

高野豆腐そぼろの2色丼



材料(2人分)	作り方
ごはん 2杯分 * そぼろ 4枚 高野豆腐 4枚 砂糖 小さじ2 みりん 大さじ1 醤油 大さじ1 水 200ml かつおだしの素 4g おろし生姜 1片分 * いら卵 2個 卵 2個 塩 小さじ1/3 砂糖 小さじ2 油 適量 * 塩ゆでいんげん 2本 いんげん 少々 塩 少々	①ごはんは丼ぶり2杯分を炊いておく。 ②高野豆腐は熱湯に3分浸しザルにあげ、フォークの背等で水気を絞り、つぶし、そぼろ状にする。(やけどに注意！) ③Aの調味料と②を鍋に入れて10分程中火で煮る。汁気がなくなったら火を止める。 ④卵を溶き、調味料を加える。 ⑤フライパンに油をひき、炒り卵を作る。 ⑥いんげんは筋を取り、塩ゆでし、斜め切りにする。 ⑦丼ぶりにごはんを盛り、高野豆腐のそぼろといり卵を盛り付け、いんげんを中心に飾り完成！ <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"> 豆腐は大豆イソフラボンやタンパク質などの栄養が豊富な食品です。その豆腐を凍らせ乾燥させた高野豆腐は栄養がギュッと濃縮されているので豆腐より重量当たりの栄養価が高く大豆の旨味が詰まっています。水分を吸収して膨らむので、豆腐と比べ少量でも食べごたえがあり、保存もできるので常備しておく便利です。普通は水か、ぬるま湯で戻して使いますが、今回はそぼろ状にする為熱湯で戻しています。 </div> 

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。**



過度の飲酒によって肝機能の項目が高値の方は、休肝日を設け、アルコール摂取量を控えましょう！

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10月12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4**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→



晴天時ウォーキングの予定です！

戸塚共立メディカルサテライト

健診センターだより



胃がん検診を受けましょう！

胃がんは、男女合わせると、大腸がんに次いで2番目に多いがんです。**がんは「早期発見、早期治療」が肝要です。早期がんの段階で見つけるために検診を受けましょう。**

胃がん検診の方法には「**胃部エックス線検査**」と「**胃内視鏡検査**」があります。横浜市在住で50歳以上の方は、2年に1回補助金を利用していずれかの胃がん検査を受ける事が出来ます。

*横浜市胃がん検診の内視鏡検査は、年度末まで予約枠に空きがない状況です。エックス線検査(バリウム)は予約承っております。申し訳ございませんが、ご了承ください。



胃部エックス線検査

バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲んで調べる検査です。病気を間接的に読み取る検査です。一定の時間で、多くの方を調べる事が出来ます。



胃内視鏡検査

胃の中に内視鏡を入れる事により、胃炎の状態、がんや潰瘍などを直接確認できます。細胞検査やピロリ菌検査が出来るなどの利点があります。



◎ピロリ菌検査◎

胃がんのほとんどはピロリ菌感染による萎縮性胃炎が原因で起こるので、ピロリ菌に感染しているかどうかを確認する事がとても大切です。ピロリ菌検査には、胃内視鏡で調べる方法のほか、採血、呼気、便、尿で調べる事が出来ます。

*ピロリ菌がいる方は、胃部エックス線検査よりも内視鏡検査が推奨されます。

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. 【胃がん検診を受けましょう！】
- p2. 【看護相談について】と【日曜健診・健康フェスタのお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【ピンクリボンマッチ・ジャパンマンモグラフィーサンデー開催します！(予約・請求担当)】
- 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】



看護相談ブースで身体でお困りの事を相談してみませんか？

毎週火曜日に無料看護相談を実施しています！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。



- ① 健診結果で気になることがあった時
- ② 今現在、気になる症状がある時
- ③ その他健康に関する事など

【開催日時】 毎週火曜日 9:00～15:00 【相談時間】 30分

【予約受付】 3階 ☎0120-733-153(ガイダンスで2番) 当日でも可能です！

【実施場所】 3階 看護相談室 *相談費用はかかりませんが、事前に予約が必要です。

無料!

2023(令和5)年度 日曜日健診実施日

J.M.S *女性のみ(詳しくは3ページご覧ください)

2023年 **10月15日** **10月29日** **11月19日** **12月3日**
 2024年 **1月14日** **2月18日** **3月24日**

平日がお忙しい方にお勧めです！



YFHSいきいき健康フェスタ開催のお知らせ 参加無料！申込不要！

日時：2023年11月21日(火) 13:00～16:00(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：当施設の医師・管理栄養士による講話、健康運動指導士による体操教室

看護師による健康相談
 管理栄養士による栄養相談
 肌年齢・血管年齢・骨密度の測定 など

皆様のご来場を心よりお待ちしております！



来場された皆様に粗品をプレゼントします♪



☆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



よろしくお祈りします



☆栄養クイズ☆

次のデザートエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい！

- ①みたらし団子1本(60g)
- ②どら焼き1個(90g)
- ③歌舞伎揚げ2枚(30g)



答えは、4ページの一番下にあります。



10月9日(月)はニッパツ三ツ沢球技場にて… ピンクリボンマッチを開催します！



～2023プレナスなでしこリーグ1部 第22節 @ニッパツ三ツ沢球技場～
ニッパツ横浜FCシーガルズ VS ASハリマアルビオン(13:00 KICK OFF)

医療法人横浜未来ヘルスケアシステムとニッパツ横浜FCシーガルズが、「乳がんピンクリボン運動」の一環としてピンクリボンマッチを開催します。

「乳がんピンクリボン運動」とは、乳がんの検診の正しい知識を広め、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える事を目的に、世界規模で行われる乳がん撲滅キャンペーンです。

プレナスなでしこリーグ1部で活躍する女子サッカーチーム「ニッパツ横浜FCシーガルズ」には、当施設の職員も在籍しており、現在リーグ2位(9月末時点)で初優勝を目指しています。

サッカーを楽しみながら、乳がん予防について学びませんか。また、初優勝を目指してたたかうニッパツ横浜FCシーガルズへ熱い声援をお願いいたします！！

ピンクリボンマッチに関するお問合せは→ ☎070-6421-8327(戸塚共立メディカルサテライト)

*観戦についての詳細は「ニッパツ横浜FCシーガルズ公式サイト」をご確認ください。

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、今年も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・お問合せは→ ☎0120-733-153(ガイダンスで1番 戸塚共立メディカルサテライト 予約担当) p.3