

菜の花と豚肉の塩昆布炒め



材料(2~3人分)	作り方
菜の花 1束(100g) 豚薄切り肉 200g しめじ 1株(100g) 小麦粉 少々 ごま油 大さじ1 酒 大さじ1 塩昆布 大さじ2	① 菜の花は3cm幅程度に切る。茎が太い場合は半分に切る。しめじは石づきを取ってほぐしておく。 ② 豚肉に小麦粉をまぶす。 ③ フライパンにごま油を入れ熱し、豚肉を焼き色がつくまで炒める。 ④ 菜の花、しめじを加えて炒める。 ⑤ 火が通ってきたら、酒と塩昆布を加えてさらに炒める ⑥ 皿に盛り付けて完成！



菜の花にはビタミンCやビタミンE、β-カロテン、食物繊維などが豊富に含まれています。ビタミンCは水溶性なので、茹でると水に流れ出てしまいます。茹でる際は短時間で茹でたり、電子レンジで調理することもオススメです。ビタミンDやβ-カロテンは脂溶性なので、油と一緒に摂取することで吸収率がアップします。



当施設の職員も現役選手として活躍中の2チームをご紹介します！

ニッパツ横浜FCシーガールズ



女子サッカーチーム

戸塚区をホームタウンに活動し、プレナスなでしこリーグ1部に所属しています。1部優勝を目指し、女子サッカーの普及に貢献するべく活動中。先月リーグ戦が開幕し、10月上旬にかけて試合が開催されます。ホームグラウンドの「ニッパツ三ツ沢球技場」や「保土ヶ谷公園サッカー場」へぜひ足を運んでください！

2011年戸塚区で創部し、女子ラグビーの主要な大会に出場しています。日本代表に選出された選手も在籍し、国内最高峰の女子セブンズの大会である「太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2022熊谷大会」で優勝を果たしました。同大会は今年も5月よりサーキット大会として4都市にて開催される予定です。ご声援お願いいたします！

女子7人制ラグビーチーム



YOKOHAMA TKM

アスリートと医療従事者、二足の草鞋を履く選手が在籍！応援しています！



参加無料♪「目指せ！いきいき健康講座」に参加しませんか？(*要予約)

日時：2023年4月11日(火) 14:30~15:30

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：管理栄養士による健康講座と、現役女子アスリートによる運動の実践など

*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。

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健診センター)

*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。6月以降の講座ではZOOM配信も行います！



講座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...③さきいか 1.4g ②ビーフジャーキー 1.0g ①三角チーズ 0.6g

商品によって誤差がありますので、栄養成分表示を見てみて下さい。アルコールと共に塩分の摂取増に要注意！

戸塚共立メディカルサテライト

健診センターだより



4月になって新生活をスタートさせた方、環境に変化があった方も多いのではないのでしょうか。人間ドックや健康診断を機に自分の体のメンテナンスをしませんか。検査を受けただけでその後の振り返りが出来ていないというあなた！人間ドックや健康診断の結果を生かして健康的な体を手に入れましょう！

最新の検査結果だけでなく、前年、または数年前の結果と比較してみましょう。この数年で少しずつ基準値の上限に近付いている項目、急激に悪化している項目はありませんか。それに伴って、生活習慣や食事・運動面で変わった点はありませんか。もしかしたらその変化が検査値に影響しているかもしれません。



間食量が増えた
 運動量が減った
 朝食を摂らなくなった
 睡眠時間が短くなった



アルコール量が増えた
 外食や惣菜・弁当に頼る事が増えた
 夕食の時間が遅くなった
 肉料理ばかり摂っている

検査結果で「C」の項目があったら...生活習慣の改善や再検査が必要です。今からでも改善できることはないか考えてみましょう。

検査結果で「D」の項目があったら...精密検査や治療が必要です。当施設では二次検査外来も行っていますので、ぜひご利用下さい。

疾病の早期発見、早期治療が健やかな未来への第一歩です。あなた自身、あなたの大切な人が健やかで充実した人生を歩むことが出来るよう、当施設をぜひご利用下さい。お問合せは下記まで。LINEの友達登録やInstagramのフォローもぜひお願いいたします！

ご予約・お問合せ先

戸塚共立メディカルサテライト



LINE QRコード



☎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！



Instagram QRコード

☆ 目次 ☆

- p1. 【人間ドック・健康診断を健康づくりに活かしましょう！】
- p2. 【春の午後ドックキャンペーン】と【2023年度日曜日健診のお知らせ】と【栄養クイズ】と【健診結果の見かた】
- p3. 【この春、運動を始めてみませんか？(健康支援センターTMGFitより)】
- p4. 【健康レシピ】と【当施設職員が在籍する2チームのご紹介】と【無料健康講座のご案内】



春の午後ドックキャンペーン

2023年4月3日(月)～4月28日(金)の午後、人間ドックまたは午後総合健診を特別価格にてご提供いたします！ぜひこの機会にご利用下さい！

○人間ドック○

通常価格 47,300円(税込) → **36,300円(税込)**

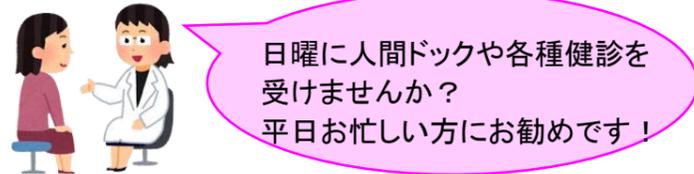
○午後総合健診○(胃部検査を血液検査で実施し、その他は人間ドックと同じ内容)

通常価格 35,200円(税込) → **29,700円(税込)**

- * 人間ドックの胃部検査を胃カメラ検査へ変更される場合は、別途料金がかかります。
鎮静なし(経鼻/経口)→3,300円(税込) 鎮静あり→5,500円(税込)
- * キャンペーン価格の為、健康保険組合の補助等のご利用いただけません。

～2023年度 日曜健診カレンダー～

4	5	6																																																																																																																													
<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
7	8	9																																																																																																																													
<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
10/15は ●内視鏡あり ●人間ドックあり	10/29は ●内視鏡あり ●人間ドックあり	11	12																																																																																																																												
<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
1	2	3																																																																																																																													
<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																	



日曜に人間ドックや各種健診を受けませんか？
平日お忙しい方にお勧めです！

※4月は実施しません。

☆栄養クイズ☆

下の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい

- ①三角チーズ1個(15g)
- ②ビーフジャーキー1枚(20g)
- ③さきいか小1袋(20g)



答えは、4ページ
一番下にあります

健診結果 の見かた

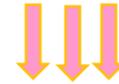
- 腹囲【基準値・・・男性85cm未満、女性90cm未満】
メタボリックシンドロームを判定する重要な項目。基準値を超えると内臓脂肪がたまっていると考えられる。85cm以上(女性は90cm以上)は、**内臓脂肪100cmに相当する**と言われている。
- BMI【基準値・・・18.5以上25未満】
体重(kg)÷身長(m)÷身長(÷)で算出。**25以上は肥満、18.5未満は低体重(やせ)**とされる。BMI値22前後が病気にかかりにくいと言われ、健康体重とも言われる標準体重はBMI22の時の体重であらわされている。

この春、運動を始めてみませんか？

～健康運動指導士が皆様の健康づくりをお手伝いします～

運動の効果

- ・健康的な体形の維持
 - ・体力・筋力の維持及び向上
 - ・肥満・高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
 - ・ロコモティブシンドロームの予防
 - ・腰や膝の痛みの軽減
 - ・血行促進により肩こり、冷え症の改善
 - ・抵抗力を高める
 - ・認知症の低減
 - ・気分転換やストレス解消
- など・・・



私たちのグループでは下記のような活動も行っています!!!



2023年度 会員制運動教室 会員募集中

特典

- ①健康運動指導士による**運動教室**
日程：毎月9回開催(平日または土曜日)
→開催日の中からご自身で日程をお選びいただけます(予約制)
※感染対策の為、人数制限をしております
場所：地域交流施設 ONE FOR ALL 横浜
内容：脳トレ、ストレッチ、簡単な筋トレなど
- ②体力測定(年2回)
ウォーキング教室(年数回)
- ③資料配布
・健康情報記載のTMGFit健康だより
・毎日の記録が出来る運動記録表

費用

1回 400円 ※お得な回数券もございます

●教室参加には入会が必要です●

入会料：2,000円(年度ごとの更新料なし)
→入会特典として5回分の教室参加券プレゼント

オプション

- ・血管年齢測定 100円/回
- ・活動量計購入 4,000円/個
- ・松本大学大学院 健康科学研究科 教授 根本 賢一「運動実践法テキスト購入」
1,500円/冊(会員価格) など

— 感染予防対策実施中 —

TMGFitでは新型コロナウイルス感染症の予防対策として会場入室前の検温・手指消毒・室内の換気・マスクの着用・使用器具のアルコール消毒を実施しております。

相談から承ります。
ご希望・ご興味のある方は
ぜひ下記のお問合せまで
ご連絡下さい。

一般社団法人 TMG本部 健康支援センター TMGFit

お問合せ：045-862-2282

健康支援センターTMGFit

検索

もしくは右のQRコードで！ ホームページ インスタグラム

