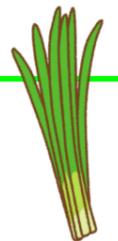




健康レシピ にらのチヂミ & にらダレ



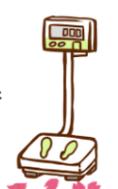
材料(4人分)		作り方
にら	1/2束	①にらは4cm位の長さに切る。人参と玉ねぎは薄めの線切り。豚肉は細かく切っておく。 ②ボールに小麦粉と片栗粉を合わせてざるを通して振っておく。そこに水と①とスープの素を加え混ぜる。 ③フライパンにごま油を熱して②の半分を流し入れ、形を整え焼く。片面蓋をして弱火で3分程焼き、裏返して2分中火で焼く。□ ④四角く切って皿に盛りつける。 ⑤コチュジャンとごま油を混ぜてたれを作る。 ～チヂミや豆腐、餃子のタレとしてもお勧め！にらダレ！～ ○にら 1/2束 ○醤油 大さじ6杯 ○みりん 大さじ2杯 ○七味唐辛子 【作り方】 ①にらはみじん切りにする。 ②みりんは鍋に入れて沸騰したら火を止めて冷ましておく。 ③にら、醤油、冷ましたみりん、お好みで七味唐辛子を混ぜて完成。
人参	20g	
玉ねぎ	1/4個	
豚薄切り肉	50g	
小麦粉	50g	
片栗粉	40g	
水	100ml	
ガラスープの素	小さじ1	
ごま油	大さじ1	
コチュジャンダレ		
コチュジャン	大さじ1	
ごま油	小さじ1	



3～5月が旬のにらはβカロテンやアリシンを豊富に含んでいます。匂い成分のアリシンは疲労回復に欠かせないビタミンB1の吸収を高める効果があり、ビタミンBを多く含む豚肉と一緒に食べるのがおすすめです。

～健診結果の見かた～

- 腹囲【基準値・・・男性85cm未満、女性90cm未満】
メタボリックシンドロームを判定する重要な項目。基準値を超えると内臓脂肪がたまっていると考えられる。85cm以上(女性は90cm以上)は、**内臓脂肪100cm³に相当する**と言われている。
- BMI【基準値・・・18.5以上25未満】
体重(kg)÷身長(m)÷身長(÷)で算出。25以上は**肥満**、18.5未満は**低体重(やせ)**とされる。BMI値22前後が病気にかかりにくいと言われ、健康体重とも言われる標準体重はBMI22の時の体重であらわされている。



☆**メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料**☆
 日時：2022年4月12日(火) 14:30～16:00 *感染状況により中止となる場合がございます
 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)

*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配信も行っております。オンラインでの参加希望もお待ちしております！

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・・・③さきいか 1.4g ②ビーフジャーキー 1.0g ①三角チーズ 0.6g
 商品によって誤差がありますので、栄養成分表示を見て下さい。アルコールと共に塩分の摂取増に要注意！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより

4月

4月になって新生活をスタートさせた方、環境に変化があった方も多いのではないのでしょうか。人間ドックや健康診断を機に自分の体のメンテナンスをしませんか。検査を受けただけでその後の振り返りが出来ていないというあなた！人間ドックや健康診断の結果を生かして健康的な体を手に入れましょう！

最新の検査結果だけでなく、前年、または数年前の結果と比較してみましょう。この数年で少しずつ基準値の上限に近付いている項目、急激に悪化している項目はありませんか。それに伴って、生活習慣や食事・運動面で変わった点はありませんか。もしかしたらその変化が検査値に影響しているかもしれません。

間食量が増えた
運動量が減った
朝食を摂らなくなった
睡眠時間が短くなった

アルコール量が増えた
外食や惣菜・弁当に頼る事が増えた
夕食の時間が遅くなった
肉料理ばかり摂っている

検査結果で「C」の項目があったら・・・生活習慣の改善や再検査が必要です。今からでも改善できる場所はないか考えてみましょう。
 検査結果で「D」の項目があったら・・・精密検査や治療が必要です。当施設では二次検査外来も行っていますので、是非ご利用下さい。

疾病の早期発見、早期治療が健やかな未来への第一歩です。あなた自身、あなたの大切な人が健やかで充実した人生を歩むことが出来るよう、当施設を是非ご利用下さい。お問合せは下記まで。ネットでのご予約で割引や特典もございますので、こちらもご利用下さい。

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！

LINEアプリでお友達登録を頂くとお得な情報が届きます♪

LINE QRコード

- ☆ 目次 ☆
- p1. 【人間ドック・健康診断を健康づくりに活かしましょう！】
 - p2. 【春の午後ドックキャンペーン】と【2022年度 日曜日健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
 - p3. 【この春、運動を始めてみませんか？(健康支援室より)】
 - p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】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！

○人間ドック○

通常価格 47,300円(税込) → **36,300円(税込)**

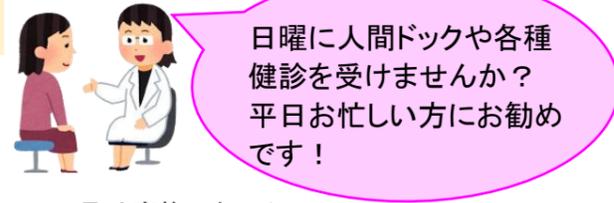
○午後総合健診○(胃部検査を血液検査で実施し、その他は人間ドックと同じ内容)

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のご利用いただけません。

～2022年度 日曜健診カレンダー～

4 April	5 May	6 June
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4
3 4 5 6 7 8 9	8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11
10 11 12 13 14 15 16	15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18
17 18 19 20 21 22 23	22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25
24 25 26 27 28 29 30	30 31	26 27 28 29 30
●婦人科あり	●婦人科あり	●婦人科あり
7 July	8 August	9 September
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3
3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10
10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17
17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24
24 25 26 27 28 29 30	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30
●婦人科あり	●婦人科あり	●婦人科あり
10 October	11 November	12 December
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1	1 2 3 4 5	1 2 3
2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10
9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17
16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24
23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31
●婦人科あり(JMS)	●インフルエンザ予防接種実施	●インフルエンザ予防接種実施
1 January	2 February	3 March
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4	1 2 3 4
8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	5 6 7 8 9 10 11
15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	12 13 14 15 16 17 18
22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	19 20 21 22 23 24 25
29 30 31	26 27 28	26 27 28 29 30 31
●婦人科あり	●婦人科あり	●婦人科あり



※4月は実施しません。

☆栄養クイズ☆

下の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい

- ①三角チーズ1個(15g)
- ②ビーフジャーキー1枚(20g)
- ③さきいか小1袋(20g)



答えは、4ページ一番下にあります

この春、運動を始めてみませんか？

～健康運動指導士が皆様の健康づくりをお手伝いします～

運動の効果

- ・健康的な体形の維持
 - ・体力・筋力の維持及び向上
 - ・肥満・高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
 - ・ロコモティブシンドロームの予防
 - ・腰や膝の痛みの軽減
 - ・血行促進により肩こり、冷え症の改善
 - ・抵抗力を高める
 - ・認知症の低減
 - ・気分転換やストレス解消
- など・・・



私たちのグループでは下記のような活動も行っています!!!

2022年度 戸塚区会員制運動教室 会員募集中

特典

- ①健康運動指導士による**健康運動教室**
日程：毎月8回開催(平日または土曜日)のうち4回まで参加可
※感染対策の為、教室開催数を増やし、人数制限をしております
場所：戸塚区内
内容：脳トレ、ストレッチ、簡単な筋トレなど
- ②体力測定(年3回)
- ③資料の配布
・健康情報記載のTMGFit健康だより
・毎日の記録が出来る運動記録表
- ④ご案内送付 ※毎月ご自宅へお届けします

会員費

5,000円/年度
※毎年3月更新。
2022年度(2022年4月1日～2023年3月31日)の何月にご入会いただいても3月までの料金となります。

オプション

- ・体組成測定(月1回) 500円/回
- ・血管年齢測定(月1回) 100円/回
- ・活動量計購入4,000円/個
- ・松本大学大学院健康科学研究科 教授 根本 賢一「運動実践法テキスト購入」 1,500円/冊(会員価格) など

相談から承ります。ご希望・ご興味のある方はぜひ下記のお問合せまでご連絡下さい。

～感染予防対策実施中～

TMGFitでは新型コロナウイルス感染症の予防対策として、会場入室前の検温・手指消毒・室内の換気・マスクの着用・使用器具のアルコール消毒を実施しております。

一般社団法人 TMG本部 健康支援センター TMGFit

お問合せ：045-862-2282

健康支援室TMGFit

検索

もしくは右のQRコードで!



ホームページ



Instagram