

健康レシピ ほうれん草とかにかまの茶碗蒸し

| 材料(2人分) | |
|-----------------------|--------|
| 卵 | 1個 |
| 出し汁(かつお等) | 150ml |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| ほうれん草 | 60g |
| かにかま | 60g |
| * 茶碗(直径10cm位)2個分の分量です | |

| 作り方 |
|--|
| ① 卵をボールに割り入れ、箸で溶く。 |
| ② 出し汁と塩を卵に加えて混ぜ、ザルで濾す。 |
| ③ ほうれん草は茹でて水気を絞り、3cmの長さに切る。 |
| ④ 茶碗2つにほうれん草とかにかまを半量ずつ入れる。 |
| ⑤ ②の卵液を半量ずつ茶碗に流し入れ、アルミホイルをかぶせ、蓋をしておく。 |
| ⑥ 深めのフライパンか鍋にクッキングペーパーを敷き、人肌程度のお湯を1cm程注ぎ、茶碗を入れる。少しずらして蓋をして、強火3分→弱火10分蒸して完成！中心がまだ固まっていなければ鍋の中に5分程置き蓋を閉めて予熱で固める。 |



卵プラスほうれん草で免疫力アップ!!



【ウイルスなどの外敵の侵入を防ぐため皮膚や粘膜を丈夫に!】卵の良質なたんぱく質が皮膚や粘膜の材料になっています。また、卵のビタミンAとほうれん草のβカロテンの相乗効果で、皮膚、粘膜を丈夫にします。
 【免疫細胞(白血球)を活性化!】卵に含まれる必須アミノ酸は免疫細胞の材料になり、ビタミンB₂、B₆、亜鉛が免疫細胞の合成を助けます。また、卵黄のリン脂質レシチンが、免疫細胞の代謝を活発にします。ほうれん草のビタミンCで、さらに強固になります。

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。

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:2025年1月9(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 → ガイドンスで4をお選びください。(戸塚共立メディカルサテライト)

2月の健康講座は、13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! →



栄養クイズの答え・・・①日本酒1合 190kcal ②缶ビール1本 140kcal ③赤ワイン1杯 70kcal
 p.4 年末年始で飲み過ぎてしまった方は、休肝日をもうけて肝臓を休ませてあげてくださいね。

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより 1月

本年もよろしくお願い致します。
 皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
 健康維持の為に当施設を今後とも是非ご利用ください!



当施設は健診専用の施設の為、一般の患者さんとの接触なく各種検査を受ける事が出来ます。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。本年も皆様の健康管理に寄与出来ますように...ご利用をお待ちしております。まずはお気軽にお問い合わせください!

☆お得な情報配信中☆

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します♪

2024(令和6)年度 日曜日健診実施日

2025年 1月19日
 2月9日
 3月23日

平日がお忙しい方にお勧めです!

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. 【新年のご挨拶】と【日曜日健診のお知らせ】
- p2. 【無料看護相談・血糖値改善サポートのご案内】と【ブレインスイート検査について】と【栄養クイズ】
- p3. 【がん検診のご予約承っております!(結果・事前担当より)】
- 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】

p.1



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、ぜひ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)



今のあなたの脳(海馬)の状態は？

東北大学 加齢医学研究所 発

AI人工知能 × 脳MRI検査



✓ 40代からの認知症予防検査

✓ 脳のパフォーマンスチェック

ブレインスイート検査とは

01 測定する
脳MRIとAI(人工知能)で脳(海馬)を測定

02 認識する
同世代と比較し脳(海馬)の状態を認識

03 行動する
生活習慣を見直し脳に良いことを行う

04 改善する
脳(海馬)の体積Up 認知症予防へ

脳は年齢を重ねるごとに萎縮し、さらに運動不足や睡眠不足、ストレス過多、食事バランスの偏り等により脳の萎縮のスピードが早まります。しかし、**脳の海馬は生活習慣の改善によって大きく出来る事が確認されています！**早めの認知症予防行動が重要です。

当施設で検査できます！受けてみませんか？

シンプル脳ドック+AI認知症予防(ブレインスイート)検査

～ご予約・お問合せ先～
 0120-733-153
 (ガイダンスで1番を選択)

☆栄養クイズ☆ 下のアルコールをエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい

- ①日本酒1合(180cc)
- ②缶ビール1本(350cc)
- ③赤ワイン1杯(100cc)



答えは
4ページの一
下にあります



がん検診のご予約承っております！

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。**

横浜市では職場の検診等で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。

令和6年度の試みとして、横浜市からがん検診の無料クーポン券が対象者の方(* 令和6年度中に66歳になる方)に発送されました。**無料クーポン券をお持ちの皆様、右記のがん検診が全て無料でお受け頂けます！**自己負担なしで受診できるこの機会を逃す事なく、クーポン券の期限が切れる3月31日までにぜひご利用ください！クーポン券をお持ちでない方も、ご予約・お問合せお待ちしております！

| | |
|--|--|
| 乳 40歳以上 マンモグラフィ検査または マンモグラフィ検査+視触診 | 肺 40歳以上 エックス線検査 |
| 大腸 40歳以上 便潜血検査 | 胃 50歳以上 内視鏡検査または エックス線検査 |
| 子宮頸部 30~60歳 HPV検査(2025年1月から) 20~29歳・61歳以上 細胞診検査 | 前立腺 50歳以上 血液検査 |

横浜市がん検診の種類

| 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 | ☆令和7年1月~ご年齢により、受診できる検査が異なります(HPV検査または細胞診検査)。詳細は横浜市HPご確認ください。 | | | |
| 乳がん (①が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 |

☆令和7年1月~新しく導入されたHPV検査をご受診頂く為には、横浜市から12月下旬~1月下旬にかけて発送される案内が必要となります。

- *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。



当施設では大腸がん、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。

戸塚共立第一病院(大腸・胃・肺)、戸塚共立第二病院(大腸・胃・肺)、戸塚共立レディースクリニック(子宮)、サクラス乳腺クリニック(乳)でも横浜市がん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、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)の新規予約受付に関して条件を設けています。予約条件の詳細については、当施設のホームページにてご確認ください。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)