

### 健康レシピ トマトとお豆のあったかスープ



材料(4~5人分)	
豚肉または牛肉	250g
じゃが芋(メークイン)	3個
人参	小1本
玉ねぎ	小1個
キャベツ	100g
蒸しミックス豆	1袋(70g)
にんにく	1片
塩・こしょう	少々
水	5カップ
コンソメ	2個半
トマト缶	1缶(200g)
バター	小さじ2
ローリエ	1枚
*パセリ、牛乳	少々

- #### 作り方
- ① 肉を一口大に切って、塩・こしょうをまぶす。
  - ② じゃが芋、人参、玉ねぎは、角切りにする。キャベツは小口切りに、にんにくは薄切りにする。
  - ③ 鍋にバターを溶かし、薄切りにんにくを炒め、次に肉を炒める。
  - ④ 鍋に野菜を加え炒めた後、水とコンソメ、トマト缶を入れ、最初は強火で煮る。
  - ⑤ 煮立ってきたら、弱火にしてローリエを入れる。あくを取って煮込む。
  - ⑥ 野菜が柔らかくなってきたら、蒸しミックス豆を入れ、味を調えます。
  - ⑦ 盛り付ける際、お好みでパセリを飾り、牛乳を少量入れる。

野菜のうま味と栄養たっぷりのスープです。寒い日に、たんぱく質も摂れる温かいスープはいかがですか？



豆類に含まれているポリフェノールのうち、話題になる事が多いのが、イソフラボン類です。イソフラボン類は、女性ホルモンのエストロゲンと類似した化学構造を持つ為、女性ホルモン用の作用を示すと言われていています。従って、更年期症状の軽減や骨粗鬆症の予防、脂質代謝の改善などに有効だと考えられています。

### ☆無料看護相談 毎月実施中☆



【開催日時】 第3月曜日  
9:00~11:15 / 14:00~15:30  
(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。

今月は**16日**に開催します！  
健康面で困りの事、お聞かせ下さい！

### ☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆

日時: **2023年1月12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)



2月のメタボ予防改善教室は、**9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>



栄養クイズの答え...①日本酒1合 190kcal ②缶ビール1本 140kcal ③赤ワイン1杯 70kcal  
p.4 年末年始で飲み過ぎてしまった方は、休肝日をもうけて肝臓を休ませてあげてくださいね。

# 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより 1月

**本年もよろしくお願い致します。  
皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。  
健康維持の為にも当施設を今後とも是非ご利用下さい！**



当施設は健診専用の施設の為、一般の患者さんとの接触なく各種検査を受ける事が出来ます。また、国のガイドラインにのっとりた感染防止対策を徹底しています。結果説明や二次検査外来、特定保健指導、看護相談などで健診後のフォローも行っております。本年も皆様の健康管理に寄与出来ますように...ご利用を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！

### ☆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

### 2022(令和4)年度 日曜日健診実施

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. 【新年のご挨拶】と【日曜日健診のお知らせ】
- p2. 【健診結果の見かた】と【インクルージョンフェスのお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【ながら食べにご注意を！！(結果・事前担当より)】
- p4. 【健康レシピ】と【無料看護相談のお知らせ】と【無料健康教室のお知らせ】



○中性脂肪<TG>(mg/dL)【基準値・・・149以下 受診勧奨判定値・・・300以上】

活動のエネルギー源となる。使いきれないと体脂肪として蓄積され、肥満の原因となる。  
中性脂肪が善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールが増えて動脈硬化を促進させる。



○HDLコレステロール(mg/dL)【基準値・・・40以上 受診勧奨判定値・・・34以下】

善玉コレステロールとも呼ばれ、血液中の余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがある。  
値が低いと脂質異常とされる。

○LDLコレステロール(mg/dL)【基準値・・・119以下 受診勧奨判定値・・・140以上】

悪玉コレステロールとも呼ばれ、全身に必要なコレステロールを運ぶ働きがある。  
増えすぎると血管内に溜まり動脈硬化の原因となる。値が高いと脂質異常とされる。



血液中の脂質である中性脂肪やコレステロールはどちらも体には必要不可欠ですが、このバランスが崩れている状態が脂質異常症です。脂質異常の状態であっても自覚症状はありませんが、血液はドロドロと流れにくくなり、血管壁に蓄積します。放置することで動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。食生活の乱れ、運動不足、喫煙、過度の飲酒等が原因となります。脂質の項目が高めの方は、今からでも生活習慣で改善できる事がないか考えてみましょう！

## 戸塚モディ インクルージョンフェス

2023年2月16日(木) 10:30~15:30

インクルージョンフェスは、「スマイルとつか 共に創ろう 私たちの未来」との思いのもとに開催されるイベントです。戸塚駅東口直結の「戸塚モディ」にて、皆様の健康促進につなげるイベントの一環として、当施設のスタッフが無料で血管年齢測定や、看護相談、栄養相談を実施いたします。

どうやったら健康的に減量出来るのかな...



食欲がない時は何に気を付けたらいいの...?何を食べたら良いの...?

健康面や食事・栄養に関してお困りの事、何でもお聞かせください！



ぜひお気軽にお立ち寄りください！皆様のご来場、心よりお待ちしております。

\* 実施内容は一部変更となる場合がございます。ご了承ください。

☆栄養クイズ☆ 下のアルコールをエネルギー量(Kcal)が多い順に並べて下さい

- ①日本酒1合(180cc)
- ②缶ビール1本(350cc)
- ③赤ワイン1杯(100cc)



答えは4ページの一番下にあります



## ながら食べにご注意を！！



コロナ禍で黙食が広まり、テレビやスマホを見ながら食事をする人が増えています。ですが、こういった「ながら食べ」は健康に悪影響を及ぼすおそれがあります。



### テレビ・スマホに気をとられて満腹が分からなくなる

食事をして満腹になるのは脳にある満腹中枢が刺激されるからです。ブドウ糖が多く含まれる糖質(ご飯・麺類・パン等)を摂る事で血糖値が上昇し、血液中のブドウ糖濃度が上昇します。この情報が脳にある満腹中枢に伝わる事で、満腹感につながります。満腹感には血糖値の上昇以外にも食事の香りや見た目、食感などが脳に伝わって判断されますが、ながら食では、食べる事以外の方に集中してしまう為こういった情報がうまく脳に伝わりません。従って食事に集中しないと、血糖値が上昇しても満腹中枢が働きにくくなります。



### 噛む回数が減って食べ過ぎてしまう

ながら食では噛む回数が減って早食いになりがちです。噛む事(咀嚼)による刺激や血糖値の上昇によって満腹中枢は刺激されますが、それにはおよそ20分程度かかると言われています。早食いすると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまう為余分なエネルギー摂取につながります。実際に厚生労働省による国民健康栄養調査からも、肥満度の高い人ほど、食事時間が短いという結果が得られています。ながら食べすると、腹八分目がわからず食べ過ぎてしまう為肥満の原因にもなります。



### 食事を楽しみましょう！！

コロナ禍で、家族や仲間とコミュニケーションを取りながら食事を楽しむ機会が減ってしまった方が多いのではないのでしょうか。食事をする目的は単に栄養や活動する為のエネルギーを補給するだけではなく、その日の出来事を話したり、その時の話題について話し合ったり、コミュニケーションの場としても重要です。黙食が広まった今だからこそ、改めて一緒に食事をする楽しさや大切さを実感できるのではないのでしょうか。また黙食だからこそ、口に作る食材・料理の食感、香り、見た目を五感で味わう事も食事の楽しみの一つとなるでしょう。黙食であってもなくても、健康を気遣い、楽しく、おいしく味わう事が重要となります！



### 一汁三菜がお勧めです！

和え物、サラダ、煮物、炒め物等野菜類は毎食摂りましょう。

魚、肉、卵、大豆製品(豆腐、納豆など)良質なたんぱく質を摂りましょう。

ご飯やパン・麺といった主食も摂りましょう。ご飯ならお茶碗1杯程度にしましょう。

汁物に野菜やきのこ・海藻をたっぷり入れるのもお勧めです。血圧高めの方は、汁物1日1回程度にしましょう。

