

健康レシピ

黒豆ヨーグルト～きなこがけ～

材料(4人分)		作り方
プレーンヨーグルト	100g	プレーンヨーグルトに黒豆を添える。きなこを振りかけて完成。 (甘めがお好みの方は、黒豆を多めに、または黒豆の汁を加えると良いでしょう)  * 暑くて食欲がない時でも手軽にたんぱく質を摂れる1品です！
黒豆	40g	
きなこ	2g	
* 全てお好みの量で大丈夫です		



黒大豆の特徴である黒い皮。この皮に含まれる黒大豆ポリフェノールは抗酸化作用により老化防止、血流の改善、血圧の抑制などの効果をもたらします。  
また、黒大豆は植物の中でもカルシウムやカリウム、鉄分といった重要なミネラルも豊富に含んでいます。

職員コラム

一色さん(二次検査外来担当)

皆様、日々暑くなってきましたが、体調など崩されたりはしていませんか？私からは、夏の暑い時期にぴったりの大好きなフルーツを紹介させていただきます。今回ご紹介するのは、岡山県が生産地となる、シャインマスカットです。旬の時期は7～10月で、今の時期から食べごろですね！特徴としては、①果粒が大きく肉質が締まっている ②マスカットとしての香りが良い ③糖度が非常に高い、の3つとなります。また、私が何よりも好きなのは、種が無く皮を剥かずにそのまま食べられるところです!! 手も口も汚さず、簡単に食べられます。冷やして食べたら、更に美味しいですよ。夏は、熱くなったら身体も冷ませて一石二鳥ですね。是非皆様も今シーズンにご賞味あれ!!



☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員25名)無料☆

日時：2019年7月9日(火) 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)



8月のメタボ予防改善教室は、20日(火)14時30分～開催予定です！

栄養クイズの答え・・・①醤油小さじ1杯 0.9g ③ケチャップ大さじ1杯 0.5g ②マヨネーズ大さじ1杯 0.2g  
p.4 ちなみにエネルギー量が多い順では②マヨネーズ 84kcal ③ケチャップ 18kcal ①醤油 4kcal となります。

戸塚共立メディカルサテライト  
健診センターだより



第10回 戸塚共立健康まつり開催しました！

入場  
無料

申込  
不要



看護師による血圧測定、健康・生活相談。体調面でお悩みの事、一緒に考えさせていただきます！



管理栄養士や健康運動指導士による健康づくり講座。クイズ等を通して食事について考え、運動の実践を行いました！

管理栄養士による栄養・食事相談。食事面で気になっている事に資料を用いてお答えします！



11月にも開催予定です！是非ご来場下さい！



おまちしています



健診相談窓口  
あります

ロコモ度チェック  
出来ます

骨密度・血管年齢  
が測れます

ご予約・お問合せ先

☎ 0120-733-153

戸塚共立メディカルサテライト

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アカウントでお友達登録も！お得な情報が届きます♪

☆ 目次 ☆

- p1. 【健康まつり 開催の報告とお知らせ】
- p2. 【胃がん検診を受けましょう！】と【日曜日健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【熱中症予防(管理栄養士より)】
- p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のご案内】





# 胃がん検診を受けましょう！



胃がんは、男女合わせると、大腸がんに次いで2番目に多いがんです。  
**がんは「早期発見、早期治療」が肝要です。早期がんの段階で見つかるために検診を受けましょう。**  
 胃がん検診の方法には「**胃部エックス線検査**」と「**胃内視鏡検査**」があります。  
 50歳以上の方は2年に1回、このいずれかの検査を受ける事が出来ます。

## 胃部エックス線検査

バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲んで調べる検査です。  
 病気を間接的に読み取る検査です。  
 一定の時間で、多くの方を調べる事が出来ます。



## 胃内視鏡検査

胃の中に内視鏡を入れる事により、胃炎の状態、がんや潰瘍などを直接確認できます。  
 細胞検査やピロリ菌検査が出来るなどの利点があります。



## ◎ピロリ菌検査◎

胃がんのほとんどはピロリ菌感染による萎縮性胃炎が原因で起こるので、ピロリ菌に感染しているかどうかを確認する事がとても大切です。ピロリ菌検査には、胃内視鏡で調べる方法のほか、採血、呼気、便、尿で調べる事が出来ます。

\*ピロリ菌がいる方は、胃部エックス線検査よりも内視鏡検査が推奨されます。



**横浜市の方は、今年度から区役所や地域会場で実施していた胃がんの集団検診が行われなくなります。(\*胃がん検診の受診要件は50歳以上、2年度に1回です)**  
 がん検診や特定健診の利用券が届いた方は是非当施設をご利用ください。  
 当施設では、結果説明や二次検査外来で健診後のフォローも行っております。こちらも是非ご利用下さい。

## 2019(令和元)年度 日曜日健診実施日



**7月 7日**  
**9月 8日**  
**10月20日**  
**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！  
 \*8月、1月は実施しません

## ☆栄養クイズ☆

次の食品を塩分が多い順に並べて下さい！

- ①醤油 小さじ1杯(6g)
- ②マヨネーズ 大さじ1杯(12g)
- ③ケチャップ 大さじ1杯(15g)

答えはp.4の一番下にあります！



環境省  
 熱中症予防情報サイトより

## 熱中症予防



### 令和元年 熱中症情報

5月20日～5月26日までの全国の熱中症による救急搬送人員は、2,053人でした。

### 熱中症とは...

気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまった為に、現れるさまざまな症状の総称。

### 症状

大量の発汗、脱水症状(めまい・立ちくらみ等)、汗が出なくなる、体温の上昇、頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、けいれん、意識障害など



### 熱中症を予防するには...

#### ①暑さを避ける

**室内**では・・・ 扇風機・エアコン・遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用して温度を調節しましょう。  
**屋外**では・・・ 日傘・帽子・日陰を利用。気温の高い日の日中の外出・運動を控えましょう。  
**衣類**は・・・ 通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。



#### ②暑さに備えた体づくりをする

**暑熱順化**と言い、暑い日が続くと体が慣れ、暑さに強くなります。(発汗量の増加や汗に含まれる塩分濃度の低下などが起こります。)  
 日頃から、ウォーキング等で汗かく習慣を身につけて、**暑熱順化**をしておきましょう。



#### ③体調をととのえる

その日の体調の良し悪しも、熱中症に影響します。脱水状態(食事をしていない、下痢をしている等)で、暑い環境を過ごさないようにしましょう。**睡眠**もしっかりとりましょう。



#### ④こまめに休憩、水分を補給する

のどが渇く前に水分を摂りましょう！



### 人間の体のほとんどが水

体の構成成分は、新生児では約75%、子どもでは70%、成人では60～65%、高齢者では50～55%が水分です。  
 毎日、皮膚から汗などで600ml、呼吸から400mlほど無意識のうちに水分を排出しています。尿から約1000～1500mlの水分が出ていく為、1日に2000ml程の水分が必要になります。  
 大量に汗をかいた場合は、塩分濃度0.1～0.2%の水分がおすすめです。  
 例：1000mlの水に対して、1g(小さじ1/6)程度の塩

子ども:水分  
約70%

成人:水分  
約60～65%

※心臓や腎臓の病気で飲水量・塩分制限等のある方は、必ず主治医にご相談ください。