

健康レシピ

彩り楽しく！春のカップ寿司

材料(2人分)	作り方
酢飯 ごはん300g (お酒とだし昆布入り) 酢 大さじ1と1/3 砂糖 小さじ2 塩 小さじ1/3 錦糸卵 卵 1個 片栗粉 小さじ1/2 水大さじ1 塩 少々 砂糖 ひとつまみ 油 適量 カットきゅうり シーチキンとコーン プチトマト かにかま 茹でほうれん草 醤油 少々 海苔 花形人参	＜カップ寿司・酢飯＞ ①お酒少々とだし昆布を入れて、ご飯を固めに炊きます。 ②炊き立てのご飯と合わせ酢をしゃもじで切るように混ぜます。 粗熱がとれたら、濡れた布巾をかぶせておくと、乾燥を防げます。 ③カップの中に、酢飯を入れ、好きな色とりどりの具材を飾り、楽しく作りましょう。(写真参照)
	＜錦糸卵＞ ①卵を溶き、水溶き片栗粉、塩、砂糖を加えて、なるべく泡立てないように混ぜます。 ※ザルでこすとさらに滑らかな錦糸卵になります ②油を薄くひき、薄焼き卵を作り、薄焼き卵を重ねて、細切りにします。
	* 桜でんぶや青のりで2色にしても素敵です。 昔から「白・黒・黄・緑・赤」の5色の食材の組み合わせは健康を保つと言われています。見た目も美味しく、楽しんで食べてみませんか？

職員コラム～宮下(栄養科)～

春風の心地よい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

我が家には現在2歳の息子がおりますが、いわゆる「イヤイヤ期」真っ只中です。毎日何をするにも「ヤダ！しない！」の連続です。外でも地面に寝そべる男子です。色々と子育て関連のアドバイスの記事を読み、なるほど！と思い実践してみますが、有効なのは最初のうちの数回で、あとは効かず…。なんでうまくいかないんだろ～と思ったリイライラしてしまったり。こっちももうイヤだ！と思っていたそんなとき、ある記事を見つけて気持ちが少し楽になりました。今回はその記事を紹介します。“「イヤイヤ」は「好き」を探す自分探しの時期”“「イヤ」を繰り返すうちに自分がしたいこと、好きなことが少しずつ分かり始める”そうです。それならいっぱいイヤイヤさせなきゃ！と思いました。子どもの発達って面白いですね。…とは言っても、ごはんヤダ！（その直後にごはん食べる～(泣)）、歯磨きヤダ！上着着ない！手繋がない！帰らない！の日々は疲れてしましますが、イヤイヤするのも今だけ…と自分に言い聞かせて、なるべく心穏やかに過ごしていきたいと思っています。

☆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4月14日(水) 14：30～16：00 ☎0120-733-153→ガイダンスで3

会場：ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室 (戸塚共立メディカルサテライト健診センター)

(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

新型コロナウイルスの感染状況により教室を延期する場合がございます。

参加ご希望の方はお電話にてお問い合わせください。

健診結果をアプリで見られるようになりました！

当健診センターでは、人間ドックご受診の方を対象に健診結果を見られるアプリ「NOBORI」を導入しています。詳しくはホームページに記載しておりますので、どうぞご覧くださいませ。

NOBORI

PHR・医療情報共有アプリ

戸塚共立メディカルサテライト

健診センターだより

4月

新生活応援キャンペーン

戸塚共立メディカルサテライト健診センターは皆様の健康をサポートいたします！

4/1～4/30の期間中、人間ドックを特別価格にて実施いたします。

ぜひ、この機会にご受診ください！！

人間ドック 通常価格47,300-（税込） → ￥36,300-（税込）

※胃カメラ検査を希望された場合は、+3,300-（税込）となります。

※乳がんや子宮がんなどのオプション検査を追加できます。

※キャンペーンコースとなるため、健保の補助等は利用できません。

疾病の早期発見、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、当施設を是非ご活用下さい。

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

戸塚共立メディカルサテライト

☎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. 【新生活応援キャンペーンのお知らせ】

p2. 【コロナ太り・運動不足を解消しよう！（健康支援室より）】

p3. 【この春、運動を始めてみませんか？（健康支援室より）】

p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】【無料健康教室のご案内】【健診結果をアプリで見られるようになりました！】

コロナ太り・運動不足を解消しよう！

2020年3月以降、新型コロナウイルス感染症(以下:新型コロナ)の拡大を防ぐため、緊急事態宣言・外出自粛の要請・リモートワークの実施が進み、家の中での生活が増えています。新型コロナ流行前と現在(2020年6月)を比較して『運動不足になった人が61.7%』『太った人が30.1%』と増加しています。新型コロナにより外出の機会が減少していることが関係していると考えられます。

(株式会社 オークロンマーケティング【新型コロナウイルス感染症流行前後での運動・筋トレ実態調査レポート】より)

連日のニュースで新型コロナによる経済面での被害が多く取り上げられていますが、コロナ太り・運動不足が原因で身体活動量が低下すると、生活習慣病の発症や悪化、認知機能の低下、筋肉量の低下による**フレイル**や**ロコモティブシンドローム**のリスクが高まることで、健康二次被害が懸念されます。

健康二次被害を予防する為に、筋トレやストレッチ、ウォーキングなどの運動をして活動量を高めることが大切です。コロナ太り・運動不足を解消する運動をご紹介します。是非、日常生活に取り入れてみてください。

スクワット

トレーニングの王様と呼ばれるスクワット！
下肢の筋肉はもちろん、上半身の筋肉も鍛えられます。



注意POINT△

- ・猫背にならないようにしましょう。
- ・重心が後ろにかかりすぎてつま先が浮かないようにしましょう。
- ・膝が内側に入らないようにしましょう。
- ・目線が下を向かないようにしましょう。

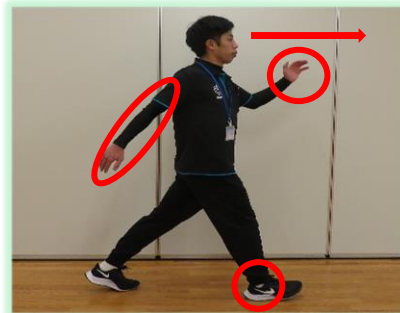
- 1.足を肩幅～腰幅程度に開き、つま先をやや外側に向けて立ちます。
 - 2.両手のひらを上に向け太もものつけ根におきます。
 - 3.**股関節で手を挟むように**、お尻を後ろに引きながら体を下げます。(太ももが平行になる程度)
- ◎体の下げ方に慣れてきたら、両手を胸の前で交差させたり、後頭部に手を当てて行ってみましょう！

【目安】
週2～3回

10回×2～3セット

ウォーキング

普段の歩き方を意識すると、歩くこと自体がトレーニングになります。血圧のコントロール、血糖のコントロール、脂肪燃焼などに効果的です。大股歩きや速歩を取り入れることで筋肉量アップ、心肺機能の向上に効果があります。



チェックPOINT✓

- ・背筋を伸ばす
- ・手は軽く握るか、開く
- ・踵から着地する
- ・腕は後ろに引く
- ・軽く顎を引き20～30m前を見る
- ・3歩に1歩大股歩き
- ・速歩は息切れする程度

チャレンジ！

普通歩きと速歩を繰り返す歩き方をしてみましょう。
【例:普通歩き3分⇒速歩2分⇒普通歩き2分⇒速歩3分】

速歩の合計時間が**1日に15分以上 週4日**続けてみましょう！
1日に15分以上なので**朝・昼・夕と小分け**で問題ありません。
自分の生活習慣に合わせて実践してみてください。

健康支援室 **TMGFit**
—健康づくりは幸せづくり—

この春、運動を始めてみませんか？

～健康運動指導士が皆様の健康づくりをお手伝いします～

運動の効果

- ・健康的な体形の維持
 - ・体力・筋力の維持及び向上
 - ・肥満・高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
 - ・ロコモティブシンドロームの予防
 - ・腰や膝の痛みの軽減
 - ・血行促進により肩こり、冷え症の改善
 - ・抵抗力を高める
 - ・認知症の低減
 - ・気分転換やストレス解消
- など・・・

私たちのグループでは下記のような活動も行っています！！

2021年度戸塚区会員制運動教室 会員募集中

特典

- ①健康運動指導士による**健康運動教室**
日程：毎月7回開催(平日または土曜日)のうち4回まで参加可
※感染対策の為、教室開催数を増やし、人数制限をしております
場所：戸塚区内
内容：脳トレ、ストレッチ、簡単な筋トレなど
- ②体力測定(年3回)
- ③資料の配布
 - ・健康情報記載のTMGFit健康だより
 - ・毎日の記録が出来る健康手帳
- ④ご案内送付 ※毎月ご自宅へお届けします

会員費

5