

健康レシピ

サーモンの押し寿司



材料(3~4人分)

米	2合
水	2カップ
昆布	5×2cm
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
白ごま	大さじ4
スモークサーモン	90g
しその葉	8枚
胡瓜	1本
卵	2個
砂糖	小さじ2
出し汁	大さじ1
塩	1つまみ
油	大さじ1

作り方

- ① ご飯を炊飯器で昆布を入れて炊く。
- ② 酢、砂糖、塩をレンジで少し温めて溶かしておく。
- ③ 炊きあがったご飯から昆布を取り除き、②を加えて混ぜ粗熱を取り除き、白ごまを加えさらに混ぜる。
- ④ しその葉4枚は千切りにしておく。4枚は飾りに置いておく。
- ⑤ 卵は割りほぐし、砂糖、塩、だし汁を加え薄焼き焼き卵を作る。
- ⑥ 胡瓜は、縦半分に切った後斜め切りし、軽く塩をし、水分をキッチンペーパーで取っておく。
- ⑦ 牛乳パック型に大きめのラップを敷き、その上にすし飯半量を均等に入れて切り取った牛乳パックの1面で押しならす。千切りにしたしその葉と薄焼き卵をのせて、その上に残りのすし飯を均等に入れる。その上に胡瓜とサーモンを盛り付ける。横に出ているラップを巻き付けて少し押す。
- ⑧ 型から出して、包丁を濡らしながら切り分けて完成。
- ⑨ しその葉を飾り、盛り付けます。



牛乳パックの
1面だけ切り取り、
型を作ります。

生のサーモンやマグロでも
美味しくいただけます！



職員コラム @ 吉野さん(受付)



あけましておめでとうございます。

我が家ではお正月に毎年おせち料理を作っています。おせちの中でも私はエビが大好きです。その曲がっている姿から腰が曲がるまで健康に長生きできるような願いが込められているようです。新型コロナウイルスの影響で健康への意識が大きく変わった気がします。健康に生活できることのありがたみを感じました。

お節料理には他の具材にもそれぞれの意味や願いが込められているようです。

みなさまも1年の始まりに、その意味や願いとともにおせち料理をいただいてみてはいかがでしょうか。

コロナウイルスの終息を願い、引き続き感染予防対策しながら、新しい1年、健康に、前を向いて元気に生活できるようにしたいなと思います。

☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆

日時：令和3年2月18日(木) 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 エネルギー量が多い順は...③食パン2枚 317kcal①白いご飯1杯 240kcal ②切り餅2個 230kcal
切り餅や食パンは商品によって大きさが違うためエネルギー量も異なります。栄養成分表示を見て下さい。

戸塚共立メディカルサテライト

健診センターだより

1月

本年もよろしくお願い致します。
皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
健康維持の為に当施設を今後とも是非ご利用下さい！



2021年 新春お年玉ドック

たくさんのご予約ありがとうございました！！

2022年も実施予定ですので、どうぞご利用下さい！

ご予約・お問合せ先

☎0120-733-153

平日 9:00~16:00

土曜日 9:00~12:00

QRコードを利用されるとHPへ



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
お友達登録を頂く
と
お得な情報が届きます♪



令和3年 日曜日健診

1月24日 です

来月以降は

2月14日

3月28日 です

平日がお忙しい方
におすすめです！

☆ 目次 ☆

p1. 表紙【お年玉ドック満員御礼】と【日曜日健診のお知らせ】

p2. 【健診結果をアプリで見られるようになりました】
【栄養クイズ】

p3. 【年末年始でご馳走を食べ過ぎたあなた、弱った胃に…】

p4. 【健康レシピ】と【無料健康教室のお知らせ】と【職員コラム】



健診結果をアプリで見られるようになりました！

健診結果票のPDFも見られます



通院の履歴もチェックできます

※オプション検査など結果をアプリで表示できない検査項目も一部ございます

人間ドックの問診票にアプリ利用申請の書類が同封されております。ご記入の上受付までお持ちください。

戸塚共立メディカルサテライト健診センター 御中	
NOBORI PHR 申込書	
ご希望の方は健康保険番号を登録上、本件内をご記入ください	
健診受付日	2016年 月 日
氏名	
携帯電話番号	
上記携帯電話番号へのSMS送信を許可します ☐ はい ☐ いいえ	
健康事項	健診センター利用欄

検査から1年間は無料で健診結果データが保管され、いつでも見ることが出来ます。1年以上データを残しておきたい場合は、別途月額100円の有料プランにご自身でご登録頂きます。アプリ自体は2年目以降も無料でご利用頂けます。

当センターのホームページにも掲載しております。どうぞご覧ください！



☆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白いご飯お茶碗1杯(150g) ②切り餅2個(100g) ③食パン6枚切り2枚(120g)

答えは、4ページの一番下にあります。



健診結果をアプリでチェック！

「NOBORI」のインストール方法

STEP.1 SMSの受信

健診の結果が出るとご自身の携帯にSMS(ショートメッセージ)が届きます。

STEP.2 利用者登録

SMSを開き、ウェブサイトから利用者登録を行います。

STEP.3 アプリのインストール

利用者登録完了後に届くメールに沿って、アプリをインストールしてください。



※医療機関ごとに最初の一度だけ



正月太り・弱った胃腸をリセット！



新年を迎えて皆様体調はいかがですか？正月太りしてしまった方、暴飲暴食で胃が疲れている方…立て直すなら早目が肝心です！そもそも正月太りはなぜ起きるのでしょうか？原因として考えられるのは、単純に「食べ過ぎ」だけではありません。

正月太りの原因は？

○ 運動不足

年末年始でお仕事がお休みになる方も多いと思いますが、家でゆっくり過ごすと自然にいつもよりは活動量が減りますよね。普段は習慣的に運動を行っている方でも、お正月は体をゆっくり休ませる場合が多いと思います。そうすると運動不足によって、消費エネルギーがいつもより少なくなってしまう。



○ 塩分の摂取過多

正月に食べるおせち料理には塩分が多い食材が使われています。例えば、数の子、かまぼこ、昆布巻き、田作りなど…漬物を口にする方も多いと思います。そもそもおせちは何日間か食べられるように保存性を高める為に、塩分多めに作られているのです。そういった塩分の多いおせち料理を食べると水分摂取も多くなり、それがむくみの原因となって体重増加にもつながります。



○ 摂取エネルギーの増加

お祝いで外食したりいつもより豪華な食事を食べたり、テレビを見ながらおせち料理をだらだら食べたり…年末年始は普段より食事量が増えてしまいがちです。さらにアルコールを飲まれる方も普段より量が増えてしまう方が多いのではないのでしょうか。そうすると摂取エネルギーが増え、正月太りにつながります。



正月太り解消！暴飲暴食で弱った胃腸を立て直すには？

☆ よく噛んでゆっくり食べましょう

消化活動は口腔内から始まっています。よく噛む事で唾液中に含まれるアミラーゼ等の消化酵素の働きで消化されやすくなり、胃腸の負担を減らす事が出来ます。さらに噛む事で脳にある満腹中枢が刺激され、食べ過ぎの防止にもなります。



☆ 消化が良い食事を心掛けましょう

消化に最も時間がかかるのは「油」です。脂肪の多い肉類や天ぷら、フライといった揚げ物、油をたっぷり使った料理は控え、消化が良い穀類(ご飯、パン、麺等)を中心に、大豆製品、温野菜等を摂るようにしましょう。



上記のポイントを心掛けるだけでも自然といつもより摂取エネルギーが抑えられ、口正月太りの解消も期待できます。体重が増えてしまった方は是非参考にしてください！