

SNSで話題!

湯通しキャベツ  
～ペペロンチーノ風～

今年、SNSで話題の『無限レシピ』は、ご存知ですか? その中でも、湯通しキャベツをペペロンチーノ風にアレンジして紹介します!

材料(作りやすい分量)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ(1/4玉)</li> <li>釜揚げしらす(25g)</li> <li>オリーブ油(大さじ1)</li> <li>すりおろしにんにく(少々)</li> <li>鷹の爪(少々)</li> <li>鶏がらスープの素(少々)</li> <li>塩(少々)</li> <li>こしょう(少々)</li> </ul>	<p>①キャベツは、千切りにする。ザルにのせて、まんべんなく熱湯をかけ水切りをする。</p> <p>②残りの材料と①のキャベツをよく混ぜ合わせて完成!</p>



職員コラム

私は毎年、春と秋に旬の味覚狩りに山へ出かけています。旬の味覚は、栄養も豊富で美味しく、季節を感じる事が出来るので、長い道のりも乗り越えることが出来ます。

今年は、紅葉狩りも兼ねてクルミとヤマブドウを採りに出かけ、パンやヤマブドウジャムを作りました。採れたてのヤマブドウは酸味が強いのですが、ジャムにすると甘酸っぱくて香りもよく、料理のソースなどに使えて、とてもお勧めです。クルミは下処理後、クルミそばにして美味しく頂こうと思っています。

山道を歩き回ってクタクタになったのですが、焼き立てのパンの香りとジャムの甘さで疲れも吹き飛び、とても幸せな気持ちになりました。

自然の中で土を踏みしめながら歩くと、気持ちもスッキリしますし、空気もきれいで健康にとっても良いそうです。これから紅葉が綺麗な季節になりますので、ぜひ運動も兼ねて山へ旬の味覚探しに出かけてみて下さい。



上村さん(事務)

\*メタボ予防料理教室のご報告\*

10月11日(水)に男女共同参画センター横浜(フォーラム)にて、メタボ予防改善教室では初めての料理教室を開催しました!

9名の参加者と楽しく調理実習と栄養講座の時間を過ごすことが出来ました。



- \*メニュー\*
- ・海老蒸し餃子
  - ・豆腐チゲ
  - ・玄米ごはん



☆第96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11月15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 → ガイダンスで3をお選びください。

(戸塚共立メディカルサテライト健診センター)



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10月7日(土)  
J2リーグ 横浜FCvsアビスパ福岡 による  
ピンクリボンマッチが開催されました!



平成29年10月15日(日)  
ジャパンマンモサンデーを開催し  
多くの方にご受診いただきました!



平成29年10月21日(土)戸塚地区センターにて  
岡本直子 院長  
(戸塚共立第1病院附属サクラス乳腺クリニック)  
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  
による乳がん検診と精密検査について  
地域医療公開講座が開催されました。



☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【ピンクリボンマッチ】と【ジャパンマンモサンデー】と【地域医療公開講座】のご報告
- p2. 【脳ドックキャンペーン】と【新春お年玉ドック】と【日曜日健診】のお知らせ
- p3. 【続けていこう! ウォーキング! (管理栄養士より)】
- p4. 【元気レシピ】と【職員コラム】と【料理教室のご報告】と【無料健康教室のお知らせ】



## 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。

ご好評につき  
先着100名様限定

## 2018年 新春お年玉ドック

【期間】

平成29年12月25日(月)～平成30年1月31日(水)

※12月31日～1月3日と祝日は除く

上記の期間で、以下のコースを**特別割引価格**にてご受診いただけます。

【新春お年玉ドック】 価格は全て税込です。

①人間ドックコース ¥46,440- ⇒ ¥27,000-

全身をしっかりしらべる、通常の間ドックコースです。

②MRI(頭部)セットコース ¥71,280- ⇒ ¥44,280-

人間ドックコースに、脳ドック(頭部MRI検査)を加えたコースです。

以下、ご確認の上ご予約ください。不明な点は、予約時にお問合せください。

※健保や事業所へ費用請求(補助金申請書等の記入)は致しかねます。

受診日当日のお支払いをお願い致します。

※ご加入の健保で人間ドックの受診機会がある方は対象外とさせていただきます。

※他のキャンペーン、割引サービス(駐車場利用、託児サービス)、健保補助等との併用はできません。

ご受診いただいた方に、粗品をご用意しております。

ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください。

胃カメラ検査への変更の場合、追加料金+2700円となります。



## 続けていこう！ウォーキング！



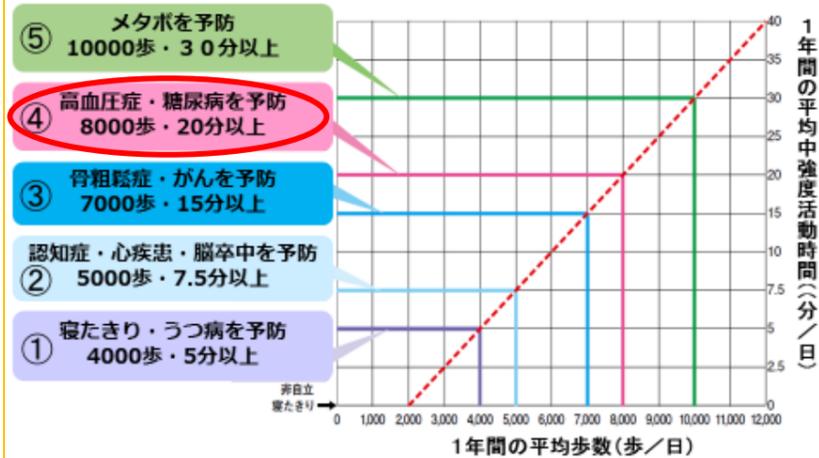
中強度の運動とは？

息は上がりませんが、なんとか会話が出来るくらいのニコニコペースのウォーキングです！

「1日8,000歩 中強度の運動20分」で、より健康になろう！

★中之条研究では、群馬県中之条町の65歳以上の全住民5,000人に身体活動を15年間にわたり分析した結果、「1日に8,000歩歩き、そのうち20分は中強度の運動を行えば生活習慣病などが予防できる」ことがわかりました！名づけて「青柳式・速歩き健康法」と言われています★

## 各病気の予防ラインの紹介 (中之条研究)



(青柳幸利 著:「やっばいはいけないウォーキング」よりグラフを引用)

8000歩・20分を超えるとメタボ予防にはなりますが、疲れ過ぎによる免疫機能低下のため、病気の予防にはならないと考えられます。

メタボ?と思ったら目標を決めて運動実践しませんか!

\*\*\*\*\*  
◎体験談(特定保健指導)  
通勤で毎日ウォーキングを30分、週末は奥様と一緒に60分実践しました。主食の量を適量にし腹八分を心がけ、6ヶ月で体重が3kg腹囲も4cm減少しました!

## 楽しくウォーキングするために 歩数計はいかがですか？



横浜市民(18歳以上)は、「よこはまウォーキングポイント」を申し込むことができます！ホームページを検索してみてください。当施設に関連のチラシもあります。

## 長く続けていくためのポイント!!

\* 急激に運動量を増やさない！  
運動量が少ない方にとって、急激な運動は体に負担になり危険です。60歳以上の方は、まず「5000歩のうち中強度の運動を7.5分」を目指しましょう。

\* 運動は、1日の中で体温がピークを迎える夕方にするとう効果的です。

\* 「8000歩のうち中強度の運動を20分」は、毎日ではなく1週間や1ヶ月の平均で考えてください！週末や天気の良い日に多めに歩くようにしてもいいですね！

★骨粗鬆症予防のために★

体の一部でも日光に当たるように工夫しましょう。

H29年度

日曜日健診 11月12日

来月は 12月10日

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

