

健康レシピ 青梗菜と厚揚げの煮びたし

材料(4人分)		作り方
青梗菜	2株(約200g)	①青梗菜は根元を落として、1cm幅に切る。ザルに入れてよく洗い水気をきっておく。 ②えのきは石づきを落として2~3cm程度に切る。厚揚げは半分に切って、食べやすい厚さに切っておく。 ③鍋にだし汁、白だし、酒、みりんを入れて中火にかける。沸騰したら①・②の食材、しらすを入れて鍋に蓋をする。 ④中火で5分程度煮て煮汁が少なくなったら完成。 ★1品で1日に必要なカルシウムの約1/3量を摂取できます！
えのき	1袋	
厚揚げ	約300g(1~2枚)	
しらす	20g	
白だし	大さじ3杯	
酒	大さじ2杯	
みりん	大さじ2杯	
だし汁	300ml	



***1人当たり**
 エネルギー量 169kcal
 たんぱく質 11.7g
 カルシウム 259mg
 塩分 1.6g

青梗菜は1年中出回っている野菜ですが、旬の季節は3~5月の春と9~11月の秋とされています。βカロテンやビタミンCが豊富に含まれていて、高血圧やむくみを防ぐ効果が期待できるカリウムも多い野菜です。その他にも鉄分やカルシウムなど不足しがちなミネラルも豊富に含んでいます。厚揚げやしらすにもカルシウムが多く含まれている為、1人分で259mg、牛乳1パック(200ml)よりも多いカルシウムを摂取できる1品です！

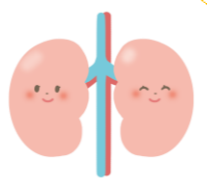
健診結果の見かた

○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9月12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配信も行っております。オンラインでの参加もぜひ!!



講座の様子→



p.4 栄養クイズ 答え・・・②大学芋 約300kcal ①栗きんとん約230kcal ③かぼちやの煮物 約110kcal どれも糖質量は多めです！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



2024年10月20日(日)は **J.M.S【ジャパンマンモグラフィーセンター】**です。



J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・センター)とは・・・子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みで、今年10月20日の日曜日に行われます。日本人女性が乳がん罹患する割合は9人に1人で、がん罹患率のトップを占めています。今まで乳がん検査に行ったことが無い方、最近忙しくて行ってない方等、日曜日に受診出来るこの機会にぜひ「乳がん検診」を受けてみませんか？乳がんは早期発見・早期治療すれば「ほとんどが治るがん」です。

当健診センターでは、乳がん検診を含むオリジナルコースをご用意しました。

ジャパンマンモグラフィーセンターオリジナルコース

●乳がん検診① ¥5,500- ⇒ **¥3,960-**
マンモグラフィーor乳腺エコー(どちらかお選び下さい)

●乳がん検診② ¥11,000- ⇒ **¥8,360-**
マンモグラフィー + 乳腺エコー

●マンモサデーオリジナルセットコース ¥14,850- ⇒ **¥11,000-**
乳がん(マンモグラフィーor乳腺エコー) + 子宮がん(頸部細胞診+子宮エコー) + 骨密度

予約受付中です！
また乳がん検診だけでなく人間ドック等も受けられます。
お気軽にお問い合わせください。

当日は女性医師・女性技師が担当します!!
その他、横浜市がん検診・無料クーポンもご利用いただけます。

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. 【ジャパンマンモグラフィーセンターのご案内】
- p2. 【無料看護相談】・【新しい検査装置】・【日曜健診】のお知らせ、【栄養クイズ】
- p3. 【がん検診受けていますか？(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】、【無料健康講座のお知らせ】



無料看護相談 やっています！



毎週火曜日に実施中！

【時間】9:00～15:00 【相談時間】30分
 【受付・実施場所】3階 * 要予約
 健診結果や現在の健康状態について気になる事がありましたらお気軽にご相談ください。
 ご予約・お問合せは ☎0120-733-153(ガイダンス2番)へ。当日でもご予約可能です！皆様のご利用、心よりお待ちしております。

☆お得な情報配信中☆



Twitter (X)
QRコード



LINE QRコード

LINEの友達登録、Instagram、Twitter (X)のフォローもぜひ♪

Instagram
QRコード



よろしくお祈りします



がん検診受けていますか？



日本国民の2人に1人が「がん」になり、4人に1人が「がん」で亡くなっています。がんを早期発見する為には、**自覚症状がないうちから、がん検診を定期的に受ける事が大切です。**
 皆さんがお住まいのほとんどの市町村では、がん検診の費用の多くを公費で負担しており、**一部の自己負担でがん検診を受けることができます。**また、おつとめの職場や、加入する健康保険組合等でもがん検診を実施している場合がありますので、ご確認ください。



横浜市にお住まいの皆様は。

横浜市でも、職場の検診等ではがん検診を受ける機会がない方を対象に、がん検診を実施しています。おつとめの方でも職場で実施していないがん検診は、横浜市のがん検診を受診する事ができます。

マンモグラフィー検査装置が新しくなりました！



マンモグラフィー検査とは、専用のX線装置で左右の乳房を片方ずつ挟んで圧迫し、X線写真を撮影する検査です。主に40代以降の方に推奨されている検査で、乳がんの前段階である石灰化や、硬くて小さな腫瘍の発見に適しています。複数ある乳がん検診の検査方法の中でも、厚生労働省により有効性が科学的に証明されているのは、マンモグラフィー検査のみです。

日本人女性のがん罹患率第1位のがんは、早期に見つかった場合、90%以上が治ると言われている為、定期的に検査を受ける事が重要です。

ですが、日本における乳がん検診の受診率の低さが問題視されており、40～69歳の受診率は40%台です。検診の受診率の低さには、検査時の痛みや恥ずかしさなどが大きく関連していると考えられます。

当施設のマンモグラフィー検査装置が新しくなり、乳房圧迫時の痛み軽減を目指した圧迫自動減圧制御機能を搭載した装置を導入しています。「マンモグラフィー検査は痛いイメージがあり、なかなか検査を受ける気になれない」...と思っていた皆様、最新検査装置で検査を受けませんか？マンモグラフィー検査のみのご受診も可能です。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



9月 1日 (2025年)
10月 6日 1月19日
 (↓女性の方のみ) 2月 9日
10月20日 3月23日
11月17日
12月 8日

* 平日がお忙しい方におすすめです！

☆栄養クイズ☆

次の料理をエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい！
 (* 100gはどれも小鉢1杯程度です)



①栗きんとん(100g)



②大学芋(100g)



③かぼちゃの煮物(100g)

答えは、4ページの一番下にあります。



検診種類	受診回数	対象者*1	費用	検査項目
大腸がん	1年度に1回	40歳以上	無料	問診、便潜血検査
胃がん(内視鏡)	2年度に1回*2	50歳以上	2,500円*3	問診、胃部内視鏡検査
胃がん(エックス線)				問診、胃部エックス線検査
肺がん	1年度に1回	40歳以上	680円	問診、胸部エックス線検査
子宮頸がん	2年度に1回	20歳以上(女性)	1,360円	問診、頸部細胞診検査
乳がん (①か②の選択制)	2年度に1回	40歳以上(女性)	①マンモグラフィ検査 680円 ②マンモグラフィ検査、視触診 1,370円*4	①問診、マンモグラフィ検査 ②問診、マンモグラフィ検査、視触診
前立腺がん	1年度に1回	50歳以上(男性)	1,000円	問診、血液検査

*1 令和7年4月1日までに対象年齢に達する方は、受診が可能です。また、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施の指針」(令和3年10月1日一部改正)により、受診を特に推奨する方の年齢は69歳以下までとなっています。
 *2 胃がん検診は同一年度に内視鏡検査とエックス線検査の両方を受診することはできません。また、連続する年度に内視鏡検査とエックス線検査を交互に受けることはできませんのでご注意ください。
 *3 胃がん検診で内視鏡検査を希望される方は、受診当日に保険証を必ずお持ちください。内視鏡検査は検診の途中で確定診断のための病理検査を目的に粘膜片を採取する生検を行う可能性があります。この生検は保険診療となりますので、別途費用がかかります。また、令和6年度から、これまでの3,140円を2,500円に変更しています。
 *4 乳がん検診はマンモグラフィ検査の受診が必須、視触診は選択制です。視触診を別の医療機関で受ける場合は、マンモグラフィ検査を受けた後に視触診を受診することはできませんのでご注意ください。

当施設でも大腸がん、胃がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がんの検診を実施しています。受けた事がない...最近受けていなかった...という方はぜひご受診を！例年、1～3月は混雑するため予約が取りにくくなります。早めにご予約・ご受診される事をお勧めいたします！
 * 現在、内視鏡担当医師の体制変更に伴い、横浜市胃がん検診(内視鏡/胃カメラ)の新規予約受付を一時停止しております。予約再開の時期については、決まり次第当施設のホームページにてお知らせいたします。エックス線検査はご予約可能です。
 * 乳がん検診の視触診検査は当施設では実施していません。ご了承のほどお願いいたします。

【ご予約・お問合せ】 ☎ 0120-733-153(ガイダンス①)

○参照・引用○ 横浜市医療局 がん・疾病対策課発行「横浜市がん検診ガイド」、厚生労働省HP