

材料(2人分)		作り方
生鮭	2切れ(160g)	①生鮭は食べやすい大きさに切り、塩、胡椒で下味をつける。しめじとまいたけは小房に分ける。なすは半月切り、にんにくは薄切り、青ねぎは小口切りにする。 ②スパゲッティは塩を加えた湯で規定通りの時間茹でざるにあげておく。 ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを弱火で熱する。香りがでたら、鮭をいれ、両面に軽く焼き目を入れる。さらにしめじ、まいたけ、なすを加え炒める。 ④茹でたスパゲッティを③に加え、めんつゆを入れて炒め合わせ、味を整える。 ⑤器に盛りつけて、青ねぎをふり完成。お好みでオリーブオイル、粉チーズ、タバスコ等加えてもOK。
塩	適量	
胡椒	適量	
スパゲッティ	160g	
しめじ	1パック(100g)	
まいたけ	1パック(100g)	
なす	60g	
にんにく	10g	
青ねぎ	20g	
オリーブオイル	大さじ1・1/2杯	
めんつゆ(3倍希釈)	大さじ3杯	



旬の食材をたっぷり使ったヘルシーな一品です！
 きのこは食物繊維が豊富で、ビタミンB群やビタミンDが多く含まれています。ビタミンB1は糖質の代謝や疲労回復に、ビタミンB2は脂質の代謝や健康な肌・髪をつくる働きがあります。鮭にもビタミンDが多く含まれ、カルシウムの吸収を促進します。【ホクト公式HPより参照】

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10月13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 → **ガイドスで3**をお選びください。(戸塚共立メディカルサテライト)



11月のメタボ予防改善教室は、10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>



戸塚共立メディカルサテライト

健診センターだより



新春お年玉ドックの予約スタートします！

毎年、大変ご好評をいただいている「新春お年玉ドック」のご予約が10/1~開始いたします。お得な期間にぜひご利用下さい！

【期間】

2022年12月26日(月)~2023年1月7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】人間ドック胃レントゲン(バリウム)コース

お年玉特別価格 **¥33,000- (税込)**

全身をしっかりとらべる、通常の間ドックコースです。

*胃の検査は、胃部レントゲン(バリウム)のみのご案内です。胃カメラ検査への変更は出来ません。

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。



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. 【新春お年玉ドックの予約スタートします！】
- p2. 【看護相談について】と【10/16 J.M.S開催】と【健康フェスタのお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【特定保健指導、栄養相談、血糖値改善サポートのご案内(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】と【無料健康教室のお知らせ】



看護相談ブースで身体でお困りの事を相談してみませんか？

今月は**17日(月)**に実施します！
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。



- 1 健診結果で気になることがあった時
- 2 今現在、気になる症状がある時
- 3 その他健康に関する事など

【開催日時】 第3月曜日 9:00~11:15 / 14:00~15:30

(2022年)11/21、12/19 (2023年)1/16、2/20、3/20 に実施する予定です。

【予約受付】 3階 ☎0120-733-153(ガイダンスで2番)

【実施場所】 3階 看護相談室 *相談費用はかかりませんが、事前に予約が必要です。

無料!

2022年**10月16日(日)**は

J.M.S(ジャパンマンモグラフィセンター)です。

2022年
10月16日
J.M.S.
日曜日に
受けられる
乳がん検査を
日です

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィ・センター)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検査を受診できる環境づくりへの取り組みで、今年も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。今まで乳がん検査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。

先着150名様に粗品進呈!!

☆YFHS健康フェスタ 開催のお知らせ 参加無料！申込不要！☆

日時：2022年11月1日(火) 14:00~16:30 *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：健康運動指導士による運動教室、管理栄養士による栄養講座、体操教室 など

看護師による健康相談

管理栄養士による栄養相談

健康運動指導士によるミニコーナー など

皆様のご来場を心よりお待ちしております！



☆お得な情報配信中☆

LINE
QRコード



よろしくお祈りします

LINEの友達登録、Instagramの
フォローもぜひ♪



Instagram
QRコード

☆栄養クイズ☆

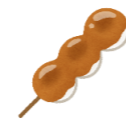
次のデザートエネルギー量(kcal)が多い
順に並べて下さい！



- ①みたらし団子1本(60g)
- ②どら焼き1個(90g)
- ③歌舞伎揚げ2枚(30g)



答えは、4ページの
一番下にあります。



20歳の時と比べて10kgも増えちゃった...
中性脂肪がいつも高いのはアルコール
毎日飲むせいなのかな...



最近、お腹周りが増えてきた...メタボかな...
血圧も前より高い気がするし、どうしたらいい
のかな...

特定保健指導を受けましょう！

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満が疑われます。加えて、血圧や血糖値、中性脂肪値が高い状態を放置してしまうと、動脈硬化が進行し生活習慣病を引き起こすリスクが高くなります。高血圧や糖尿病、脂質異常症と診断されて服薬治療が始まる前に、生活習慣や食事習慣の改善に取り組んでみませんか。所属されている健康保険組合によっては、健診当日でも特定保健指導が受けられます！また「特定保健指導利用券」をお持ちの方は、ぜひご利用下さい。ご予約お待ちしております。

悪玉コレステロール値が高かった

脂肪肝だった

体重が大幅に増えた

悪くなった検査項目がある

中性脂肪値が高かった

最近、血圧が高い



栄養相談(指導)を受けましょう！

食事や運動に関してお悩みの事はありますか。また、健診結果で標準値内におさまっていなかった項目、年々数値が悪化している項目はありませんか。なるべく薬は使わずに改善したい！健康的に体重を減らしたい！何を食べたらよいか、どの運動をどのくらいすればよいか...とお悩みの皆様、ぜひお話し伺わせてください！管理栄養士がお話しをお伺いした上で、個別にアドバイスさせていただきます。

父が糖尿病だから私も血糖値上がりやすいのかな...年々数値が悪くなっていてるけど、どうしたらいいの...



糖尿病になったら、目が見えなくなったり、足を切断する場合もあるって聞くけど...父は透析もやってたし...この先どうなるの...

血糖値改善サポートを受けましょう！

2回面談+採血 3,000円(税込)



健診結果で血糖値が高めだったけど、生活改善で血糖値を下げたい、なるべく薬は使わずに改善したいと思っている皆様、ぜひお話し伺わせて下さい！管理栄養士との面談(2回)と採血(1回)をご希望の日時に合わせて実施いたします。

お問合せ先：戸塚共立メディカルサテライト 栄養科 ☎0120-733-153(ガイダンス③を選択)