



## 健康レシピ たらのねぎソースかけ



| 材料(2人分)                                                                                   | 作り方                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 生たら 2切れ<br>サラダ油 小さじ1杯<br>料理酒 少々<br>ねぎ 50g<br>鷹の爪 1本<br>サラダ油 小さじ1杯<br>砂糖 小さじ1杯<br>醤油 小さじ1杯 | ① ねぎは千切りにする。<br>② 鷹の爪は種をとって輪切りにする。<br>③ 鍋に油を小さじ1入れて熱し、②と①を入れて炒める。<br>④ 砂糖と醤油を入れ味を付け、少し炒めて火を止める。<br>⑤ フライパンに油を小さじ1入れて熱し、たらを強火で表、裏を焼く。弱火にして料理酒をまわし入れ、蓋をして7~8分蒸し焼きにする。<br>⑥ 皿にたらを盛りつけ、④のねぎソースをかけて出来上がり。 |



ネギは基本的に年間を通して流通していますが、ネギがもっとも甘くおいしい時期である、冬から春にかけてが「旬」となります。緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白い部分に多く含まれる香り成分、硫化アリルは玉ねぎ、にんにく、ニラといったネギ科の野菜に多い成分で、血液の凝固を防ぎ、血栓を予防する働きが期待できます。従って、血液をサラサラにしてくれる効果が、動脈硬化や生活習慣病の予防に役立つとされています！

## 健診結果の見かた

### ○空腹時血糖【基準値・・・99mg/dl以下】

血糖とは血液中のブドウ糖のことで、血糖値とはその濃度のこと。  
値が高いと糖尿病の可能性が高まる。126mg/dl以上で糖尿病が疑われる。

### ○HbA1C【基準値・・・5.5%以下】

直近1~2ヶ月の血糖値の状態を示す。6.5%以上で糖尿病が疑われる。

糖尿病と診断されて悪化してしまうと、網膜症、腎症、神経障害といった深刻な合併症を招いてしまう事もある為、早期発見・対処が重要です。健診結果で血糖値が気になる方！なるべく薬を使わずに生活習慣の改善によって血糖値を改善したい方、**血糖値改善サポート(2回面談+採血→3,000円)**をぜひご利用ください！お問合せ・ご予約は以下の番号(ガイダンス④)へ！

間食やジュースが多かった・・・ご飯、パン食べ過ぎたかな・・・



## 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11月14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。⇒ **ZOOM配信も行っております。**オンラインでの参加もぜひ！！



10月の健康講座では、参加者の皆様とウォーキングしました。運動したいけどなかなか実践が出来ない...という方にもお勧めです！

# 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



## お得な新春お年玉ドックのご予約受付中！

毎年、大変ご好評をいただいている「新春お年玉ドック」のご予約を承っております。お得な期間にぜひご利用下さい！

### 【期間】

2024年12月23日(月)~2025年1月11日(土) ※12月31日~1月3日、日曜は除く  
上記の期間で、以下のコースを**特別割引価格**にてご受診いただけます。

### 【新春お年玉ドック】人間ドック胃レントゲン(バリウム)コース

お年玉特別価格 **¥33,000- (税込)**

全身をしっかりとらべる、通常の間ドックコースです。

\*胃の検査は、胃部レントゲン(バリウム)のみのご案内です。胃カメラ検査への変更は出来ません。

婦人科検査、脳MRI検査など、オプションで追加出来ます。

以下、ご確認の上ご予約ください。予約状況、ご不明点は予約時にお問合せください。

※健保や事業所へ費用請求(補助金申請書等の記入)は致しかねます。

受診日当日のお支払いをお願い致します。

※ご加入の健保で人間ドックの受診機会がある方は対象外とさせていただきます。

※他のキャンペーン、割引サービス(駐車場利用、託児サービス)、健保補助等との併用はできません。

※ご都合により日程を変更され、キャンペーン期間を過ぎる場合には、通常料金となります。

ご受診いただいた方に、粗品をご用意しております。  
ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください。

### 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. 【お得な新春お年玉ドックのご予約受付中！】
- p2. 【定期的ながん検診の受診をお願いします！】と【日曜健診のお知らせ】  
【ジャパンマンモサンデー実施報告】と【無料看護相談のお知らせ】
- p3. 【運動を始めるなら今！&YFHS健康フェスタのお知らせ(栄養科より)】
- 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】



## 定期的ながん検診の受診をお願いします！



欧米のがん検診受診率は70～80%ととても高く、その影響により欧米でのがんによる死亡数は年々減少傾向にあります。一方、日本のがん検診受診率は50%未満で、あまり高いとは言えません。がん罹患数・死亡数どちらも年々増加しており、今や日本では2人に1人ががんに罹り、4人に1人ががんで死亡している現状です。



がん検診では、「早期がん」つまり症状が出る前のがんを発見し、治療する事が重要です。従って、**対象者は特に自覚症状のない、健康な一般の方です。**また、がん検診は1回受けて終わりではありません。1回の結果が「異常なし」であっても、その後がんが出来る可能性は当然あり、そのような場合に**出来るだけ早期で発見し、治療する為に、がん検診は定期的に受けて頂く事が重要です。**また、どんな検査でも100%がんを発見できるわけではありません。検診後、気になる症状があらわれた場合には、次の検診を待たず、直ちに医療機関を受診する事も重要です。

当施設では、**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。**こちら是非ご利用ください！



## 2024(令和6)年度 日曜日健診実施日

|       |               |               |              |
|-------|---------------|---------------|--------------|
| 2024年 | <b>11月17日</b> | <b>12月 8日</b> |              |
| 2025年 | <b>1月19日</b>  | <b>2月 9日</b>  | <b>3月23日</b> |

平日がお忙しい方にお勧めです！



## 2024年10月20日(日)

**J.M.S(ジャパンマンモセンター)を開催し多くの方にご受診いただきました！**

※J.M.S(ジャパン・マンモグラフィ・センター)は、毎年10月第3日曜日に乳がん検診、マンモグラフィ検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。

子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に検診を受けられない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるように全国の医療機関で実施されています。

今年も多数の方にご受診いただきました。**当センターでは10月以外の日曜健診でも乳がん検診が受けられます**ので、まだ受けられていない方は是非ご利用ください。



### ☆お得な情報配信中☆



p.2



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♪



### ☆無料看護相談 毎週実施中☆

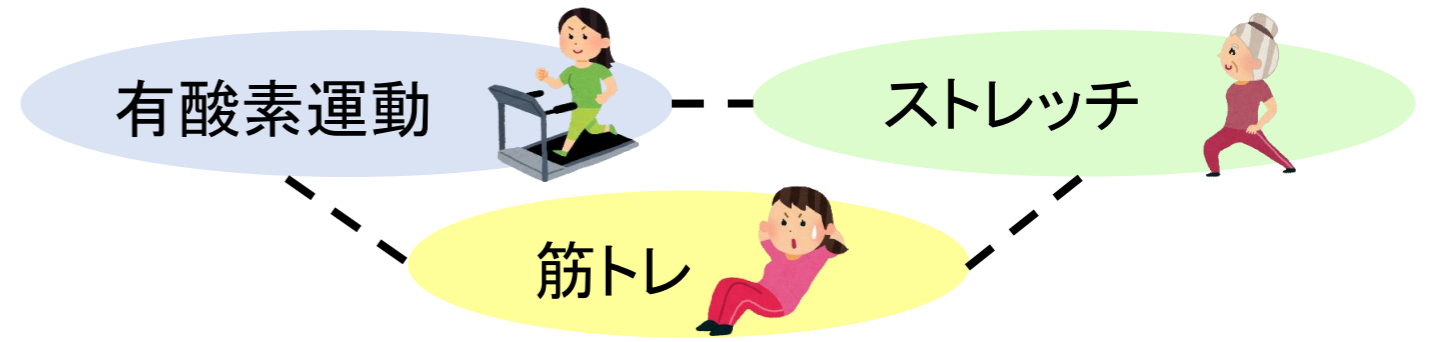
健診結果で気になる事がある、健康面でお悩みの事、お困りの事、何でもお聞かせ下さい！



【開催日時】 毎週火曜日 9:00～15:00  
【相談時間】 30分  
【予約受付】 3階 ☎0120-733-153(ガイダンスで2番)

**\* 相談費用無料、事前予約必要！**

## 運動を始めるなら今！運動不足を解消しよう！



食事はバランスが大事！と言いますが、運動も実はバランスが大事だと言われています。毎日ジョギングをしているから問題ないと思いませんか？ストレッチや筋トレも行っていますか？ジョギング等の有酸素運動、筋トレ、ストレッチにはそれぞれ行う事によって得られるメリットがあります。

従って、日頃運動不足を感じている方も、既に定期的に運動習慣がある方も、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、全ての運動を定期的に行う事をお勧めいたします。それが習慣化する事によって、生活習慣病予防に繋がります！

忙しくて運動に時間がとれない！という方は、通勤の時間は早歩き、皿洗いしながら踵の上げ下げ運動、仕事の休憩中に肩回し等、日常生活の中に運動をプラスしてみませんか。



でも運動を始めるとすぐ挫折してしまう…健康のために何かしたいのに！という方も、今運動をやって下さっている方もぜひこちらへ！！

## YFHS健康フェスタにお越しください！

**2024年11月28日(木) 11:00～16:00開催**  
@ ONE FOR ALL横浜(戸塚駅西口より徒歩7分 戸塚小学校隣り)

**健康に役立つ講座や相談コーナー、現役スポーツ選手によるゲームコーナー等、お楽しみ頂けるイベントを企画しています！**



**事前申込不要！参加費すべて無料！どなたでもご参加頂けます！**

**ぜひお気軽にお立ち寄りください！皆様のご来場心よりお待ちしております♪**

**詳細は当施設のホームページや、ONE FOR ALL横浜及び横浜未来ヘルスケアシステムの公式SNSにて順次お知らせいたします(\* イベント内容は変更となる可能性もございます。ご了承ください)。**

p.3