

枝豆と人参の白和え



材料(2~3人分)	作り方
豆腐 150g (*小パック1個) 枝豆 60~80g 人参 70g 白だし 大さじ1杯 砂糖 小さじ2杯 すりごま 大さじ2杯	①豆腐(木綿がおすすめ)はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で1分半加熱して水を切っておく。 ②枝豆は茹でて(冷凍枝豆でもOK。電子レンジで既定の時間加熱する)、□さやから出し薄皮も取り除いておく。 人参は千切りにして茹でるか、電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱する。その後水気をきる。 ③ボウルに枝豆、人参を入れ、豆腐は細かく崩しながら入れる。 ④白だし、砂糖、すりごまを加えて全体をよく混ぜ合わせて完成。



6~8月が旬の枝豆は、色が青いうちに収穫された大豆です。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、良質なたんぱく質を多く含んでいます。また、野菜の中では葉酸と鉄分が多いという特徴があります。葉酸と鉄分は血液を作るには欠かせない栄養素であり、貧血の方や妊婦さんには積極的に摂って頂きたい栄養素です。特に枝豆に含まれる葉酸は、大豆(ゆで)と比較すると7倍以上です。豆類と野菜類両方の栄養的特徴をあわせもった栄養価の高い枝豆を、旬の美味しい時期に料理に取り入れてみましょう！

健診結果の見かた

○空腹時血糖【基準値・・・99mg/dl以下】

血糖とは血液中のブドウ糖のことで、血糖値とはその濃度のこと。
値が高いと糖尿病の可能性が高まる。126mg/dl以上で糖尿病が疑われる。

○HbA1C【基準値・・・5.5%以下】

直近1~2ヶ月の血糖値の状態を示す。6.5%以上で糖尿病が疑われる。

健診結果で血糖値が気になる方！なるべく薬を使わずに生活習慣の改善によって血糖値を改善したい方、血糖値改善サポート(2回面談+採血→3,000円)を受けましょう！(*2ページをご参照ください)

間食やジュースが多かった・・・？
ご飯、パン食べ過ぎたかな・・・？



7月の講座に参加して下さった皆様全員に粗品プレゼント！！お気軽にご参加ください♪

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7月13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>



p.4 栄養クイズの答え・・・①日本酒180ml 約200kcal ③ハイボール350ml 約170kcal ②白ワイン200ml 約150kcal
アルコール度数が高いお酒程同じ量で比べるとエネルギー量(kcal)は多くなります。暑い日でも飲み過ぎにご注意を！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



夏の午後ドックキャンペーン 期間:7/3(月)~8/31(木)

今年の夏も皆様の健康をサポートいたします。
期間中の午後、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。
お得なこの機会にぜひご受診ください。



○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。
- * ご都合によるキャンペーン期間外への一部後日検査はお受けできません。
- * **ご予約・お問合せは下記電話番号(ガイダンス1番)へお願いいたします。**

ご予約・お問合せ先

☎ 0120-733-153

戸塚共立メディカルサテライト



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. 【夏の午後ドックキャンペーン】
- p2. 【健康支援活動紹介】と【日曜日健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【熱中症対策(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】と【無料健康講座のご案内】



ご家族の健康管理やご自身の健康面で不安な点は
ございませんか？お気軽にご相談ください！



無料看護相談

【日時】毎週火曜日 9:00～15:00
【相談時間】30分 【相談費用】無料
【場所】3階 看護相談室
【受付】3階 要予約 当日でも可能です！

毎週実施しています！
健診結果や現在の健康状態で気
になる事がある...等お気軽にご
相談ください！
皆様のご予約、お問合せお待ち
しております！



血糖値改善サポート

健診結果で血糖値が高めだった...糖代謝の項目が「C」または「D」判定だった...
だけど、なるべく薬に頼りたくない！まずは生活改善に取り組みたい！という皆
様、是非お話し聞かせてください。
血糖値の改善には、食事管理や生活習慣の見直しが不可欠です。糖尿病の予
防・改善に向けて出来る事を一緒に考えていきましょう。面談日、ご相談くださ
い！

管理栄養士との相談(面談)2回+採血→3,000円(税込)



2023(令和5)年度 日曜日健診実施日

7月 2日	11月 19日
8月 6日	12月 3日
9月 3日	2024年 1月 14日
10月 15日	2月 18日
10月 29日	3月 24日

平日がお忙しい方
におすすめです♪



ジャパンマンモ
グラフィーサンデー

★栄養クイズ★

次の食品をエネルギーが多い順に並べて下さい！

- ①日本酒1合 180ml
- ②白ワイングラス2杯 200ml
- ③ハイボール1缶 350ml



答えはp.4の一番下にあります！

p.2

☆お得な情報配信中☆

LINE
QRコード



LINEの友達登録、Instagramの
フォローもお願いします♪



Instagram
QRコード

熱中症対策

熱中症とは高温多湿な環境にいる事で、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がう
まく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生している為、屋内でも注意が必要です。
例年、熱中症になる人は5月頃から増え始め、7～8月頃にピークを迎えます。

熱中症の症状



上記の症状が出る前に・・・熱中症にならないように気を付けるポイントは？？

やってみよう！

常時・・・

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



屋内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認

屋外では・・・

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は特に熱中症になりやすい為、十分に注意する必要があります。
周りの方からの積極的な声掛けが重要となります。
また、熱中症警戒アラート発表時には、熱中症予防行動の徹底を！外出はなるべく避け、涼しい室内
で過ごす事が望ましいでしょう。