

健康レシピ 大根といかの煮物



材料(3~4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>大根 大1/4本(約300g)</li> <li>人参 大1/2本(約100g)</li> <li>いか(胴) 1杯</li> <li>しょうが 1かけ</li> <li>だし汁 300ml</li> <li>醤油 大さじ1と1/2杯</li> <li>砂糖 大さじ1</li> <li>みりん 大さじ1</li> <li>酒 大さじ1</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①大根と人参は皮をむいて一口サイズの乱切り。時間があれば10~20分程度下茹でしておく(出来たら米の研ぎ汁で)。</li> <li>②いかは軟骨とワタをのぞきよく洗う。水気をきって食べやすい大きさに切る。</li> <li>③しょうがは皮をむいてすりおろす(すりおろしチューブでも可)。</li> <li>④鍋にだし汁と大根、人参、いか、しょうがを入れて沸騰するまで中火で煮る。(＊あくが出てきたら取る)</li> <li>⑤醤油以外の調味料を入れて、落とし蓋をして10分程度中火で煮る。</li> <li>⑥醤油を入れて10分程度弱火で煮る。完成。 (＊冷ましてから食べた方がより味が染みて美味しいですよ)</li> </ol>



今では年中出回っている大根ですが、本来の旬は晩秋～冬です。この時期の大根は特に甘味があるため、煮物やサラダ、漬物に向いています。大根にはでんぷんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれている為、食物の消化を助けるとともに整腸作用が期待できます。ただしジアスターゼは熱に弱いので、大根おろしやサラダ等生食の方が効果を期待できます。

職員コラム

朝夕とだいぶ涼しくなり、ウォーキングに最適な季節になりました。ウォーキングの効果は脂肪燃焼、血流改善、病気の予防など、下半身の大きな筋肉を使う為血流がよくなり、美肌やむくみ解消、低体温改善なども期待できるみたいです！30分間普通で歩いて消費カロリーは80キロカロリー、大股で早歩きすると130キロカロリー消費されるらしいです。実際私は今の仕事についてからは歩く事が多くなり、休みの日は犬の散歩にと歩く事を意識したら、体重は減り体調も良くなった気がします。是非皆さんウォーキングをしてみてください！



榎本さん(受付)

☆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11月13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)



12月のメタボ予防改善教室は、11日(水)14時30分~開催予定です！

栄養クイズ 答え...②カップ焼きそば 約5g ①冷凍チャーハン 約3g ③冷凍ピザ 約2g  
 インスタント食品や冷凍食品は塩分が多い物がほとんどです。血压が気になる方は使用頻度抑えましょう！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



2019年10月20日(日)

J.M.S(ジャパンマンモサテライト)を開催し多くの方にご受診いただきました！



※J.M.S(ジャパン・マンモグラフィ・サテライト)は、毎年10月第3日曜日に乳がん検診、マンモグラフィ検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。



子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるように全国の医療機関で実施されています。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機会を是非ご利用下さい。来年度もお待ちしております！

乳がんを他人事と思っていないですか？日本の女性が罹患する悪性疾患の第一位が乳がんであり、女性のうち11人に1人は乳がんになると算出されます。さらに乳がんの罹患率・死亡率はともに増え続けている現状です。しかし乳がんは早期発見であれば死に至る事はほとんどなく、90%以上が治癒します。早期であれば、治療法も自分の希望する手術法や治療法を選択できる可能性が高くなります。早期発見の為には定期的な検診が必要です！あなたの健康的な未来の為には是非当施設をご利用下さい！



\*【横浜市】2019年度乳がん検診無料クーポン対象者...1978年4月2日~1979年4月1日生まれの方  
 上記以外の40歳以上の方(2年度に1回) ①視触診+マンモグラフィ 1,370円 ②マンモグラフィ 680円

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アカウントでお友達登録も！お得な情報が届きます♪

☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【ジャパンマンモサテライト】のご報告
- p2. 【新春お年玉ドック】と【日曜日健診のお知らせ】と【横浜市プレミアム付商品券に関するお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【みんなで風疹を予防しよう！(検査科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のお知らせ】



## 2020年 新春お年玉ドック

【期間】

2019年12月25日(水)～2020年1月11日(土)、1/26(日)

※12月31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** お年玉特別価格 **¥27,500-**

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(火)～1月11日(土)

胃カメラ検査への変更の場合、追加料金+3,300円となります。



## 2019(令和元)年度 日曜日健診実施日

2019年	11月10日	12月8日	
2020年	1月26日	2月16日	3月29日

平日がお忙しい方にお勧めです！



## 横浜市プレミアム付商品券使用できます！



横浜市にお住まいで一定の条件を満たす方は、1冊5,000円(500円×10枚)を4,000円で購入する事が出来る商品券です。

当施設で5,000円以上ご利用の方は**保育室料をサービス致します。**是非ご利用ください。

\*2019/12/31まで。保育室利用は事前予約が必要です。予約時にお問合せください。

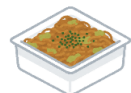
☆**栄養クイズ**☆

下の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい

①冷凍チャーハン1人前(250g)

②カップ焼きそば1個(120g)

③冷凍ピザ1枚(120g)



答えは、4ページの一番下にあります。

## みんなで風疹を予防しよう！

～無料クーポン配布中～



今、風疹が流行っています。

成人での感染は重症になることが多く、妊婦さんが感染すると胎児に先天性障害を伴うことがあります。



## 昭和37～53年度生まれの男性の皆様へ

予防接種を受けるのは今！ クーポン券を無料配布中！！

各市町村からの援助で**無料**でワクチンの接種ができます！

対象の男性は過去に予防接種が行われていないため、抗体を持っている人が極端に少ない世代です。自分が風疹に罹り、家族や周囲の人たちに広げてしまう恐れがあります。自分自身と大切な人を守るために抗体検査と予防接種を受けましょう！

※今年度配布：昭和47年度～昭和53年度生まれの男性

※来年度配布：昭和37年度～昭和46年度生まれの男性

上記は横浜市の場合です。地域により配布する対象年齢は異なります。

本年度中にクーポン受取り希望の方は、各市町村へお問い合わせください。



## クーポン券が届いたら…

- ① お住まいの市町村からクーポンが届く
- ② 抗体検査を受ける  
健康診断もしくは医療機関で採血をして確認します。クーポンを持って受診してください。
- ③ 検査結果を確認する  
免疫がない場合は、風疹の予防接種を受けてください。  
十分な抗体があった場合は、予防接種は不要です。



## 当施設でワクチン接種 できます！

まずは、お気軽にお電話ください。

抗体検査・ワクチン接種のご予約

☎045-869-4608

戸塚共立メディカルサテライトクリニック

