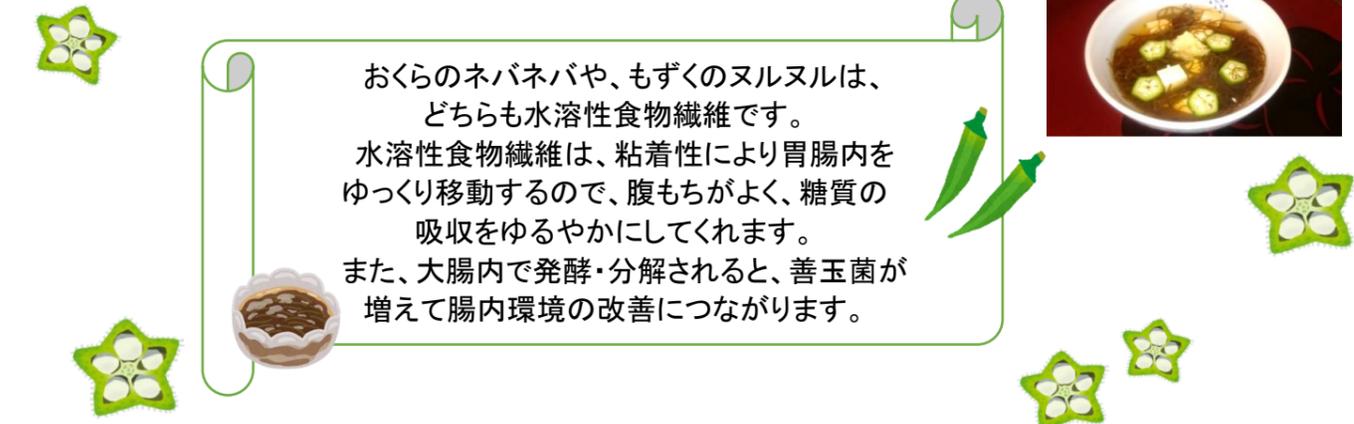


旬の食材を使ったレシピ

おくらともずくのすまし汁

おくらのネバネバや、もずくのヌルヌルは、どちらも水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、腹もちがよく、糖質の吸収をゆるやかにしてくれます。また、大腸内で発酵・分解されると、善玉菌が増えて腸内環境の改善につながります。



材料(4人分)		作り方
・おくら	4本	① 鍋に水を入れ、火にかける。沸騰直前に、かつおぶしを入れ、沸騰したら火を止める。5分程おいて、かつおぶしを取り除く。 ② おくらは塩もみをして産毛を取り除き、水洗いをしてヘタを取り、小口切り。 ③ もずくは、さっと水洗いをして、長ければ食べやすい長さに切っておく。 ④ 生姜は、すりおろす。 ⑤ ①の出汁に、さいの目に切った豆腐・②のおくら・③のもずく・塩・醤油を加え、ひと煮たちさせる。 ⑥ お椀によそい、すりおろした生姜を盛り、完成。
・もずく	100g	
・豆腐	150g	
・かつおぶし(出汁用)	ひとつかみ	
・水	500ml	
・塩	小さじ1/2	
・醤油	大さじ1	
・生姜	ひとかけ	

☆第91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6月21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 (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\*\*\*  
 ①しそ ②らっきょう ③びわ ④さくらんぼ ⑤さざえ

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより

6月

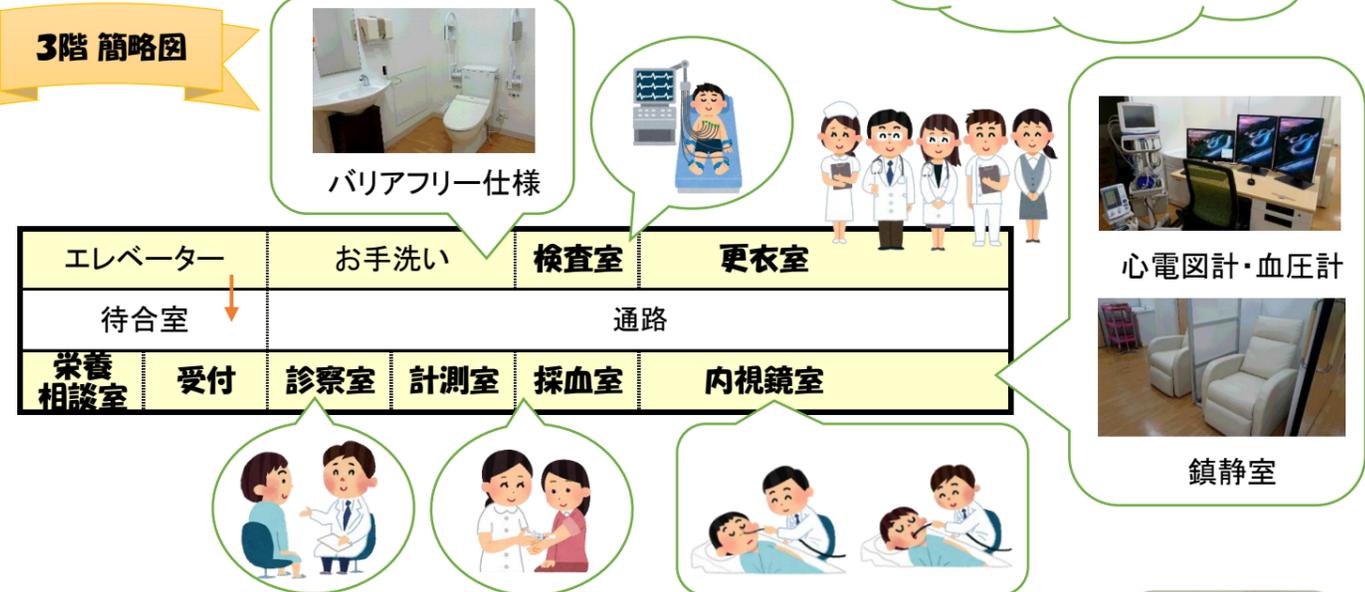


戸塚共立メディカルサテライト健診センター 3階 リニューアルのお知らせ

平成29年6月~  
 内視鏡室・二次検査・健診フロアとなるにあたり、新たに 胃カメラ・心電図・血圧計などを導入しました。

横浜市胃がん検診の内視鏡検査も当施設で受診可能となりました!

3階 簡略図



5階

5階には、骨密度測定装置を導入しました!  
 骨密度検査が、平成29年6月5日(月)~8月31日(木)の期間で通常3,240円のところ ⇒ 1,890円(税込)となるキャンペーンを実施します! おすすめです!!



骨密度測定装置

☆ 目次 ☆

- p1. 表紙「健診センター3階リニューアル」と「骨密度測定装置導入」のお知らせ
- p2. 「日曜日健診のお知らせ」と「旬の食材de漢字クイズ」と「地域医療公開講座 乳腺濃度ってなあに?のお知らせ」と「職員コラム」
- p3. 「寝たきりを予防しよう!」(健康運動指導士より)
- p4. 「旬の食材を使ったレシピ」と「無料教室のお知らせ」



H29年度	今日は…	7月9日	8月27日	9月10日
<b>日曜日健診</b>	<b>6月18日</b>	10月15日	11月12日	12月10日
のお知らせ		H30年1月21日	2月18日	3月11日

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

### 旬の食材de漢字クイズ♪

なんと読むでしょう？

①紫蘇(野菜)	②辣蕪(野菜)
③枇杷(果物)	④桜桃(果物)
⑤栄螺(魚介類)	

答えは4ページに載ってます♪

第154回  
 地域医療公開講座

## 乳腺濃度ってなあに？ ~正しい乳がん検診の受け方~

【日時】平成29年6月24日(土) 14:00~15:00(開場 13:45)  
 【講師】亀山幸江 事務長・ピンクリボンアドバイザー  
 (戸塚共立第1病院附属サクラス乳腺クリニック・戸塚共立メディカルサテライト健診センター)  
 【会場】ONE FOR ALL横浜 地域交流施設(旧戸塚区役所跡地)  
 【定員】30名

お問合せ 株式会社KORU Yokohama  
 045-864-7021(主催:医療法人 横浜柏提会)



### 職員コラム

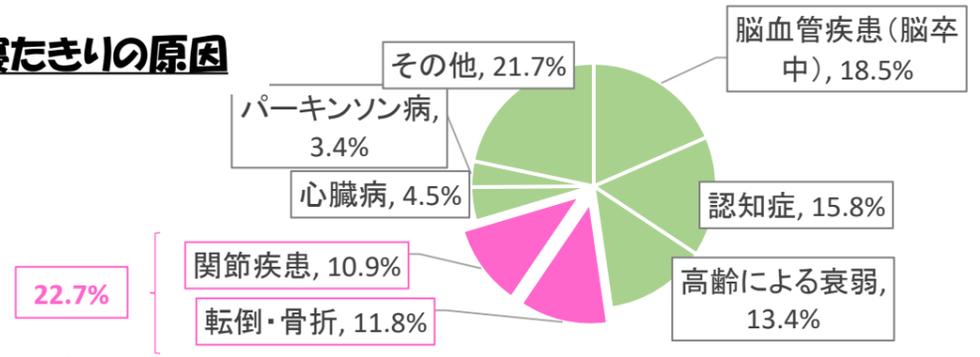
早いもので、もう六月になりました。一年間の折り返し地点ですね。皆様、この半年間はどのようにお過ごしでしたか？六月といえば、一年間の折り返しというだけではなく、日本では梅雨の時期でもあります。雨が多くなり、ムシムシとした暑さには、もうすぐ来る夏の気配を感じますね。梅雨は紫陽花が美しい季節です。紫陽花を見るなら、やはり長谷寺が有名でしょうか。以前、紫陽花を見に出かけたことがあります。本当にきれいでした。雨の多い季節には、足元も悪くなり外に出かけることが億劫になりますが、健康の為に体を動かすことは大切です。是非この時期だけの景色を見に、お出かけになってみてはいかがでしょうか。

林さん(事務) p.2



## 寝たきりを予防しよう！

### 寝たきりの原因



寝たきりの原因のうち、**関節疾患と転倒・骨折が22.7%!!**  
 これは防げるものです!日頃から運動し、防ぎましょう!!

厚生労働省:平成25年 国民生活基礎調査より引用  
 「60歳からのダラダラ体操」よりグラフを参考に作成

※運動する時に体に痛みのある方、持病のある方は、必ず医師に相談してから運動を始めてください。

### トレーニングの原則

効率良くトレーニングするために  
 知っておいてほしいこと!!

- 1. 全面性の原則**  
 健康づくりのための運動では、バランスのとれた身体運動、運動トレーニングが必要です。  
 例: 上半身, 体幹, 下半身, 持久力
- 2. 個別性の原則**  
 トレーニングする人の健康状態や体力レベル、特性に応じたトレーニングを行うことが重要です。  
 例: 20代 右手5kg、左手5kgのダンベルで筋トレ! 60代 3kgのダンベルで片腕ずつ筋トレ!
- 3. 過負荷の原則**  
 筋力向上に合わせて徐々に負荷を高めていきます。トレーニング強度を上げることができない場合は、運動強度ではなく、運動時間を増やしていきます。  
 例: 今まで3分だったので5分に増やしましょう!
- 4. 意識性の法則**  
 意欲を持ってトレーニングをし、意識を集中して行うことが大切です。そのために必要な知識や情報は知っておき、自覚を持ってトレーニングを行うようにします。  
 例: 大腿四頭筋の筋トレだから、太ももの前の筋肉を使っているのがわかるわ♪
- 5. 反復性の法則**  
 運動は規則的に、一定の期間繰り返し行うことが重要です。  
 一週間の例  
 月曜日 ⇒ 運動 火曜日 ⇒ 運動 水曜日 ⇒ 休み 木曜日 ⇒ 運動  
 金曜日 ⇒ 運動 土曜日 ⇒ 運動 日曜日 ⇒ 休み