

～健康レシピ～ ツナときのこの混ぜ込みご飯

材料(3～4人分)		作り方
白米	2合分	① 白米はあらかじめ炊いておく。しめじはほぐしておく。大葉は千切りにする。 ② フライパンにごま油を入れ、中火でしめじを炒める。 ③ しめじに火が通ってきたら、ツナ缶の油を軽く切って加える。 ④ 弱火にして、醤油、みりん、大葉、いりごまを加えて炒める。水分がなくなってきたら火を止める。 ⑤ 炊飯した白米に④を混ぜ込む。
しめじ	150g	
大葉	10枚	
ツナ缶	小2缶(70g×2缶)	
ごま油	大さじ1	
いりごま	大さじ1	
醤油	大さじ2	
みりん	大さじ2	



ツナ缶は、炒め物、和え物など日常でも使いやすく、いざとなればそのままでも美味しく食べられるためローリングストックにおすすめな食品です。災害時の非常食は炭水化物中心になりやすいため、たんぱく源を確保するためにもご家庭に常備してみたいかたがでしょうか。

健診結果の見かた

- 中性脂肪<TG>(mg/dL)【基準値・・・149以下 受診勧奨判定値・・・300以上】
活動のエネルギー源となる。使いきれないと体脂肪として蓄積され、肥満の原因となる。
中性脂肪が善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールが増えて動脈硬化を促進させる。
- HDLコレステロール(mg/dL)【基準値・・・40以上】
善玉コレステロールとも呼ばれ、血液中の余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがある。
値が低いと脂質異常とされる。
- LDLコレステロール(mg/dL)【基準値・・・119以下 受診勧奨判定値・・・140以上】
悪玉コレステロールとも呼ばれ、全身に必要なコレステロールを運ぶ働きがある。
増えすぎると血管内に溜まり動脈硬化の原因となる。**値が高いと脂質異常とされる。**



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:2024年2月8日(木) 14:30~15:30
 会場:ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室(旧戸塚区役所跡地)
 内容:管理栄養士による健康講座、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4**をお選びください。(戸塚共立メディカルサテライト)



3月の健康講座は、14日(木)14時30分～開催予定です!皆様のご参加、心よりお待ちしております!

*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!



講座の様子を知りたい方はこちら→



p.4 栄養クイズの答え *加工品には味をつけなくても塩分が含まれている物が多いので摂りすぎには注意して下さいね!
 ...①キムチ40g 0.9g ③三角チーズ1個 0.6g ②ロースハム1枚 0.4g

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



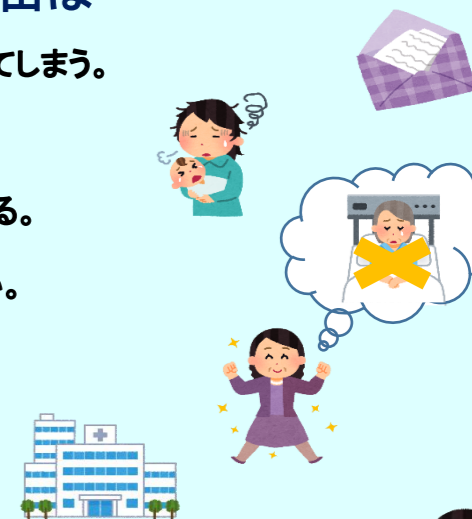
被扶養者の方も毎年健康診断を!



健康診断は、発病予防・早期発見に役立てるものであり健診結果に基づいて医師の診察をお受けいただくことが、とても重要です。昨今、被保険者に比べて被扶養者の健診受診率が低い事が問題視されています。被扶養者の方が健診をなかなか受けられない現状には、何が関係しているのでしょうか。

健診から遠ざかってしまう理由は...

- 健保組合から案内が来ても、まだ急がなくても...と思い、忘れてしまう。
- 子供を見てくれる人がいない。
- 自分はいつも元気で、特に気になる体調不良はないと思っている。
- 自身が勤務していた時とは違い、会社から受診の依頼が来ない。
- 健康診断の補助が受けられることを知らなかった。
- 3年に1回は受診しているから大丈夫だと過信している。
- 病気になったら病院に行けば問題ないと思っている。



ご家族全員の健康的な未来の為に、被扶養者の方も毎年健診をお受け頂く事をお勧めいたします。大方、被扶養者の健診でも健保から補助金が出ます。ご家族の方が定期的に健診を受ける為には何が必要か、何をすべきか...これを機に考えてみませんか。



自覚症状がないうちに健診を受診し、病気になる前に生活を改善して予防する事が大切です!
 ご自身が加入している健康保険組合や横浜市の「健診」「がん検診」に関する情報を確認してみましょう!

ご予約・お問合せ先 ☎0120-733-153

平日 9:00~16:00
 土曜日 9:00~12:00

戸塚共立メディカルサテライト



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. 【被扶養者の方も毎年健康診断を!】
- p2. 【無料看護相談】・【がん検診】・【日曜健診】のお知らせ、【栄養クイズ】
- p3. 【見直そう!災害時のストック食品(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料健康講座のご案内】





看護相談ブースでお困りの事を相談してみませんか？

健診結果で気になる事がある、お身体に関してお悩みの事、健康に関する事...等、当施設の看護師にお気軽にご相談ください！

無料



【開催日時】 毎週火曜日 9:00~15:00 【予約受付】 3階 【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。(* 当日予約可)

定期的ながん検診の受診をお願いします！

2021年の5つのがん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮頸)の受診者は、2020年と比較すると100万人ほど増加したものの、新型コロナウイルス流行前の2019年と比較すると約10%減でした。がん検診の受診を見送っているうちに未発見のがんが進行がんとなり、治療の選択肢を狭めてしまいかねない事も大きな問題です。



がん検診では、「早期がん」つまり症状が出る前のがんを発見し、治療する事が重要です。従って、**対象者は特に自覚症状のない、健康な一般の方です。**また、がん検診は1回受けて終わりではありません。1回の結果が「異常なし」であっても、その後がんが出来る可能性は当然あり、そのような場合に**出来るだけ早期で発見し、治療する為に、がん検診は定期的に受けて頂く事が重要です。**また、どんな検査でも100%がんを発見できるわけではありません。検診後、気になる症状があらわれた場合には、次の検診を待たず、直ちに医療機関を受診する事も重要です。



日本人の2人に1人は生涯がんになると言われています。気付いた時は手遅れ...といった事態を防ぐ為にも毎年検査を受けましょう！

当施設では、**結果説明や二次検査外来、特定保健指導、看護相談などで健診後のフォローも行っております。**こちら是非ご利用ください！



☆お得な情報配信中☆



LINEの友達登録、各SNSのフォローもぜひ♪お得な情報をお届けします♪



2023(令和5)年度 日曜日健診実施日

2024年 **2月18日**
3月24日



平日がお忙しい方にお勧めです！

☆栄養クイズ☆

次の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい

- ①キムチ小鉢1皿(40g)
- ②ロースハム1枚(15g)
- ③三角チーズ1個(18g)



答えは、4ページの一番下にあります。



見直そう！災害時のストック食品

みなさんは災害に対する備えはできていますか？

「非常食」や「備蓄食品」、「ローリングストック」など様々な言葉を耳にする機会が増えました。実際に何をどう準備したらいいのか、まとめてみました。

非常食(1~2日分程度)

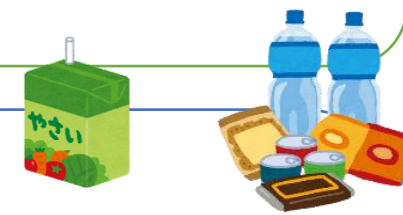
- ・ゼリー飲料(高カロリーのもの)
- ・非常用の栄養機能食品(バータイプのものなど)
- ・アルファ米



備蓄食品(3日~1週間程度過ごせる備蓄)

アルファ米、缶入りパン、シリアル、カップ麺、即席の味噌汁やスープ、レトルト食品(カレー、丼もの、おかずなど)、自然解凍OKの冷凍食品、缶詰(肉・魚・豆類・野菜・フルーツ)、野菜ジュース、ロングライフ牛乳、豆乳

アルファ米...水またはお湯のみで調理できるご飯



ローリングストックを活用した備蓄

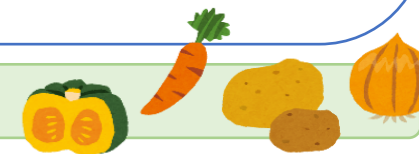
ローリングストックとは、比較的賞味期限の長い食品を多めに購入しておいて、賞味期限の近いものから消費し、消費した分を買い足すといった備蓄方法です。普段から食べ慣れておくことで、非常時にも安心して食べられるメリットがあります。

- ・ツナ、サバ・イワシ、サンマなどの魚介類の缶詰、焼き鳥・コンビーフなど肉類の缶詰
- ・カレーや丼ものなどのレトルト食品
- ・即席の味噌汁やスープ
- ・海苔やゴマなどの乾物、ドライフルーツなど



☆非常食は主食ばかりになりがちです。たんぱく質やビタミン・ミネラル類を補給できる食品もストックしておく安心です☆

日持ちする野菜や果物など、日頃から買い置きすることもオススメです。



アルファ米、フリーズドライ米など非常用のご飯は色々種類があります。味付きのもの、おにぎりタイプのものなど様々です。炊き立てのご飯とはまた違った味・食感の場合もあり、初めて食べると受け付けないことも...。自分や家族に合った食品を見つけておきましょう。塩昆布やふりかけがあれば食べられる、など事前に分かっていると安心です。いざという時のために、作り方も知っているとな役に立ちますね。

参考...農林水産省ホームページ 災害時に備えた食品ストックガイド

