

健康レシピ 簡単パエリア



材料(2人分)	作り方
米 1合	① あさは塩水(分量外)につけて砂抜きしておく。 ② パプリカは少し厚めに切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにしておく。えびは殻付であればそのまま。白身魚は一口大に切っておく。 ③ フライパンにオリーブオイルを入れにんにくの香りが立つまで炒める。 ④ 香りが立ったら玉ねぎを入れ炒める。(中火) ⑤ 米を入れて透き通るまで炒める。(弱火)※3~4分 ⑥ スープとトマトピューレを入れて全体を混ぜる。 ⑦ あさりとえび、ムール貝、白身魚を入れて、沸騰したらフタをして弱火で14分程度煮込む。 ⑧ 火を止めて皿に盛り付け、お好みでパセリやレタスを上から散らして完成。
えび 4尾	
あさり 90g	
ムール貝 2個	
白身魚 30g	
パプリカ 30g	
玉ねぎ 1/2個	
にんにく 1片	
塩コショウ 少々	フライパンで簡単！クリスマスパーティーの一品に海の幸の香りを楽しむパエリアはいかがですか？
オリーブオイル 大さじ1	
トマトピューレ(スープ) 大さじ1	
ターメリック 小さじ1/3	
カレー粉 小さじ1/3	
コンソメ 小さじ1	
水 180cc	

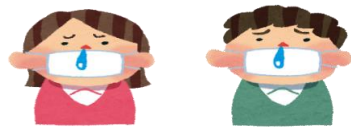
職員コラム～安西さん(検査科)

11月に入ってから肌寒く感じる日が多くなりましたね。これから冬に入りインフルエンザの流行シーズンになります。自分や家族が罹患する可能性もあるのでワクチン接種等、今から対策している方も多いためと思います。

インフルエンザは一般的な風邪とは違い、発病は急激で38℃以上の高熱があり、強い全身症状が現れる感染症です。私自身、過去にかかり非常に辛い思いをしたので日常生活で出来る予防法について調べてみました。

まずは①栄養と睡眠を十分に取る、②なるべく人混みを避ける、③手洗いとうがいをする、④マスクを着用する、⑤適度な室温・湿度(50～60%)を保つ等が予防につながるそうです。

今から出来る予防をして、インフルエンザにかからないよう皆様も体調管理にお気をつけ下さい。



12月のメタボ予防改善教室は、お休みです。次回は年明け1月の開催予定です！

☆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31年1月9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 → ガイダンスで3をお選びください。

(戸塚共立メディカルサテライト健診センター)



栄養素クイズ！答え…③さんま1尾90g(270kcal)、②豚バラ肉3枚60g(260kcal)、①木綿1丁300g(216kcal)

戸塚共立メディカルサテライト

健診センターだより 12月

☆ニッパツ横浜FCシーガルズ プレナスなでしこリーグ2部で準優勝☆

12月8日(土)・16日(日)に行われる1部2部入替戦(対日体大FIELDS横浜)の結果次第で1部昇格が決まります。皆様応援よろしくお願ひ致します！



【第1節】(ホーム)
■日時：12月8日(土) 13:00キックオフ
■会場：未定(神奈川県内予定)

【第2節】(アウェイ)
■日時：12月16日(日)13:00キックオフ
■会場：三ツ沢公園陸上競技場

©YOKOHAMA FC

～当施設の職員でもある加賀選手より～

ニッパツ横浜FCシーガルズ、キャプテンの加賀孝子です。いつも沢山の応援をありがとうございます。皆様の声援のおかげで、今シーズン2位という結果で入替戦に進む事が出来ました。今まで応援して下さいました皆様へ恩返しができるように、なでしこリーグ1部昇格に向けて全員で頑張っていきますので、引き続き応援のほど宜しくお願い致します。

平成30年11月9日(金) 戸塚地区センターにて、講師として料理教室に参加しました！
～野菜ソムリエと作る沖縄料理～



メニュー
シシユシー(豚肉の炊込ご飯)
麩チャンルー
もずく汁
ゴーヤサラダ
黒糖わらび餅

14名の方にご参加頂きました



簡単に出来る沖縄料理を調理し好評でした！



☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【ニッパツ横浜FCシーガルズ準優勝のお知らせ】と【料理教室のご報告】
- p2. 【新春お年玉ドックのお知らせ】と【日曜日健診のお知らせ】と【栄養素クイズ】
- p3. 【健診結果票を活かして生活改善を】
- p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のお知らせ】

2019年 新春お年玉ドック

【期間】

平成30年12月25日(月)～平成31年1月12日(土)

※12月30日～1月3日と祝日は除く

上記の期間で、以下のコースを**特別割引価格**にてご受診いただけます。

【新春お年玉ドック】 価格は全て税込です。

①**人間ドックコース** ¥46,440- ⇒ **¥27,000-**

全身をしっかりとしらべる、通常の間ドックコースです。

婦人科検査、脳MRI検査など、オプションで追加出来ます。

以下、ご確認の上ご予約ください。予約状況、不明点は予約時にお問合せください。

※**健保や事業所へ費用請求(補助金申請書等の記入)**は致しかねます。

受診日当日のお支払いをお願い致します。

※**ご加入の健保で人間ドックの受診機会がある方は対象外とさせていただきます。**

※**他のキャンペーン、割引サービス(駐車場利用、託児サービス)、健保補助等との併用はできません。**

※**ご都合により日程を変更され、キャンペーン期間を過ぎる場合には、通常料金となります。**

ご受診いただいた方に、粗品をご用意しております。
ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください。

～予約受付期間～

10月1日(月)～12月29日(土)

胃カメラ検査への変更の場合、追加料金+3240円となります。



2018(平成30)年度 日曜日健診実施

2018年 **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

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♪

栄養素クイズ！

下の食材をエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい

- ①木綿豆腐1丁(300g)
- ②豚バラ肉薄切り3枚(60g)
- ③さんま1尾(90g)



答えは、
4ページの一番
下にあります。

健診結果票を活かして生活改善を



健康診断は、発病予防・早期発見に役立つものであり健診結果に基づいて医師の診察をお受けいただくことが、とても重要です。

項目別判定で**D2, D1**の方は、医療機関を必ずご受診ください

- A 異常ありません。
- B 軽度の異常を認めますが、日常生活には支障ありません。
- C 軽度の異常を認めます。
生活習慣の改善、または経過観察、再検査が必要です。
- D2** 異常が認められます。医療機関で精密検査をお受けください。
- D1** 異常が認められます。医療機関で治療または経過観察をお受けください。
- E 現在の治療を続けてください。

健診結果で気になることはありませんでしたか？

自覚症状がないうちに健診を受診し、病気になる前に生活を改善し予防する事が大切です。

たとえば

眼底検査・・・高血圧や糖尿病による動脈硬化、網膜血管閉塞など

胃部X線・・・食道、胃、十二指腸の炎症、潰瘍、がん、ポリープなど

肝機能・・・アルコール性肝炎、ウイルス性肝炎、脂肪肝など

nonHDLコレステロール・・・今年4月から追加された項目です。

総コレステロールから善玉コレステロール(HDLコレステロール)を引いた数値で、高値の場合は脳梗塞、心筋梗塞などになりやすくなります。

便潜血・・・大腸ガンの死亡率は、がんの中で2位。

便潜血反応の検査結果が陽性の方は、大腸内視鏡検査を必ずお受けください。



免疫力を上げるには、バランスの取れた食事や運動が必要です。多くの野菜1日350gを摂りましょう。

