



材料(4人分)		作り方
グリーンアスパラ	2束	① アスパラは根元の固いところを折り、取り除く。 長さを半分に切って根元側は太い場合、縦半分に切る。 ② 蓋つきのフライパンに水とアスパラを入れ、中火にかけ 蒸し焼きにする。5分程すると水気が無くなるので火を止め蓋を開ける。 ③ ゆで卵を作り、黄身と白身に分ける。 ④ 白身はみじん切りにして酢とマヨネーズ、粒マスタード、こしょうで ソースを作る。 ⑤ アスパラをお皿に盛りつけ、④のソースをかける。 ⑥ 黄身は、ざるに入れてスプーンで押しつぶしてそぼろ状にし、 ⑤の上にかける。ミニトマトを添えて完成。
水	100ml	
塩	ひとつまみ	
ゆで卵	1個	
りんご酢	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ2	
粒マスタード	小さじ1	
粗挽きこしょう	少々	
ミニトマト	4個	

グリーンアスパラの旬は春から夏にかけてです。アスパラには、アミノ酸の一種アスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸には筋肉疲労時に溜まった乳酸をエネルギーに変える作用があり疲労回復に効果があります。さらにアスパラにはルチンが含まれています。ルチンは抗酸化作用を持つポリフェノールです。ビタミンCの手助けをし、毛細血管に弾力を与え強くします。

△買い物へ行けない日の緊急事態お助けメニュー ～高野豆腐のカレー煮～ 4人分

高野豆腐4枚を水に戻し、8等分に切る。高野豆腐の煮物の味付けにカレー粉小さじ1弱・ツナ缶小1缶・玉ねぎスライス半分・冷凍グリーンピースを加え煮る。乾物や缶詰を利用しましょう！



緊急事態宣言に伴う健康診断および人間ドックの一時中止の可能性について

新型コロナウイルス感染症の影響による緊急事態宣言に伴いまして、当センターでは4/16～5/6まで健康診断および人間ドックの受診を一時中止とさせていただきます。

緊急事態宣言が延長される場合は、当センターの中止期間も延長となる可能性があります。お客様のご予約日が受診中止期間となりました場合、日程のご変更をさせていただくことになります。こちらからご連絡を差し上げますが、ホームページ上に受診の中止等の記載を行いますので、**ご来院前に、実施の有無をお電話またはホームページにてご確認をお願い致します。**



ホームページへリンク出来ます

新型コロナウイルスの院内感染防止のためお願い

以下のいずれかに該当する場合は、原則として人間ドック・健康診断の受診をお断りします

- 健康当日にのどの痛み、咳などの風邪症状のある方
- 37.5℃以上の発熱のある方
- 受診される1週間以内に37.5℃以上の発熱があった方
- 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者(同居者・職場内での発熱を含む)との接触がある方
- 2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方(及びそれらの方と家族や職場内等で接触歴がある方)

受診される方は**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☆の答え・・・②皮(109kcal) ④つくね(70kcal) ③ねぎま(45kcal) ①砂肝(25kcal)
部位や味付けによってエネルギー(kcal)が異なります！体重が気になる方は低エネルギーの部位を！

戸塚共立メディカルサテライト 健康センターだより



1年に1回は



を受けましょう！



健康診断を受けるとこんなに良いことがあります！

生活習慣病を
未然に防ぐ
機会になる

生活習慣改
善のきっか
けになる

発病予防によ
り医療費が少
なくなる

昨年度から横浜市国民健康保険の特定健診(40～74歳の方を対象) **自己負担が無料**になっています！

昨年受けた方でも是非今年度(2020年度)も健診を受けましょう！

問合せ先: 横浜市けんしんダイヤル

☎664-2606



当施設では、結果説明や二次検査外来(詳しくは2ページ参照)、特定保健指導などで健診後のフォローも行っております。こちら是非ご利用下さい！

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



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. 【健康診断を受けましょう！】と【日曜日健診のお知らせ】
- p2. 【運動教室のお知らせ】と【二次検査外来のご案内】と【栄養クイズ】
- p3. 【感染症対策について(管理栄養士より)】と【職員コラム】
- p4. 【健康レシピ】と【緊急事態宣言に伴う健康診断および人間ドックの一時中止の可能性について】
- 【新型コロナウイルス院内感染防止のためお願い】



健康支援室TMG Fitより・・・ロコモ予防の運動も実践指導しています！

※ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは

ロコモは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

（日本整形外科学会 ロコモパンフレットより）

TMGFitでは出張運動教室や会員制運動教室にてロコモティブシンドローム予防の運動も実践指導しています。

ご興味のある方は、お気軽にお問合せください！

***一般1,000円／会員500円(予約制)**

【お問合せ】健康支援室TMGFit
045-862-2282（平日9：00～16：00）



「腰が痛い」「膝が痛い」。その痛み、「年のせいだから」と放っていませんか？運動器の衰えはひそかに進行します。痛みやだるさは放置せず、医療機関の受診をお勧めします。

痛みがない方は、ロコモ予防の為に運動を始めましょう！



TMG Fitでは健康運動指導士による出張運動教室にてロコモティブシンドローム予防の運動も実践指導しています。
ご興味のある方は、お気軽にお問合せください！

二次検査外来のご案内

要再検査・要精密検査項目に対して予約制の二次検査を実施しております。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
AM	工藤医師	工藤医師	三宅医師	工藤医師	福田医師	大橋医師 (1・3・5週) 内田医師(2・4週)
PM	工藤医師	大谷医師	三宅医師 健診のみ	工藤医師	福田医師	

ご予約・お問合せ
☎045-869-4608
平日 9時～16時
土曜日 9時～12時

健診結果で「D2」の項目があれば精密検査が必要な場合があります。是非お問合せ下さい！

*上記の診療科の他に、系列の医療機関にて婦人科のフォローアップもしています。

☆栄養クイズ☆

次の焼き鳥(1本)をエネルギー(kcal)が多い順に並べて下さい



- ①砂肝(塩・25g)
- ②皮(塩・20g)
- ③ねぎま(タレ・45g)
- ④つくね(タレ・40g)



答えは、
3ページの
下にあります。



感染症対策について

新型コロナウイルスを含むすべての感染症対策として、手洗いや消毒、咳エチケットなどは重要です。感染予防について、いま一度見直してみましょう。

①こまめな手洗いや咳エチケット！

外出先から帰宅時、調理の前後、食事の前などにこまめに石けんで手洗いをしましょう。手を洗った後は清潔なタオルやペーパータオルで水気をよくふき取り、十分に乾かします。

アルコール消毒液による手指消毒も推奨されています。

人混みや換気が不十分な場所においてマスクの着用は感染予防策として考えられます。

咳やくしゃみが出る時は、飛沫予防としてマスクを着用して口・鼻を覆う、マスクがないときはティッシュやハンカチで口・鼻を覆う、とっさのときは袖で口・鼻を覆うようにしましょう。

部屋の換気も大切です。エアコンなどの空調や換気扇を回したり、窓を開けるようにしましょう。



②バランスの良い食事を摂りましょう！

感染症のリスクを下げるために免疫系を整えることが重要となります。免疫系を整えるためにバランスの良い食事を摂るよう心がけましょう。



③ストレスを溜めないようにしましょう！

強いストレスにより、自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスが崩れ、免疫機能が低下します。また、ストレスの刺激でコルチゾールというホルモンが放出されると、免疫細胞を不活性化します。

睡眠をしっかりとる

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。起きている間は交感神経が、寝ている間は副交感神経が優位になります。副交感神経により免疫細胞が活性される為、寝不足だと免疫力が低下します。

よく笑う

笑うことで副交感神経が優位になります。また、幸福感をもたらすエンドルフィンが放出され、ストレスを軽減してくれます。



～職員コラム(手塚さん:受付)～

5月に入り新緑のさわやかな季節となりました。

5月といえばゴールデンウィークがあり、楽しみな一方、『5月病』という言葉があるように、ゴールデンウィーク明けは少し憂鬱な気分になったりしますよね。

気持ちが沈みがちな時やいっぱいになっているときはどうしても笑顔が消えがちになります。しかし、そういう時こそ楽しくなくても笑うことで、脳が自然と楽しいと認識するため、気持ちも明るくなってきますそうです。脳って不思議ですね。

例えば、笑いヨガという笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズがあります。これは、冗談、ユーモア、コメディに頼らずに、ただ笑うだけのエクササイズで誰でも簡単に行うことができます。

「楽しい」から「笑う」のではなく、「笑う」から「楽しく」なる。気持ちが沈みがちな時こそ意識して笑ってみると、気分も変わるかもしれません。

皆さんも笑うことを今よりも少しだけ意識してみるのはいかがでしょうか。

p.3