

〔2021年11月1日発行〕

健康レシピ カブと油揚げの簡単煮物



材料(4人分)	作り方
カブ 3個(600～700g) 人参 1本(150～200g) 油揚げ 1枚 だし汁 2カップ 酒 大さじ1 みりん 大さじ1/2 砂糖 大さじ1/2 麵つゆ 大さじ2 * 4倍濃縮	①カブは皮をむき、くし形に切る。人参も皮をむき乱切りにする。油揚げは好きな大きさに切っておく(写真は短冊切り)。 ②鍋にだし汁と麵つゆ以外の調味料、人参と油揚げを入れる。蓋をして中火で5分程煮る。 ③カブと麵つゆを入れて煮汁が少なくなるまで煮る(中火で10分程)。完成。 * 麵つゆは4倍濃縮以外の濃さであれば量を加減して下さい。 * かぶの葉を根と一緒に煮て、彩りとして使用しても良いです。

11月頃から旬となるカブの根の部分にはデンプンの消化酵素であるアミラーゼが含まれている為、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸作用が期待できます。カブは根の部分よりも葉の部分の方が栄養価が高い為、葉が調理出来る状態であれば、根の部分と一緒に煮たり、炒め物に使用する事もお勧めです。

職員コラム

11月3日は文化の日。日本文化である「和食」が2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。申請した際「和食」の特徴として4つ上げられています。

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重②栄養バランスに優れた健康的な食生活③自然の美しさや季節の移ろいの表現④正月など年中行事との密接な関わり、です。秋が深まり食材のうま味が増す11月、サツマイモやカボチャも甘味が増す時期ですね。私の大好きなキウイフルーツも旬を迎えます。ビタミンCの他にもビタミンE、ミネラル、腸内環境を整えてくれる食物繊維などが含まれていて美肌効果や疲労回復など様々な効果が期待できます。日々の食事に旬の食材を取り入れ、季節を味わいたいと思います。

西澤さん(営業)

☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆

日時：2021年11月9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

TEL:0120-733-153 → ガイダンスで3をお選びください。

(戸塚共立メディカルサテライト健診センター)

12月のメタボ予防改善教室は、8日(水)14時30分～開催予定です！

*メタボ教室参加ご希望の方はQRコードを読み取り、必要事項入力して下さい。ZOOM配信も行っており、オンラインでの参加希望もお待ちしております！



栄養クイズ 答え...②カップ焼きそば 約5g ①冷凍チャーハン 約3g ③冷凍ピザ 約2g
インスタント食品や冷凍食品は塩分が多い物がほとんどです。最新の「日本人の食事摂取基準」では、健康な方の1日の塩分摂取目標量は成人男性で7.5g、成人女性で6.5gに改定されました。血圧が気になる方はもちろん、すべての方が塩分の摂り過ぎに気を付ける必要があります！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



定期的ながん検診の受診をお願いします！

コロナ禍の影響を受けて、2020年の5つのがん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮頸)の受診者はのべ394万人で、2019年の567万人から約173万減少し、対前年比30.5%減の大幅減になりました。

この結果は約2100のがんが未発見、少なく見積もっても1万人以上のがんが未発見となっている事が懸念されます。



がん検診の受診を見送っているうちに未発見のがんが進行がんとなり、治療の選択肢を狭めてしまいかねない事も大きな問題です。

当施設も含め、各検診(健診)機関は国のガイドラインにのっとった感染防止対策を徹底しています。

是非定期的ながん検診の受診をお願い致します。

当施設では、結果説明や二次検査外来、特定保健指導、看護相談など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ください！



2021(令和3)年度 日曜日健診実施日

2021年 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勧めです！



ご予約・お問合せ先

戸塚共立メディカルサテライト

☎ 0120-733-153

平日 9:00～16:00

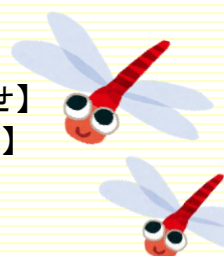
土曜日 9:00～12:00



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. 【定期的ながん検診の受診をお願いします！】と【日曜日健診のお知らせ】
- p2. 【新春お年玉ドック】と【ジャパンマンモサンデー実施報告】と【栄養クイズ】
- p3. 【フレイルを予防して元気に暮らしましょう！(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のお知らせ】



2022年 新春お年玉ドック

【期間】

2021年12月27日(月)～2022年1月8日(土)

※12月31日～1月3日と祝日は除く

上記の期間で、以下のコースを**特別割引価格**にてご受診いただけます。

【新春お年玉ドック】 価格は全て税込です。

①**人間ドックコース** お年玉特別価格 **¥33,000-**
全身をしっかりとしらべる、通常の間ドックコースです。

婦人科検査、脳MRI検査など、オプションで追加出来ます。

以下、ご確認の上ご予約ください。予約状況、不明点は予約時にお問合せください。

※健保や事業所へ費用請求(補助金申請書等の記入)は致しかねます。

受診日当日のお支払いをお願い致します。

※ご加入の健保で人間ドックの受診機会がある方は対象外とさせていただきます。

※他のキャンペーン、割引サービス(駐車場利用、託児サービス)、健保補助等との併用は
できません。

※ご都合により日程を変更され、キャンペーン期間を過ぎる場合には、通常料金となります。

ご受診いただいた方に、粗品をご用意しております。
ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください。

予約受付期間
10月1日(木)～

予約枠に限りがございますので、お早めにご予約ください。

胃カメラ検査への
変更の場合、
追加料金+3,300円
となります。



2021年10月17日(日)

J.M.S(ジャパンマンモグラフィー)を開催し多くの方にご受診いただきました！

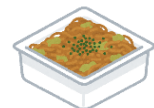
※J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)は、毎年10月第3日曜日に乳がん検診、マンモ
グラフィ検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。

子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に検診を受けられない女性の皆様が、休日の
日曜日に「乳がん検診」を受けられるように全国の医療機関で実施されています。

今年も多数の方にご受診いただきました。当センターでは10月以外の日曜健診でも乳がん
検診が受けられますので、まだ受けられていない方は是非ご利用ください。

☆栄養クイズ☆

下の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい



- ①冷凍チャーハン1人前(250g)
- ②カップ焼きそば1個(120g)
- ③冷凍ピザ1枚(120g)



答えは、
4ページの一番
下にあります。

フレイル(虚弱)を予防して元気に暮らしましょう！

フレイルとは、健康から要介護へ移行する中間の段階と言われ、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくな
り、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

「フレイルの評価基準」とは、

- ①体重減少
- ②主観的疲労感
- ③日常生活活動量の減少
- ④身体能力(歩行速度)の減弱
- ⑤筋力(握力)の低下

*5つの項目のうち、3項目以上該当した場合を**フレイル**
*1～2項目該当した場合を**前フレイル(プレフレイル)**
*該当項目が0の場合は**健康**となります。



早期発見・早期支援で、多くの高齢者の生活機能の維持向上
を目指し、適切な支援を受けることで健康な状態に戻ることがで
きる時期ともされています。予防は大切です！



フレイル予防のポイントは？

フレイルの予防は、日々の習慣と結びついています！

「しっかり噛んで、しっかり食べる」、「運動をする」、「社会参加をする」をバランスよく行い、活力に満ち
た日々を過ごすことが大切です。「持病のコントロール」、「感染症予防」も合わせて、実践しましょう。

必要なたんぱく質を 貯筋(ちょきん)しましょう！

・たんぱく質・・・1.2g×体重kg必要
例)体重50kgの人は、1日たんぱく質60gが目安



左メニューで、
約60gのたんぱく質をとること
ができます！！

●毎食、野菜は1～2皿、筋肉
の元となる魚、肉、卵、大豆製
品もとしましょう。
●食欲が無い時は、食パンに
チーズをプラスしてみたり、う
どんの場合は、卵や肉や野菜
をプラスして、具沢山にしま
しょう。

食品中のたんぱく質の量は？

ご飯150g (3.8g)	鮭100g (11.1g)	卵1個 (7.4g)	豆腐100g (6.6g)
	豚肉60g (13.7g)	ヨーグルト100g (4.3g)	

噛ミンク30

一口30回以上噛んで、脳の
機能の低下を防ぎ、胃腸の
働きも促進しましょう！

