

健康レシピ

枝豆と切干大根のはいはい漬け

材料(4人分)	作り方
・枝豆(さや入り) 40g位 ・切干大根 40g ・刻み昆布 5g ・水 50cc ・酢 大さじ2 ・醤油 大さじ1と1/3 ・砂糖 大さじ1 ・酒 大さじ1 ・赤唐辛子 少々	①切り干し大根はさっと洗い、ひたひたの水に15分程漬けておく。その後水気をきって絞っておく。 ②刻み昆布は軽く洗い、ざるにあげておく。 ③赤唐辛子は種をぬいて輪切りにする。 ④枝豆は4~5分茹で、さやから豆を出しておく。 ⑤鍋に水、酢、醤油、砂糖、酒、赤唐辛子を入れて煮立てる。 ⑥枝豆と切干大根と刻み昆布を鍋に加え混ぜる。 ⑦ひと煮立ちしたら火を止めて完成。



枝豆はたんぱく質が豊富な野菜の代表格です。食物繊維、ビタミンB1、葉酸、鉄分、カリウムといった栄養素も豊富に含んでいます。



職員コラム @ 與儀さん(看護部)

私の健康と、問われても取り立てて何かをしている訳でもありませんが、生活の中に階段の昇り降りも多くするという事かと思えます。階段は脚~腰~お尻の筋肉が増強されるので、しっかり動かす事で心肺機能の強化につながります。調べた所、1日10分位の運動でも効果が期待できるそうです。また、健康な毎日を過ごす為には、食事の内容もそうですが、よく噛める丈夫な自分の歯を持っている事が大切です。歯科医師会では、以前から8020運動(80歳で自分の歯が20本以上ある)を推進しています。

歯の喪失の主な原因は歯周病菌ですが、これらは放置しておくとも体全身に影響を与えるような疾患を引き起こすと言われてしています。毎食後の丁寧な歯磨きと定期的な歯科の検診は身体の健診と同じぐらい重要な事と考えます。皆さん、是非、歯医者さんにも行きましょう!



☆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6月9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。



栄養クイズの答え..

P.4 ②ミートソースパスタ(約650kcal)→①冷やし中華(約550kcal)→③きつねうどん(約450kcal)

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより

6月



胃がん検診を受けましょう!

胃がんは、男女合わせると、大腸がんに次いで2番目に多いがんです。がんは「早期発見、早期治療」が肝要です。早期がんの段階で見つけるために検診を受けましょう。胃がん検診の方法には「胃部エックス線検査」と「胃内視鏡検査」があります。横浜市在住で50歳以上の方は、2年に1回補助金を利用していずれかの胃がん検査を受ける事が出来ます。



胃部エックス線検査

バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲んで調べる検査です。病気を間接的に読み取る検査です。一定の時間で、多くの方を調べる事が出来ます。



胃部内視鏡検査

胃の中に内視鏡を入れる事により、胃炎の状態、がんや潰瘍などを直接確認できます。細胞検査やピロリ菌検査が出来るなどの利点があります。



◎ピロリ菌検査◎

胃がんのほとんどはピロリ菌感染による萎縮性胃炎が原因で起こるので、ピロリ菌に感染しているかどうかを確認する事がとても大切です。ピロリ菌検査には、胃内視鏡で調べる方法のほか、採血、呼気、便、尿で調べる事が出来ます。

\*ピロリ菌がいる方は、胃部エックス線検査よりも内視鏡検査が推奨されます。



がん検診や特定健診の利用券が届いた方は是非当施設をご利用ください。当施設では、結果説明や二次検査外来で健診後のフォローも行っております。こちらも是非ご利用下さい。

~戸塚共立メディカルサテライト~

QRコードを利用してHPへ簡単にアクセス!



☆ 目次 ☆

- p1. 【胃がん検診を受けましょう!】
- p2. 【日曜日健診のお知らせ】と【お得なキャンペーンのご案内】と【栄養クイズ】
- p3. 【コロナ禍熱中での症対策(管理栄養士より)】と【看護部よりお知らせ】
- p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のご案内】



## 2021(令和3)年度 日曜日健診実施日

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！



## ～人間ドック選べるオプションセットキャンペーン～

○実施期間 2021年5月12日～6月30日

人間ドックにプラスして3つのオプション検査からお一つ無料にてお選びいただけます！

○オプション検査

- ①頸動脈エコー(血流や血管の状態から動脈硬化などの疾患を調べます)
- ②マンモグラフィーor乳腺エコー(乳がんの検査です。どちらかお一つ選べます)
- ③新型コロナウイルス抗体検査(血液検査にて過去に感染していたか、抵抗力があるかを調べます)

通常価格 49,500円(税込) → **41,800円(税込)**  
人間ドックと上記のオプションのセット料金となります

- \* その他のオプション検査も追加出来ます。ご予約の際にご希望の検査内容をお知らせ下さい。
- \* 胃の検査で胃カメラ検査を希望された場合は+3,300円(税込)となります。
- \* キャンペーンコースとなる為、健保の補助等は利用できません。

### ☆栄養クイズ☆

次のメニューをエネルギー(kcal)が多い順に並べて下さい



- ①冷やし中華
- ②ミートソースパスタ
- ③きつねうどん



答えは、  
4ページの下  
にあります。

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



LINE  
QRコード



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♪



## コロナ禍での熱中症対策

熱中症とは高温多湿な環境にいる事で、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生している為、屋内でも注意が必要です。

例年、熱中症になる人は5月頃から増え始め、梅雨明けの7月頃にピークを迎えます。コロナ禍においては感染症対策と熱中症対策を両立する必要があります。

以下のポイントを今日から実践し、より暑さが増す7～8月に備えましょう！

### ①屋外で人と2m以上離れている時はマスクを外しましょう！

気温・湿度が高い時は特に注意が必要。定期的にマスクを外して熱を逃がすように。マスク着用時は負荷が大きい作業や激しい運動を避ける事も重要！

### ②暑さを避けましょう！

涼しい服装を心掛け、日傘や帽子を活用する。  
涼しい室内に入れられない時は外でも日陰を選ぶ。



### ③喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！

入浴前後や起床後もまず水分補給を。  
1時間ごとにコップ1杯の水分を。1日あたり1.2～1.5ℓを目安に。



### ④エアコン使用中もこまめに換気をしましょう！

窓とドアなど2か所を開ける。扇風機や換気扇を併用する。  
\* 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気は行っていません！



### ⑤暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう！

毎朝など、定時の体温測定と健康チェックを。1日3回食事をしっかり摂る事も重要！

○参照○

環境省、厚生労働省より

新型コロナウイルス感染症に関する情報:

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



当施設では2021年10月をめどに看護相談ブースを開設するため、現在準備をすすめています。私たち看護部では、健康に関すること、検査内容やその検査結果の見方、改善したい生活習慣についてなど、気軽に相談にきてほしいと考えています。  
詳しいことが決まりましたら、HPや健診センター便りに随時載せていきます。

