

めかぶと筍の酢の物



材料(2人分)		作り方
めかぶ(生)	50g	①めかぶは細く刻んで、色鮮やかなるまで茹でて、冷ます。 ②筍は、短冊切りにする。 ③酢・醤油・砂糖を混ぜ、桜海老を少しの間、浸す。 ④ ①と②を盛り付け、③の桜海老をその上に飾り、③の三杯酢をかけて完成。
ゆで筍	50g	
桜海老	大さじ1	
酢	大さじ2/3	
醤油	大さじ2/3	
砂糖	大さじ1/3	

旬のめかぶ！

ぬめり成分であるアルギン酸は、水溶性食物繊維です。血糖値の急激な上昇を防いだり、コレステロールを低下させて動脈硬化や脂質異常症を予防したり、と体内で働いてくれます。

旬の食材クイズ！

- ヒント①春と秋に旬を迎える野菜です。  
 ②でんぷんの消化酵素を含みます。  
 ②葉は、緑黄色野菜です。  
 ③【春の七草】では、"なずな"と呼ばれます。

答えは、このページの一番下にあります。



おかげ様で  
**100回目**を迎えます！！

☆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4月11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)

メタボ予防改善教室は、健診センターや特定保健指導をご利用されるお客様の健康維持やメタボ改善を目指してスタートし、おかげ様で100回目を迎えることとなりました！ありがとうございます。  
 管理栄養士と健康運動指導士が毎回、工夫を凝らした教室を作っております。4月は100回を記念したバージョンになっています。ぜひ、お越しください。

管理栄養士  
健康運動指導士より



旬の食材クイズ！の答え・・・蕪(かぶ)

戸塚共立メディカルサテライト  
健診センターだより



2月22日(木)にONE FOR ALL横浜にて  
第8回 戸塚共立健康まつりを開催しました！

**相談コーナー**

**検査体験**

**医師、看護師**

**管理栄養士**

**介護職員**

**血管年齢**

**骨密度**

**寝たきり予防**

**公開講座**

**認知症について**

**運動講座**

あいにくの雨模様でしたが、253名の方々にご来場いただきました。ありがとうございました。

ご予約・お問合せ先

☎0120-733-153  
 平日 9:00~16:00  
 土曜日 9:00~12:00

QRコードを利用されるとHPへ簡単にアクセスできます！



ホームページを  
**リニューアル**しました！  
ぜひ、一度アクセス  
してみてください♪



☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【健康まつりのご報告】
- p2. 【H30年度 日曜日健診のお知らせ】と【職員コラム】
- p3. 【食事のバランスはとれていますか？(管理栄養士より)】
- p4. 【健康レシピ】と【旬の食材クイズ】と【無料健康教室のご案内】



# 健康診断を受けよう!

生活習慣病の初期は自覚症状がなく、知らないうちに病気が進行してしまう恐れがあります。健康診断では、自分の健康状態を知るチャンスです！1年に1回は受けましょう！！

## 健診を受けると、こんなにいいことがあります♪

生活習慣病を未然に防ぐ機会になる

生活習慣改善のきっかけになる

医療費の適正化に繋がる

平成30年度から横浜市国民健康保険の特定健診(40~74歳の方を対象) **自己負担が無料**となります！  
受診券は5月下旬に送付されます。  
問合せ先:横浜市けんしんダイヤル ☎664-2606



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。こちらも是非、ご利用ください♪

## 平成30年度日曜日 健診実施日

平日がお忙しい方におすすめです♪

5月27日

6月17日

7月8日

8月26日

※4月は実施しません。

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

## 職員コラム



熊田事務長

3月に入り、暖かく過ごしやすくなりました。戸塚に通い始めた頃は、自宅を出るときは空に星が残っていましたが、最近はずっかり明け方の空に変わってしまい、季節が変わったことを実感しています。

この時期になると、思いつくのはお花見ですね。と言っても目的は飲んだり食べたりです。屋台めぐりが大好きで、端から端まで全種類でも食べまくるつもりで向かいます。実際は、限られた環境で調理され値段も高い、味もお世辞にも最高とは言えないことは百も承知ですが、毎年十分に楽しみ満足感を味わっています。大勢でワイワイやっている所で食べる事が、美味しいと錯覚させてしまう原因でしょうね。

満足感は、金額などのお得感だけでなく、周囲の雰囲気が一番重要だと感じます。職場でも、皆が満足できる雰囲気をみんなで作り上げましょう。

## 食事のバランスはとれていますか？

私たちの体は、食べ物からできています。食事はバランスを考えて、【主食・主菜・副菜】を意識して食べるようにしましょう。

望ましい食事の基本は、【主食・主菜・副菜】を毎食食べることです。

栄養素は体内で互いに作用しあって働くため、摂り過ぎたり不足し過ぎたりすると体の調子が悪くなり、健康が保てなくなってしまいます。

いろいろな色の食品を摂ると、様々な栄養がとれます。



## 1食分のメニュー例

玄米ごはん・さわらの塩焼き  
しらたきとにんじんのごまみそ和え・キャベツとわかめのサラダ風



### 主菜

魚介類・卵・豆腐などの大豆製品を使ったおかず。主にたんぱく質の供給源となります。

☆さわら一切れ(約70g)飾りにレモン

### 副菜

野菜・海藻・きのこなどを使ったおかず。主に、ビタミン・ミネラルの供給源になります。

☆にんじん・しらたき(全部で約70g)飾りにみつば

### 主食

ご飯・パン・麺類など、主に炭水化物の供給源になります。

☆玄米ごはん(約200g)

### 副菜

☆キャベツ・わかめ(全部で約80g)飾りにアーモンド



## POINT

- \* 米飯は、体の動かす量によって調節しましょう！よく体を動かす方は1食200gを、1日中座っていることがほとんどという方は1食150gを、目安にしてみましょう。
- \* 野菜は1日350gを目標に食べましょう！上のメニューで1日の1/3以上の野菜が摂れます。
- \* 果物は1日200gを目安に食べましょう！旬のあまなつなら1玉くらいです。

