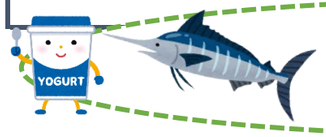
【2021年9月1日発行】

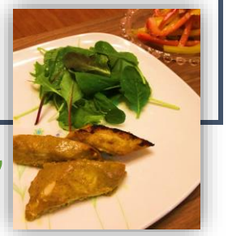
健康レシピ

タンドリーかじき

材料(4人分)		作り方
めかじき	4切れ	① めかじきは2cm位の棒状に切り、塩をふり、5分程おいたら水気を拭き取る。
塩	少々	
サラダ油	大さじ1	② 漬けダレをビニール袋に入れて混ぜ、口めかじきを20分以上漬ける
漬けダレ		
無糖ヨーグルト	大さじ3	③ アルミホイルかオーブン用耐熱容器にサラダ油を塗る。めかじきを漬けダレごと重ならないように並べて、魚焼きグリルで8分程焼く。こんがり焼き色がつけば完成。
ケチャップ	大さじ1と1/2	
ウスターソース	大さじ1と1/2	④ ベビーリーフと共に盛り付ける。
カレー粉	小さじ1と1/2	
おろしにんにく	小さじ1	
おろし生姜	小さじ1	
ベビーリーフ	適宜	



めかじきは、DHAやビタミンD、カリウムを多く含む魚です。
ヨーグルトに漬けることで、魚の臭みを抑えられます。



職員コラム　＠　大沢さん（栄養科）

新型コロナウィルスの影響で、テレワークになって通勤がなくなったり、外出制限を余儀なくされて活動量が減ってしまった人が多いかと思います。活動によって消費できるエネルギーが少なくなれば、飲食から摂る摂取エネルギーをその分減らしていかないと、理論上では体重を維持できません。ですが、ただでさえストレスが溜まりやすい状況で食事の制限までするのは難しいかと思います。

そこでお勧めしたいのが、毎日体重を測定する事です。私自身がすごく太りやすく、気にせず食べていて大学生の時に15kg太ってしまった事もあるので、毎日体重を測定しています。すると自然に体重が増えた時は直後の食事量を気をつけられるようになり、体重が減る事はなかなかありませんが維持する事は出来ています。

コロナ禍で体重が気になる方は是非、毎日体重計と向き合う事から始めてみましょう！

☆メタボ予防・改善教室　のお知らせ☆

2021年9月21日（火）14：30～16：00に実施を予定していましたメタボ予防改善教室は緊急事態宣言が延長される可能性もある為中止となります。

10月のメタボ予防改善教室は、13日(水)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
（戸塚共立メディカルサテライト健診センター）

栄養クイズ　答え・・・②モンブラン330kcal　②焼き芋250kcal　③かぼちゃプリン180kcal　どれも糖質量は多めです

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより 9月

2021年**10月17日（日）は**

J.M.S【ジャパンマンモグラフィーサンデー】です。

J.M.S（ジャパン・マンモグラフィー・サンデー）とは・・・
子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みで、今年は10月17日の日曜日に行われます。
日本人女性が乳がんに罹患する割合は9人に1人で、がん罹患率のトップを占めています。
今まで乳がん検査に行ったことが無い方、最近忙しくて行っていない方等、日曜日に受診出来るこの機会にぜひ「乳がん検診」を受けてみませんか？乳がんは早期発見・早期治療すれば「ほとんどが治るがん」です。

当健診センターでは、乳がん検診を含むオリジナルコースをご用意しました。

ジャパンマンモグラフィーサンデーオリジナルコース

●乳がん検診①　¥5,500- ⇒ **¥3,960-**
マンモグラフィーor乳腺エコー（どちらかお選び下さい）

●乳がん検診②　¥11,000- ⇒ **¥8,360-**
マンモグラフィー ＋ 乳腺エコー

●乳がん検診③　¥12,650- ⇒ **¥9,900-**
触診 ＋ マンモグラフィー ＋ 乳腺エコー

●マンモサンデーオリジナルセットコース　¥14,850- ⇒ **¥11,000-**
乳がん（マンモグラフィーor乳腺エコー） ＋ 子宮がん（頚部細胞診＋子宮エコー） ＋ 骨密度

予約受付中です！
また乳がん検診だけでなく人間ドック等も受けられます。
お気軽にお問い合わせください。

当日は女性医師・女性技師が担当します!!
その他、横浜市がん検診・無料クーポンもご利用いただけます。

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

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.【ジャパンマンモグラフィーサンデーのご案内】
p2.【残暑を乗り切るポイント】と【公式ラインアカウント・日曜健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
p3.【看護相談ブース開設予定です（看護部より）】
p4.【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のお知らせ】

9月でもまだ暑い・・・

残暑を乗り切るポイント

9月は比較的雨量が多いうえに、気温が25℃以上の夏日となる日が多く、気温も湿度も高く残暑が厳しい季節です。最近は、夏が終わる8月末から秋本番の10月頃にかけて、残暑が原因で起こる体調不良の事を「残暑バテ」と呼ぶ事もあるそうです。暑さが厳しい夏に知らず知らずに蓄積した疲労が、体調不良となってあらわれやすいこの時期に、以下のポイントに気を付けて厳しい残暑を乗り切りましょう！

①風通しを良くする

暑いからといってエアコンばかりに頼っていると、外との寒暖差で自律神経が乱れて体調不良に繋がる事もあります。
風がある日は換気も兼ねて対角の窓を開けると風通しが良くなります。自然の風をうまく取り込みましょう。

②体温を下げる食べ物を摂り入れる

カリウムや水分が多く含まれる、胡瓜や冬瓜、スイカといったウリ科の野菜や、夏野菜の代表格であるナスやトマト、ゴーヤには体温を下げる効果があると言われています。
9月前後が旬の野菜や果物を食事に摂り入れてみましょう。

③睡眠環境を整える

毎日6～8時間は睡眠時間を確保しましょう。
暑くて寝苦しい場合は、エアコンや保冷剤を活用しましょう。

④軽い運動を習慣的に行う

軽いウォーキングやジョギング、ストレッチ等を行って汗をかきやすくする事で、体温調整がしやすくなります。
涼しくなる夕方にまずは1日20分散歩してみてはいかがでしょうか。

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

9月 5日	（2022年）
10月 3日	1月16日
10月17日（＊女性の方のみ）	2月13日
	3月27日
11月 7日	
12月 5日	

＊平日がお忙しい方に
おすすめです！

☆栄養クイズ☆
次のデザートをエネルギー量（kcal）が多い順に並べて下さい！

①モンブラン1個（100g）
②焼き芋大1本（200g）
③かぼちゃプリン1個（130g）

答えは、4ページの
一番下にあります。

戸塚共立メディカルサテライトクリニックで
看護相談ブース開設予定です

健診に来られる受診者様、近隣住民の皆様、メディカルサテライトクリニックでは10月から月に1度、看護相談を実施するために、現在準備をすすめています。

普段の健康に関すること、体調で悩んでいる、疑問に感じていること、ありませんか？

検査結果の見方が
分からない、教えて
ほしい

先生は体重を落とし
てというけど、どう
したらいいの

**この検査してみたいけど
どうなのかな、必要かしら**

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。
取り組んでみたいけどなかなか出来ていないこと、聞いてみたいけど聞けないこと、何でもいいです。一緒に考えていきましょう。「看護相談」のドアをたたいて、少しでも皆と体が軽くなって頂けたらと思います。

詳しいことが決まりましたら、HPや健診センターだよりに随時載せていきます。
看護相談ブースの看護師から「一言」もご紹介していきます。