


ひなまつりのお寿司 カップ寿司



| 材料(4人分) | 作り方 |
|----------------|--|
| ■ごはん 2合分 | <ol style="list-style-type: none"> ①ごはんは炊きたてのうちに寿司酢に混ぜ合わせ、冷ましておく。 ②卵を溶いて砂糖・塩を加え、炒り卵をつくる。 ③きゅうりは輪切りにして、水気を切る。 ④プチトマトは4等分に切る。 ⑤新玉ねぎは薄切りにし、水にさらした後、水気を切る。 ⑥レモンは、半月切り。 ⑦透明のカップに、①の寿司飯→②の炒り卵→寿司飯の順に入れ、カップの7分目まで盛り付ける。 ⑧スモークサーモンや生ハムなど、お好みの具材を盛り付けて完成！ |
| ■寿司酢 大さじ4 | |
| ■炒り卵 | |
| ・卵 S2個 | |
| ・砂糖 小さじ2 | |
| ・塩 小さじ1/2 | |
| ・油 大さじ1 | |
| ■きゅうり 1/2本 | |
| ■プチトマト 4個 | |
| ■新たまねぎ 50g |  |
| ■レモン 1/4個 | |
| ■スモークサーモン 1パック | |
| ■生ハム 1パック | |
| ■鮭フレーク 大さじ4 | |
| ■しらす 大さじ4 | |
| ■青のり 大さじ1 | |

職員コラム



最近、私が気になることの1つが「大相撲」です。今年1月、国技館に大相撲1月場所を観戦に行ったことがきっかけです。稀勢の里が19年ぶりの日本出身横綱になるなど、最近話題も豊富でしたが、長野県出身の私にとっての1番は、郷土出身力士の御嶽海が頑張っているということです。同郷ということで、なんだか応援したくなってしまいます。4月には、大相撲藤沢場所が開催されるなど、まだまだ大相撲から目が離せそうにないです。

曾根さん(受付)

☆第88回 メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ<無料> 定員15名☆
 日時：平成29年3月15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。
 ♪どなたでもご参加いただけます。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)



☆第151回 地域医療公開講座 開催のお知らせ<無料> 定員50名☆
 日時：平成29年3月28日(火) 14:00~15:00
 会場：ONE FOR ALL横浜 地域交流施設
 内容：「正しい姿勢でウォーキング」
 ♪どなたでもご参加いただけます。動きやすい服装でお越しください。
 TEL 045-864-7021 (株)KORU Yokohama)



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2月22日(水)

第6回戸塚共立 健康まつり を開催しました!

初めて ONE FOR ALL横浜<地域交流施設>を会場に開催しました。(旧戸塚区役所跡地)

公開講座



個別相談



各種検査体験



施設見学会



今回も多くの方にご来場頂きました。ありがとうございました。



☆ 目次 ☆

- p1. 表紙「第6回戸塚共立健康まつりの様子」
- p2. 「健診センターからのご案内」と「平成28・29年度 日曜日健診のお知らせ」
- p3. 「骨粗鬆症を予防しよう!」(管理栄養士より)
- p4. 「健康レシピ」と「職員コラム」と「無料教室のお知らせ」



平成29年4月より開設

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す!



ぜひ一度、足をお運びください♪

平成28年度最後の日曜日健診は、**3月12日**です!

また、**受診券の期限**をご確認ください。年度末にかけて問い合わせが増えていきます。

ご予約はお早めに。



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

月に1度の 平成29年度 **日曜日** 健診のお知らせ

| | | | |
|-------|--------|--------|--------|
| 5月28日 | 6月18日 | 7月9日 | 8月27日 |
| 9月10日 | 10月15日 | 11月12日 | 12月10日 |
| 1月21日 | 2月18日 | 3月11日 | |

※4月は実施しません。

平日がお忙しい方におすすめです!



H30年

骨粗鬆症を予防しよう!

骨の健康をチェックしてみよう! (骨粗鬆症財団)

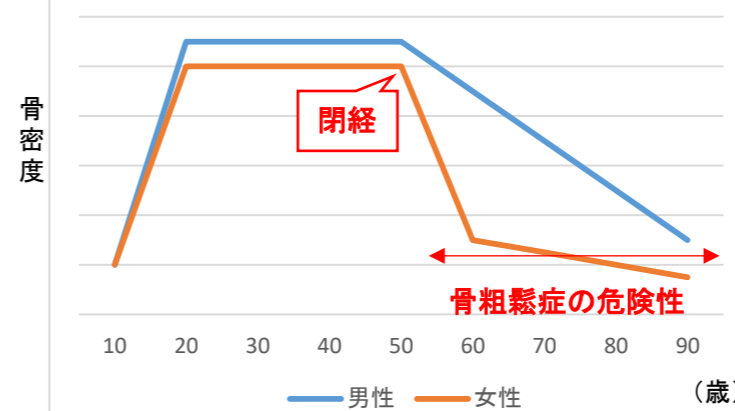
- 牛乳、乳製品をあまり摂らない(2点)
- 小魚、豆腐をあまり摂らない(2点)
- たばこをよく吸う(2点)
- お酒はよく飲む方だ(1点)
- 天気の良い日でも、あまり外へ出ない(2点)
- 体を動かすことが少ない(4点)
- 最近、背が縮んだような気がする(6点)
- 最近背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする(6点)
- ちょっとしたことで、骨折した(10点)
- 体格はどちらかと言えば細身だ(2点)
- 家族に骨粗鬆症と診断された人がいる(2点)



骨粗鬆症とは、骨の成分の**カルシウム**や**たんぱく質**が減少し、骨が弱り、骨折しやすくなる病気です。

- <2点以下> 今は心配ありません。
- <3~5点> 骨が弱くなる可能性があるので気をつけましょう。
- <6~9点> 骨が弱くなっている危険性があります。
- <10点以上> 骨が弱くなっていると考えられます。医療機関での診察をお勧めします。

年齢による骨密度の変化



骨の為に勧め

★骨粗鬆症予防には、日頃の食事と運動が大切です。カルシウムを含めた栄養バランスのいい食事を心がけましょう。カルシウムは、今より100mg~200mg多めに摂りましょう!

カルシウム

骨や歯の形成

牛乳(200ml)中 200mg含有

ししゃも3尾中 210mg含有

豆腐100g中 120mg含有

ビタミンD

カルシウムの吸収を高める

骨や歯の成長を促す

魚介類 日光

ビタミンK

骨の形成を促す

納豆 春菊

ビタミンB6
ビタミンB12
葉酸

コラーゲンの劣化を防ぐ

まぐろ 貝 海苔

運動

骨を作る細胞の活性化

ウォーキング ジョギング サイクリング

骨の為に控えたい

リン(酸塩)

過剰摂取でカルシウムの吸収を妨げる

加工食品 ベーコン

塩

尿へカルシウムの排出を促す

塩 梅干し

カフェイン

尿へカルシウムの排出を促す

コーヒー コーラ

コーヒー コーラ