

健康レシピ 冬野菜の緑たっぷりごま和え



材料(2人分)	作り方
ほうれん草 100g 白菜 100g 水菜 80g 春菊 60g 三つ葉 40g パプリカ 20g 帆立貝柱缶(小) 80g 【和え衣】 すりごま 大さじ4 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ2	① ほうれん草、白菜、水菜、春菊、三つ葉はさっと茹でて水気をきり、食べやすい大きさに切っておく。 ② パプリカは細切りにする。 ③ 帆立缶はほぐしておく。(※汁は使うので捨てないように！) ④ 和え衣は醤油を少しずつ加えて混ぜ合わせ滑らかにする。 ⑤ 帆立缶の汁、①、②、③を和え衣で合える。完成。

冬野菜や帆立缶を使ったいつものごま和えとは一味違う一品です。是非お試しください！



白菜は寒い季節に甘みが増えます！白菜の芯には**ビタミンC・カルシウム・β-カロテン**が含まれ、カラダを温める作用があります。ほうれん草は冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増します。**β-カロテン**や**ビタミンC・鉄分**を多く含み、ビタミンCは夏の3倍！**風邪予防**や**肌荒れ防止**に有効です。

職員コラム～大和田さん(事務)

朝晩と冷え込む日が増えてきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。晴れる日中は、近所や山などを散歩するのも気持ちがいいですね。私は歩くことも好きですが、よくお菓子作りをして気分をリフレッシュしています。先日は大学芋を作りました。揚げずに電子レンジでできる簡単なものですが美味しく、家族にも好評でした。インフルエンザが流行する季節が近づいてきます。予防注射の接種や、日ごろから手洗い・うがい、十分な休養や栄養の摂取などを心がけ予防していきましょう。



☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員25名) 無料☆

日時：2019年12月11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)

1月のメタボ予防改善教室は、8日(水)14時30分～開催予定です！

栄養クイズ 答え…②カルーアミルク(約210kcal)、①梅酒(約130kcal)、③シャンパン(約100kcal)
飲酒する機会が多いシーズンですが飲み過ぎは体重増加、肝臓を疲れさせる元になります！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



第11回 戸塚共立健康まつり開催しました！



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



入場
無料

申込
不要

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！



来年5月頃にも開催予定です！是非ご来場下さい！

おまちしています



10月31日(木)に開催した健康まつりでは、肌測定や骨密度測定、健康運動指導士による運動測定、さらに管理栄養士や看護師による相談コーナーを設けました。会場の外では日用品の物販コーナーもあり、多くの方にご来場頂きました。参加費・申込不要でどなたでもご参加頂けますので、来年度もご来場お待ちしております！

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. 表紙【戸塚共立健康まつり開催しました！】
- 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】



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-**

全身をしっかりとらべる、通常の間ドックコースです。

※内視鏡のご予約はいっぱいとなりました。

胃の検査がバリウムの検査であれば若干空きがあります。

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。

～予約受付期間～

10月1日(火)～1月11日(土)

2019(令和元)年度

日曜日健診実施

2019年 **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!



無料!

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。

* 2019/12/30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☆

下の食材をエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい!



①梅酒ロック1杯(100cc)

②カレーミルク1杯(100cc)

③シャンパン1杯(100cc)



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・早期発見に役立てる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ところはありましたか?

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・・・高血圧症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

腹部超音波検査・・・腹部臓器のがんや脂肪肝、腎結石、胆石など

nonHDLコレステロール・・・昨年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。宿泊せずに検査が受けられます。



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。

