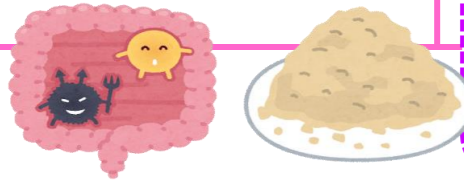


# 健康レシピ さっぱりと美味しいおからサラダ



材料(2人分)		作り方
生おから	100g	①おからは電子レンジに5分かけて水分をとばし、冷ましておく。 ②野菜は全て千切りにして塩を振り、しんなりさせる。 ③マヨネーズ、酢、砂糖を混ぜ合わせる。 ④野菜から出た水分をきって、③を混ぜ合わせる。完成。
人参	1/2本	
きゅうり	1本	
玉ねぎ	1/4個	
塩	少々	
～合わせ調味料～		おからは豆乳のしぼりかすですが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでいます。特に食物繊維は100gあたり生おからで、11.5g、乾燥おからで43.6gと豊富に入っています。ビタミンB群も多く含まれ、整腸作用が期待できることから、大腸ガン予防に役立つとも言われています。
マヨネーズ	大さじ2	
酢	大さじ1と1/2	
砂糖	大さじ1と1/2	



## 職員コラム～生方さん(総務課)～

ようやく暖かくなり始め、外に出るのが気持ちいい季節になりましたね！そして、いよいよ、新学期や新社会人といった新しい生活が始まる方も多いかと思えます。楽しみでもあり、不安でもありで、不安定になりがちではないでしょうか。そういうときこそ、規則正しい生活が大事なのかなと思います。その一環として、バランスのよい食事を心がけましょう！と言いたいところですが、バランスのよい食事って何でしょう？そこで、我が家の息子が給食委員をしているので、聞いてみました(笑)赤・黄・緑の食べ物を意識してバランスよく食べるのだそうです。みなさんも子供の頃聞いたことがあると思います。

赤:肉や血になる食べ物(肉など) 黄:エネルギーになる食べ物(米・パンなど)

緑:体の調子を整える(野菜・果物など)

とってもシンプルでわかりやすいなと思いましたので、少しでも今日のご飯は全色入っているかなと意識すると自然にバランスのよい食事になっているのではないのでしょうか。

ぜひ健康を維持して、気持ちのいい春を満喫しましょう！！



## ☆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4月10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)



p.4 栄養素クイズ!の答え...③さきいか小1袋 1.8g ①塩鮭1切れ 1.5g ②さつま揚げ1枚 0.7g  
海産物の加工品やおつまみ、魚の干物や漬け魚は塩分を多く含んだ物が多い為摂り過ぎには要注意です!

# 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



4月になって新生活をスタートさせた方、環境に変化があった方も多いのではないのでしょうか。人間ドックや健康診断を機に自分の体のメンテナンスをしませんか。検査を受けただけでその後の振り返りが出来ていないというあなた!人間ドックや健康診断の結果を生かして健康的な体を手に入れましょう!

最新の検査結果だけでなく、前年、または数年前の結果と比較してみましょう。この数年で少しずつ基準値の上限に近付いている項目、急激に悪化している項目はありませんか。それに伴って、生活習慣や食事・運動面で変わった点はありませんか。もしかしたらその変化が検査値に影響しているかもしれません。

間食量が増えた  
運動量が減った  
朝食を摂らなくなった  
睡眠時間が短くなった

アルコール量が増えた  
外食や惣菜・弁当に頼る事が増えた  
夕食の時間が遅くなった  
肉料理ばかり摂っている

検査結果で「C」の項目があったら...生活習慣の改善が必要な場合があります。今からでも改善できることはないか考えてみましょう。

検査結果で「D2」の項目があったら...精密検査が必要です。当施設では二次検査外来も行っていますので、是非ご利用下さい。

疾病の早期発見、早期治療が健やかな未来への第一歩です。あなた自身、あなたの大切な人が健やかで充実した人生を歩むことが出来るよう、当センターを是非ご利用下さい。お問合せは下記まで。ネットでのご予約で割引や特典もございますので、こちらでもご利用下さい。

## ご予約・お問合せ先

戸塚共立メディカルサテライト

☎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!

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♪

## ☆目次☆

- p1. 【人間ドック・健康診断を健康づくりに活かしましょう!】
- p2. 【健康診断を受けよう!】と【H31年度 日曜日健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【この春、運動を始めてみませんか?(健康支援室より)】
- p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】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)の自己負担が無料になっています！

昨年受けた方でも是非今年度(平成31年度)も健診を受けましょう！

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。こちら是非、ご利用ください♪



## 平成31年度 日曜日健診実施日 ※4・8・1月は実施しません。

5月19日	5月26日	6月16日	7月7日
9月8日	10月20日	(* 女性のみ) ジャパンマンモサンデー 乳がん検診が受けられます	
11月10日	12月8日	2020年 2月16日	3月29日

平日がお忙しい方におすすめです♪

### ☆栄養クイズ☆

下の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい



- ①塩鮭切り身1切れ(80g)
- ②さつま揚げ1個(30g)
- ③さきいか小1袋(25g)



答えは、4ページ一番下にあります



## この春、運動を始めてみませんか？

～健康運動指導士が皆様の健康づくりをお手伝いします～

### 運動の効果

- ・健康的な体形の維持
- ・体力・筋力の維持及び向上
- ・肥満・高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- ・ロコモティブシンドロームの予防
- ・腰や膝の痛みの軽減
- ・血行促進により肩こり、冷え症の改善
- ・抵抗力を高める
- ・認知症の低減
- ・気分転換やストレス解消

など・・・



私たちのグループでは下記のような活動も行っています!!!

## メンバーズ会員募集中

運動を始めたい方、運動習慣をつけたい方、一緒に運動する仲間と健康長寿を目指しましょう！！  
運動が苦手な方でも簡単に始められます。

### 特典

#### ①健康運動教室

日程：毎月4回（平日または土曜日）

場所：戸塚区内

内容：脳トレ、ストレッチ、簡単な筋トレなど

講師：健康運動指導士

#### ②資料の配布

健康情報記載のTMG Fit健康だよりの配布  
毎日の記録が出来る健康手帳の配布 など

#### ③ご案内送付

### 見学・体験出来ます！！

ご希望・ご興味のある方はぜひこちらまでご連絡下さい。  
相談から承ります。

### 会員費

5000円/年度

※毎年3月更新。

2019年度の何月にご入会いただいても3月までの料金となります。

### オプション

・スペシャル教室（2カ月に1回）  
500円/回（特典①の教室と別途開催）

・体組成（毎月1回）  
500円/回

・血管年齢（毎月1回）  
100円/回

・活動量計  
4000円/個

など

※開催日時は入会后別途ご案内します。

一般社団法人 TMG本部 横浜支部 健康支援室 TMG Fit

神奈川県横浜市戸塚区戸塚町116-15 C.I.スクエア3階

TEL:045-862-2282

FAX:045-865-0505

Mail:[info@y-tkm.com](mailto:info@y-tkm.com)

<http://y-tkm.com>

