H29年4月から開設になりました！

ONE FOR ALL横浜

地域の皆様の医療・地域交流施設です。

地域交流施設
オープンスペース

戸塚共立
透析
クリニック

戸塚共立
ひかり
病児保育

戸塚共立
レディースクリニック
(産婦人科)

戸塚共立
ゆかりの里
(介護有料
老人ホーム)

当施設で受診され
た婦人科検診の
フォローアップが
こちらでも可能と
なりました！

ぜひ一度、足をお運びください♪

職員コラム

今年も桜の季節が到来しました。桜は春の一時期に一斉に咲き誇り、わずか2週間足らずで散ってしまう何とも儂い春の風物詩です。

お花見は、奈良時代の貴族の行事が起源だといわれています。平安時代には古今和歌集にも桜の歌が数多く詠まれています。そして、庶民の娯楽としてのお花見が確立されたのは、江戸時代に入ってからです。桜は古くから日本人の心を魅了してきたことが、うかがえますね。

冬の寒さから春の暖かさへと移ろう日本の四季。今年も桜の季節を楽しみましょう。

川崎さん[事務]



健康診断を受けよう！

生活習慣病の初期は自覚症状がなく、知らないうちに病気が進行してしまう恐れがあります。健康診断では、自分の健康状態を知るチャンスです！1年に1回は受けましょう！！

所属されている健康保険組合（保険証に記載されています）より、健康診断の受診券が届く方は是非、ご確認のうえご利用ください。

健診を受けると、
こんなにいいことがあります♪

生活習慣病を
未然に防ぐ
機会になる

生活習慣改
善のきっか
けになる

医療費の
適正化に
繋がる

なかでも**人間ドック**は、
一般健診や特定健診より検査項目が多く、より高い精度で
身体状況をチェックすることができます！

受診者さまの声♪

Aさん（70代・女性）

H21～25年まで、特定健診を受診していましたが、H28年に人間ドックで初めて胃カメラを実施しました。病変が見つかり、二次検査を経て、横浜市大にて初期胃がん手術となりました。H29年もまた、元気に人間ドックを受診しました。

気になる項目は検査を追加！

MRI,MRA（磁気で体内を画像化）
脳血管疾患の早期発見に

CT（体の断面を画像化）
肺疾患の早期発見に

骨密度検査（骨量の測定）
骨粗鬆症の予防に

エコー検査（超音波で体内を画像化）
腹部臓器の疾病発見に

など

がん検診は受けていますか？

日本人の死因第1位は『がん』です。早期発見・早期治療をおこなえば、完治の可能性が格段に上がります！

お住まいの地域によっては、
補助が出ることがあります。

- 胃がん検診
- 子宮頸がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 肺がん検診

など

当施設おすすめの追加検査！

アミノインデックス（採血のみ）
がんのリスク検査

Lox-index（採血のみ）
脳梗塞・心筋梗塞リスクの予測

など

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
二次検査、特定保健指導
などで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♪