



材料 4人分	作り方
鯖の水煮缶 1缶	①にんにくをみじん切りにして、オリーブオイルで炒め、香りを引き出す。
トマト缶 1缶	②鯖缶をつぶしながら①に入れて、オイルと馴染ませる
にんにく 4片	③最後にトマト缶を入れ、塩、胡椒と粒マスタードで味を調える。
塩・胡椒 少々	④フランスパンは厚さ2cmにカットし、オーブントースターでカリッと焼く。
オリーブオイル 大さじ2	焼けたパンにお好みの量をのせて召し上がれ。
粒マスタード 少々	
フランスパン 適量	
(厚さ2cm)	



鯖缶には、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)やカリウム、ビタミンB2が豊富に含まれる為、血液循環を良くします。トマトのビタミンB1、クエン酸が疲労回復に役立ち、夏バテ予防になります！



職員コラム @ 曾根さん(受付)

もうじきお盆ですが、今年も新型コロナの影響で帰省できないという人がたくさんいるのではないのでしょうか。私も今までは、少なくとも一年に2度ほど長野の実家に帰っていましたが、ここ1年半以上帰省していません。

私が帰省したら必ずすることが、長野駅の駅ビルの中にあるお蕎麦屋さんの「くるみ蕎麦」を食べに行くことです。「くるみ蕎麦」は長野県でも東信地域の食べ方ですが、このお店を教えてくれたのも、数年前に「真田丸」で盛り上がった東信地域にあたる上田市出身の友人です。

ざるそばをくるみダレで食べるのですが、とってもおいしいです。

食べたことがなければ、ぜひ一度食べてみてほしいです。

私も、コロナが収束して気兼ねせずに帰省ができるようになったら、「くるみ蕎麦」を食べに帰りたと思います。



☆メタボ予防・改善教室のお知らせ☆

2021年8月19日(木) 14:30~16:00に実施を予定していましたがメタボ予防改善教室は緊急事態宣言下の為中止となります。

9月のメタボ予防改善教室は、21日(火)14時30分~開催予定ですが、新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合もございますのでご了承ください。

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。

☎0120-733-153→ガイダンスで3 ※要予約



p.4

* 栄養クイズの答え...③プリン 180kcal ①シャーベット 120kcal ②フルーツゼリー 70kcal デザートの食べ過ぎに要注意!

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



健診の結果を有効活用しましょう!

健診は受けて終わりではありません。健診の結果は今、自分の体がどのような状態か数値によってあらわしてくれます。健診は、生活習慣病などの早期発見、早期治療に役立ちます。どんな病気であっても早期発見によって病状の悪化を防ぐ事が出来ます。健診の結果が届いたら、必ず結果を確認して頂き、健康的な未来の為にどうすべきか考えてみましょう!

健診の結果で気になる項目がある、
前回の結果よりも悪化していた



健診の結果で気になる項目はない、
前回の結果よりも改善していた



○要精密検査の判定「D2」が出た方は、二次検査を受けましょう! 当施設でも承っております。

かかりつけ医がいる場合は相談してみましょう。

○生活習慣で見直す必要がないか振り返ってみましょう。

○特定保健指導の対象になっている方は積極的に受けましょう!

○生活習慣病は自覚症状がない場合がほとんどです。症状がないうちに改善できる点はないか考えてみましょう。

○改善の為に努力した方は自分を褒めてあげましょう。そして健康的な習慣を是非続けて下さい。

○検査項目の数値が問題なくても、年々体重が増えていないか等数値の経年変化をみてみましょう。

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



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. 【健診の結果を有効活用しましょう!】
- p2. 【感染防止対策】と【日曜日健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切ろう! (検査科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のご案内】

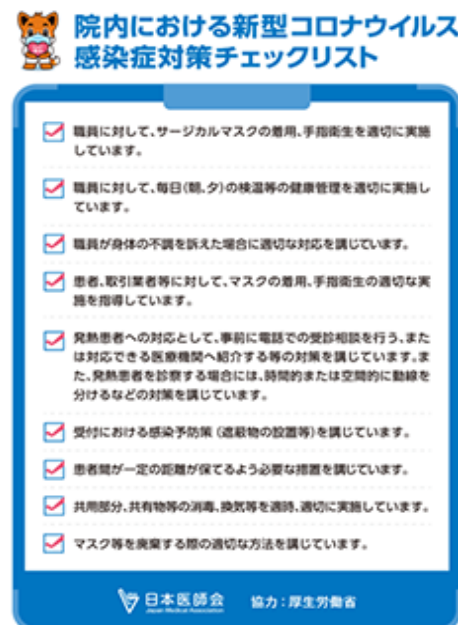


p.1

健診者の皆様に安心してご利用頂けるよう、当施設では、院内感染防止のガイドラインに基づき、様々な感染対策に取り組んでいます！



「みんなで安心マーク」
はじめました



受診前の検温・アルコール消毒、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保等、引き続き皆様にもご協力頂ければと思います。ご理解の程よろしくお願い致します。



参考：厚生労働省ホームページ

公式LINEアカウントあります！
お友達登録しませんか？

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♪

2021(令和3)年度 日曜日健診実施日

※女性のみ (8/1~予約開始)
ジャパンマンモサンデーです。
お気軽にお問い合わせください。

8月22日 (2021年) 9月5日 10月3日 10月17日 11月7日 12月5日
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！

☆栄養クイズ☆

次のデザートエネルギー(kcal)の多い順に並べて下さい！

* 量はいずれも市販のカップ1個分に相当します

- ①レモンシャーベット 120g
- ②フルーツゼリー(実なし)100g
- ③カスタードプリン【大】150g



答えは、4ページの
一番下にあります。



夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切ろう！

毎日暑い日が続きますが、疲れが取れない・食欲が沸かなくなっているいませんか？
これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう...
これはいわゆる、夏バテの状態です。
暑さはまだまだ続きます。夏バテの対策をしっかり行って、夏を乗り切りましょう！



★夏バテの原因とその症状

☆体内の水分・ミネラル不足→脱水症状

☆食欲の低下→栄養不足

☆暑さとエアコンによる冷えの繰り返し→自律神経の乱れ

→疲労感・だるさ・胃腸の不調



★夏バテを防ぐ生活習慣

●こまめに水分補給

水やお茶をこまめに補給する

ビールなどのアルコールは利尿作用があり、水分補給になりません



●温度差や体の冷やしすぎに注意

エアコンの温度設定を28℃以下にしないで外気と温度差5℃以内にする
冷たい飲み物ばかり飲まないよう心がけましょう



●睡眠をしっかりとる

睡眠は自律神経を整えて体調不良を改善されます

就寝時間・起床時間に合わせてエアコンのタイマー設定を活用しましょう



●1日3食、バランス良い食事

ビタミンB1やたんぱく質、クエン酸などの夏バテ対策に必要な栄養素をとる
主菜・副菜・汁物などバランス良い食事を心がけましょう



★まとめ

夏バテしにくい身体作りは日頃の生活習慣を整えることから始まります。
この機会に生活を見直してみよう！

