



| 材料(4人分)     |      | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 牛薄切り肉       | 200g | ① 牛肉は4センチ長さに切り、下味をつけておく。<br>② はるさめは5分ゆでてザルにあげ、流水でぬめりを取り、食べやすい長さに切っておく。大きめの鍋に、はるさめと調味料を加え少し火を通し味をなじませておく。<br>* はるさめは種類によってゆで時間が違います。商品説明をご覧ください。<br>③ パプリカは縦に千切りし長ければ半分に切っておく。<br>④ エリンギは縦に細かく裂いて、長ければ半分に切っておく。<br>⑤ にらは4センチ長さに切っておく。<br>⑥ 牛肉はフライパンで炒めて②の鍋に加える。<br>⑦ パプリカ、エリンギ、にらはそれぞれ、フライパンで炒めて塩こしょう②の鍋に加え、全て混ぜ合わせる。<br>⑧ お皿に盛り付け、白ごまをふり完成！ |
| 酒           | 大さじ1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| しょうゆ        | 大さじ2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 砂糖          | 大さじ1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| おろしにんにく     | 適量   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ごま油         | 大さじ1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| はるさめ(サツマイモ) | 100g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| しょうゆ        | 大さじ3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 砂糖          | 小さじ2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ごま油         | 小さじ1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| パプリカ(赤)     | 半分   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| エリンギ        | 1パック |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| にら          | 1束   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ごま油         | 大さじ2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 塩、こしょう      | 適量   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 白ごま         | 適量   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

チャプチェは、はるさめを炒めた韓国料理です。日本で使われるはるさめは緑豆やえんどう豆が主原料ですが、チャプチェで使われるはるさめは、太めで、さつまいもが原料です。もっちりとした歯ごたえがあり、炒め物や鍋物などにおすすめです。



～職員コラム(川崎さん:事務)～

新緑が美しい季節になりました。澄んだ空気の中、散歩をするのにも気持ちのいい気候ですね。そこで気をつけたいのが紫外線です。紫外線というと、キラキラした日差しが照りつける夏のイメージが強いですが、実は今の時期もしっかりと対策をとる必要があります。紫外線が最も強いのは7月から8月ですが、5月でもピーク時の9割に達する紫外線量が地上に降り注いでいるのです。紫外線による光老化は、皮膚の弾力性を失わせ深いシワやたるみとなるほか、シミや良性・悪性腫瘍を生じさせます。日傘や帽子、サングラス、UVカットの洋服や手袋、日焼け止め等を活用して紫外線からお肌を守りましょう。紫外線対策そして新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと、これからの季節を過ごしていきたいですね。

☆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5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)

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。

5月の教室では、「柏尾川ウォーキング」を予定しています！お気軽にお問い合わせくださいませ。



☆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 健診センターだより



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(2021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！

## 2021年度 日曜日健診実施日

5月30日

6月20日

7月4日

8月22日

9月5日

10月3日

10月17日

11月7日

12月5日

2022年

1月16日

2月13日

3月27日

\*平日がお忙しい方におすすめです！



### ご予約・お問合せ先

☎0120-733-153

戸塚共立メディカルサテライト



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. 【健康レシピ】と【職員コラム】、【無料健康教室のご案内】
- p2. 【健康診断を受けましょう！】と【日曜日健診のお知らせ】
- p3. 【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】
- p4. 【コロナ禍でのメンタルヘルスケア】



## 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、あるいは複数に障害が起こり、「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、お気軽にお問い合わせください！

＊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、ロコモ予防のため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、お気軽にお問い合わせください！

## 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 | 三宅医師         | 工藤医師 | 福田医師 | 大橋医師<br>(1・3・5週)<br>内田医師(2・4週) |
| PM | 熊本医師 | 大谷医師 | 三宅医師<br>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、  
4ページの下にあります。



## コロナ禍でのメンタルヘルスケア



TMG本部人事部ダイバーシティ推進室室長  
キャリアコンサルタント／産業カウンセラー  
亀山 幸江

新型コロナウイルスによって私たちの生活は一変しました。

あらためて人と人との関わりがとても大切だと実感している方が多いのではないのでしょうか。

筑波大学で実施した「新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルス全国調査」の中で、「新型コロナウイルスに関連したストレスの程度」では「とても感じた」「少し感じた」の人が80%という結果でした。また、国立成育医療研究センターで実施した調査では、小学校4～6年生の15%、中学生の24%、高校生の30%に中等度以上の「うつ症状」が見られたという結果も出ています。このような時だからこそ、心も体も元気でいられるポイントをご紹介します。

### 1. ライフスタイルはこころの健康にも大切！

規則正しい生活を心がけ、心身共にリラックスできる時間を持ちましょう。

- ・バランスの取れた食事
- ・良質の睡眠
- ・適度な運動の習慣を維持する
- ・リラックスできる時間を日常生活の中にもつ
- ・ゆっくりと腹式呼吸をする
- ・ぼんやりと窓の外を眺める
- ・ゆったりお風呂に入る
- ・軽く体をストレッチする



### 2. プラス思考でいこう！

何事においても「きつとうまくいくさ」「何とかなるものだ」等、良い方向に考え、物事を肯定的にとらえるようにしましょう。

- ・うまくいかなかった日でも自分を褒める(良かったところを見つける)
- ・毎日の小さな目標を立てる(ありがとうを5回以上言う等)
- ・100点(完璧)ではなく80点(そこそこ)を目指す
- ・前向きになれる言葉を座右の銘にする



### 3. ソーシャルサポート(社会的支援)も活用しよう！

自分だけで長い間抱え込んでいると、心身の不調を招く事態になりかねません。他者に相談することで、解決の糸口を見出すことができる場合もあるので、信頼できる人や専門家に相談することが必要です。

厚生労働省が作成した新型コロナウイルス感染症により不安やストレスを抱えた一般の方々に向けたリーフレットをご紹介します。心の悩みに関する主な相談窓口や、ストレス解消のためのセルフケアなどが紹介されていますので、ぜひご活用ください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000723599.pdf>

↑ URLはこちらです。ぜひご覧ください。