

菜の花の白和え

材料(4人分)	作り方
木綿豆腐 200g	①豆腐はキッチンペーパーで二重に包み、しばらく置いて水切りをする。
砂糖 15g	②冷めたらキッチンペーパーを外し、裏ごしする。
すりごま 15g	③ ②に砂糖・すりごま・味噌・塩をいれて、和え衣にする。
味噌 10g	④菜の花は茹でて絞り、2cmの長さに切る。
塩 少々	⑤人参は千切りにして、茹でる。
菜の花 200g	⑥菜の花と人参を③で和え、味を調えて完成。
人参 30g	



2月から3月にかけて旬を迎える、独特の苦みのある菜の花。栄養素のバランスが非常に良く、抗酸化作用のあるビタミンA(βカロテン)、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含み、特にビタミンCはホウレンソウの4倍近く含まれます。健康と美容維持に効果的な栄養素がぎっしり詰まっています♪



旬の食材de漢字クイズ -なんと読むでしょう?-

- ①独活 ②蕨 ③細魚 ④鱈

答えは
下にあります♪



☆第99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30年3月14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

☎0120-733-153→ガイダンスで3

(戸塚共立メディカルサテライト健診センター)



教室の様子です♪

参加者の声
適度な運動と情報
を得ることが出来
て、とても有意義
な時間を過ごせた
と思います。



旬の食材deクイズの答え①うど②わらび③さより④さわら

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30年1月30日(火)に戸塚地区センターにて、
管理栄養士が講師として料理教室に参加しました!
~野菜ソムリエと作る認知症予防料理~



メニュー

- 玄米ごはん
石狩汁
山芋のオープン焼き
かみかみサラダ



神奈川県警察の
こしながさゆりさん
から交通安全に
ついてお話いただく
時間もありません。



感想

薄味でボリュームもあり、美味しかったです

H29年度 **日曜日** 健診は
3月11日に実施します!
今年度最後の実施です!

今年度の **健康診断** はお済みですか?

横浜市国民健康保険組合の特定健診受診券の有効期限は、
H30年3月31日までです!お早めにご利用ください!

特定保健指導利用券がお手元に届いている方も
有効期限をご確認ください。
年度末が近づいています!

☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【料理教室のご報告】と【日曜日健診のお知らせ】など
p2. 【H30年度 日曜日健診のお知らせ】と【オプション検査のお知らせ】と【職員コラム】
p3. 【身体を動かして健康度をアップ(管理栄養士・健康運動指導士より)】
p4. 【健康レシピ】と【旬の食材de漢字クイズ】と【無料健康教室のご案内】



平成30年度 日曜日健診実施日

※4月は実施しません。

5月27日	6月17日	7月8日	8月26日
9月9日	10月21日	11月11日	
12月9日	2019年 1月20日	2月17日	3月10日



平日がお忙しい方におすすめです♪

おすすめのオプション検査 人間ドックや一般健診に合わせてどうぞ!

新アミノインデックス ・採血のみで がんのリスク を判定 ・¥22,680-(税込)	MCI ・10分程の対話で 認知機能をテスト ・¥5,400-(税込)
LOX-index ・採血のみで 脳・心筋梗塞のリスク を判定 ・¥14,580-(税込)	骨密度検査 ・ 骨粗鬆症のリスク を判定 ・¥3,240-(税込)

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



QRコードを利用されるとHPへ簡単にアクセスできます!

職員コラム @ 菅野さん

私は昨春、戸塚に引越して来ました。川沿いの桜並木がとても魅力的で、今年もまた季節の風を感じながら散策を楽しみたくて、開花を心待ちにしているところです。

柏尾川の桜の歴史は古く、江戸時代から桜の名所だったとのこと。大正~昭和初期には、戸塚駅から大船までの両岸に桜のトンネルが連なっていたそうです。

現在、区内の柏尾川プロムナードに現存する桜は、700本。多くの方の手により守られているこの場所を、これからもずっと大切にしていきたいと思えます。



健康運動指導士と一緒に!

身体を動かし健康度をアップ↑

身体をこまめに動かすこと健康効果!

血流が良くなり、
血圧を下げて動脈硬化を改善!

消費エネルギーが増えて
内臓脂肪が燃焼!



筋肉が作られて
基礎代謝が増える!

*ウォーキング (1日8000歩を目安に)

目線は20m先真正面
軽く息が弾むくらいのペースが脂肪燃焼に適しています!
腕ふりは後方に
かかとから着地
歩幅は大きく

*肩・肩甲骨まわりの筋トレ (平泳ぎ) ゆっくり10回

1 手を合わせたまま、ゆっくりと真上にあげていきます。
2 腕が伸びきったら手のひらを外に向けて体の真横に腕を下ろします。
3 平泳ぎをしているイメージで!
1に戻り、繰り返します。

*肩甲下筋のストレッチ

手のひらを上に向けて、壁に手を付け、上体を外側にひねる。

10秒キープを左右各5回

肩周辺の疲れがとれますよ!



安全に体を動かすための注意点

- *痛みや持病がある場合は、主治医に相談してください。
- *体調が悪い時は、無理をしないでください。

*腹横筋の筋トレ (インナーマッスル)

1 膝を立てて仰向けに寝る。 10セットを目安!



2 息を吸っておなかを十分に膨らませる。



3 ゆっくり息を吐きながらおなかをへこませる。そのまま、おなかをへこませた状態を30秒キープ。(※呼吸は止めない)



*へその下のあたりを特に意識してへこませる。
*お尻の穴を締めて良い姿勢をキープ。

☆通勤中の立っている間やデスクに座っている間にも出来ます!