



里芋といかの煮物



材料(4人分)	作り方
里芋 5～6個(正味300g) 人参 1/2本(正味100g) いか 1杯 醤油 大さじ2 砂糖 大さじ2 酒 大さじ2 みりん 大さじ2 だし汁 300cc	①里芋は洗って皮をむき、大きめであれば食べやすい大きさに切る。＊小さいものは切らずにそのままOK。 ②人参は皮をむいて、一口大に乱切りにする。 ③いかは胴と足を離し、くちばし、軟骨、わたを取り除く。足の吸盤はこそげ落とす。胴は1cm幅に、足は食べやすい大きさに切っておく。 ④鍋に里芋、人参、だし汁、酒、砂糖、みりんを入れて中火で煮る。 ⑤里芋に火が通ったら、いかと醤油を入れてさらに中火で煮る。 ⑥いかに火が通ったら完成。 ＊時間がある時は、里芋と人参を下茹しておくと味がしみやすくなります。 ＊出来てから一度冷ますと具材に味がいつそう馴染みます。



冬野菜のイメージが強い里芋ですが、旬は8～12月です。
 里芋特有のぬめりは、ムチンとガラクトンという水溶性食物繊維です。ムチンは、鼻や喉、胃の粘膜を保護する働きがあり、胃炎や胃潰瘍の予防効果が期待できます。ガラクトンは、血糖値や悪玉コレステロール値の上昇を抑制する効果があるとされています。

健診結果の見かた

○AST/ALT【基準値・・・30U/L以下】

ASTは肝臓、心臓、筋肉など、ALTは特に肝臓に障害が起きると血液中に増加する酵素。
 両方が基準値より高い場合は、**肝炎や肝臓病が疑われる**。

○γ-GTP【基準値・・・50U/L以下】

肝臓のほか、腎臓や膵臓に含まれる酵素。
 主に過度のアルコール摂取で値が高くなり、**脂肪肝や肝炎が疑われる**。

肝機能の項目が高値の方は、休肝日を設ける、アルコール摂取量を控えるといった検討を！



☆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9月8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)



10月のメタボ予防改善教室は、**13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>→



p.4 栄養クイズ 答え・・・②大学芋 約300kcal ①栗きんとん約230kcal ③かぼちゃの煮物 約110kcal 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



2022年**10月16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16日の日曜日に行われます。

日本人女性が乳がん罹患する割合は**9人に1人**で、がん罹患率のトップを占めています。

今まで乳がん検診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(頸部細胞診+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

戸塚共立メディカルサテライト



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！
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. 【ジャパンマンモグラフィーサンデーのご案内】
- p2. 【無料看護相談やっています！】と【無料ドリンク券サービスのお知らせ】
【日曜健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【大腸内視鏡検査(二次外来より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果のみかた】と【無料健康教室のお知らせ】



無料看護相談やっています！要予約

今月は26日(月)に実施します！
健診結果や健康について気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください。
ご都合が合わず他の日でのご希望がありましたら可
能な限り調整致しますのでご利用お待ちしております。

【日時】 第3月曜日 (7月9月 第4月曜日)
9:00~11:15 / 14:00~15:30
【受付】 3階 要予約(当日・事前) ※他の日要相談
【場所】 3階 看護相談室

* (2022年)10/17、11/21、12/19
(2023年)1/16、2/20、3/20 に実施する予定です。
お問合せ先：☎0120-733-153 (ガイダンスで2番)



☆お得な情報配信中☆

LINE
QRコード



LINEの友達登録、Instagramの
フォローもぜひ♪

よろしくお願いします



Instagram
QRコード

9月の午後に特定健診を受診される皆様に...

無料ドリンク券をサービスします

特定健診受診をご検討中の皆様！
当施設で9月に午後、特定健診を受診された皆様に無料ドリ
ンク券をお渡しいたします。
健診後カフェで、お飲み物と一緒にゆったりとした時間をお過
ごください。無料ドリンク券は、健診当日以外でもご利用頂
けます。皆様のご利用、心よりお待ちしております。
まずはお気軽にお問い合わせください。

☎0120-733-153 (ガイダンスで1番)



当施設から徒歩3分、旧戸塚区役
所跡地にある「ONE FOR ALL 横浜」
内、「CAFE さくら」でご利用頂けます



2022(令和4)年度 日曜日健診実施日

9月 4日
10月16日
(* 女性の方のみ)
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

* 平日がお忙しい方に
おすすめです！



☆栄養クイズ☆

次の料理をエネルギー量(kcal)が多い順に
並べて下さい！
(* 100gはどれも小鉢1杯程度です)



- ①栗きんとん(100g)
- ②大学芋(100g)
- ③かぼちゃの煮物(100g)



答えは、4ページの
一番下にあります。



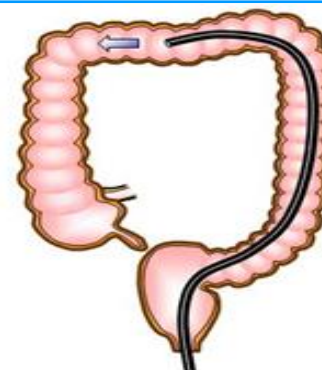
大腸内視鏡検査



日本のがん統計によると、2022年がん罹患数第一位は大腸がんです。
早期大腸がんの場合、90%以上の確率で治ります。
また、大腸がんの9割以上は大腸ポリープから移行します。
従って大腸内視鏡検査による早期大腸がんの発見と大腸ポリープの切除は、
大腸癌による死亡を防ぎます。
当院では、大腸内視鏡検査を行っています。
検査では腸の中を実際に見ることができ、小さなポリープは切除も行っ
ています。
特に40歳以上の方には大腸内視鏡検査を受けられることをお勧め致します。



検査方法



肛門から内視鏡を挿入して、終点の盲腸に到着後、引き抜き
観察で全大腸を調べます。
所要時間はほとんどの場合、20分以内に終わります。
ポリープ(2cm未満)が見つければ、ポリープ切除も行います。
2cm以上のポリープ、もしくは複数のポリープが発見された場合
は、日帰りでの切除は出来ないため、関連病院へ入院の予約
をお取りさせて頂いております。

【検査までの流れ】

※前日の昼食・夕食は検査食です。

検査前日の夕食後※に下剤(錠剤)を服用
↓
当日、ご自宅にて8時~9時までに洗腸剤(液体)の服用を終える
↓
予約時間30分前に来院・便の状態確認
↓
検査着・紙パンツに着替える
↓
血圧測定・鎮静剤投与
↓
大腸内視鏡検査へ



家で下剤を飲んで来院し
たい方には特にオススメ
の検査です...ZZZ...