

えのきと春菊の和え物

材料(2人分)	作り方
えのき 100g	① えのきは石づきを取り、半分の長さに切る。□□ 春菊は3cm程度に切る。 ② 鍋に湯を沸かし、えのきと春菊を2分程度茹で、ザルに上げて水気を切る。 ③ 調味料を加えて和える。
春菊 50g	
いりごま 2g	
めんつゆ 小さじ2	
ごま油 2g	
ラー油 適量	

お好みでみじん切りにしたねぎを加えても美味しくいただけます♪
ラー油もお好みで加減してください。



春菊に含まれるβ-カロテンは抗がん作用や免疫賦活作用で知られています。その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持などに作用します。またカルシウムをはじめ、リン、鉄分などのミネラルが豊富です。どれも骨を生成する上で必要な成分です。



職員コラム @ 厚浦さん(受付)

魔法のシール

先日帰宅途中、小雨が降る中子どもを諭すお母さんと泣きながら何かを必死で訴えている4才くらいの男の子を見かけました。私は子育ての経験から、小さな子どもがシールが大好きなことを知っていたので、いつの頃から財布にシールを入れて持ち歩くようになりました。その親子を見かけたとき、「シールの出番だ!!」と思い泣いている男の子に犬のシールを手渡しました。男の子はキョトンと不思議そうな顔でシールを受け取り泣き止みました。シールは財布に入れてもかさばらず、いざという時に不思議な力を発揮してくれるアイテムです。身体の健康はもちろんですが、大人から子どもまで心の健康も大切な時代です。いつもみんなが優しい気持ちで過ごせると良いですね!!

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!

栄養クイズの答え②うどん100g(71.9g)①そば100g(66.7g)③ご飯150g(55.7g)

戸塚共立メディカルサテライト
健診センターだより



戸塚地区センターにて、管理栄養士が講師として
毎年恒例の料理教室に参加しました!
~野菜ソムリエと作る多国籍料理~



メニュー
3種ナムルのビビンバ
わかめのスープ
豆花(トウファ)



豆花(トウファ)とは台湾のスイーツで、
豆乳で作られたプリンのようなデザートです。



3種の野菜でナムルを手
作りしました。彩り豊か!

管理栄養士によるバランスの良い
食事についての講話、野菜につ
いての説明、韓国の文化につ
いての紹介をしました。



令和元年度 **日曜日** 健診は
3月29日に実施します!

今年度最後の実施です!

健康診断

今年度(平成31年4月1日~令和2年3月31日)の健康診断はお済みですか?
横浜市国民健康保険組合の特定健診受診券の有効期限は、
令和2年3月31日までです!お早めにご利用ください!
当施設では日曜や平日午後も特定健診、人間ドッグを受けられますよ☆

特定保健指導利用券がお手元に届いている方も
有効期限をご確認ください。年度末が近づいています。
当施設で特定保健指導も受けられますので是非ご利用下さい!

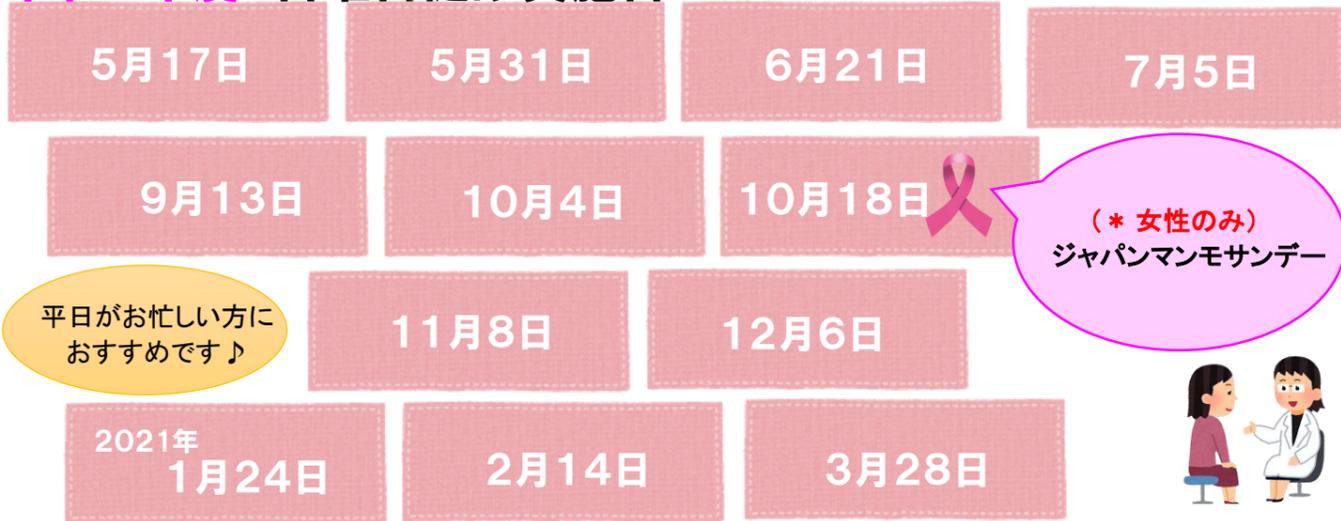
☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【料理教室のご報告】と【年度末のお知らせ】
- p2. 【日曜日健診の日程】と【オプション検査のお知らせ】
【新型コロナウイルスの院内感染防止のためお願い】と【栄養クイズ】
- p3. 【巡回健診も行っていきます!】 p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】



令和2年度 日曜日健診実施日

※4月・8月は実施しません。



平日がお忙しい方におすすめです♪

(* 女性のみ)
ジャパンマンモサnder



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!

MCI スクリーニング検査 ・採血のみでMCI(軽度認知障害)のリスクを判定 ・¥22,000-(税込)	アレルギー検査 ・採血のみで39のアレルギー項目を判定 ・¥12,650(税込)
LOX-index ・採血のみで脳・心筋梗塞のリスクを判定 ・¥14,850-(税込)	骨密度検査 ・骨粗鬆症のリスクを判定 ・¥3,300-(税込)

新型コロナウイルスの院内感染防止のためお願い

- 健診当日に体調不良、風邪症状のある方、37.5℃以上の発熱のある方は**当院での受診をご遠慮いただきますようお願いいたします。**
 - 健診日2週間以内に発熱していた方は**日程変更をお願いいたします。**
- 受診される方はできるだけ**マスクの着用**をお願いいたします。
 なお、検査中指示があるまではマスクは外さずに着用したままをお願いいたします。
 皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほどをお願いいたします。

戸塚共立メディカルサテライトクリニック
センター長 北山 和貴

☆栄養クイズ☆

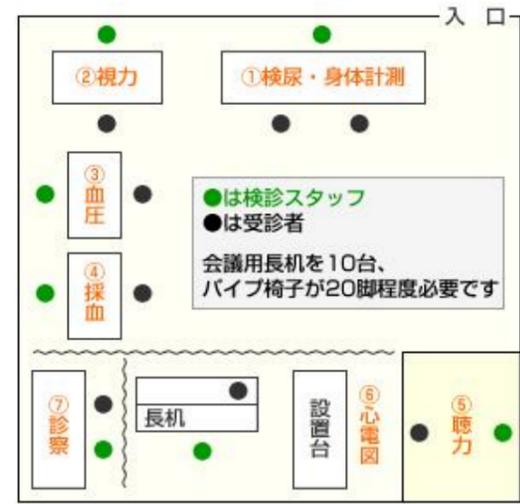
下の食材を糖質が多い順に並べてください。

- ①乾そば1束(100g)
- ②乾うどん1束(100g)
- ③ご飯1杯(150g)

答えは4ページの一番下にあります♪

巡回健診も行っています!

病気の予防には、定期的な健康診断が一番の近道です。
 当施設では、働いている方、お忙しい方々を対象に出張健康診断を承っています。
 最新装置を搭載したデジタル健診車が皆様の事業所まで伺います。
 短い時間で多くの職員の健康診断をスピーディーに行う事が出来ます。また、巡回健診の当日に受診できなかった方は、後日、当健診センターで健診を受けることができます。



特定健診、定期健診の場合、人数にもよりますが午前と午後共に約3時間程度で終了します。
 原則は午前中開始ですが、午後からの開始や土曜日もご利用いただけます。
 特殊健康診断(じん肺、石綿、有機溶剤等)、オプション検査(動脈硬化検査、腫瘍マーカー、眼底検査、腹部エコー検査等)も承ります。
 健康診断の種類・項目、健診車駐車スペース・健診会場の広さ等、ご相談ください。
 巡回健診専門のスタッフがご答えします。お気軽にお問合せ下さい。

~健診の流れ~

START 受付 → 採尿 → 身体・計測 → 心電図・腹囲 → 健診会場にて実施

健診車にて実施

採血 → 視力・聴力 → 診察・血圧 → 胸部レントゲン → 胃部レントゲン → GOAL お疲れ様でした!

*イラストはイメージです。実際に健診に使用する器具とは異なる場合がありますのでご了承下さい。