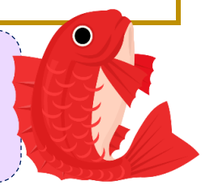
【2022年3月1日発行】

健康レシピ
鯛ときのこのホイル焼き

材料（2人分）		作り方
鯛（切り身）	2切れ	① 鯛は塩と酒を表面にまぶして30分程置いておく。□□ その後水気をよく拭いておく。 ②きのこは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐすか切る。 ③玉ねぎは5㎜程度の厚さに切る。 ④アルミホイルの中央に鯛を置く。 用意したきのこ、玉ねぎを半分ぐらいに分け、それぞれ鯛の上にのせる。 ⑤その上にバターをのせ、しょうゆを上からかける。 ⑥アルミホイルで包んで、フライパンにのせる。 中火で2分加熱。蓋をして弱火で5分加熱したら出来上がり。
酒	大さじ1	
塩	少々	
まいたけ	30g	
しめじ	30g	
玉ねぎ	1/4個	
バター	5g×2	
醤油	大さじ1	

＊きのこはお好みの種類・量でOK

鯛の旬は産卵期直前の3～5月頃と、産卵期から回復して脂がのった9～11月頃、年に2回あると言われています。天然の真鯛は、100g当たりの含有量が豚の赤身肉や鶏の胸肉に近いたんぱく質量で、アミノ酸スコアが100の良質なたんぱく質を含みます。魚類の中では脂質が高めですが、含まれているのは積極的に摂りたい不飽和脂肪酸（EPAやDHA）で多くを占められています。



職員コラム　骨付き鶏を使った簡単に出来る参鶏湯を作ってみませんか？

管理栄養士の田中です。特定保健指導のご利用をいつもありがとうございます。ヘルスサポートしながら、日々健康について一緒に考え、学ばせていただいております。
私は、ライフワークとして、多言語に触れながら過ごし、世界の人との出会いも楽しんでいます。様々な国の方々とホームステイ交流することで、世界の食文化にも直に触れることが出来、自分の世界が、楽しく、美味しく広がっています。今は、オンライン交流で、工夫しながら継続しています～。韓国へホームステイ交流の際、ホストが作ってくれた参鶏湯が美味しくて、パワーが欲しい時など、時々作っています。骨付きの鶏をにんにく、ねぎ、生姜、と一緒に煮込み、炊飯器で炊いたもち米を入れて、塩で味付けします。最後は、好みでキムチと一緒に食べます。高麗人参など無くてもとても美味しいですよ♪私は、食べながら、韓国の友人の笑顔を思い出しています。

아주 맛있어요～♪

☆YFHS健康フェスタ　ZOOM開催のお知らせ　参加無料☆

日時：2022年3月8日（火）　9：30～12：00
内容：健康運動士による運動教室と管理栄養士による栄養講座
9：45～10：15　「コグニサイズで認知症予防」
10：30～11：00　「コロナに負けない！健康づくりの為に何を食べますか？」
11：15～11：45　「メタボリックシンドロームを予防しよう」

お持ちの携帯やPCを用いてどなたでも、どこでもご参加頂けます！申込はこちらから↓

☆メタボ予防・改善教室　開催のお知らせ（定員15名）参加無料☆

次回は4月12日（火）14：30～16：00
ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室で開催します。

←メタボ予防・改善教室の様子を知りたい方はこちらからどうぞ　https://youtu.be/wmlqLL3CdUU

栄養クイズの答え…②いなり寿司1個　約100kcal　③玉子1貫　約70kcal　①マグロ1貫　約50kcal

戸塚共立メディカルサテライト
健診センターだより

今年度（令和3年4月1日～令和4年3月31日）の健康診断 はお済みですか？
横浜市国民健康保険組合の特定健診受診券の有効期限は、
令和4年3月31日までです！お早めにご利用ください！
当施設では日曜や平日午後も特定健診、人間ドッグを受けられますよ☆

特定保健指導利用券がお手元に届いている方も
有効期限をご確認ください。年度末が近づいています。
当施設で特定保健指導も受けられますので是非ご利用下さい！

令和3年度　日曜健診は3月27日に実施します！
今年度最後の実施です！

令和4年度 日曜健診実施日

平日がお忙しい方におすすめです♪

5月29日	6月19日	7月3日	8月7日	9月4日
10月16日	（＊女性のみ）ジャパンマンモサンデー		10月30日	11月20日
12月4日	2023年1月15日	2月19日	3月26日	

※4月は実施しません。

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. 【年度末のお知らせ】と【令和4年度日曜健診実施日】
p2. 【春のキャンペーン・インクルジョンフェスのお知らせ】と【栄養クイズ】
p3. 【巡回健診も行っています！】
p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のご案内】

～　春の午後ドックキャンペーン　～

期間：2022年4月1日～4月28日

上記期間中の午後、人間ドックまたは午後総合健診を特別価格にてご提供いたします！
ぜひこの機会にご利用下さい！

〇人間ドック〇

通常価格　47,300円（税込）　→　36,300円（税込）

〇午後総合健診〇（胃部検査を血液検査で実施し、その他は人間ドックと同じ内容）

通常価格　35,200円（税込）　→　29,700円（税込）

＊人間ドックの胃部検査を胃カメラ検査へ変更される場合は、別途3,300円（税込）がかかります。
＊キャンペーン価格の為、健康保険組合の補助等はご利用いただけません。

戸塚モディ　インクルジョンフェス2022

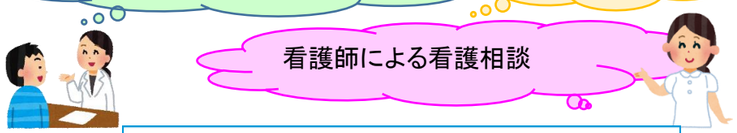
場所・日時　：　戸塚モディ　2階催事場内　3/11（金）　10：30～15：00

「すべての人がしあわせを感じられるインクルーシブ（包括的）で豊かな社会を共に創る」という思いを元に開催されるイベントです。当施設では皆様の健康・福祉に寄与するべく下記内容を実施します。

管理栄養士による栄養相談

血管年齢測定

看護師による看護相談



看護師、管理栄養士が健康や食事・栄養についてのご相談を伺います！
今、お悩みの事を相談してみませんか？この機会に血管年齢を測定してみませんか？

Toda Medical Group　SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

当グループは持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

皆様のご来場お待ちしております！お買い物のついでにぜひお立ち寄りください！

☆栄養クイズ～寿司ネタ編～☆
エネルギー量（kcal）が多い順に並べてください。

①マグロ（赤身）1貫
②いなり寿司1個
③玉子1貫

答えは4ページの
一番下にあります♪

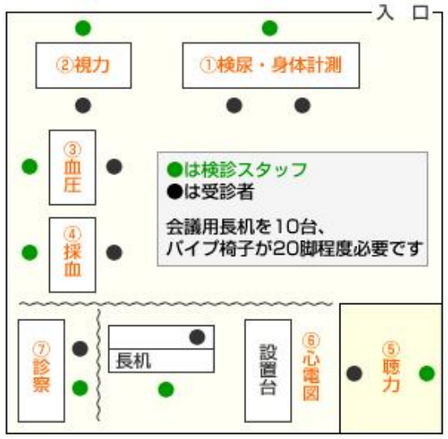
公式LINEアカウントあります！
お友達登録しませんか？

LINE
QRコード

お友達登録をして頂くとお得な情報が届きます♪

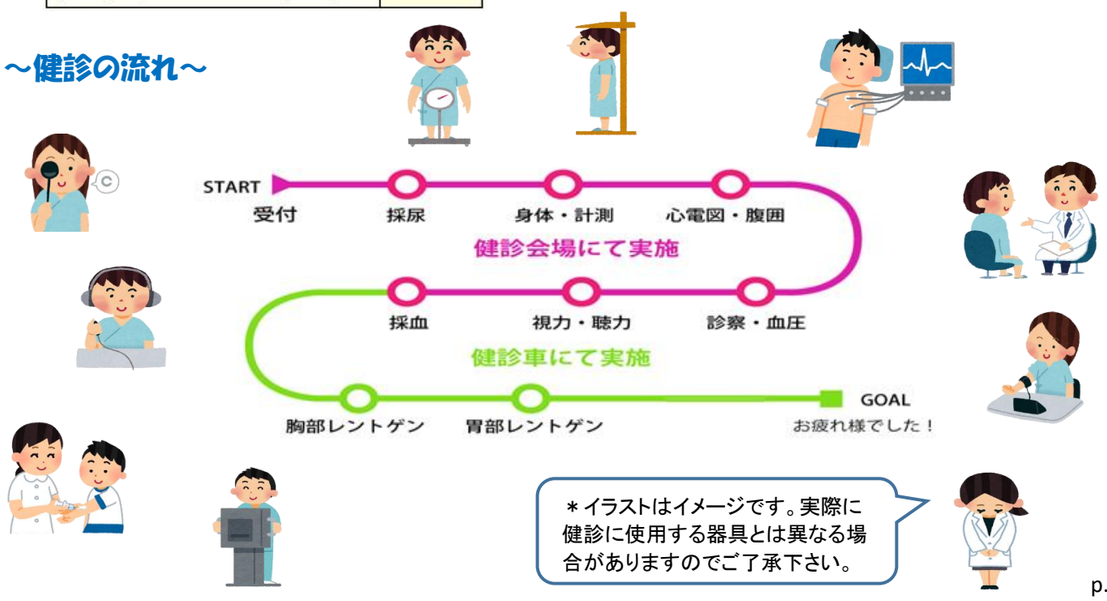
巡回健診も行っています！

病気の予防には、定期的な健康診断が一番の近道です。
当施設では、働いている方、お忙しい方々を対象に出張健康診断を承っています。
デジタル装置を搭載した検診車が皆様の事業所まで伺います。
短い時間で多くの職員の健康診断をスピーディーに行う事が出来ます。また、巡回健診の当日に受診できなかった方は、後日、当健診センターで健診を受けることができます。



特定健診、定期健診の場合、人数にもよりますが午前と午後共に約3時間程度で終了します。
原則は午前中開始ですが、午後からの開始や土曜日もご利用いただけます。
特殊健康診断（じん肺、石綿、有機溶剤等）、オプション検査（腫瘍マーカー、眼底検査、腹部エコー検査等）も承ります。
健康診断の種類・項目、健診車駐車スペース・健診会場の広さ等、ご相談ください。
巡回健診専門のスタッフがお答えします。お気軽にお問合せ下さい。

～健診の流れ～



＊イラストはイメージです。実際に健診に使用する器具とは異なる場合がありますのでご了承下さい。