




### ハーブを使った健康レシピ♪

## 豆腐カプレーゼ



| 材料(3~4人分)       | 作り方  |
|-----------------|--|
| ・木綿豆腐 1丁(約300g) | ①木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、重しをのせて10分程水切りをする。幅1cmの食べやすい大きさに切る。<br>②トマトは、ヘタをとり幅1cmの食べやすい大きさに切る。<br>③バジルの葉を茎から外しておく。<br>④器に、①と②を交互に並べ、バジルを上飾る。<br>⑤食べる直前に、岩塩・粗びき胡椒を振り、オリーブ油をかける。 |
| ・トマト 2個         |  |
| ・バジル(生) 5枚程     |  |
| ・岩塩 適量          |  |
| ・粗びき胡椒 適量       |  |
| ・オリーブ油 適量       |   |

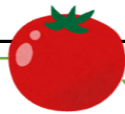
### バジル

消化器系の機能を高め、穏やかな鎮静作用が神経性の頭痛・偏頭痛・不安症・リュウマチ痛・咳・口内炎の症状を和らげます。気分が優れない時にハーブティーにして飲むと元気が出て、**明るい気分**にしてくれます。殺菌作用もありますが、妊婦の多量の服用は要注意です。



### トマト

トマトに含まれる**リコピン**は、アスタキサンチンと同じく天然色素であるカロテノイドの一種です。近年は、カロテノイドの強い**抗酸化力**に注目が集まっています。とりわけ、トマトに含まれるリコピンは、ビタミンEの100倍もの抗酸化力を持ち、**美容やダイエット・LDL(悪玉)コレステロールの酸化を抑える**など、健康維持に効果があると人気が高まっています。



### ハーブの和名deクイズ♪ 何のハーブでしょう？



- ①薄荷 ②和蘭芹 ③目簪

答えは、ページ下部に掲載しています。



|   |           |        |   |
|---|-----------|--------|---|
| H29年度<br>日曜日健診<br>のお知らせ   | 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   |

### ☆第93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8月16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)



p.4 ハーブの和名deクイズ♪の答え ①はっか(ミント)②オランダセリ(パセリ)③めぼうき(バジル)

# 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



## ピンクリボンマッチのご案内



日本女子サッカー

2017プレナスなでしこリーグカップ2部

ニッパツ横浜FCシーガルス VS コノミヤ・スペランツァ大阪高槻

日時：2017年8月6日(日)11:00キックオフ

場所：ニッパツ三ツ沢球技場

入場無料



乳がん啓発活動をおこないます。  
 サッカーがお好きな方・乳がんについて知りたい方、是非ともご来場ください。



当施設の5階に、**骨密度測定装置**を導入しました！  
**骨密度検査**が、平成29年8月31日(木)まで  
 通常3,240円のところ ⇒ **1,890円(税込)**となる  
 キャンペーンを実施しています！  
**骨粗鬆症の予防**におすすめです！！  
 人間ドックなどのオプション検査にどうぞ！



### 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コードからだ、簡単にHPへアクセスできます！



### ☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【ピンクリボンマッチのご案内】と【骨密度検査キャンペーンのお知らせ】
- p2. 【ジャパンマンモサンデーのご案内】と【3Fフロアリニューアルのお知らせ】と【職員コラム】 p.1
- p3. 【ハーブについて】(管理栄養士より)
- p4. 【健康レシピ】と【ハーブの和名deクイズ】と【日曜日健診のお知らせ】と【無料教室のお知らせ】





2017年10月15日(日)

今年も実施します!

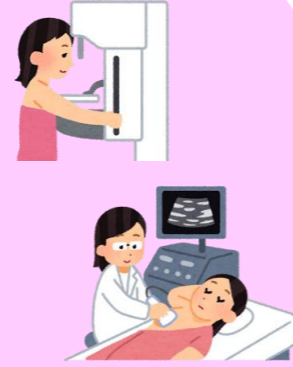
ジャパンマンモサンデー

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・無料クーポンもご利用頂けます。

サテライト健診センター3Fフロアがリニューアル!

二次検査や内視鏡検査等のフロアになりました。



二次検査のご予約が、午前中も可能となりました。

二次検査のご予約

☎045-869-4608  
平日 9:00~16:00  
土曜日 9:00~12:00

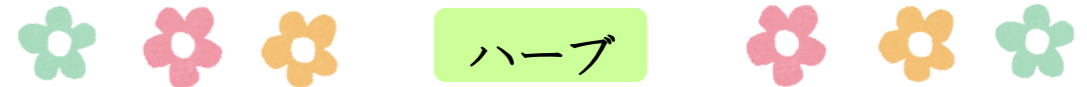
|   | 午前 (9:00~11:00)   | 午後 (14:00~16:30)   |
|---|-------------------|--------------------|
| 月 | 工藤医師<br>(循環器科その他) | 大谷医師<br>(消化器内科その他) |
| 火 | 工藤医師<br>(循環器科その他) | 大谷医師<br>(消化器内科その他) |
| 木 | 内田医師<br>(腎臓内科その他) | 内田医師<br>(腎臓内科その他)  |
| 金 | 福本医師<br>(内分泌科その他) | 大谷医師<br>(消化器内科その他) |

職員コラム



いよいよ暑い真夏の太陽が照りつける季節、夏本番です。クーラーの効いた室内で過ごすことが多くなり、運動不足になりがちです。室外での運動が苦手な私は、週1回ヨガに通っています。ヨガは深い呼吸と共に、ゆっくりとした動きでポーズをとり、その日の体調に合わせて無理なく体を動かすことができます。じんわりと汗をかく程度ですが、終わった後は肩がほぐれ、体がスッパリするのを感じます。年齢問わず気軽に出来るので、お勧めです。暑さは、まだまだ続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏を乗りきりましょう。

斉藤さん  
《事務》



古くは、ラテン語で「草」を意味するHerba(ヘルバ)を語源とし、今では、「健康や美容に役立つ植物」として広く活用されているのがハーブ(Herb)です。

ハーブは、その効能を十分に知り、不調の原因や症状に合わせて使い分けことが大切です。おもな効能は、リフレッシュ作用とリラックス作用があります。

- リフレッシュ系・・・香りがさわやかで、活力も与えてくれる。酸味や苦味があるミントやタイムなど。
- リラックス系・・・カモミールやローズなど心身の緊張や不安を和らげ、甘く味がマイルドなもの。



夏バテ予防に有効なハーブ

ローズヒップ

ビタミンCを多く含みます。さらに、そのビタミンCは熱に壊れにくいとされています。ビタミンCは、血流を良くしてくれます。

ハイビスカスローゼル

クエン酸を多く含み、疲労回復効果があります。お湯を注ぐと赤く色づきますが、この赤い色素はアントシアニンと呼ばれ、眼精疲労にも有効です。利尿作用もあります。

レモングラス

シトラールという成分を含み、体内に吸収されると血流を良くする効果があります。人間の胃は、不調になると極度に血流が減少する傾向があります。血流を良くすることで、胃の平滑筋の機能も良くなり、消化を助ける作用があります。

ペパーミント

メントールという爽快感を引き起こす成分が、胃の平滑筋の機能を良くするため、胃もたれを解消してくれるハーブになります。



夏に飲みたくなる冷たい飲み物は、体を冷やしてしまうので、夏バテの原因となりがちです。ぬるくてもいいので、温かいハーブティーを飲んでみませんか。数種類のハーブをブレンドして、味と香りを楽しむことも出来ます。

ハーブティーの淹れ方

- ①ティーポットとティーカップをあらかじめ、温めておきます。
- ②ティーポットのお湯をあげ、ドライハーブならティースプーン1/2杯を1人前の目安に人数分入れます。  
\*フレッシュハーブで淹れる際は、量を少し多めにしましょう。  
\*ブレンドする際は、合計量が人数分になるように調節しましょう。
- ③熱湯を静かに入れ、蓋をして3~5分、出具合をみて注ぎます。茶こしを使用しましょう。



※ハーブティーの中には、妊娠中の方や子どもは飲用を避けた方がよいものもあります。購入の際には、専門店のスタッフに聞いたり、説明書をよく読んだり、医師に相談するなどしましょう。

