



健康レシピ

暑い国ならではのおすすめメニュー
～つるっと！さっぱりサラダはいかが～

ヤムウンセン

(タイの春雨サラダ)



材料(4人分)

作り方

春雨	80g
海老	10尾
パクチー(または水菜)	60g
ナンプラー	大さじ2
レモン汁	大さじ2
ごま油	大さじ2
柚子ポン酢	大さじ1
唐辛子	お好みで

- ①春雨は3分くらい茹でて、水気を切ります。
- ②海老は背ワタを取り、茹でます。
- ③パクチー(または水菜)は、適当な長さに切ります。
- ④春雨と海老は、調味料でよく混ぜ合わせ、最後に③を加えます。

*さわやかな香りの **レモン** *



豊富に含まれるビタミンCは、免疫力をアップさせて風邪を予防したり、抗酸化作用で肌の老化を防いだりします。また、レモンの酸っぱさを生み出すクエン酸は、疲労回復や夏バテ予防が期待できます。

旬の食材クイズ！

ヒント①インド等が原産です。

- ②殺菌効果のある辛味成分が特徴です。
- ③お菓子やジュースにも加工する野菜です。
- ④アントシアニン系色素を持ち、酢と反応してピンク色に変わります。



答えは、
このページの
一番下に
あります。

☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員25名)無料☆

日時：平成30年7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)



-参加者の感想-
栄養指導の話、現実に即して
いてとても為になりました。
ストレッチ運動とても楽し
かったです。



8月のメタボ予防改善教室は、8日(水)14時30分～開催予定です！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



お客様感謝
WEB予約限定

サンキュードック

期間：平成30年6月1日(金)～8月31日(金)

Thank you



通常価格 ¥43,200-のところ、健診当日に窓口で全額お支払い頂ける方のみ、
上記期間中は¥39,000-(税込)で人間ドックがお受け頂けます♪
※健康保険組合等の補助をご利用される方は、対象外となります。ご注意ください。

身体計測、血液検査、胸・胃部X線検査、心電図検査、肺機能検査、大腸の検査などを行う、人間ドックのコースです。全身をしっかりと調べられる、オススメのコースです。この機会にどうぞ!!



2018(平成30)年度 日曜日健診実施日



平日がお忙しい方へ
おすすめです！

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

ご予約・お問合せ先

☎ 0120-733-153

平日 9:00～16:00

土曜日 9:00～12:00

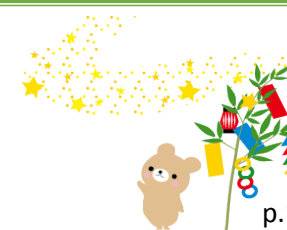
戸塚共立メディカルサテライト

QRコードを利用されるとHPへ
簡単にアクセスできます！



☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【サンキュードック】と【日曜日健診】のお知らせ
- p2. 【第9回 健康まつりのお知らせ】と【職員コラム】
- p3. 【涙活】
- 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】



祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭

申込不要

第9回 戸塚共立健康まつり

開催日時:平成30年7月30日(月) 10:00~16:00

会場:ONE FOR ALL横浜(戸塚区役所跡地)

今回は健康診断がテーマです!!

入場無料

公開講座予定

講座① 10:30~11:30
乳がん検診と治療について

講座② 11:45~12:45
認知症とは? みんなでやろう、コグニサイズ

講座③ 13:00~13:40
今、増加している大腸がんの予防

講座④ 13:55~14:25
いすに座ったままできる運動
簡単チェアエクササイズ

講座⑤ 14:40~15:20
健診の上手な受け方
~特定健診を中心に~

相談コーナー

10:00~16:00(受付15:30まで)

・看護師による健康相談
・管理栄養士による特定保健指導体験

測定コーナー

10:00~16:00

・血管年齢測定(先着200名)
・体力測定

親子で楽しめる
ブースあります

健診相談窓口
あります

おまちしています

問合せ先:TMG本部横浜支部(9:00~16:00)

☎ 045-865-0900

職員コラム

一色さん(二次検査外来担当)

皆様、暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？
今回は、私の出身地岡山県の旬の果物を紹介させていただきます。
「晴れの国おかやま」と呼ばれている岡山県は、温厚な気候の為、栽培が難しいとされるマスカットやブドウ、桃などのフルーツを甘くたわわに実らせます。
どのフルーツもとっても甘くてジューシー、夏の暑さも忘れさせてくれる果物たちですが、その中でも私が好きなのは、この時期(7~8月頃)一番美味しい桃です。
桃は、皮と果実の間の部分が一番美味しいと言われています。その為、できるだけ皮を薄くむくことが肝心です。柔らかな桃はナイフなどは使わずに、手で皮をむくのが一番美味しい食べ方となります。
また、通常の桃は、冷やしすぎると甘みが感じられなくなるのでご注意ください！食べる20~60分前に冷蔵庫に入れていただくのが、最も美味しく甘みを満喫できるそうです。
暑い季節は、アイスやかき氷などに心を奪われがちですが、果物は身体にも良いので、今年の夏は是非、旬の果物を皆様も最大に美味しく食べていただけたらと思います。

たまには涙を流してスッキリ!

るい かつ

涙 活(心のデトックス)

最近、涙を流したのはいつですか?

涙活をご存知ですか?

能動的に涙を流すことで、ストレス解消を図る活動を言います。
寺井広樹氏(離婚式プランナー、涙活プロデューサー)によって考案・提唱されました。

涙を流すと...

リラックスしている時に働く
副交感神経が優位な状態になる

涙を流すことにより、緊張や興奮を促す交感神経が優位な状態から、リラックスや安静を促す副交感神経が優位な状態に切り替わるストレス解消法です。

自律神経とは

交感神経と副交感神経からなる、意思に関係なく刺激に反応して身体の機能を調整する神経。

・交感神経

— 身体を活発に動かす時に働く。

・副交感神経

— 身体を休める時に働く。

互いにバランスをとりながら身体の状態を調節しています。

涙活における涙の種類

✕

玉ねぎを切った時に流れる涙

○

悲しみや感動による情動の涙

泣いた後に感じる疲労感

は、副交感神経が働いている証拠です。就寝前に泣くと、リラックス状態で眠りやすくなります。

厚生労働省の発表では、平成28年度に実施した国民生活基礎調査において悩みやストレスがあると答えた人は47.4%でした。

泣ける映画や小説に触れて、月に一度2~3分ほど意識的に涙を流してみたいはいかがですか。

p.2

p.3