

健康レシピ れんこんのすりおろし汁



| 材料(2人分) | 作り方 |
|---|--|
| れんこん 140g 白菜 100g 人参 50g しいたけ 2個 鶏肉 70g だし汁 400ml 塩 少々 醤油 小さじ1 | <ol style="list-style-type: none"> れんこんは皮をむいて水にさらす。その後水気をきってすりおろす。 白菜、人参、しいたけをせん切りにする。鶏肉はひと口大に切る。 鍋にだし汁、白菜、人参、しいたけ、鶏肉を入れて火にかける。 ③に火が通ったら、すりおろしたれんこんを加えてひと煮立ちする。塩少々と醤油を加え、味を整えて火を止める。 器に盛りつけて、お好みでみつばをのせて完成。 |



れんこんにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、コラーゲンの生成に欠かせない栄養素で、毛細血管や歯、軟骨などを健康に保つ働きがあります。熱に弱いビタミンCですが、れんこんのビタミンCはでんぷんで守られている為、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

～健診結果の見かた～

○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:2024年1月11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)



2月の健康講座は、8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→



栄養クイズの答え・・・①日本酒1合 190kcal ②缶ビール1本 140kcal ③赤ワイン1杯 70kcal

年末年始で飲み過ぎてしまった方は、休肝日をもうけて肝臓を休ませてあげてくださいね。

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより

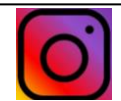


本年もよろしくお願い致します。
皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
健康維持の為にも当施設を今後とも是非ご利用下さい!



当施設は健診専用の施設の為、一般の患者さんとの接触なく各種検査を受ける事が出来ます。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。本年も皆様の健康管理に寄与出来ますように...ご利用を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!

☆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 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!

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. 【新年のご挨拶】と【日曜日健診のお知らせ】
- p2. 【無料看護相談・血糖値改善サポートのご案内】と【ブレインスイート検査について】と【栄養クイズ】
- p3. 【ふるさと納税 返礼品になりました! (結果・事前担当より)】
- 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

【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)



今のあなたの脳(海馬)の状態は？

東北大学 加齢医学研究所 発

AI人工知能 × 脳MRI検査



✓ 40代からの 認知症予防検査

✓ 脳のパフォーマンスチェック

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。

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

~ご予約・お問合せ先~
 0120-733-153
 (ガイダンスで1番を選択)

☆栄養クイズ☆ 下のアルコールをエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい

- ①日本酒1合(180cc)
- ②缶ビール1本(350cc)
- ③赤ワイン1杯(100cc)



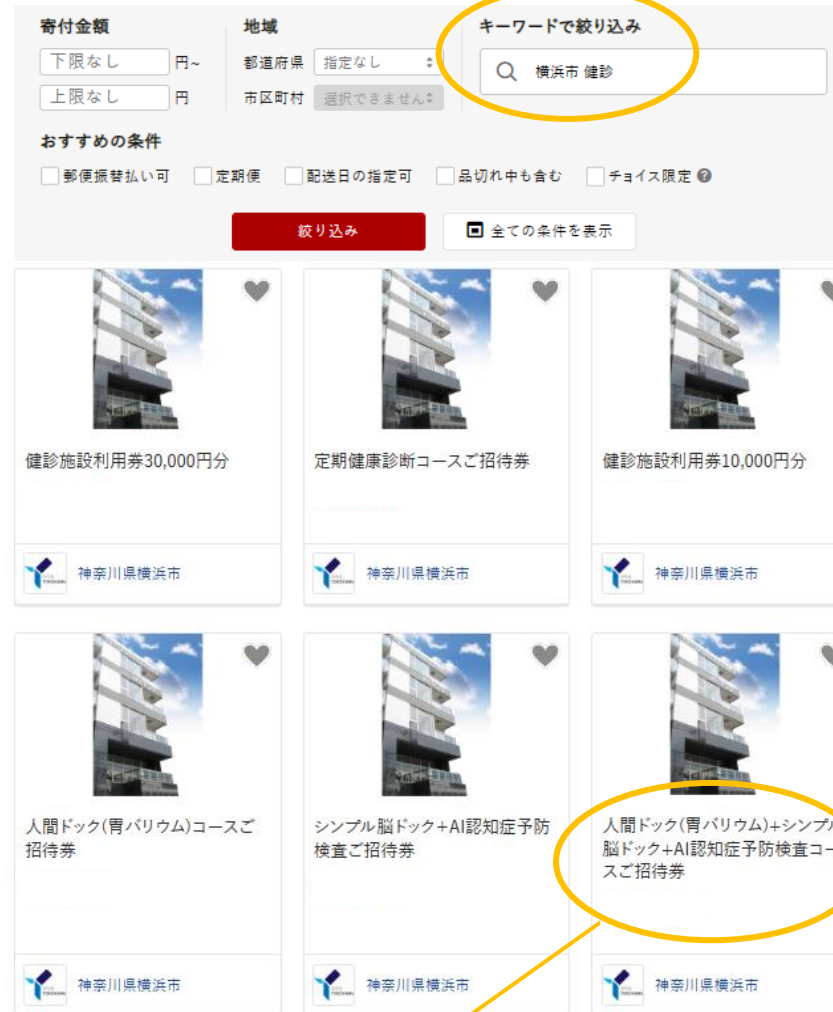
答えは
 4ページの一
 下にあります



ふるさと納税 返礼品になりました！

当施設の間人ドックや脳ドックのコース、施設利用券等が「神奈川県横浜市」のふるさと納税、返礼品となり「ふるさとチョイス」や「ふるなび」からのお申込みを受け付けています！

住民票が横浜市にある方はお申込み頂けませんが、横浜市以外の皆様、ぜひご利用ください。各サイトで「横浜市 健診」で検索を！詳しくは「ふるさとチョイス」や「ふるなび」のホームページをご確認ください。



■注意事項/その他
 ※寄付お申し込み受付後、戸塚共立メディカルサテライト健診センターよりご招待券を送付いたします。
 ※ご利用の際は、ご招待券に記載の連絡先へ事前に必ずお電話にてご予約ください。
 ※ご予約の際、ふるさと納税のお礼の品であること、お申込みいただいたコースをお伝えください。
 ※寄付者様本人以外の受診も可能です。(両親・家族など)
 ※ご予約の状況により、ご希望に添えない場合がございます。
 ※ご招待券は必ずお持ちください。ご持参なしの場合、事由に関わらずサービスのご提供が出来ません。(規定の料金をご請求させていただきます。)
 ※ご招待券は期限迄に必ずご利用ください。期日を過ぎた招待券はご利用頂けません。
 ※ご招待券の換金及び払戻等は出来ません。
 ※おつりは出ません。
 ※領収書は発行出来ません。
 ※紛失や破損による「ご招待券」の再発行は出来ません。

オススメ!



人間ドックと、AI人工知能X脳MRI検査を組み合わせた認知症予防検査をセットにしたご招待券です。
 人間ドックは健康診断よりも検査項目が多く、より高い精度であなたの身体をチェックし、ライフスタイルを見直すことができます。
 胃の検査はバリウムによる胃X線検査となります。胃カメラを希望される場合には差額の負担が生じます。ご予約時に必ずお申し出ください。
 AI人工知能×脳MRI検査に関しては、2ページをご参照ください。
 全身を調べられる検査コースです。寄付者様ご本人に限らず、ご家族や大切な方へのプレゼントとしてもお勧めです。

