



サルサメヒカーナ



サルサは、メキシコ料理にはなくてはならないソースで様々な種類があり、ピリッとしてサッパリ風味の万能調味料！サルサメヒカーナは、メキシコの国旗をイメージしています！豆腐にも合います！



材料(作りやすい分量)		作り方
■トマト	中1個	①湯むきしたトマト・玉ねぎ・ピーマンにんにくをみじん切りにして、さっくりと混ぜる。 ②塩・コショウ・唐辛子で味付けし、レモン汁を加えれば完成！
□玉ねぎ	1/2個	
■ピーマン	1個	
□にんにく	1片	
■塩・コショウ	少々	
□唐辛子	適量	
■レモン(ライム)汁	適量	



ワカモレ!(アボカドディップ)

コクのあるクリーミーなアボカドディップは、野菜との相性も抜群です！



材料(作りやすい分量)		作り方
■アボカド	1個	①アボカドは、皮を剥いて種を取り除く。トマトは種を取り除き、みじんき切り。玉ねぎは、みじん切り。 ② ①を全てボールに入れ、フォークでアボカドをつぶすように混ぜる。 ③塩・コショウ・ライム汁で、味を整える。
□トマト	小1個	
■玉ねぎ	1/4個	
□塩・こしょう	少々	
■ライム(レモン)汁	適量	

＜アボカドの効能＞

アボカドには、ビタミンEを筆頭としたビタミン類やカリウム・マグネシウム・食物繊維も豊富です。カロテノイドなどの抗酸化作用の成分も含んでいるので、生活習慣病予防にも役立ちます！



旅コラム

「世界の人と出会い、食文化も学ぶ」～メキシコ編～ 管理栄養士の田中さん

Hola!メキシコに到着した時から温かいハグで迎えられ、陽気で優しさに包まれながらのホームステイは最高！毎食、出てくるサルサは種類が豊富で、どんな食べ物にも相性が良く、食文化を豊かにしてくれます！サボテンの果実「ツウナ」も甘酸っぱくて、すごく美味しい！



音楽が町中を流れ、公園でも野外サルサダンス教室があり、どんな世代も一緒に自然に踊って楽しんでいました。「mi casa tu casa (私の家は、あなたの家)」が、メキシコの文化！そんなオープンな生き方に私の肩の力も抜け、元気をいっぱいもらいました！

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



* 日曜日健診のお知らせ *

今月は
9月10日



来月は
10月15日

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7月27日に



を開催しました！



相談
コーナー



公開講座



検査体験

256名の方にご来場いただきました。



平成29年8月6日に女子サッカーチーム
ニッパツ横浜FCシーガルズ VS コ/ミヤ・スペランツァ大阪高槻
によるピンクリボンマッチを開催し、乳がん検診啓発活動もおこないました。



1-0で
ニッパツ横浜FCシーガルズの
勝利でした！



☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【第7回 戸塚共立健康まつり】と【ピンクリボンマッチ】の様子
- p2. 【ジャパンマンモサンデーのご案内】と【脳ドックキャンペーンのご案内】と【職員コラム】
- p3. 【自律神経とは(管理栄養士より)】と【無料教室のお知らせ】
- p4. 【健康レシピ】と【旅コラム】と【日曜日健診のお知らせ】



平成29年10月15日(日)

ジャパンマンモサンデー

日曜日に乳がん検査を
受けられる日です!

*** サテライト ジャパンマンモサンデー オリジナルコース ***

- 乳がん検診 ¥7,020- → **¥5,610-**
 ≪触診+マンモグラフィー≫
- 乳がん検診(エコーセットコース) ¥12,420- → **¥9,930-**
 ≪触診+マンモグラフィー+乳腺エコー≫
- レディースセット ¥57,240- → **¥45,790-**
 ≪人間ドック+乳がん(触診+マンモグラフィー)+子宮がん≫
- 乳がん・子宮がん検診 ¥19,440- → **¥15,500-**
 ≪乳がん(触診+マンモグラフィー)+子宮がん(細胞診+エコー)+腫瘍マーカー3項目≫

その他
 横浜市がん検診や
 無料クーポン
 ご利用頂けます。



脳ドックキャンペーン

【キャンペーン期間】
 平成29年10月1日(日)~11月30日(木) ※日曜日・祝日は除く

- 【検査コース】
- ①MRI・MRA検査のみ ¥26,460- ⇒ **¥19,440-**
 - ②MRI・MRA+頸動脈エコー検査 ¥31,860- ⇒ **¥24,840-**

慢性的な頭痛をお持ちの方、この機会に「脳ドック」を受けてみませんか？
 脳動脈瘤の発見や脳卒中の予防にもかせない検査です。



職員コラム @ 松永さん(事務)

皆様は、『紳士淑女のスポーツ』と聞くと何を思い浮かべますか？私が高校生の時に入っていたアーチェリー部では、「紳士淑女のスポーツです♪」と言って、新入生を勧誘していました。

アーチェリーは、オリンピック種目でもあります。2012年ロンドンオリンピックでの、女子団体銅メダルは記憶にある方もいらっしゃるでしょう。

また、パラリンピックの起源は、1948年ロンドンオリンピック開会式と同じ日に、車椅子患者によって行われたアーチェリー競技会だと言われています。アーチェリーは、障がいの程度によっては健常者と全く同じルールで行うこともできます。私が高校生の時も、車椅子の方が同じ大会に出ていることがありました。

オリンピックとは競技形式が違いますが、フィールドアーチェリーという、山の中で行うアーチェリーもあります。横浜柏提会のサービス付き高齢者向け住宅”結の杜(下倉田町)”の近くにもフィールドアーチェリー場があり、ビギナー教室もあります。相手と直接対戦するスポーツと違って自分のペースで楽しめるので、良かったら体験してみたいかでしょうか。



その不調、もしかしたら自律神経の乱れによるものかも・・・

厚生労働省
 e-ヘルスネットより

自律神経とは

意思に関係なく刺激に反応して身体の機能を調整する≪自律神経≫

自律神経とは、**交感神経**と**副交感神経**で成り立っています。

- **交感神経** — 主に、身体を活発に動かす時に働きます。
 例)緊張している時やストレスを感じている時
- **副交感神経** — 主に、身体を休める時に働きます。
 例)リラックスしている時や眠っている時



互いにバランスをとりながら、身体の状態を調節しています。

自律神経のバランスが崩れると・・・



* 身体的症状 *

だるい・眠れない・頭痛・動悸・息切れ・めまい
 のぼせ・立ちくらみ・下痢・便秘・冷え 等

* 精神的症状 *

情緒不安定・イライラ・不安感 等

バランスが崩れる要因

不規則な生活・ストレスによる刺激・先天的要因
 更年期におけるホルモンの乱れ(更年期障害) など



もし、ストレスによって自律神経のバランスが崩れてしまったときは、ストレスの発散に取り組みましょう。

- 趣味の時間を持つ。
- 湯船に浸かる。
- マッサージを受ける。
- 笑う。 など



生活習慣も見直し、規則正しい生活を心掛けましょう。

- 適度な運動する(15~20分の速歩など)。
- 外気と室内の温度差を大きくしない(夏場の冷房など)。
- 早寝早起き。
- 十分な睡眠時間。
- 朝ごはんを食べる。 など



また、対症療法(ホルモン剤)や行動療法(睡眠の周期を整える)などの治療法もあります。

☆第94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9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 (戸塚共立メディカルサテライト健診センター)

