

# ナスと鶏肉の南蛮炒め

暑くて食欲がない日でも  
さっぱり頂ける1品です！



材料(3~4人分)	作り方
ナス 3本(300g程) 鶏モモ肉 1枚(250~300g) 塩胡椒 少々 酒 大さじ1杯 小麦粉 小さじ1杯 ごま油 小さじ2杯 醤油 大さじ1と1/2杯 酢 大さじ1 砂糖 大さじ1	①ナスは乱切りにして水にさらしておく。その後水気をきっておく。 ②鶏肉は一口大にきって塩コショウを振り、酒と小麦粉をもみこんでおく。 ③フライパンにごま油をひいて熱する。中火で鶏肉の皮目を下にして焼く。 ④鶏肉に焦げ目がついたら裏返し、ナスを鶏肉の上に広げるように入れる。 ⑤弱火でフライパンに蓋をして2~3分程蒸し焼きにする。 ⑥蓋を取って中火にし、ナスに鶏肉の油が絡むように全体を混ぜながら2分程炒める。 ⑦調味料を全て入れて更に炒める。水分が少なくなるまで炒め煮して完成。



夏野菜の代表格ともいえるナスですが、特有の紫色の元である**ナスニン**はアントシアニン系色素であるため眼精疲労の緩和に効果があるとされています。さらに強い抗酸化作用があり、活性酸素の攻撃や過酸化脂質の生成を抑えてくれるため抗ガン作用が期待できます。ナスを食べる際には皮ごと食べる事をお勧めします！

## 職員コラム

### 橋口さん(巡回)



6月2日の横浜開港祭の花火、皆さんのお家から見えましたか？会場に人が集まらないようにと各区で1分間だけ打ち上げた花火、残念ながら私の自宅では音しか聞こえなかったのですが、花火の音を聞きながら新型コロナの影響でたくさんのイベントが中止になったりと、この1年半近くいろんなことを我慢してきたなあと考えていました。6月13日時点で1758万人の方がワクチンの接種を受けたようです。もう少しだけ我慢して、来年はみんなで開港祭をお祝いできるといいなと思っています。



橋口家に咲くバラ(名:ピース)

## ☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(無料)☆

日時：2021年7月20日(火) 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)



8月のメタボ予防改善教室は、19日(木)14時30分~開催予定です！

栄養クイズの答え・・・①缶チューハイ 約190kcal ③発泡酒 約160kcal ③ノンアルコールビール 約70kcal

p.4 アルコール度数が高いお酒程同じ量で比べるとエネルギー量(kcal)は多くなります。暑い日でも飲み過ぎにご注意を！

# 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



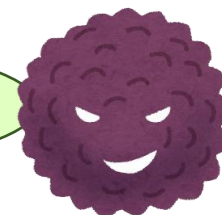
コロナ禍で・・・

### 受診や健診を必要以上に控えていませんか？



自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、生活習慣病の予防には定期的な健診で健康状態をしっかりとチェックする事が重要です。

がんは2人に1人はかかると言われています。早期がんでは無症状である事がほとんどなので、症状がなくても定期的ながん検診を受ける事が早期発見、早期治療につながります。



医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかり感染防止対策をしています。当施設においても、職員の体調管理、受診前の検温、検査機器の消毒等、様々な感染対策を実施しています。



生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な健診と適切な受診が必要です。健康が気になる今だからこそ、かかりつけ医に早めに相談し、健診は予定通り受けましょう！



○参照○厚生労働省「新型コロナウイルス対策を踏まえた適切な医療機関の受診について」 <https://kakarikata.mhlw.go.jp/corona/index.html>

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！

## ☆ 目次 ☆

- p1. 【受診や健診を必要以上に控えていませんか？】
- p2. 【7月12日は人間ドックの日です！】と【日曜日健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【人間ドックの日オプションセットキャンペーン(予約担当より)】
- p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のご案内】



人間ドックの名前の由来はご存じですか？  
そして7月12日は人間ドックの日です！



人間ドックは初め違う名前と呼ばれていました。  
当初は「短期入院総合精密身体検査」という堅く難しい名前でした。  
1954年(昭和29年)7月12日に国立東京第一病院で始められ、その9月に  
「人間ドック」と名付けて読売新聞で特集ページを組み大々的に紹介しました。  
そしてこの時の呼び方が一気に広まり「人間ドック」という名前が定着していきました。



「人間ドック」の「ドック」は船の修理や点検、建造をする施設である「dock(ドック)」が由来となっています。これは船が次の航海でも事故を起こすことがないようにドックでメンテナンスを受けることと、病院で検査を受けて体のメンテナンスをすることを重ねたことから名付けられました。



今回、『7月12日の人間ドックの日』にちなんで**オプションセットキャンペーン**をご紹介します。→3ページへ  
どのコースにも追加いただけますのでこの機会にぜひご利用下さい！

## 2021(令和3)年度 日曜日健診実施日

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♪



ジャパンマンモ  
グラフィーサンデー

### ☆栄養クイズ☆

次の食品をエネルギーが多い順に並べて下さい！

- ①缶チューハイ(ストロングALC.9%)350ml
- ②ノンアルコール缶ビール350ml
- ③発泡酒1缶350ml(28g)



答えはp.4の一番下にあります！

p.2

### 公式LINEアカウント が出来ました！

LINE  
QRコード



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♪

## 7月12日は 人間ドックの日です！

1954年7月12日に国立東京第1病院で人間ドックがはじめられたことが由来となっています。  
戸塚共立メディカルサテライトは2007年9月に開業。今年で14年目を迎えます。  
今後も皆様の健康をサポートしてまいりたいと思います！

人間ドックの日にちなんで、期間限定のオプションセットコースを設定いたしました。  
人間ドック、生活習慣病、特定健診、どのコースでも追加いただけます。  
皆様の健診に追加し、健康チェックに役立ててみませんか？

### 【人間ドックの日オプションセットキャンペーン】 実施期間2021年7月1日～2021年7月31日

下記のコースよりお選びください。

オプション検査をご希望の場合は、お手数ですが、事前にご連絡をお願いいたします。  
※価格はすべて税込価格です。

#### 人間ドックの日オプション①

腫瘍マーカー6項目セットコース  
血液検査でがんを調べます。  
消化器(CEA)・肝臓(AFP・PIVKA)・  
膵臓(CA19-9)・肺(NSE・CYFRA)



通常価格¥11,000- のところ、  
¥7,120-(税込)

#### 人間ドックの日オプション②

人気のオプションセットコース  
・ピロリ菌血液検査  
(萎縮性胃炎、胃潰瘍などを発症させる菌です。)  
・頸動脈エコー  
(血流や血管の状態から動脈硬化を調べます)  
・骨密度



通常価格¥11,550- のところ、  
¥7,120-(税込)

#### 人間ドックの日オプション③

婦人科セットコース  
・マンモグラフィ  
・子宮頸がん検査+子宮エコー検査



通常価格¥11,000- のところ、  
¥7,120-(税込)

#### 人間ドックの日オプション④

Lox-index  
脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査

通常価格¥14,850- のところ、12%OFF  
¥13,068-(税込)

ご予約・お問い合わせはお気軽にどうぞ！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センター  
☎0120-733-153 (ガイダンス1番)

予約受付時間 平日9:00~16:00 土曜9:00~12:00

p.3