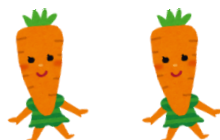




材料(パウンド型1個分)	作り方
にんじん 小1本(100g) レモンの皮 1/2個分 卵 2個 砂糖 30g オリーブ油 30g ホットケーキミックス 100g	① にんじんはよく洗い、皮のまますりおろす。 ② レモンも良く洗い、皮の黄色い部分をすりおろす。 ③ ボールに卵を割り入れ、泡立て器で良くかき混ぜ、砂糖を加えさらによく混ぜる。 ④ ③にオリーブ油、①のにんじんと②のレモンの皮を加え混ぜる。 ⑤ ④にホットケーキミックスを加え、へらで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。 ⑥ パウンド型にクッキングシートをひき、その上に⑤を流し入れ、数回型を台の上にトントンと落として、生地が均等になるようにする。□ ⑦ 予熱オープン180度で35分焼き完成！ ※オリーブ油はサラダ油でも代用できます。



にんじんはカロテンを多く含みます。カロテンは感染症を予防したり、免疫力を高める効果があります。強い抗酸化力があり、ガンや心臓病、動脈硬化予防、老化などの抑制に働きます。カロテンは皮に近い方に多いので、できるだけ皮をむかずに食べる方がよいです。さらに油に溶け出しやすいので、油と一緒に調理するとカロテンの吸収率がアップします。寒い冬を越えて育った今の時期のにんじんは、甘みがあり柔らかい特徴があります。サラダなどにもおすすめです。



～健診結果のみかた～

○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。

腹囲やBMIが基準値より高めの方は、アルコール量が増えていないか、在宅ワークが増えるとともに間食量も増えていないか、運動量が減っていないか等普段の生活を振り返ってみましょう。そして体重減少に向けて、改善できるポイントがないか考えてみましょう！



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5月11日(木) 14:30～15:30 (晴天時…柏尾川沿いウォーキング予定)
 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：(雨天時)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・・・②皮(109kcal) ④つくね(70kcal) ③ねぎま(45kcal) ①砂肝(25kcal)
 部位や味付けによってエネルギー(kcal)が異なります！体重が気になる方は低エネルギーの部位を！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



1年に1回は健康診断を受けましょう！

昨年受けたから今年はいいや...通院中で血液検査を受けている為健診は必要ない...！と思いませんか？健康診断を受けるとこんなに良いことがあります！



生活習慣病を未然に防ぐ機会になる

生活習慣を改善するきっかけになる

体の状態の変化がわかる

発病予防により医療費が少なくなる

皆様、健康診断は毎年受けていますか？健康的な生活を守る為にも、まずは自分自身の身体、健康状態と向き合う事が大切です。健康診断の目的は、自覚症状のない初期段階で異常を発見することです。

1年に1回、定期的に健診を受けて、その結果を活かしてご自身の健康管理に役立てましょう！横浜市国民健康保険に加入の方は特定健診(40～74歳の方を対象)**自己負担が無料**になっています！また、2023年4月～12月に特定健診を受診した方を対象にプレゼントがもらえるキャンペーンも実施しています(詳細は横浜市ホームページへ)。昨年受けた方でも是非今年度(2023年度)も健診を受けましょう！

問合せ先:横浜市けんしん専用ダイヤル ☎045-664-2606



健診は受けて終了ではありません。検査結果を隅々まで確認する事が重要です。数値が高い状態を放置する事で生活習慣病に発展し、命を脅かしかねない事態になってしまう事もあります。健診結果で気になる点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。当施設では、**結果説明や二次検査外来、看護相談、特定保健指導**(※2ページをご参照ください)などで健診後のフォローも行っております。こちら是非ご利用下さい！



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



LINE QRコード



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. 【1年に1回は健康診断を受けましょう！】
- p2. 【日曜健診のお知らせ】と【栄養クイズ】と【健診後のフォローについて】
- p3. 【プラステン(+10)で健康的な未来を！(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果のみかた】、【無料健康講座のご案内】



～2023年度 日曜健診カレンダー～

4	5	6
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	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
7	8	9
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	●内視鏡あり 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
10	11	12
10/15は ●婦人科あり(US) 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	●内視鏡あり ●インフルエンザ 予防接種実施 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	●婦人科あり ●内視鏡あり 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
1	2	3
●内視鏡あり 2024 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	●婦人科あり 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	●婦人科あり 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

今月は21日です！



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！

☆栄養クイズ☆

次の焼き鳥(1本)をエネルギー(kcal)が多い順に並べて下さい

- ①砂肝(塩・25g)
- ②皮(塩・20g)
- ③ねぎま(タレ・45g)
- ④つくね(タレ・40g)

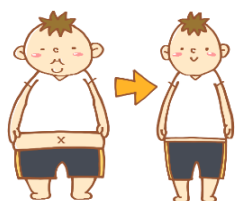


答えは、4ページ一番下にあります

健康面でお困りの事はありませんか？

健診結果で「D」判定の項目があった・・・

「D」判定では、精密検査や治療が必要な場合があります。生活習慣病やがんは早期発見・早期治療が肝心です！早めに当施設の二次検査外来を受診しましょう。またはかかりつけ医に相談しましょう！



コロナ太りしてしまった。少しでも体重を落としたい・・・

特定保健指導に該当している方は受けましょう。当施設でも受ける事が出来ます。また、不定期で栄養相談も実施しておりますので、食事・運動で体重管理をお考えの方、お気軽にご相談ください。

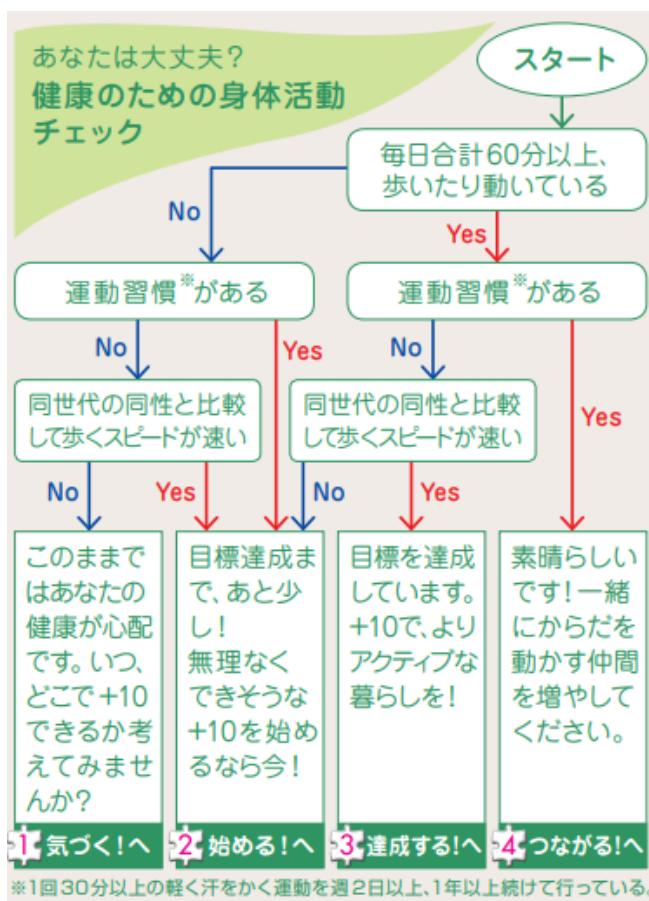
身体の事で気になる事・心配な点がある・・・

毎週火曜日、無料で看護相談を実施しています。健診結果で気になる点がある、健康面で不安な事がある等当施設の看護師に相談してみませんか。事前にご予約が必要です、お問い合わせください。



プラステン(+10)で健康的な未来を！

体を動かす習慣はありますか？運動習慣を身につける事で、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんといった生活習慣病や、うつ病、認知症などになるリスクを下げる事が出来ます。例えば、今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか？(↓まずはチェックを！)



1. 気づく！

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあるはずです。それが「いつ？」「どこか？」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう！



2. 始める！

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かす事が健康への第一歩です。+10から始めましょう！



3. 達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう！



4. つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



いつ？何を？プラス10分行いますか？



テレビを見ながらストレッチしてプラス10！

会社で5階まで階段を使ってプラス10！



歩いて買い物に行ってプラス10！

お風呂上りに筋トレを行ってプラス10！



今日からでも始められるプラス10を考えてみましょう！

