

牛肉と夏野菜のオイスター炒め

材料(3~4人分)		作り方
牛肉こま切れ	300g	① トマトは8等分にし、さらに半分に切って一口大にする。パプリカは1cm幅、ズッキーニは5mm程度の輪切りにする。牛肉に小麦粉をまぶしておく。 ② フライパンにサラダ油を熱し、ズッキーニの両面を焼く。焼き色がついたら取り出しておく。 ③ フライパンに牛肉を入れ炒める。パプリカ、トマトも加えて炒める。全体に火が通ってきたら、②のズッキーニも加える。 ④ 調味料を加え、全体に絡めるように炒めて完成！
トマト	1個	
パプリカ	1/2個	
ズッキーニ	1本	
小麦粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
オイスターソース	大さじ2	
酒	大さじ1	
醤油	小さじ1	
砂糖	小さじ1	



夏野菜に多く含まれるビタミンCやビタミンB2などのビタミン類は、身体の調子を整える作用が期待できます。またカリウムやマグネシウムなどのミネラル類は、体温調整にも関わると言われています。

トマト...カリウムが多く含まれています。また赤い皮にはリコピンという成分が含まれています。リコピンは加熱や油を使った調理で吸収が良くなります。

パプリカ...夏野菜の中でも特にビタミンCの含有率が高いと言われています。

ズッキーニ...カリウムやマグネシウムが多く含まれます。カロテンやビタミンC、ビタミンB2などビタミン類も多く含まれています。

夏は室内外の温度差や食欲の減退などにより体調を崩しやすい季節とも言えます。そんな夏こそ、しっかりと食事を摂って体調を整えていきましょう！



2024(令和6)年度 日曜日健診実施日

7月 7日	11月 17日
8月 4日	12月 8日
9月 1日	2025年 1月 19日
10月 6日	2月 9日
10月 20日	3月 23日

平日がお忙しい方
におすすめです♪



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7月11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配信も行っています！



講座の様子を知りたい方はこちらからどうぞ→



p.4 栄養クイズの答え...①日本酒180ml 約200kcal ③ハイボール350ml 約170kcal ②白ワイン200ml 約150kcal
アルコール度数が高いお酒程同じ量で比べるとエネルギー量(kcal)は多くなります。暑い日でも飲み過ぎにご注意を！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



夏の午後ドックキャンペーン 期間:7/1(月)~8/30(金)

今年の夏も皆様の健康をサポートいたします。
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。
お得なこの機会にぜひご受診ください。



○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へ変更される場合は、別途料金がかかります。鎮静内視鏡はご利用いただけません。鎮静なし(経鼻/経口)→3,300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。
- * ご都合によるキャンペーン期間外への一部後日検査はお受けできません。
- * **ご予約・お問合せは下記電話番号(ガイダンス1番)へお願いいたします。**

ご予約・お問合せ先

戸塚共立メディカルサテライト



LINE QRコード



☎ 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！



Instagram QRコード

☆ 目次 ☆

- p1. 【夏の午後ドックキャンペーン】
- p2. 【健康支援活動紹介】、【栄養クイズ】、【健診結果の見かた】
- p3. 【熱中症対策(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【日曜日健診のお知らせ】と【無料健康講座のご案内】



ご家族の健康管理やご自身の健康面で不安な点は
ございませんか？お気軽にご相談ください！



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)



☆栄養クイズ☆

次の食品をエネルギーが多い順に並べて下さい！

- ①日本酒1合 180ml
- ②白ワイングラス2杯 200ml
- ③ハイボール1缶 350ml



答えはp.4の一番下にあります！



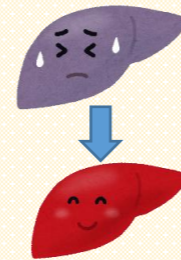
健診結果の見かた

○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。**肝臓はかなり悪くなっても症状が現れにくい為、肝機能の項目が高値の時は早め
に対処する事が重要です。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！

熱中症対策

熱中症とは高温多湿な環境にいる事で、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がう
まく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生している為、屋内でも注意が必要です。
例年、**熱中症になる人は5月頃から増え始め、7～8月頃にピークを迎えます。**

熱中症の症状



上記の症状が出る前に・・・熱中症にならないように気を付けるポイントは？？

やってみよう！

常時・・・

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



屋内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認



屋外では・・・

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は特に熱中症になりやすい為、十分に注意する必要があります。
周りの方からの積極的な声掛けが重要となります。
また、**熱中症警戒アラート発表時には、熱中症予防行動の徹底を！**外出はなるべく避け、涼しい室内
で過ごす事が望ましいでしょう。