【2022年7月1日発行】

健康レシピ

# 鶏肉の梅風味焼

| 材料（3～4人分） | | 作り方 |
|---|---|---|
| 鶏胸肉 | 1枚 | ① トマトを輪切りにする。 |
| 片栗粉 | 少々 | ② きゅうりを千切りにする。 |
| 油 | 大さじ1杯 | ③ 鶏肉を1口大に切り、片栗粉をまぶす。 |
| 梅干 | 1個 | ④ 梅干しの種をとり、ほぐし、酒大さじ1とみりん大さじ1を加え混ぜておく。 |
| 酒 | 大さじ1杯 | ⑤ フライパンに油をひき、片栗粉をまぶした鶏肉を両面7～8分焼く。 |
| みりん | 大さじ1杯 | ⑥ ⑤に④で作った梅干しと調味料を加えからませる。 |
| トマト | 1個 | ⑦ お皿にトマト、きゅうり、鶏肉を盛りつけ出来上がり。 |
| きゅうり | 1本 | |

7月が旬の梅に含まれるクエン酸は、唾液の分泌を促進し、胃液をはじめ消化酵素の働きを活発にして食欲を増進させます。また疲労感に関与する乳酸の代謝分解を促し、筋肉内にたまるのを防ぐ為、疲労回復効果が期待できます。夏バテで食欲がない時や、疲労がたまっている時にお勧めの食材です。

## 健診結果の見かた

○空腹時血糖【基準値・・・99mg/dl以下】
血糖とは血液中のブドウ糖のことで、血糖値とはその濃度のこと。
値が高いと糖尿病の可能性が高まる。126mg/dl以上で糖尿病が疑われる。

○HbA1C【基準値・・・5.5%以下】
直近1～2ヶ月の血糖値の状態を示す。6.5%以上で糖尿病が疑われる。

**☆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7月14日（木）　14：30～16：00
会場：ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室（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）

**８月のメタボ予防改善教室は、18日(木)14時30分～開催予定です！**　＊感染状況により中止となる場合がございます

＊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 →

QRコードを読み取ってYouTubeへアクセス！

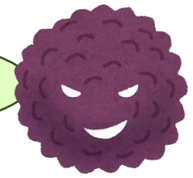
p.4　栄養クイズの答え・・・①日本酒180ml　約200kcal　③ハイボール350ml　約170kcal　②白ワイン200ml　約150kcal
アルコール度数が高いお酒程同じ量で比べるとエネルギー量（kcal）は多くなります。暑い日でも飲み過ぎにご注意を！

# 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより

コロナ禍で・・・
## 受診や健診を必要以上に控えていませんか？

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、生活習慣病の予防には定期的な健診で健康状態をしっかりチェックする事が重要です。

がんは2人に1人はかかると言われています。早期がんでは無症状である事がほとんどなので、症状がなくても定期的にがん検診を受ける事が早期発見、早期治療につながります。



医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかり感染防止対策をしています。当施設においても、職員の体調管理、受診前の検温、検査機器の消毒等、様々な感染対策を実施しています。

生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な健診と適切な受診が必要です。健康が気になる今だからこそ、かかりつけ医に早めに相談し、健診は予定通り受けましょう！

○参照○厚生労働省「新型コロナウィルス対策を踏まえた適切な医療機関の受診について　https://kakarikata.mhlw.go.jp/corona/index.html

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！
HPから人間ドック、各種健診、特定保健指導のご予約も可能です！

☆　目次　☆


p1.【受診や健診を必要以上に控えていませんか？】
p2.【健康支援活動紹介】と【日曜日健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
p3.【夏の午後ドックキャンペーン（予約担当より）】
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】

ご家族の健康管理やご自身の健康面で不安な点は
ございませんか？お気軽にご相談ください！

## 無料看護相談

今月は25日（月）に
実施します！
ご予約、お問合せ
お待ちしております！

【場所】　3階　看護相談室

要予約

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 開催日 | 2022年 | 5/16 | 6/20 | 7/25 | 8/15 | |
| | | 9/26 | 10/17 | 11/21 | 12/19 | |
| | 2023年 | 1/16 | 2/20 | 3/20 | | |

## 血糖値改善サポート

健診結果で血糖値が高めだった…糖代謝の項目が「C」または「D」判定だった…。
だけど、なるべく薬に頼りたくない！まずは生活改善に取り組みたい！という皆様、是非お話し聞かせてください。
血糖値の改善には、食事管理や生活習慣の見直しが不可欠です。糖尿病の予防・改善に向けて出来る事を一緒に考えていきましょう。面談日、ご相談ください！

管理栄養士との相談（面談）2回＋採血→3,000円（税込）

## 2022（令和4）年度　日曜日健診実施日

| | | |
|---|---|---|
| 2022年 | 7月 | 3日 |
| | 8月 | 7日 |
| | 9月 | 4日 |
| | 10月 | 16日 |
| | 10月 | 30日 |
| 2023年 | 11月 | 20日 |
| | 12月 | 4日 |
| | 1月 | 15日 |
| | 2月 | 19日 |
| | 3月 | 26日 |

ジャパンマンモ
グラフィーサンデー

平日がお忙しい方
におすすめです♪

### ☆栄養クイズ☆

次の食品をエネルギーが多い順に並べて下さい！

①日本酒1合　180ml
②白ワイングラス2杯　200ml
③ハイボール1缶　350ml

答えはp.4の一番下にあります！

### ☆お得な情報配信中☆

LINE
QRコード

LINEの友達登録、Instagramの
フォローもお願いします♪

Instagram
QRコード

好評につき
第二弾！！

# 夏の午後ドックキャンペーン
# 7/1（金）～8/31（水）

春に開催いたしました午後ドックキャンペーンには多くのご受診をいただきました。
皆様の健康を更にサポートいたしたく、第二弾の開催となりました。
お得なこの機会に、からだのチェックをオススメいたします。

## 人間ドック

47,300円→**36,300円**

胃部検査を胃カメラへ変更される場合は、
別途3,300円がかかります。

## 午後総合健診

35,200円→**29,700円**

胃部検査を血液検査で実施、
その他は人間ドックと同じです。

### オプション検査もご一緒にどうぞ！

- 頸動脈エコー　5,500円
- 骨密度検査　3,300円
- 動脈硬化測定　1,650円
- viewアレルギー検査　12,650円

etc…

キャンペーン価格のため、健康保険組合等の補助はご利用いただけません。

ご予約・お問い合わせ

**戸塚共立メディカルサテライト健診センター**

☎ 0120－733－153（ガイダンス１番）
平日 9:00～16:00　土曜 9:00～12:00