

健康レシピ ほうれん草のキッシュ

材料	作り方
タルト型18～20cm1個分 冷凍パイシート 1枚 (11×19cm) ほうれん草 1袋 (200g) ベーコン(ブロック) 100g 卵 3個 牛乳(豆乳でも) 100ml 粉チーズ 大さじ4 塩・こしょう 少々	①冷凍パイシートは冷蔵庫で解凍し、柔らかくなったらタルト型の大きさに合わせて伸ばし、型にのせ、フォークで穴をあけて冷蔵庫で冷やしておく。 ②卵はボールに割り入れてほぐしておく。 ③牛乳と粉チーズをよく混ぜる。 ④ほうれん草は茹でて水にさらし3センチ長さに切ってよく絞る。 ⑤ベーコンは3センチ長さに切る。 ⑥ ②のボールに③と④と⑤と塩、こしょうを加えよく混ぜ、冷蔵庫から出したパイシートの上に流し入れる。 ⑦180度の余熱オーブンで35分程焼く。焼けたらオーブンから取り出し、荒熱が口とれたら食べやすい大きさに切り、皿に盛り完成。

ほうれん草にはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンKが豊富に含まれています。βカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

ビタミンCは旬の冬にとれるほうれん草に多く含まれ、コラーゲンの生成に必要なビタミンです。ビタミンKは血液凝固に関与したり、カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す作用があります。



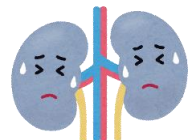
健診結果の見かた

○クレアチニン(mg/dl)【基準値・・・男性1.0以下、女性0.7以下】

老廃物の一種で、腎臓の排泄機能が低下すると血液中に増加する。

○eGFR(mL/分/1.73m²)【基準値・・・60.0以上】

クレアチニンの値と性別、年齢から推算。腎臓が老廃物を排泄する能力を調べる。



腎臓の主な働きは、血液を濾過して老廃物や塩分を尿として排出する事です。腎機能が低下すると老廃物が体に蓄積していき、慢性腎臓病や腎不全となり、悪化すると人工透析などの治療が必要になります。

☆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12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)



1月のメタボ予防改善教室は、12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。



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



健診結果を年末年始の過ごし方に活かそう!



前回の健診より体重が増えちゃった...

⇒まずは毎日体重を測る習慣を! 年末年始で体重がさらに増えてしまったら、年明けから体重管理の為に出来る事を考えていきましょう!

血圧が高かった...

⇒おせち料理は塩分を多く摂りやすいです。寝正月で活動量が減るとさらに血圧は上がりやすくなります。おせち料理を楽しみたいなら活動量も増やしましょう!



血糖値が高かった...

⇒クリスマスケーキも年越し蕎麦もお雑煮も全て主成分は糖質! ですが野菜・海藻・きのこ・乳製品といった血糖値の上昇を緩やかにしてくれる食品と一緒に摂って、急激な血糖値の上昇を防ぎましょう!

肝機能の項目が高かった...お酒のせいかな...

⇒年末年始でアルコール量が増えてしまったら、休肝日を2日は設けて肝臓を休ませてあげましょう! ご自身の肝臓も労わってあげてください!



2022(令和4)年度 日曜日健診実施日



2022年 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勧めです!

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!
 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. 【健診結果を年末年始の過ごし方に活かそう!】と【日曜日健診のお知らせ】
- p2. 【YFHS健康フェスタ開催報告】と【新春お年玉ドック】と【無料看護相談のお知らせ】
- p3. 【インフルエンザを予防しよう! (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】



2022年11月1日(火)YFHS健康フェスタを開催し、多くの方にご来場頂きました！

ONE FOR ALL 横浜(旧戸塚区役所跡地)にて開催したYFHS健康フェスタでは、参加費無料、事前申込不要で、ご来場頂いた皆様に、運動講座、栄養講座、看護相談、血管年齢測定、握力測定等にご参加頂きました。また、定期的に開催する予定ですので、皆様ぜひご参加ください！お待ちしております。



現役女子アスリートによる
運動講座

栄養相談、看護相談、血管
年齢測定



2023年 新春お年玉ドック

【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】価格は全て税込です。

①**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-**
全身をしっかりとしらべる、通常の間ドックコースです。

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。



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できません。ご了承ください。



☆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♪

Instagram
QRコード



☆無料看護相談 毎月実施中☆

今月は**19日**に開催します！
健康面で困りの事、お聞かせ下さい！

【開催日時】 第3月曜日

9:00～11:15 / 14:00～15:30

(2022年)12/19 (2023年)1/16、2/20、3/20

【予約受付】3階 ☎0120-733-153(ガイダンスで2番)

* 相談費用無料、事前予約必要。



インフルエンザを予防しよう！

寒くなり、インフルエンザが心配される季節となりました。新型コロナウイルス感染症との同時流行も懸念される中、**手洗い、うがい、消毒、マスクなどの感染予防は重要**です。さらに「**免疫を高める**」ことも大切な感染予防です。免疫を高めるためにも、食事・生活習慣を見直してみましょう！！



①バランスの良い栄養を十分に食事摂りましょう！

ウイルスを攻撃する免疫細胞が活発に活動するには、炭水化物・たんぱく質・ビタミンなど様々な栄養が必要です。

たんぱく質は人間の細胞の主要な成分なので、良質のたんぱく質(魚、肉、卵、大豆)を摂ることで免疫細胞の働きを高める効果が期待できます。



②身体を温めましょう！

体温が1℃下がると免疫力が3割落ちると言われています。



* 血流を良くする *

きつい下着や靴下は血流を悪くして、体温も下げてしまいます。**タバコも血流を悪くします。**

* 湯船に浸かる *

熱いお風呂だと体表面だけが熱くなり、芯まで温まるまで浸かることが難しいので、40℃前後のお風呂にしましょう。

* 身体を温める食事をする *

カレー粉などのスパイスや生姜、唐辛子などは身体を温め血行を良くしたり、発汗作用により新陳代謝を高める効果が期待できます。



* 筋肉量を増やす *

筋肉は熱産生器官です。**ウォーキング**など運動習慣を身につけましょう。反対に脂肪細胞は、一度冷えると温まりにくいと言われています。



③適度な温度と湿度を保ちましょう！

インフルエンザウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。

加湿器などで室内を適度な湿度(50～60%)に保ちましょう。



④休息、睡眠をしっかりととりましょう！

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。起きている間は交感神経が、寝ている間は副交感神経が優位になります。**副交感神経により免疫細胞が活性される為、寝不足だと免疫力が低下します。**



⑤ワクチン接種

流行前のワクチン接種は、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染または重症化の予防の一つです。アレルギーや免疫不全がある場合は、医師に相談して接種してください。

