

健康レシピ **ボルシチ&キャロットライス**



材料(6~7人分)	作り方
<p>～ボルシチ～</p> <p>骨付きポーク 400g 水 2ℓ 月桂樹の葉 1~2枚 じゃがいも 中3個 ビーツ 大1個 レモン汁or酢 大さじ2 人参 1本 玉ねぎ 1個 キャベツ 300g トマトピューレ 大さじ2 オリーブ油 大さじ4 塩 適量 コンソメ キューブ1個 サワークリーム 大さじ1 ハーブorパセリ 適量 (みじん切り・飾り用)</p> <p>～キャロットライス～</p> <p>米 4合 人参 中2本 バター 40g コンソメ顆粒 小さじ4</p>	<p>① 鍋に2リットルの水を入れて中火にかけ、肉を入れてアクが浮き上がるまで煮込む。アクが出たらすくい取る。</p> <p>② 鍋に月桂樹の葉を1~2枚追加し、蓋をして、弱火で1時間以上煮込む。</p> <p>③ じゃがいもは皮をむいてサイコロ状に切る。</p> <p>④ ビーツは皮をむき、千切り。発色を良くするためにレモン汁(酢)をふりかける。</p> <p>⑤ 人参は皮をむき、細く長い棒状に切る。</p> <p>⑥ 玉ねぎはみじん切り。キャベツは0.5cm幅に切る。</p> <p>⑦ フライパンにオリーブ油を熱し玉ねぎをきつね色になるまで炒め、人参を加えて2分間位炒める。ビーツを加え、ビーツが柔らかくなるまで炒める。(5分)</p> <p>⑧ フライパンにトマトピューレを入れてよくかき混ぜ、全体になじんだら火を止める。</p> <p>⑨ キャベツとじゃがいもを②の鍋に入れ、10分ほど煮る。</p> <p>⑩ ソテーした野菜(⑦・⑧)を鍋に入れ、塩とコンソメで味を調えて煮込む。みじん切りにしたハーブ(パセリ)を鍋に加える。</p> <p>⑪ さらに10分間煮て、すべての野菜が柔らかくなったら火を止める。</p> <p>⑫ スープ皿に盛り付け後、サワークリームと新鮮なハーブかパセリをのせて完成。</p> <p>① 米は洗って30分ほど浸水させ、水けをきって炊飯器の内釜に入れる。</p> <p>② 人参は皮をむいてすりおろす。</p> <p>③ 4合の目盛りより少し減らして水を入れ人参、バター、コンソメを加えて軽く混ぜる。</p> <p>④ 普通炊きにして、炊飯後全体を混ぜる。お皿に雪だるまの形に盛り付け完成。</p>

ボルシチは、ウクライナ発祥の伝統料理です。ロシアや東欧諸国で広く食べられています。野菜のビーツを使用する為、鮮やかな赤色をしたスープです。ビーツ以外の具材には特に決まりがなく、使用する食材は地域ごとに異なります。ボルシチのレシピにおいて最も重要なビーツは、赤色をした根菜です。砂糖の原料となる甜菜の仲間であり、ほんのりと甘みがあるのが特徴です。クリスマスにぴったりな赤色のスープ「ボルシチ」と、人参が苦手な方でも美味しく食べられる「キャロットライス」をどうぞご賞味ください！



戸塚共立メディカルサテライト  
**健診センターだより**



健診結果を年末年始の過ごし方に活かそう！

**前回の健診より体重が増えちゃった...**  
⇒まずは毎日体重を測る習慣を！年末年始で体重がさらに増えてしまったら、年明けから体重管理の為に出来る事を考えていきましょう！

**血圧が高かった...**  
⇒おせち料理は塩分を多く摂りやすいです。寝正月で活動量が減るとさらに血圧は上がりやすくなります。おせち料理を楽しみたいなら活動量も増やしましょう！

**血糖値が高かった...**  
⇒クリスマスケーキも年越し蕎麦もお雑煮も全て主成分は糖質！ですが野菜・海藻・きのこ・乳製品といった血糖値の上昇を緩やかにしてくれる食品と一緒に摂って、急激な血糖値の上昇を防ぎましょう！

**肝機能の項目が高かった...お酒のせいかな...**  
⇒年末年始でアルコール量が増えてしまったら、休肝日を2日は設けて肝臓を休ませてあげましょう！ご自身の肝臓も労わってあげてください！

2024(令和6)年度 **日曜日健診実施日**

	2024年 <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！

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12月12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)**



1月の健康講座は、**9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。**オンラインでの参加もぜひ！



講座の様子を知りたい方はこちら→



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. 【健診結果を年末年始の過ごし方に活かそう!】、【日曜日健診のお知らせ】
- p2. 【健診結果の見かた】、【新春お年玉ドック】、【看護相談のお知らせ】
- p3. 【大腸内視鏡検査(二次検査外来より)】
- p4. 【健康レシピ】、【無料健康講座のお知らせ】



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。



## 新春お年玉ドック

【期間】  
2024年12月23日(月)～2025年1月11日(土)  
※12月31日～1月3日と日曜は除く  
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】価格は全て税込です。  
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-**  
全身をしっかりとしらべる、通常の間ドックコースです。

- 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、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(駐車場利用等)、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贈呈！ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください！

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できません。ご了承ください。



### ☆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♪

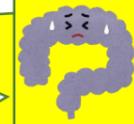


### ☆無料看護相談 毎週実施中☆

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！



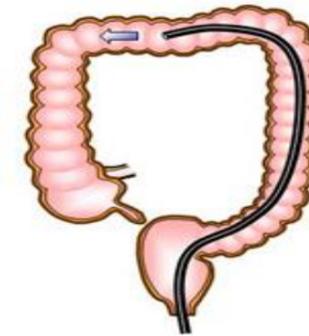
# 大腸内視鏡検査



日本のがん統計によると、2022年がん罹患数第一位は大腸がんです。早期大腸がんの場合、90%以上の確率で治ります。また、大腸がんの9割以上は大腸ポリープから移行します。従って大腸内視鏡検査による早期大腸がんの発見と大腸ポリープの切除は、大腸がんによる死亡を防ぎます。当院では、大腸内視鏡検査を行っています。検査では腸の中を実際に見ることができ、小さなポリープは切除も行っています。特に40歳以上の方には大腸内視鏡検査を受けられることをお勧め致します。



## 検査方法



肛門から内視鏡を挿入して、終点の盲腸に到着後、引き抜き観察で全大腸を調べます。所要時間はほとんどの場合、20分以内に終わります。ポリープ(2cm未満)が見つければ、ポリープ切除も行います。2cm以上のポリープ、もしくは複数のポリープが発見された場合は、日帰りでの切除は出来ないため、関連病院へ紹介させて頂いております。

## 【検査までの流れ】

※前日の昼食・夕食は検査食です。

- 検査前日の夕食後※に下剤(錠剤)を服用
- 当日、ご自宅にて8時～9時までに洗腸剤(液体)の服用を終える
- 予約時間30分前に来院・便の状態確認
- 検査着・紙パンツに着替える
- 血圧測定・鎮静剤投与
- 大腸内視鏡検査へ



家で下剤を飲んで来院したい方には特にオススメの検査です...ZZZ...

p.3