



～健康レシピ～

炒り豆腐



材料(2人分)		作り方
木綿豆腐	1丁(300g)	①豆腐は6等分ぐらいに大きく切って沸騰した湯に入れ2～3分煮る。ふきんを敷いたザルに上げ水気を切る。
ごぼう	1/3本	
人参	3cm位	②ごぼうは皮をむいてさがきにし、水につけてアクを抜く。人参は皮をむいてせん切りにする。干し椎茸は水でもどし、軸を除いてせん切りにする。ねぎは薄く小口切りにする。
干し椎茸	2枚	
ねぎ	1/3本	③鍋にサラダ油を入れて熱し、人参、ごぼうを入れてしんなりするまで炒め、椎茸、ねぎも加える。
卵	1個	
サラダ油	大さじ1	④水気を切った豆腐を加えて、木しゃもじでくずしながら炒める。
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	⑤砂糖、醤油を加えてひと混ぜし、卵を割りほぐして1か所に固まらないように流す。表面が固まりかけたら、木しゃもじで大きくかきまぜながら、2～3分火を通し、ぱらりとなれば出来上がり。



木綿豆腐は水分を絞るために栄養分が圧縮されており、絹ごし豆腐と比べて、たんぱく質や脂質を多く含み、カルシウムや鉄分、ビタミンE、食物繊維も豊富です。



職員コラム @ 杉平さん(巡回)

新年も明け、だいぶ落ち着いてきたころかと思いますが、そろそろ花粉症の対策をしようかと思っています。

花粉症とは無縁だった私が4.5年前よりついに発症し、年々悪化しているため何か良い花粉症グッズはないかと探し周り、以前より気になっていた鼻うがいに辿り着きました。先日初めて使用してみたのですが、鼻の奥まで洗い流されてる感じがとてもありオススメしたいと思います。他にも花粉ブロックのスプレーやもちろんマスク等などで対策し、今年の花分症と向き合っていきたいと思っています。まだまだ寒い日が続きますが、風邪などひかないように体調管理に気を付けてください。

☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員25名)無料☆

日時：令和2年2月12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)



栄養クイズの答え

*加工品には味をつけなくても塩分が含まれている物が多いので摂りすぎには注意して下さいね！
...③卵豆腐1パック 1.0g ①ちくわ1本 0.7g ②ウィンナー1本 0.5g

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



人間ドックや健康診断はなぜ受ける必要があるの？

日本の3大死因とされる悪性腫瘍、心疾患、脳卒中のベースとなるものは生活習慣病であると考えられています。そのほとんどは初期には自覚症状がほとんどなく、知らず知らずに発病する事が多いです。そうなる前に定期的に人間ドックや健康診断を受診し、自身の身体の状態を知る事が非常に大切なんです。



平日は仕事だし...忙しくて時間が取れない...

当施設では平日だけでなく、土曜や日曜でも受けられますよ。今年度の日曜健診日は2/16、3/29です(*日曜はオプション検査の中に受けられない項目もあるためお問合せ下さい)。また平日の午後に人間ドックや胃の検査も実施しているので、午後だった時間が取れる！という方には非常にお勧めです。



そうなんです。時間はどのぐらいかかりますか？家族にも勧めてみようかな♪

通常、人間ドックであれば2時間半～3時間、健康診断であれば2時間～2時間半程で終了します(*混雑状況にもよります)。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、こちらもご利用下さい。



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



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 ☆

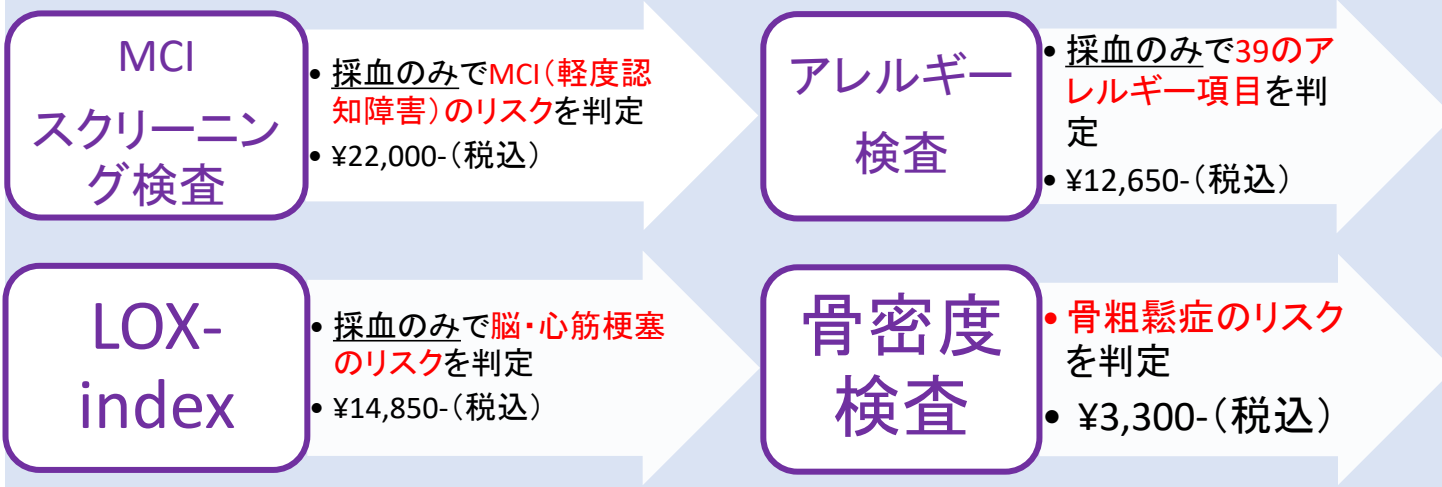
- p1. 表紙【人間ドックや健診はなぜ受ける必要があるの？】
- p2. 【おすすめのオプション検査】と【健診・人間ドックよくあるQ&A】、【栄養クイズ】
- p3. 【免疫力アップのために良質な睡眠をとりましょう！】
- p4. 【健康レシピ】、【職員コラム】、【無料健康教室のご案内】



ご受診になる検査コースにない検査項目をご希望の場合は、事前にお申し込みください。
追加検査項目については、ホームページをご覧ください。
なお、ご不明な点に関してはお気軽にお問い合わせください。



■ ■ ■ おすすめのオプション検査 人間ドックや一般健診に合わせてどうぞ！ ■ ■ ■



～健診・人間ドック よくあるQ&A～

Q、結果はいつ分かりますか

A、通常2～3週間以内にご報告させていただきます。医師が緊急性があると判断した場合は電話連絡致します。

Q、食事制限はありますか

A、当日、絶食を要する検査は、採血、胃部X線検査、胃カメラ、腹部超音波です。
なお、採血でも絶食にしなくても検査ができる項目もあります。詳しくは、お問い合わせください。



Q、お茶やお水は飲んでもいいですか

A、胃部X線検査、腹部エコー検査を受けられる方は控えて下さい。□
血液検査を受けられる方は、お茶やお水であれば飲んでも構いませんが、糖分を含むものは血糖や中性脂肪に口影響があるので控えて下さい。

Q、いつも服薬している薬は飲んでもいいですか

A、人間ドックで実施する内視鏡検査で組織検査も併せて行う場合などで、特定の内服薬を数日前から一時中止□しなければならぬ事もあります。健康診断の場合、血圧・心臓関係のお薬であれば早い時間(午前6時頃)、□糖尿病のお薬は終了してからの内服をお勧めします。第一に受診施設や主治医の指示に従って下さい。



☆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ちくわ1本(30g)
- ②ウィンナー1本(25g)
- ③卵豆腐1パック(110g)



答えは、
4ページの一番
下にあります。

免疫力アップのために 良質な睡眠をとりましょう！



バレンタインの季節がやってきました。大切な恋人やご家族にチョコレートを渡すために体調は万全に整えたいですね。風邪はもちろんインフルエンザやノロウイルスに罹らないようにするためには免疫力を上げることです。



①睡眠不足は免疫を低下させる

免疫力は「細胞性免疫」と「液性免疫」の2つに分けられます。「細胞性免疫」は体内に侵入した細菌を攻撃したり、異物を感知して取り込んだりする機能(貪食機能)をもつ免疫細胞による 防護機能のこと、「液性免疫」とは抗体や補体など免疫細胞が生産するタンパク質のことで主に血液やリンパ液に含まれるため 液性免疫と呼ばれています。この2つは睡眠不足によって機能が低下します。



②寝入り90分が良質な睡眠のカギ

寝入り90分が眠りのゴールデンタイムといわれており、細胞の増殖や正常な代謝、アンチエイジング効果があるといわれる成長ホルモンが最も多く分泌されるのもこの時間帯です。睡眠時間がとれないときも最初の90分を深く眠ることができれば、その後の睡眠リズムが整い、自律神経やホルモンの働きがよくなって翌日のパフォーマンスも上がります。



③良質な睡眠をとるための眠りのスイッチ

良質な睡眠をとるための鍵は体温と脳なのです。体の深部体温と皮膚温度の差が小さくなればなるほど眠気は強まり、スムーズな入眠を得られます。就寝90分前にお風呂で体をよく温め深部体温を上げ、その後徐々に体温を下げていくことが大切です。また寝るとき靴下を履いたままだと足から熱放散が妨げられスムーズな睡眠を得られないので、なるべく外して眠りにつきましょう。脳も眠りにつく準備が必要です。脳が興奮していると体温も下がりにくくなります。テレビやスマホを見たり、コーヒーや紅茶、寝酒の摂取はスムーズな睡眠の妨げになるので気を付けましょう。



皆様の健康の参考になりましたでしょうか。また睡眠前にリラックスする音楽やハーブティーやアロマはスムーズな睡眠の効果につながるのでぜひ試してみてください。
素敵なバレンタインを過ごせますように。

