

健康レシピ
ブロッコリーとシーフードの簡単グラタン



材料(2人分)	作り方
ブロッコリー 1/2株 シーフードミックス 150g じゃがいも 大1個 牛乳または豆乳 350ml 塩 小さじ1/3 こしょう 少々 ピザ用チーズ 60g サラダ油(容器に塗る) 適量	① ブロッコリーはひと口大に切っておく。口茎は皮を剥き5ミリ厚さに切る。 ② じゃがいもは皮をむいてスライサーで千切りにしておく。又はピーラーで薄切り。 ③ 鍋に牛乳、塩を入れ加熱し、沸騰したらシーフードミックスを冷凍の口まま加える。じゃが芋とブロッコリーの茎を加え、とろみがついてきたらよくかき混ぜ、ブロッコリーの房を加え3分程煮て火を止めこしょうを加える。 ④ グラタン皿(耐熱容器)の内側に薄くサラダ油を塗り、③を半量ずつ口流し入れてピザ用チーズをのせて、トースターで12分焼き、焦げ目がつけば完成！



○2026年度からブロッコリーが指定野菜に！

農林水産省は、特に消費量が多い野菜を指定野菜と定めています。指定野菜に認定されると、価格が下落した場合に国から生産者へ補助金を出し生産量を確保するため、安定した供給につながる事が期待されます。

○ブロッコリーの栄養

ブロッコリーにはβカロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、鉄分、ビタミンKが比較的多く含まれています。ビタミンKは、血液凝固に関与しているため、ワーファリンなどのお薬を使用している方は薬の作用が弱まる可能性があるため摂取を制限する場合があります。また、カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す作用があります。そのほか、動脈の石灰化を抑制する作用もあります。



★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。



脂質異常症を改善する為に、定期的に有酸素運動を行う、油っこい料理を控える、野菜・海藻・キノコ類・大豆製品を積極的に摂る、アルコールを控える...といった事を心がけてみましょう！

戸塚共立メディカルサテライト
健診センターだより



今年度(令和5年4月1日～令和6年3月31日)の健康診断はお済みですか？
 横浜市国民健康保険組合の特定健診受診券の有効期限は、**令和6年3月31日まで**です！
 お早めにご利用ください！
 当施設では日曜や平日午後も特定健診、人間ドッグを受けられますよ☆

生活習慣病予防を目的とした**特定保健指導**の利用券がお手元に届いている方も有効期限をご確認ください。年度末が近づいています。
 当施設で特定保健指導も受けられますので是非ご利用ください。
 オンライン面談も実施しておりますので、お気軽にお問合せください！

今月の日曜健診は**3月24日**に実施します！

今年度最後の実施です！

令和6年度 日曜健診実施日

平日がお忙しい方におすすめです♪

5月19日	6月16日	7月7日	8月4日	9月1日
10月6日	10月20日	(* 女性のみ) ジャパンマンモサンデー	11月17日	
12月8日	2025年 1月19日	2月9日	3月23日	※4月は実施しません。

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. 【年度末のお知らせ】と【令和6年度日曜健診実施日】
- p2. 【春の午後ドックキャンペーン】・【無料健康講座】・【無料看護相談】のご案内
- p3. 【巡回健診も行っています！(巡回健診部より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】



～ 春の午後ドックキャンペーン ～

期間：2024年4月1日（月）～5月31日（金）

上記期間中の午後、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！
ぜひこの機会にご利用下さい！

○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検査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。

3月の午後に特定健診のご予約を頂いた方、骨密度検査が無料で受けられるキャンペーンも実施しています！ご家族・知人の方で特定健診をまだ受けていない方に是非お勧めください！

*ご予約時、「キャンペーンのお知らせを見た」とお伝えください

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：2024年3月14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）



4月の健康講座は、11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。



講座の様子を知りたい方はこちら→



☆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♪



☆無料看護相談実施中☆

お身体や健康に関してお悩みの事等、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）

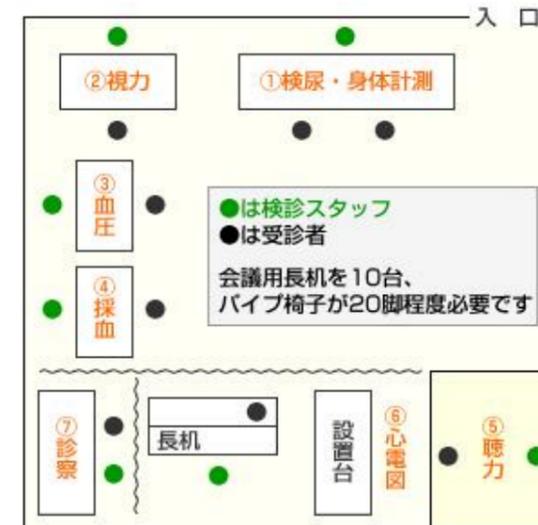
巡回健診も行っています！

病気の予防には、定期的な健康診断が一番の近道です。

当施設では、働いている方、お忙しい方々を対象に出張健康診断を承っています。

デジタル装置を搭載した検診車が皆様の事業所まで伺います。

短い時間で多くの職員の健康診断をスピーディーに行う事が出来ます。また、巡回健診の当日に受診できなかった方は、後日、当健診センターで健診を受けることができます。



特定健診、定期健診の場合、人数にもよりますが午前と午後共に約3時間程度で終了します。

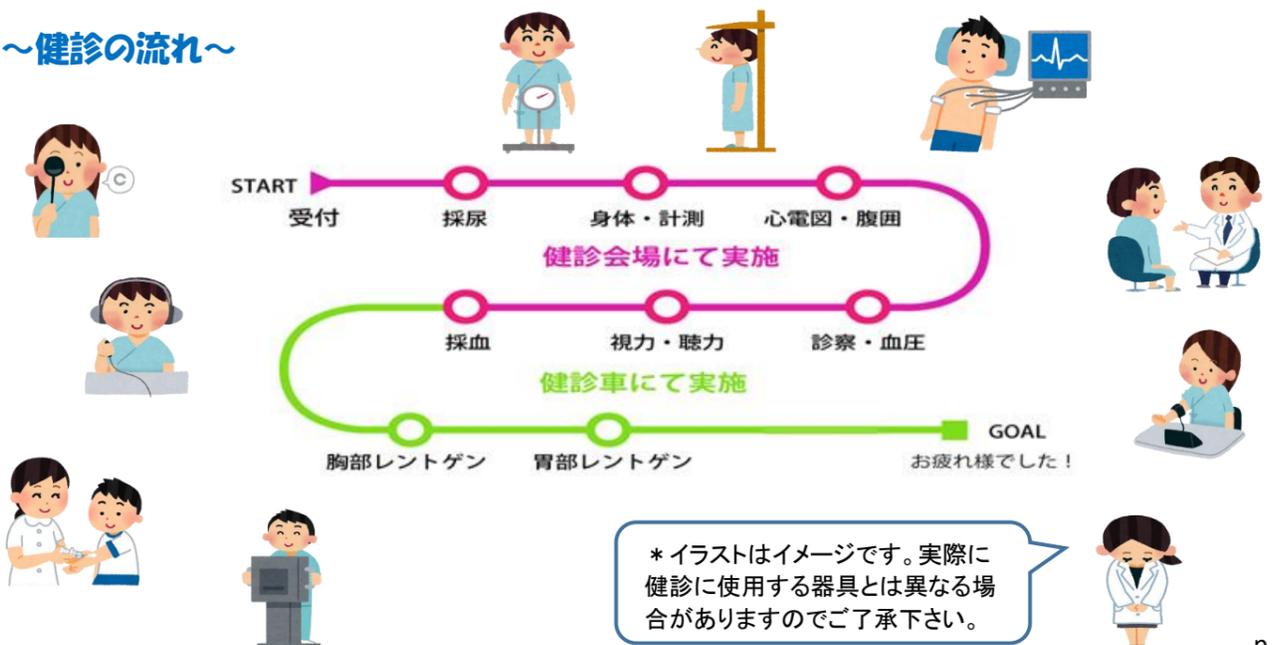
原則は午前中開始ですが、午後からの開始や土曜日でもご利用いただけます。

特殊健康診断（じん肺、石綿、有機溶剤等）、オプション検査（腫瘍マーカー、眼底検査、腹部エコー検査等）も承ります。

健康診断の種類・項目、健診車駐車スペース・健診会場の広さ等、ご相談ください。

巡回健診専門のスタッフがお答えします。お気軽にお問合せ下さい。

～健診の流れ～



*イラストはイメージです。実際に健診に使用する器具とは異なる場合がありますのでご了承下さい。