

焼きヨーグルト

材料 (写真のサイズで4切分)

作り方

◇ プレーンヨーグルト 1パック

①プレーンヨーグルトを3時間程度、水切りする。
(キッチンペーパーを敷いたザルなどを利用して)

ソース

- ◆ いちご
- ◆ 豆乳

適宜
大さじ2

②オーブンで使用する型にクッキングシートを敷き、①をならし
170℃のオーブンで25分焼く。冷めたら食べやすい大きさに切り分ける。

③ソース作り
いちご3粒を細かく切り、豆乳と一緒にミキサーにかける。

④その他、食べやすい大きさに切ったいちごやソースと盛り付けて完成！



ヨーグルトは水切りしてオーブンで加熱すると、
チーズのような食感になります！酸味もあるので、
果物などと合わせる食べ方がおすすめです(^^)



《2切れで約134kcal》

写真は、パウンドケーキ型を使用していますが、アルミカップやクッキングシートの四隅をステープラー(ホチキス)でとめて作った型などでも、代用可能です。



職員コラム



私はこれといって趣味はありませんが、唯一の楽しみが子供の剣道の試合を観る事です。出場する子供も緊張していますが、観ているこちらも緊張してしまいます。最初、剣道の試合に出始めた頃は、結果ばかりが気になってしまいましたが、今年3月に長男が6年生5人で小学生最後の大会に臨みました。結果は残せなかったのですが、試合の後に精一杯やったので悔いはないという長男の言葉に成長を感じました。長男の夢は、全日本剣道選手権大会に出場することです。出場すること自体難しいのですが、夢に向かって頑張っていけるようサポートしていきたいです。

高山さん
(予約担当)



☆第90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5月17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さやえんどう ②ぜんまい ③かつお ④めばる ⑤もずく

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより

5月



H29年度

日曜日 健診
のお知らせ

今月は...

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

H30年1月21日

2月18日

3月11日



柏尾川沿いの
鯉のぼり



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



☆ 目次 ☆

- p1. 表紙「柏尾川沿いの鯉のぼり」と「日曜日健診のお知らせ」
- p2. 「健診センターからのご案内」と「旬の食材de漢字クイズ」
- p3. 「睡眠」(管理栄養士より)
- p4. 「レシピ」と「職員コラム」と「無料教室のお知らせ」



改修工事のお知らせ

1・3階フロア改修工事に伴い、騒音等のご迷惑をおかけすることがございますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。平成29年5月20日頃までを予定しています。

3階に

新たに、

- 胃カメラ
 - エコー
 - 心電図
 - 採血室 など
- の導入に向けての工事となります。



平成29年6月より、

- 内視鏡室(胃カメラ)
 - 2次検査外来
 - 一部の健診 など
- のフロアへのリニューアルを予定しています。



気になる項目は検査を追加!



MRI,MRA(磁気で体内を画像化)
脳血管疾患の早期発見に
検査費用:24,840円(税込)

胸部CT(体内の断面を画像化)
肺疾患の早期発見に
検査費用:9,720円(税込)

骨密度検査(骨量の測定)
骨粗鬆症の予防に
検査費用:3,240円(税込)

腹部エコー検査(超音波で体内を画像化)
腹部臓器の疾病発見に
検査費用:5,400円(税込)

など

当施設おすすめの追加検査!

Lox-index(採血のみ)
脳梗塞・心筋梗塞リスクの予測
検査費用:14,580円(税込)

アミノテックス(採血のみ)
がんのリスク検査
検査費用:22,680円(税込)

MCIテスト(10分程の対話検査)
軽度認知障害検査
検査費用:5,400円(税込)

など

旬の食材de漢字クイズ♪



なんと読むでしょう?

- ① 莢豌豆(野菜)
- ② 薇(野菜)
- ③ 鯉(魚)
- ④ 眼張(魚)
- ⑤ 水雲(海藻)

答えは4ページに載ってます♪



当施設では、結果説明や二次検査、特定保健指導などで健診後のフォローもおこなっております。こちら是非ご利用ください♪



睡眠 (心身の疲労回復)

『春眠暁を覚えず・・・』孟浩然の有名な句がありますね。『春の眠りは心地がよく、夜が明けるのも気づかないほど・・・』という意味ですが、皆さん睡眠は十分足りていますか?

健康づくりのための睡眠指針2014 ~睡眠12箇条~

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気も困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



睡眠のあれこれ

厚生労働省より

睡眠時間(夜間)

健康で病気のない人では、20年ごとに30分位ずつ減少すると言われています。
例)45歳では6.5時間 → 65歳では6時間



昼寝

必要であれば、午後の早い時間に30分以内の短時間で、とるようにしましょう。



食欲にも関係

睡眠が不足すると、レプチン(食欲抑制ホルモン)が少なくなり、グレリン(食欲促進ホルモン)が多くなり、過食になると言われています。



適度な運動

入眠を促進し、中途覚醒を減らします。週5日以上の習慣的な運動(30分程の歩行など)がおすすめです。



環境づくり

身体内部の温度が下がることで、眠気を誘発している為、寝室の温度も寝つきに繋がります。寒過ぎず、暑過ぎない寝床にしましょう。



カフェイン

コーヒー・紅茶・緑茶等に含まれるカフェインは覚醒作用があります。また、利尿作用もある為、尿意で目覚める原因にもなります。就寝4時間前から控えましょう。

