



材料(2人分)	作り方
ひき肉(鶏か豚) 160g 玉ねぎ 1/2個 パプリカ 1/2個 ピーマン 1個 バジル 約10枚 にんにく 2片 ごま油 少々 豆板醤 小さじ1/2杯 ナンプラー 大さじ1杯 醤油 小さじ1杯 オイスターソース 小さじ1杯 砂糖 小さじ1/2杯 胡椒 少々 卵 2個 炊いたご飯 300g	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。パプリカとピーマンは2cm程度の角切りにする。 ② フライパンに油(分量外)を引いて、目玉焼きを2個作っておく。(※焼き目をカリッとさせる事をお勧めします！) ③ フライパンにごま油を引いて、にんにくと豆板醤を炒める。香りが立ってきたら玉ねぎ、ピーマンを加えて軽く炒める。ひき肉も加えて火が通ったら、パプリカを加えてよく炒める。 ④ Aの調味料を加えて混ぜ、ちぎったバジルを加えて軽く炒めて完成。 ⑤ ご飯に添えて盛り付け、目玉焼きをのせる。上から胡椒を振りかけてお召し上がりください。(※お好みでバジルを飾り用にとっておいても良いです！)

ガパオライスの「ガパオ」とはホーリーバジルの事です。ホーリーバジルは日本では手に入りづらい為、代わりにスーパー等で入手できるスイートバジルで代用しても美味しく頂けます。バジルに豊富に含まれるβ-カロチンは抗酸化作用がある為、皮膚や粘膜を健康に保つ効果が期待できます。



～健診結果のみかた～

○収縮期血圧【基準値・・・130mmHg未満 受診勧奨判定値・・・140mmHg以上】

心臓が収縮して血液を大動脈に押し出したときに血管壁にかかる血圧(最高血圧)

○拡張期血圧【基準値・・・85mmHg未満 受診勧奨判定値・・・90mmHg以上】

心臓が収縮した後、大動脈弁が閉じて心臓が拡張するときの血圧(最低血圧)



血圧とは心臓が血液を押し流す力の事で、高すぎると動脈硬化が進んで全身の臓器に障害を起こします。収縮期血圧と拡張期血圧、どちらか一方でも継続的に値が高ければ高血圧と診断され、放置する事で動脈硬化が進行します。その結果、血管が破れて脳出血を起こしたり、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞になる可能性が高まります。血圧が高めの方は、家庭で血圧を測定し記録する事が大切です。

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6月8日(木) 14:30~15:30 *毎月第二木曜に開催します(8月は第三木曜)

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>



☆運動クイズ☆の答え・・・体重60kgの人の場合③クロール20分 150kcal ②ジョギング20分 120kcal ①普通歩行40分 80kcal 運動習慣がない方は、まず普通歩行を10分毎日行うだけでも良いでしょう。合わせて筋トレやストレッチも行う事で体重減少が期待できます!

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより

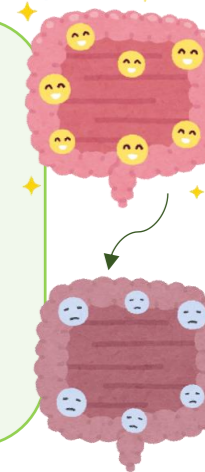
6月



大腸内視鏡検査を受けていますか?

大腸がんは、男女合わせると、最も死亡数が多いがんです。進行が遅い、性質が比較的小さい、他の臓器に転移しても切除可能といった特徴があり、治る可能性の高いがんと言われています。従って、「**早期発見、早期治療**」が肝要です。**早期大腸がんの場合、適切な治療によって90%以上の確率で治ります。**早期では自覚症状がほとんどない為、早期がんの段階で見つける為には適切な検診・検査を受ける事が重要です!

大腸がんを早期発見する為に、40歳を過ぎたら**大腸内視鏡検査**をお受け頂く事をお勧めいたします。



先端に高性能のカメラが付いた細い管をお尻から入れ、ポリープ、腫瘍、炎症など、異常がないか直接観察する検査の事です。大きな特徴は、**検査と同時に治療や処置を行えるという事です。**内視鏡検査の途中に病変が見つければ、組織を採取したり、腫瘍やポリープを切除する事が出来ます。*当施設では、小さいポリープの場合、日帰り治療が可能です。2cm以上のポリープ、もしくは複数のポリープが発見された場合は、関連病院へ入院のご予約をお取りしています。

明治以降、食の欧米化が進んだ事も日本人に大腸がんが増えた要因の一つと言われています。大腸ポリープや大腸がんを防ぐ為にも、油っこい料理を控え肉料理中心にならないよう注意し、魚・野菜・海藻・キノコ類を積極的に摂る事もお勧めです。



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!

LINE QRコード



Instagram QRコード

☆ 目次 ☆

- p1. 【大腸内視鏡検査を受けていますか?】
- p2. 【日曜健診のお知らせ】と【運動クイズ】と【健診後のフォローに関して】
- p3. 【食中毒にご用心を!(検査科より)】
- 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

6	7	8	9	10	11	12
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 ●婦人科あり(US)	10/29は内視鏡あり ●インフルエンザ 予防接種	●内視鏡あり	●婦人科あり ●内視鏡あり	●婦人科あり ●内視鏡あり	●婦人科あり ●内視鏡あり	●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	31				
●内視鏡あり 2024	●婦人科あり	●婦人科あり	●婦人科あり	●婦人科あり	●婦人科あり	●婦人科あり

今日は**18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！

☆**運動クイズ**☆
消費エネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい

- ①普通歩行 40分
- ②ジョギング 20分
- ③クロール 20分

答えは、4ページ一番下にあります

！ 食中毒にご用心を！ ！

「細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています」
6月になりました。暑くてじめじめした日が増える、梅雨から夏にかけて気を付けたいのが「食中毒」です。
食中毒の原因は、食べ物などに付着した細菌やウイルスを食事と一緒に食べてしまう事です。高温多湿なこの時期は特に細菌が増えやすくなります。そこで今回はこれからの時期に実行したい細菌性食中毒予防のポイントを紹介します。



「食中毒の3原則 食中毒の原因菌は【つけない】【増やさない】【やっつける】」
食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つの事が原則となります。基本的な方法は次の通りです。

①つけない...洗う、分ける

食中毒の原因菌を食べ物につけないよう、こまめに手洗いをしましょう。包丁やまな板などは使用の都度きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。
焼き肉などの場合は、生の肉を掴む箸と焼けた肉を掴む箸は別の物にしましょう。



②増やさない...低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。付着した細菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。
肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後なるべく早めに冷蔵庫へしまいましょう。



③やっつける...加熱処理

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん野菜も加熱して食べると安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが重要です。使用後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤も効果的です。



「こんな症状が出たら早めに受診を！」
多くの食中毒症状は細菌が体内に入った1~2日後に起こりますが、細菌の種類によって食後30分程度で起こったり、逆に1週間程度経ってから起こる場合もあります。
嘔吐や下痢などの症状が見られたら早めに受診しましょう。嘔吐や下痢は原因物質を排除しようという身体の防御反応です。医師の診断を受けず、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし医師の診断を受けましょう。



無料看護相談やっています！



毎週火曜日に予約制にて無料の看護相談をやっています。
健診結果や健康について気になる事がありましたらお気軽にご相談ください。
ご都合が合わず他の日でのご希望がありましたら可能な限り調整致しますのでご利用お待ちしております。

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。

健康面でお困りの点はございませんか。当施設では二次検査外来や看護相談等で健診後のフォローも行ってまいります。

特定保健指導や栄養相談も実施しています！

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！

お問合せ先→ ☎0120-733-153
○看護相談や二次検査外来に関して→ガイドンスで2番を選択
○特定保健指導、栄養相談に関して→ガイドンスで3番を選択

予防ポイントを実行するとともに、規則正しい生活を送るように心がけ元気に夏を過ごしましょう！