

材料(4人分)		作り方
合挽肉	200g	①玉ねぎとにんにくはみじん切り、マッシュルームは薄切り、鷹の爪は種を除き細かく切っておく。 ②深めのフライパンにサラダ油をひき、にんにくと鷹の爪を加え、弱火で香りが出るまで炒める。 ③フライパンに玉ねぎ、合挽肉を加え、中火で炒める。肉に火が通ってきたらトマト水煮、大豆水煮、チリパウダー、塩を加え蓋をして15分煮込む。 ④マッシュルームを加え、かき混ぜながら5分煮る。 ⑤皿に盛り、みじん切りしたパセリを飾り完成！ ※辛味が苦手な方は鷹の爪、チリパウダー無しで作っても美味しく出来ます。
にんにく	1かけ	
玉ねぎ	1個	
マッシュルーム	6個	
トマト水煮缶	1缶	
大豆水煮	200g	
サラダ油	大さじ1	
鷹の爪	1本	
チリパウダー	小さじ2	
塩	小さじ1/3	
パセリ	少々	



チリコンカーンはメキシコの代表的な料理です。メキシコではいんげん豆などで作るようですが、今回は大豆を使っています。大豆はいんげん豆や小豆などと比べると糖質が少なくたんぱく質が多いです。エネルギーや物質の代謝に重要な役割を果たしているビタミンB1、B、B6などのビタミンB群を豊富に含んでいます。唐辛子に含まれる成分カプサイシンは食欲増進効果があります。暑さで食欲がない時におすすめの料理です。

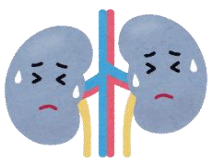
～健診結果の見かた～

○クレアチニン(mg/dl)【基準値・・・男性1.0以下、女性0.7以下】

老廃物の一種で、腎臓の排泄機能が低下すると血液中に増加する。

○eGFR(mL/分/1.73m²)【基準値・・・60.0以上】

クレアチニンの値と性別、年齢から推算。腎臓が老廃物を排泄する能力を調べる。



腎臓の主な働きは、血液を濾過して老廃物や塩分を尿として排出する事です。腎機能が低下すると老廃物が体に蓄積していき、慢性腎臓病や腎不全となり、悪化すると人工透析などの治療が必要になります。腎機能の低下を防ぐ為には、肥満の解消(体重管理)、適度な運動を行い、食塩の摂りすぎ、過度な飲酒、喫煙習慣を改める事が重要です。

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8月8日(木) 14:30~15:30 *毎月第二木曜日に開催します

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。
*8月の講座はZOOM配信行いません。ご了承ください。



講座の様子を知りたい方はこちらからどうぞ→



戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



健診の結果を有効活用しましょう!

健診は受けて終わりではありません。健診の結果は今、自分の体がどのような状態か数値によってあらわしてくれます。健診は、生活習慣病などの早期発見、早期治療に役立ちます。どんな病気であっても早期発見によって病状の悪化を防ぐ事が出来ます。健診の結果が届いたら必ず結果を確認し、健康的な未来の為にどうすべきか考えてみましょう!

健診の結果で気になる項目がある、
前回の結果よりも悪化していた



健診の結果で気になる項目はない、
前回の結果よりも改善していた



○要精密検査の判定「D」が出た方は、必ず二次検査を受けましょう! 当施設でも承っております。
かかりつけ医がいる場合は相談してみましょう。
○生活習慣で見直す必要がないか振り返ってみましょう。
○特定保健指導の対象になっている方は積極的に受けましょう!
○生活習慣病は自覚症状がない場合がほとんどです。症状がないうちに改善できる点はないか考えてみましょう。

○改善の為に努力した方は自分を褒めてあげましょう。そして健康的な習慣をぜひ続けて下さい。
○検査項目の数値が問題なくても、年々体重が増えていないか等数値の経年変化をみてみましょう。

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コードから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!

LINE QRコード



Instagram QRコード



☆ 目次 ☆

- p1. 【健診の結果を有効活用しましょう!】
- p2. 【健康マルシェ】・【無料看護相談】・【日曜日健診】のお知らせ、【栄養クイズ】
- p3. 【暑熱順化: 暑さに負けない身体づくり(看護部より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料健康講座のご案内】



参加費無料!

事前申込不要!

途中参加もOK!

戸塚駅西口から徒歩7分
戸塚小学校隣り

健康マルシェ開催します! @OFA横浜

2024年8月22日(木) 14:00~16:30 ONE FOR ALL横浜地域交流施設

栄養相談コーナー
先着100名様に明治のサンプルをプレゼント♪

測定体験
【骨密度・血管年齢】
医師が解説! 夏に気になる「紫外線と日焼け」がテーマです♪

無料公開講座

しおり作りワークショップ
お菓子のお土産も! 皆様のご来場心よりお待ちしております!

縁日コーナー

無料看護相談 実施中!

【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!

2024(令和6)年度 日曜日健診実施日

ジャパンマンモグラフィーサンデーです。お気軽にお問い合わせください。

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

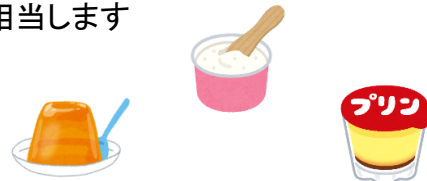
*平日がお忙しい方におすすめです!

☆栄養クイズ☆

次のデザートをエネルギー(kcal)の多い順に並べて下さい!

*量はいずれも市販のカップ1個分に相当します

- ①レモンシャーベット 120g
- ②フルーツゼリー(実なし) 100g
- ③カスタードプリン(大) 150g



答えは、4ページの一番下にあります。



暑熱順化:暑さに負けない身体づくり

「暑熱順化」という言葉、ご存知でしょうか?

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れる事です。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。従って、「暑熱順化」する事によって、熱中症のリスクの高い環境にさらされても熱中症になりにくくなります。

運動

暑い環境下での運動は体内の血流が増加し、皮膚から熱を放散させる能力が高まります。この状態を維持すると適切な発汗が促され、暑いときに体温を調節する機能が効率よく働きます。おすすめは早朝の運動。比較的涼しい時間帯にウォーキングやジョギングなどで一度しっかり汗をかく。その後シャワーなどでさっぱりすると、体も心もしっかり目覚めることができ、暑さ対策にもつながります。

運動は10分程度からでもよいでしょう。個人の体力レベルや日頃の運動習慣などを考慮し、無理なく続けられる強度で行いましょう。買い物に徒歩で行く、自転車を利用して出かけるといったように、日常生活の中で体を動かすことも「暑熱順化」に繋がります。

環境

暑さに慣れるという点で、環境を見直す方法があります。外は暑いのに室内は長袖を着るほど涼しい設定温度だと、外に出た時に暑さに耐えられず、体が疲弊します。エアコンの設定温度を熱中症にならない範囲でやや高めにし、扇風機などを上手に利用して暑さに慣れることが望ましいでしょう。

その他にもグリーンカーテンを作る、窓際に風鈴を置くといったことも目や耳から涼しさを感じられる為おすすめです。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど) ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回	サイクリング 運動目安 30分 頻度目安 週3回
適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの) 運動目安 30分 頻度目安 週5回~毎日	入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの) 頻度目安 2日に1回

※内容と時間はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。個人差がありますが、暑熱順化には数日~2週間程度かかります。暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。