

健康レシピ なすと枝豆の黒酢炒め

写真は1人分です。

材料(2人分)	作り方
枝豆(さや付) 150g	① 枝豆を茹でて、さやから出す。
なす 2本	② なすはヘタを取り、半分に切って、斜め薄切りにする。
長ネギ 1/3本	③ 長ネギと生姜は、みじん切りにする。
生姜 1かけ	④ フライパンに油を入れ、中火で①を炒める。
サラダ油 大さじ1	⑤ ②を加え、しんなりするまで炒める。
酒 大さじ2	⑥ ③を加え、さっと炒める。さらに、酒・しょうゆ・黒酢・砂糖を
しょうゆ 大さじ2	合わせて加える。少し汁気を飛ばしたら出来上がり。
黒酢 大さじ2	
砂糖 大さじ1	



＜枝豆＞

大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど栄養価が高く、枝豆にも同様のたんぱく質、カルシウム、食物繊維、鉄、カリウム等の栄養成分を豊富に含んでいます。葉酸も多く含まれ、体の成長、貧血の予防、生活習慣病予防等に効果があります。ビタミンB1やビタミンB2を多く含んでおり、手軽に食べられる夏バテ防止や疲労回復に効果的です。



＜なす＞

なすに含まれる成分のほとんどは水分ですが、ビタミンKやカリウム、葉酸をバランスよく含んでおり、食物繊維が豊富なため生体調整機能に優れていると言われています。また、なすの紫色の皮に含まれるポリフェノールの成分は、抗酸化成分として発ガンの抑制、老化の防止、動脈硬化や高血圧の予防等に効果があると言われています。



☆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8月8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)

9月のメタボ予防改善教室は、12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



大腸内視鏡健診のご案内

人間ドックなどの健診オプションとして、また症状はないが大腸内視鏡を健診としてご希望される方は自費にてご予約を承ります。※各健診の受診日とは別日の実施となります。

- 予約方法 … 完全予約制
- 検査日 … 火、木、金の午後
- 検査費用 … ￥21,600(検査食の代金を含む)
内訳 ・検査説明来院時に￥3,000(診察料・検査食代)
・健診受診の日に￥18,600(自費検査料)をお支払い頂きます。

※所見があった場合、別途ご料金がかかります。(保険診療)

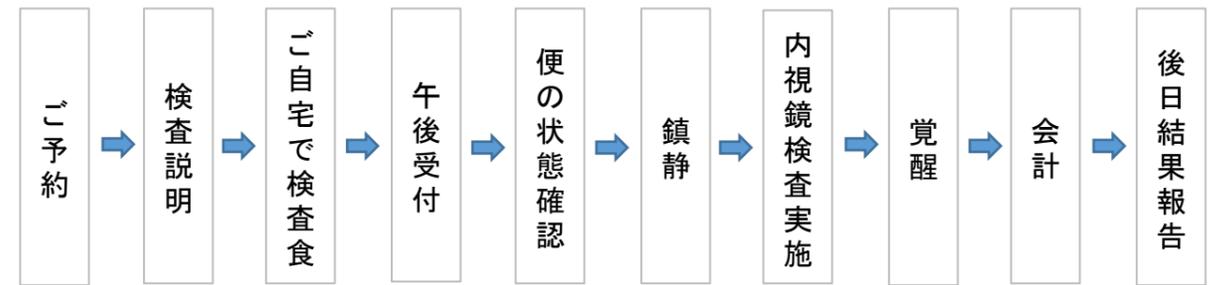
約￥7,000~￥15,000(病理組織検査実施の場合)

ポリプ切除など内視鏡手術を施行した場合、別途料金が発生します。

- 所要時間 … 検査のみ約30分(来院から会計まで約2~3時間)



検査までの流れ



※生検・ポリプ切除術を実施した場合、別途料金と安静のお時間が必要となります。

お問合せ先 【戸塚共立メディカルサテライト健診センター】

☎ 0120-733-153 (ガイダンス①)

平日 9:00~16:00

土曜日 9:00~12:00



ご予約時に『大腸内視鏡検査希望』とお伝えください。

☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【大腸内視鏡健診】のお知らせ
- p2. 【サンキュードックのお知らせ】と【日曜日健診のお知らせ】と【旬の食材クイズ】と【職員コラム】
- p3. 【特定健診のご受診はお済みですか?】
- p4. 【健康レシピ】と【無料健康教室のご案内】



♡ 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)

WEB予約は2週間前に締め切ります。8月中旬以降は、電話でお問合せください。

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

ジャパンマンモサンデー
詳しくはp.3をご覧ください。

8月26日 2019年	9月9日 1月20日	10月21日 2月17日	11月11日 3月10日	12月9日
----------------	---------------	-----------------	-----------------	-------



日曜日健診でも胃カメラ検査が可能になりました！
お電話で空き状況をお確かめください。

平日がお忙しい方におすすめです！

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

公式LINEアカウント
が出来ました！



コミュニケーションアプリLINEのお友達登録をして頂くとお得な情報が届きます♪

旬の食材クイズ！

- ヒント①世界で最も生産量が多い果物と言われています。
②抗酸化作用があるポリフェノールを多く含みます。
③日本では主に食用ですが、他にも干したりアルコールに加工したりします。



答えは、3ページの一番下にあります。

職員コラム
小野さん
(巡回健診営業)

みなさま、健康に気をつけていることはありますか？
私は歩くことがとても好きで毎日10000歩は歩くようにしています。
健康の為に徒歩を実践し、生活改善を皆で推進していきましょう。



生活習慣病予防には一日8000歩と一般的に言われています。
ご自分の体調や体力に合わせて歩くようにしましょう。



特定健診のご受診はお済みですか？

特定健診は、生活習慣病やその前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見、改善するための健康診断です。ご自身では自覚できない症状や病気を見逃さない為にも、1年に1回の定期的な受診が必要です。

戸塚共立メディカルサテライトでは、午後の特定健診をご受診の方にCafeさくらのドリンク無料チケットをお渡ししております。健診終了後にCafeでゆっくりとおくつろぎくださいませ。



*** Cafeさくら ***
ONE FOR ALL横浜
(旧戸塚区役所跡地)内の
カフェです。



今後の人間ドック・健診キャンペーンお知らせ



10月21日(日)ジャパンマンモグラフィーセンター

日曜日に乳がん検診を受けられる日です！
J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)は、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に『乳がん検診』を受けられるよう、毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりの取り組みです。

今まで乳がん検査に行ったことが無い方、最近忙しくて行っていない方等、日曜日に受診出来るこの機会に『乳がん検診』を受けてみませんか。

乳がんは早期発見・早期治療をすれば『ほとんどが治るがん』です。
戸塚共立メディカルサテライトでは、医師・検査技師・スタッフすべて女性で健診を実施いたします！

ぜひ、この機会にご受診ください。



お年玉ドック

毎年好評のお年玉ドックを今年も実施します！
年末～年始にかけて、年に一度の人間ドック大キャンペーンです。
10月1日より予約を開始します。



旬の食材クイズ！ 答え・・・葡萄(ぶどう)