

～健康レシピ～ 豚肉と白菜の塩麴炒め



材料(4人分)		作り方
豚肉こま切れ	300g	①豚肉をビニール袋に入れ、そこにおろしショウガ、おろしニンニク、小麦粉、塩麴、酒を入れて揉み込む。30分程おいておく。 ②白菜は食べやすい大きさに切る。 ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わってきたら白菜を入れて、よく炒めあわせる。 ④豚肉に火が通って、白菜がしんなりしてきたら白だしと塩麴を入れる。 ⑤全体をよく混ぜながら2～3分ほど炒めたら完成。 お好みでいりごまや刻んだ小ねぎを上から散らしてお召し上がりください♪ 小麦粉と酒、塩麴を揉み込む事によって豚肉がやわらかくなります♪
おろしショウガ・ニンニク	各小さじ1	
小麦粉	大さじ1	
塩麴	大さじ1	
酒	大さじ2	
白菜	1/4株	
ごま油	大さじ1	
白だし	大さじ1	
塩麴	大さじ1	

冬野菜の代表格である白菜は、10～2月頃が旬のアブラナ科の野菜です。イソチオシアネートはアブラナ科の野菜に含まれる特有の辛味成分で、体内で活性酸素の働きを抑制する抗酸化作用があるとされています。また免疫力を高めたり、がん予防効果も期待できます。

健診結果の見かた

○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。**

☆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2月9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)

3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。
 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 栄養クイズの答え *加工品には味をつけなくても塩分が含まれている物が多いので摂りすぎには注意して下さいね！
 ……①キムチ40g 0.9g ③三角チーズ1個 0.6g ②ロースハム1枚 0.4g

戸塚共立メディカルサテライト
 健診センターだより



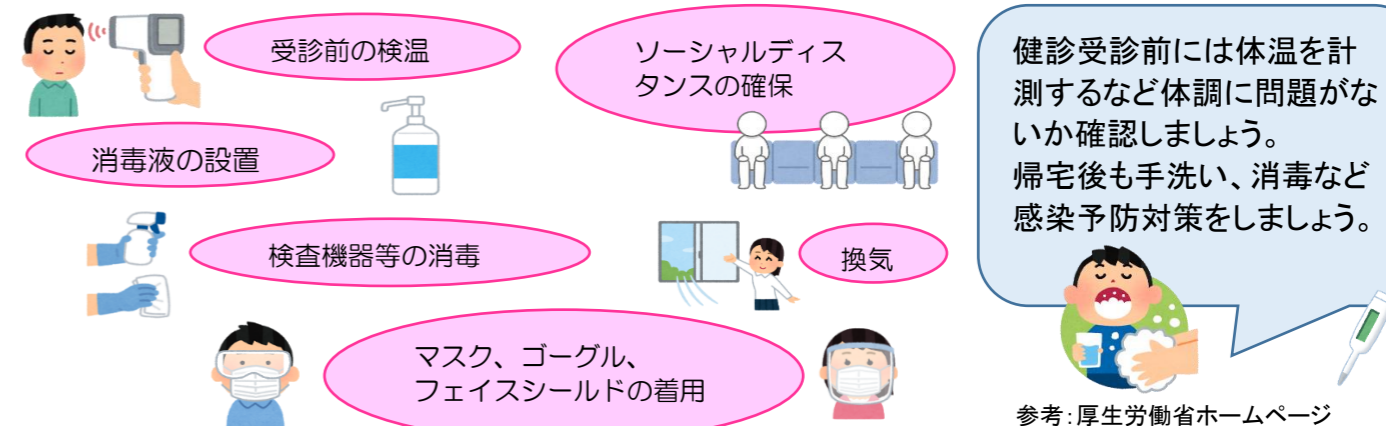
新型コロナウイルスを踏まえた適切な医療機関の受診について

- ①過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります
- ②コロナ禍でも健診や持病の治療、お子さまの予防接種などの健康管理は必要です
- ③医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています
- ④健康に不安があるときは、まずかかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう



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とチェック。自分の身体を知る事が、健康管理の第一歩です。また、症状がなくても定期的ながん検診を受ける事が早期発見・早期治療に繋がります。

当院では、院内感染防止のガイドラインに基づき、感染対策に取り組んでいます。



ご予約・お問合せ先 ☎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. 【新型コロナウイルスを踏まえた適切な医療機関の受診について】
- p2. 【看護相談ブース】・【N・E・Oフェス】・【日曜健診】のお知らせ、【栄養クイズ】
- p3. 【被扶養者の健康診断 受けてますか(施設営業より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料健康教室のご案内】





看護相談ブースでお困りの事を相談してみませんか？

健診結果で気になる事がある、お身体に関してお悩みの事、健康に関する事...等、当施設の看護師にお気軽にご相談ください！

無料

【開催日時】 第3月曜日 9:00~11:15/14:00~15:30 (2023年2月20日、3月20日)

【予約受付】 3階 【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。



戸塚モディ N・E・Oフェス

2023年2月16日(木) 10:30~15:30

N・E・Oフェスは、「New, Earthy and Our~あたらしくて、地球にやさしい、わたしたちの~」というテーマで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。



☆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 健診実施日

2023年 2月19日
3月26日



平日がお忙しい方にお勧めです！

☆栄養クイズ☆

次の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい

- ①キムチ小鉢1皿(40g)
- ②ロースハム1枚(15g)
- ③三角チーズ1個(18g)



答えは、4ページの一番下にあります。



被扶養者の健康診断 受けてますか



健康診断は、発病予防・早期発見に役立つものであり健診結果に基づいて医師の診察をお受けいただくことが、とても重要です。昨今、被保険者に比べて被扶養者の健診受診率が低い事が問題視されています。被扶養者の方が健診をなかなか受けられない現状には、何が関係しているのでしょうか。

健診から遠ざかってしまう理由は...

- ①健保組合から案内が来ても、まだ急がなくても...と思い、忘れてしまう。
- ②子供を見てくれる人がいない。
- ③自分はいつも元気で特に気になる体調不良はないと思っている。
- ④自身が勤務していた時とは違い、会社から受診の依頼が来ない。
- ⑤健康診断の補助が受けられることを知らなかった。
- ⑥3年に1回は受診しているから大丈夫だと過信している。
- ⑦病気になったら病院に行けば問題ないと思っている。



自覚症状がないうちに健診を受診し
病気になる前に生活を改善し予防する事が大切です！

ご自身がお加入の健康保険組合のホームページを覗いてみてください

または、横浜市がん検診や40歳以上なら特定健診があります

ご家族全員の健康的な未来の為に、被扶養者の方も毎年健診をお受け頂く事をお勧めいたします。大方、被扶養者の健診でも健保から補助金が出ます。ご家族の方が定期的に健診を受ける為には何が必要か、何をすべきか...これを機に考えてみませんか。



日本人の2人に1人は生涯がんになると言われています

多い順だと

男性1位 前立腺
2位 胃
3位 大腸

女性1位 乳房
2位 大腸
3位 肺



最新がん統計より



気づいた時は手遅れ...といった事態を防ぐ為にも毎年検査を受けましょう。

4月の受診がおすすめです！ご自身も健康第一に考えましょう！