



健康レシピ 切り干し大根の炊き込みごはん



材料(4~5人分)

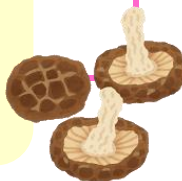
・米	2カップ
・干し椎茸	10g
・切り干し大根	20g
・人参	40g
・ちりめんじゃこ	大さじ4
・出汁用昆布	10cm(1枚)
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・塩	1つまみ
・三つ葉	適宜

作り方

- ①干し椎茸と出汁用昆布を水に浸しておく。
- ②米は洗い、ザルに上げて水切りをしておく。
- ③切り干し大根は水でもみ洗いし、ザルにあげて10分おく。
- ④人参は千切りにする。
- ⑤米を炊飯器に入れ、椎茸と昆布のもどし汁と水(分量外)で2合の線まで入れる。
- ⑥干し椎茸は、千切りする。
- ⑦干し椎茸・切り干し大根・人参・ちりめんじゃこ・調味料を炊飯器に加え、軽く混ぜて普通に炊く。
- ⑧炊き上がった後10分蒸らして具材が混ざるよう、底から混ぜる。
- ⑨茶碗に盛り、粗微塵切りした三つ葉を飾る。

乾物

野菜を天日で干すことで、ビタミンDは増えます。また、酵素のアミラーゼは活性化されてでんぷんを分解し、糖を作るため甘味が増します。保存が出来るので、常備しておくといいですね。



旬の食材クイズ!

- ヒント①干ばつに強く収量が多いので救荒作物に利用されました。
 ②切ったらすぐに水に漬けてあく抜きをします。
 ③ゆっくり加熱すると、でんぷんを分解して甘みが増します。



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10月3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)

11月のメタボ予防改善教室は、14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



2018年9月17日(月・祝)にピンクリボンマッチを開催しました!

2018年プレナスなでしこリーグ2部 第12節
ニッパツ横浜FCシーガルズ VS バニーズ京都SC

会場: ニッパツ三ツ沢球技場



©YOKOHAMA FC



乳がん検診啓発ブース



1-0で
ニッパツ横浜FCシーガルズ
の勝利でした



☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【ピンクリボンマッチ】のご報告
- p2. 【J.M.Sのお知らせ】と【日曜日健診のお知らせ】と【職員コラム】
- p3. 【あなたの腎臓は大丈夫?】
- p4. 【健康レシピ】と【旬の食材! クイズ】と【無料健康教室のお知らせ】

Happy Halloween

平成30年10月21日(日)

J.M.S【ジャパンマンモサントー】

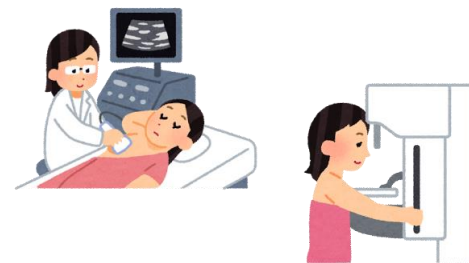
日曜日に乳がん検査を受けられる日です！
仕事や家事で忙しい女性におすすめです！



当日は女性医師・女性技師が
担当します!!
その他、横浜市がん検診・無料
クーポンもご利用いただけます。

ジャパンマンモサントーオリジナルコース

- 乳がん検診① ¥7,020- ⇒ **¥5,610-**
触診 + マンモグラフィ
- 乳がん検診② ¥10,800- ⇒ **¥8,640-**
マンモグラフィ + 乳腺エコー
- 乳がん検診③ ¥12,420- ⇒ **¥9,930-**
触診 + マンモグラフィ + 乳腺エコー
- レディースドック ¥57,240- ⇒ **¥45,790-**
人間ドック + 乳がん(触診&マンモグラフィ) + 子宮がん
- 乳がん・子宮がん検診 ¥19,440- ⇒ **¥15,550-**
乳がん(触診&マンモグラフィ) + 子宮がん(細胞診&エコー) + 腫瘍マーカー3項目



2018(平成30)年度 日曜日健診実施

J.M.S

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

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



ご予約・お問合せ先

☎ 0120-733-153

平日 9:00~16:00

土曜日 9:00~12:00

職員コラム@櫛田さん(巡回健診事業部)

今年の夏もとても暑く、バテバテの毎日でした。まだ暑い日があつたりしますが、だんだん涼しい日が出てくるようになりました。気温差があるほど気をつけていても、体調を崩しがちです。みなさんは体調いかがですか？

自分が健康に気をつけていることは、大きなことではないのですが、食事をするときは、必ずサラダなど野菜から食べるようにしています。野菜から食べるということがふたつあります。ひとつめは、血糖値の上昇を緩やかにするということです。とくに、私は血糖値が高いわけではないのですが、テレビで見たことがあります。ふたつめは、満腹感が得られるということです。野菜から食べるとお腹にたまり、ご飯などがたくさんはいらなくなり、無駄なものを食べられない為、ダイエット効果があるそうです。意外とお腹にたまるのでぜひ試してみてください。

これから、だんだん寒くなり風邪や体調を崩しやすくなります。皆さんも体調管理に気をつけましょう。



戸塚共立メディカルサテライト



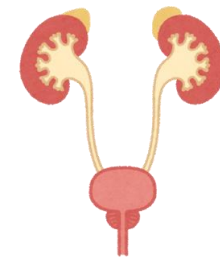
公式LINEアカウント
が出来ました！



LINEアプリで
お友達登録を
して頂くとお得な
情報が届きます♪

あなたの腎臓は大丈夫？

～メタボとともに増えている腎臓病～



腎臓の大事な機能は・・・

- ① 老廃物や余分な水分をろ過し、排泄する。
- ② 血圧を適切にコントロールする。
- ③ 骨髄で赤血球の産生を促すエリスロポエチンを分泌する。
- ④ イオンバランスを調整する。
- ⑤ ビタミンDを活性化し、カルシウムの吸収を促し、強い骨を作る。



CKD 人工透析
糖尿病性腎症

近年、メタボリックシンドロームに関する腎障害が増えています！

肥満、糖尿病、高血圧がある人は、特に注意が必要です！

腎機能の低下が慢性化した**慢性腎臓病(CKD)**患者さんは、CKD診療ガイドラインによる日本国内に1,330万人(成人の8人に1人)いるとされ、新たな国民病と言われています。(日本腎臓学会 CKD診療ガイドライン2012より)

《主な腎障害と原因》

- ***糖尿病腎症** ... 血糖値が高い状態が続き、ろ過機能が低下し、老廃物がたまる。
- ***腎硬化症** ... 高血圧などで、腎臓の小動脈に硬化が起こり、腎機能が低下する。
- ***慢性糸球体腎炎** ... 腎組織の糸球体に炎症が起こる。

CKD(慢性腎臓病)の診断

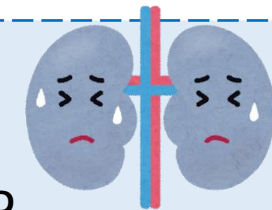
下記の①または②が3ヶ月以上続く場合:CKD

①尿たんぱく陽性、血液検査などで異常(クレアチニンの上昇等)

②eGFR(糸球体濾過量)が60ml/分/1.73m2未満

【正常な人は、おおそ100ml/分/1.73m2】

※eGFRは、血清クレアチニン検査で老廃物の一種であるクレアチニンの値と年齢および性別から算出します。



腎臓は、急性の腎機能障害以外は一
度悪化したら機能を
回復することが出来
ません。しかし、機
能低下を防ぐことは
出来ます。

さらに腎機能が低
下すると、人工透析
などの治療が必要
となってきます。



「腎機能の低下を防ぐには？」

- ① 血圧、血清脂質、血糖値の適正管理が必要。
- ② 肥満(食べ過ぎ、運動不足)を適正体重にする。
- ③ 塩分、アルコールの取りすぎに注意！
- ④ 喫煙習慣を改める。

