

～健康レシピ～ さっぱり豚バラ大根



材料(2～3人分)		作り方
大根	正味200g	① 大根は皮をむき5mm程度の厚さのいちょう切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。 ② 大根を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500wで4分加熱する。 ③ フライパンにごま油を熱し豚バラ肉を炒める。余分な脂はキッチンペーパーで拭き取る。 ④ レンジで加熱した大根の水分を切って、フライパンに加えて炒める。 ⑤ 全体に火が通ったらポン酢とみりんを加えてさらに炒め合わせる。 ⑥ 器に盛り付け、お好みで青ネギを散らして完成。
豚バラ肉薄切り	200g	
ごま油	大さじ1	
ポン酢	大さじ2	
みりん	大さじ2	
青ネギ	少々(お好みで)	



電子レンジを活用した時短レシピです。冬場に旬を迎える大根には胃腸の働きを活発にする「ジアスターゼ」という酵素が含まれており、胃もたれや二日酔いを防ぐ効果が期待が出来ます。大根を保存する際は、葉から水分が蒸発してしまうので、根と葉を切り離し、根は新聞紙やラップに包み冷蔵庫に立てて保存することがおすすめです。葉はすぐ調理して食べるか、下茹でして冷蔵・冷凍保存することがおすすめです。

健診結果の見かた

○腹囲【基準値・・・男性85cm未満、女性90cm未満】

メタボリックシンドロームを判定する重要な項目。基準値を超えると内臓脂肪がたまっていると考えられる。85cm以上(女性は90cm以上)は、**内臓脂肪100cm³に相当する**と言われている。

○BMI【基準値・・・18.5以上25未満】

体重(kg)÷身長(m)÷身長(÷)で算出。**25以上は肥満、18.5未満は低体重(やせ)**とされる。BMI値22前後が病気にかかりにくいと言われ、健康体重とも言われる標準体重はBMI22の時の体重であらわされている。

肥満には、「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2種類があり、**内臓脂肪型肥満の人は動脈硬化が進行しやすく、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病になりやすい**と言われています。



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:2025年2月13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)

3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!



講座の様子を知りたい方はこちら→



p.4 栄養クイズの答え *加工品には味をつけなくても塩分が含まれている物が多いので摂りすぎには注意して下さいね!
 ...①キムチ40g 0.9g ③三角チーズ1個 0.6g ②ロースハム1枚 0.4g

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



被扶養者の方も毎年健康診断を!



健康診断は、発病予防・早期発見に役立てるものであり健診結果に基づいて医師の診察をお受けいただくことが、とても重要です。昨今、被保険者に比べて被扶養者の健診受診率が低い事が問題視されています。被扶養者の方が健診をなかなか受けられない現状には、何が関係しているのでしょうか。

健診から遠ざかってしまう理由は...

- 健保組合から案内が来ても、まだ急がなくてもいいかな...と思い、忘れてしまう。
- 子供をみってくれる人がいない。
- 自分はいつも元気で、特に気になる体調不良はないと思っている。
- 自身が勤務していた時とは違い、会社から受診の依頼が来ない。
- 健康診断の補助が受けられることを知らなかった。
- 3年に1回は受診しているから大丈夫だと過信している。
- 病気になったら病院に行けば問題ないと思っている。



ご家族全員の健康的な未来の為にも、被扶養者の方も毎年健診をお受け頂く事をお勧めいたします。大方、被扶養者の健診でも健保から補助金が出ます。ご家族の方が定期的に健診を受ける為には何が必要か、何をすべきか...これを機に考えてみませんか。



自覚症状がないうちに健診を受診し、病気になる前に生活を改善して予防する事が大切です!
 ご自身が加入している健康保険組合や横浜市の「健診」「がん検診」に関する情報を確認してみましょう!

ご予約・お問合せ先 ☎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. 【被扶養者の方も毎年健康診断を!】
- p2. 【無料看護相談】・【健康マルシェ開催します!】、【日曜健診の日程】、【栄養クイズ】
- p3. 【見直そう!災害時のストック食品(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料健康講座のご案内】





看護相談でお困りごと、ぜひお聞かせください！！

健診結果で気になる事がある、お身体に関してお悩みの事、健康に関する事...等、当施設の看護師にお気軽にご相談ください！

無料



【開催日時】 毎週火曜日 9:00～15:00 【予約受付】 3階 【実施場所】 3階 看護相談室

* 相談費用はかかりませんが、事前に予約が必要です。(* 当日予約可)

参加費無料！

事前申込不要！

途中参加もOK！

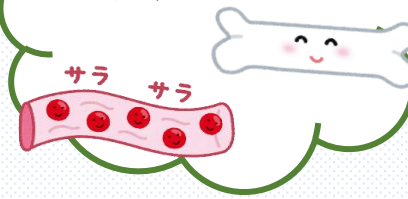
戸塚駅西口から徒歩7分
戸塚小学校隣り

健康マルシェ開催します！@OFA横浜

2025年2月28(金)14:00～16:00 ONE FOR ALL横浜地域交流施設

身体の気になる数値がわかる！

測定コーナー



運動や食事に関して学びましょう！

公開講座・運動教室



健康管理に関わる専門職とお話し！

相談コーナー



皆様の健康管理に役立つコーナーをご用意してお待ちしております！全て無料でご参加・ご利用頂けますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください！

(* 実施内容や時間は変更となる可能性があります。当施設や横浜未来ヘルスケアシステムのホームページ・各SNS等で随時詳細を掲載していきますのでご確認ください。)

☆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 2月9日
3月23日



平日がお忙しい方にお勧めです！

☆栄養クイズ☆

次の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい

- ①キムチ小鉢1皿(40g)
- ②ロースハム1枚(15g)
- ③三角チーズ1個(18g)



答えは、4ページの一番下にあります。



見直そう！災害時のストック食品

みなさんは災害に対する備えはできていますか？

「非常食」や「備蓄食品」、「ローリングストック」など様々な言葉を耳にする機会が増えました。実際に何をどう準備したらいいのか、まとめてみました。

非常食(1～2日分程度)

- ・ゼリー飲料(高カロリーのもの)
- ・非常用の栄養機能食品(バータイプのものなど)
- ・アルファ米



備蓄食品(3日～1週間程度過ごせる備蓄)

アルファ米、缶入りパン、シリアル、カップ麺、即席の味噌汁やスープ、レトルト食品(カレー、丼もの、おかずなど)、自然解凍OKの冷凍食品、缶詰(肉・魚・豆類・野菜・フルーツ)、野菜ジュース、ロングライフ牛乳、豆乳

アルファ米...水またはお湯のみで調理できるご飯

ローリングストックを活用した備蓄

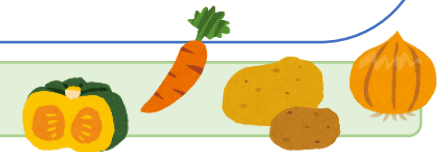
ローリングストックとは、比較的賞味期限の長い食品を多めに購入しておいて、賞味期限の近いものから消費し、消費した分を買い足すといった備蓄方法です。普段から食べ慣れておくことで、非常時にも安心して食べられるメリットがあります。

- ・ツナ、サバ・イワシ、サンマなどの魚介類の缶詰、焼き鳥・コンビーフなど肉類の缶詰
- ・カレーや丼ものなどのレトルト食品
- ・即席の味噌汁やスープ
- ・海苔やゴマなどの乾物、ドライフルーツなど



☆非常食は主食ばかりになりがちです。たんぱく質やビタミン・ミネラル類を補給できる食品もストックしておく安心です☆

日持ちする野菜や果物など、日頃から買い置きすることもオススメです。



アルファ米、フリーズドライ米など非常用のご飯は色々種類があります。味付きのもの、おにぎりタイプのものなど様々です。炊き立てのご飯とはまた違った味・食感の場合もあり、初めて食べると受け付けないことも...。自分や家族に合った食品を見つけておきましょう。塩昆布やふりかけがあれば食べられる、など事前に分かっていると安心です。いざという時のために、作り方も知っている役に立ちますね。

参考...農林水産省ホームページ 災害時に備えた食品ストックガイド

