

# タンドリーチキン



材料(4人分)	
鶏もも肉	2枚
プレーンヨーグルト	大さじ3
ケチャップ	大さじ1・1/2
カレー粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
南瓜、ピーマン等 お好みの野菜	適量

- ① 鶏肉は一口大に切る。野菜も食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に鶏肉と漬けダレを入れ、よく揉みこみ冷蔵庫で2時間程度おく。
- ③ オーブンを220～230℃に温める。天板にオーブン用のシートを敷き、漬け込んだ鶏肉の皮目を上にして並べる。野菜も一緒に並べる。
- ④ 鶏肉に焼き色がつき、火が通るまで15分ほど焼く。  
※鶏肉はむね肉でも美味しく頂けます。  
ポリ袋に鶏肉と調味料を合わせたまま冷凍保存することもできます。解凍後よく加熱してお召し上がりください。

\*1人当たり  
エネルギー量 346kcal  
たんぱく質 22.6g  
塩分 0.7g

カレー粉など香辛料を使うと、塩分を含む調味料を多く使わなくても風味良く仕上がります。減塩にも繋がります。塩分の摂り過ぎは血圧を高め、生活習慣病のリスクとなります。日頃から塩分に気を付け、健康寿命を延ばしましょう！



## 健診結果の見かた

○AST/ALT【基準値・・・30U/L以下】  
ASTは肝臓、心臓、筋肉など、ALTは特に肝臓に障害が起きると血液中に増加する酵素。両方が基準値より高い場合は、**肝炎や肝臓病が疑われる。**

○γ-GTP【基準値・・・50U/L以下】  
肝臓のほか、腎臓や膵臓に含まれる酵素。主に過度のアルコール摂取で値が高くなり、**脂肪肝や肝炎が疑われる。**

**肝機能の異常を放置する事で脂肪肝となり、さらに放置する事で肝炎や肝硬変、肝がんへ進行してしまう事もあります。**飲酒習慣のある方は、適量を意識して週に2日は休肝日を設けましょう。運動不足や食べ過ぎによって脂肪肝となってしまった方は、日々の食事を見直して体重管理を行いましょう！



## 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9月14日(木) 14:30～15:30 \*毎月第二木曜に開催します  
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 →**ガイドンスで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。⇒**ZOOM配信も行っております。**オンラインでの参加もぜひ！！



講座の様子→



# 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



2023年**10月15日(日)**は  
**J.M.S(ジャパンマンモグラフィーセンター)**です。



J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・センター)とは・・・  
子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みで、今年10月15日の日曜日に行われます。日本人女性が乳がん罹患する割合は**9人に1人**で、がん罹患率のトップを占めています。今まで乳がん検査に行ったことが無い方、最近忙しくて行っていない方等、**日曜日に受診出来るこの機会にぜひ「乳がん検診」を受けてみませんか？**乳がんは**早期発見・早期治療すれば「ほとんどが治るがん」**です。

当健診センターでは、乳がん検診を含むオリジナルコースをご用意しました。

## ジャパンマンモグラフィーセンターオリジナルコース

- 乳がん検診①** ¥5,500- ⇒ **¥3,960-**  
マンモグラフィーor乳腺エコー(どちらかお選び下さい)
- 乳がん検診②** ¥11,000- ⇒ **¥8,360-**  
マンモグラフィー + 乳腺エコー
- マンモサンデーオリジナルセットコース** ¥14,850- ⇒ **¥11,000-**  
乳がん(マンモグラフィーor乳腺エコー) + 子宮がん(頸部細胞診+子宮エコー) + 骨密度

予約受付中です！  
また乳がん検診だけでなく人間ドック等も受けられます。  
お気軽にお問い合わせください。

当日は女性医師・女性技師が担当します!!  
その他、横浜市がん検診・無料クーポンもご利用いただけます。

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！

## ☆ 目次 ☆

- p1. 【ジャパンマンモグラフィーセンターのご案内】
- p2. 【無料看護相談やっています！】と【骨密度検査サービスのお知らせ】  
【日曜健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【認知症を予防する為には？(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】と【無料健康講座のお知らせ】





無料看護相談  
やっています！



毎週火曜日に実施中！

【時間】9:00～15:00 【相談時間】30分  
【受付・実施場所】3階 \*要予約  
健診結果や現在の健康状態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。ご予約・お問合せは☎0120-733-153(ガイダンス2番)へ。当日でもご予約可能です！皆様のご利用心よりお待ちしております。

☆お得な情報配信中☆



Twitter(X)  
QRコード



LINE QRコード

LINEの友達登録、Instagram、Twitter(X)のフォローもぜひ♪

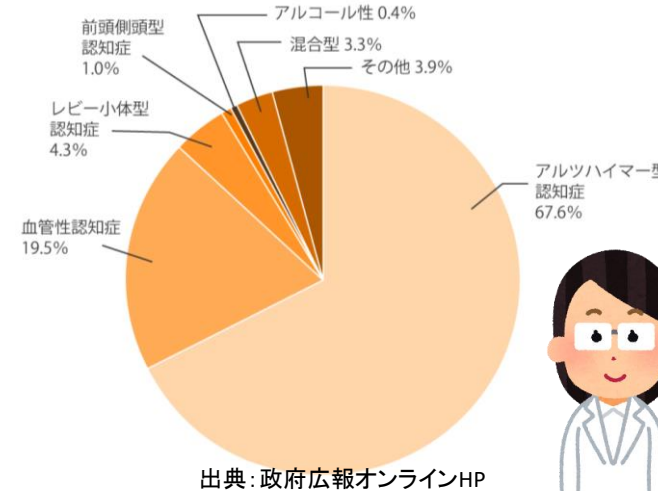
Instagram  
QRコード



よろしくお願いします



# 認知症を予防する為には？



「認知症」とは、様々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼び、高齢者だけではなく、誰もがなりうる病気と考えられています。認知症の70%近くを占める「アルツハイマー型認知症」は、海馬を中心に脳の萎縮がみられます。

出典：政府広報オンラインHP

9月の午後に特定健診を受診される皆様に・・・

## 骨密度検査をサービスします！



特定健診受診をご検討中の皆様！  
当施設で9月の午後、特定健診を受診された皆様に、**骨密度検査のオプション(通常価格¥3,300-)を500円でご利用頂ける**、夏の健診応援キャンペーンを実施いたします。皆様のご利用、心よりお待ちしております。まずはお気軽にお問い合わせください。  
☎0120-733-153(ガイダンスで1番)

皆さんは自分の骨密度がどのくらいかご存知ですか。コロナ禍で運動量が減少すると、骨の強度が低下する恐れがあります。また、外出する機会が減って皮膚への日光照射が減少すると、骨形成に関与しているビタミンDが作られにくくなる事で骨密度の低下に繋がります。  
**骨粗鬆症予防の為にも、是非この機会に、健診と一緒に骨密度検査をプラスで受けてみませんか。**ご予約、お問合せ、お待ちしております！

「認知症」の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)との関連があるといわれています。例えば、高血圧は脳の細い動脈が詰まり脳梗塞を起こす恐れがあります。その結果、脳血管性認知症を引き起こす場合があります。血糖値や悪玉コレステロール値が高い状態も、動脈硬化を促進させ、そこから脳梗塞や脳出血を起こして認知症となる恐れがあります。



従って、生活習慣病を予防する為にバランスの良い食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身につけたりと、**普段からの生活管理が認知症のリスクを下げる**と考えられています。

## 今のあなたの脳(海馬)の状態は？

当施設で検査できます！受けてみませんか？

**シンプル脳ドック+AI認知症予防(ブレインスイート)検査 37,950円**



ブレインスイート検査とは



脳は年齢を重ねるごとに萎縮し、さらに運動不足や睡眠不足、ストレス過多、食事バランスの偏り等により脳の萎縮のスピードが早まります。しかし、**脳の海馬は生活習慣の改善によって大きく出来る事が確認されています！**早めの認知症予防行動が重要です。

ご予約・お問合せはお気軽に！ → ☎0120-733-153(ガイダンスで1番)

## 2023(令和5)年度 日曜日健診実施日



**9月 3日 (2024年)**  
**10月 15日 (女性の方のみ)**  
**10月 29日**  
**11月 19日**  
**12月 3日**

\*平日がお忙しい方におすすめです！

☆栄養クイズ☆

次の料理をエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい！  
(\*100gはどれも小鉢1杯程度です)



- ①栗きんとん(100g)
- ②大学芋(100g)
- ③かぼちゃの煮物(100g)



答えは、4ページの一番下にあります。

