

材料(4人分)	作り方
ゴーヤ 1本	① ゴーヤは縦半分に切ってワタをスプーンでこぞげ取る。 薄切りにし、塩もみし5分程おいて水洗いし水気を取っておく。 ② 玉ねぎは薄切りにし、水さらして水気を取る。 ③ ツナは缶汁もすべてボールに入れ、調味料と混ぜ合わせる。 ④ ゴーヤと玉ねぎを③のボールに入れ、和えて出来上がり！
玉ねぎ 1/4個	
塩 小さじ1	
ツナ缶 小1缶	
ポン酢 大さじ3	
ごま油 大さじ1	<1人分の栄養価> エネルギー 46kcal 炭水化物 4.2g たんぱく質 1.0g 脂質 3.1g



ゴーヤはビタミンCが豊富で、トマトの5倍程度、1本でレモン3個分のビタミンCを含みます。ゴーヤの苦味成分モルデジンは、胃液の分泌を促して食欲不振を解消する働きがあります。さらに血糖値・血圧を下げる等の働きがあるとされ、健康維持をサポートする効果が期待されています。モルデジンは他の野菜にはない、ゴーヤ特有の栄養素であると言えます。



職員コラム



亀山さん 受付

いよいよ夏本番となり、夏バテをしやすい季節になりました。私の家では毎年夏バテ防止の為に母の作る「しそジュース」を飲んでます。夏バテ防止以外の他にも、便秘やお肌にも良いと言われています。赤しそと砂糖、お酢(クエン酸)があれば作れますし、日持ちもするのでお勧めです。是非、お試しください。これから厳しい暑さが続くと思いますが、皆様熱中症などお身体にお気をつけください。



☆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8月20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)



9月のメタボ予防改善教室は、10日(火)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



ニッパツ横浜FCシーガルズを応援しています!



~ピンクリボンマッチのお知らせ~

2019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 ASハリマオルビオン
 日時: 2019年9月15日(日)
 キックオフ15:00
 会場: 横浜市三ツ沢公園陸上競技場

ニッパツ横浜FCシーガルズと医療法人横浜柏堤会のピンクリボン運動として【ピンクリボンマッチ】を開催します! サッカーを楽しみながら乳がんについて学びましょう! 皆さんの応援が選手の力になります!!



入場無料

ピンクリボン活動とは、乳がんの正しい知識を広め、「乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える」ことを目的に世界規模で行われる乳がん検診啓発キャンペーンです。

いまや、日本人女性の11人に1人が乳がんにかかると言われる時代。壮年期(30~64歳)の女性のがん死亡原因のトップが乳がんです。

乳がん検診を受けている人は3人に1人なのが現状です。乳がんは早期発見であれば死に至ることはほとんどなく、90%が治癒します。早期発見のためには、定期的な検診が重要です。年に一度は乳がん検診を受診して、健康な毎日を送りましょう。(p.3もご覧ください!)

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



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. 【ニッパツ横浜FCシーガルズ ピンクリボンマッチのお知らせ】
- p2. 【受診おすすめオプション】と【日曜日健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【特定健診のご受診はお済みですか?(予約担当より)】
- p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のご案内】



特定健診と合わせてご受診おすすめオプション

○横浜市大腸がん検診(便潜血検査)

自己負担が今年度より無料です！



がんによる死亡数で、大腸がんは男性で肺、胃に次いで第3位、女性では第1位です。がんの表面はもろく出血しやすい為微量の出血が便に付着しやすく、この便に付着した血液を検出するのが便潜血検査です。大腸がんのスクリーニングに有用な検査です。

もちろん痔がある場合にも、大腸の粘膜が炎症を起こしてただれているだけでも陽性になるため、大腸がんの発見の為に大腸内視鏡などの二次検査を行う必要があります。

当施設では大腸内視鏡も受ける事が出来ますので、大腸がんの早期発見の為に、まずは便潜血検査を毎年受けて頂く事をお勧め致します。



○特定健診追加パック

胸部レントゲン・胃ABC検査・視力・聴力・など特定健診には含まれない検査をお得なパックにしました！

料金5,940円(通常料金11,000円)



* 胃ABC検査(胃がんリスク分類)とは、血液検査でピロリ菌(ヒトの胃粘膜に感染し胃の炎症を起こし最終的には胃がんを発生させる菌)に対する抗体と、胃の炎症や萎縮の度合いを反映するペプシノーゼンを測定し、その組み合わせから胃がん発生のリスクを分類し評価する検査です。(胃がんの発見には画像診断等による二次検査が必要です。)



特定健診ご予約の際にぜひ、一緒にご受診ください！！

2019(令和元)年度 日曜日健診実施日

8月25日 (2020年) 9月 8日 2月16日 10月20日 3月29日 11月10日 12月 8日

* 平日がお忙しい方におすすめです！
* 翌年1月は実施しません

ジャパンマンモサundeー
詳しくはp.3をご覧ください。

☆栄養クイズ☆

次のデザートエネルギー(kcal)の多い順に並べて下さい！

* 量はいずれも市販のカップ1個分に相当します

- ①アイスクリーム【バニラ】120g
- ②コーヒゼリー(クリーム入り)105g
- ③カスタードプリン150g



答えは、4ページの一番下にあります。



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。1年に1回の定期的な受診をお勧めします。

特定健診を午後にご受診の方には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(←8月末まで)。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20日(日)ジャパンマンモグラフィーサundeー

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サundeー)は、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院へ行く事が難しい女性の皆様が、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治るがんと言われています。

戸塚共立メディカルサテライトでは、当日、医師・検査技師・スタッフすべて女性で健対応させて頂きます！ぜひ、この機会にご受診ください！



2019年は
10月20日(日)です

お年玉ドック

毎年恒例のお年玉ドックを今年度も実施いたします！年末～年始にかけて、年に一度のお得な人間ドックキャンペーンです！10/1(火)から予約を開始いたします。詳細は9月以降ホームページにて掲載いたします。



予約専用ダイヤル:0120-733-153 ガイダンスで①をお選びください

