



材料(4人分)		作り方
鶏ささみ	4本	①ささみを耐熱皿に並べて塩と酒を振りかけてラップをし、600wレンジで2分、裏返して1分加熱し1分そのまま置く。赤い部分が残っていたらさらに30秒加熱する。 冷めたら手で細かくさく。硬い筋は取り除く。 ②きゅうりは縦半分に切ったあと斜め薄切りし、塩を振り5分置き、水気を絞っておく。 ③大葉は千切りにして水気をきっておく。 ④梅干しは種を取り除き、刻んでめんつゆとポン酢を合せておく。 ⑤ささみときゅうりと大葉を④で和えて、小皿に盛り付け完成！
酒	小さじ1	
塩	少々	
きゅうり	1本	
塩	少々	
梅干し	2個	
めんつゆ (3倍希釈)	大さじ1	
ポン酢	小さじ1	
大葉	2枚	



梅干しは、複数の有機酸を含んでおり、サルモネラ菌などの増殖を抑える効果があります。気温が上昇してくる季節、積極的に取り入れたいですね。ただし塩分濃度の高い食品です。一度に多く食べないようにしましょう。

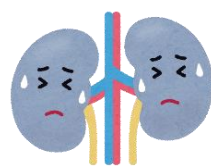
～健診結果のみかた～

○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/1.73㎡)【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(CKD)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。**健診結果で腎機能の低下がみられる方は、明日からでも出来る事はないか考えてみましょう！

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6月12日(木) 14:30～15:30

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 →



7月の健康講座は**10日(木)14:30～開催予定**です！皆様のご参加、心よりお待ちしております！

☆運動クイズ☆の答え・・・体重60kgの人の場合③クロール20分 150kcal ②ジョギング20分 120kcal ①普通歩行40分 80kcal
運動習慣がない方は、まず普通歩行を10分毎日行うだけでも良いでしょう。合わせて筋トレやストレッチも行う事で体重減少が期待できます！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより

6月



大腸内視鏡検査を受けていますか？

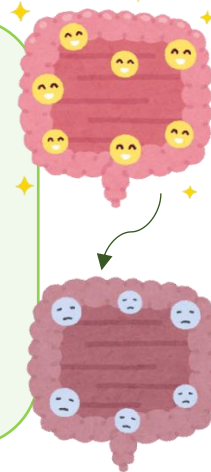
大腸がんは、男女合わせると、最も死亡数が多いがんです。

進行が遅い、性質が比較的小さい、他の臓器に転移しても切除可能といった特徴があり、治る可能性の高いがんと言われています。

従って、**「早期発見、早期治療」が肝要です。早期大腸がんの場合、適切な治療によって90%以上の確率で治ります。**

早期では自覚症状がほとんどない為、早期がんの段階で見つける為には適切な検診・検査を受ける事が重要です！

大腸がんを早期発見する為に、**40歳を過ぎたら大腸内視鏡検査**をお受け頂く事をお勧めいたします。



先端に高性能のカメラが付いた細い管をお尻から入れ、ポリープ、腫瘍、炎症など、異常がないか直接観察する検査の事です。

大きな特徴は、**検査と同時に治療や処置を行えるという事です。**内視鏡検査の途中に病変が見つければ、組織を採取したり、腫瘍やポリープを切除する事が出来ます。

*当施設では、小さいポリープの場合、日帰り治療が可能です。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、関連病院へ入院のご予約をお取りしています。

明治以降、**食の欧米化が進んだ事も日本人に大腸がんが増えた要因の一つ**と言われています。大腸ポリープや大腸がんを防ぐ為にも、油っこい料理を控え肉料理中心にならないよう注意し、魚・野菜・海藻・キノコ類を積極的に摂る事もお勧めです。



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！

LINE
QRコード



Instagram
QRコード

☆ 目次 ☆

- p1. 【大腸内視鏡検査を受けていますか？】
- p2. 【日曜健診】、【運動クイズ】、【無料看護相談】、【無料公開講座】
- p3. 【知っておこう！経口補水液の正しい飲み方(検査科より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果のみかた】、【無料健康講座のご案内】



2025年度 日曜健診カレンダー

6	7	8	9	10	11	12
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

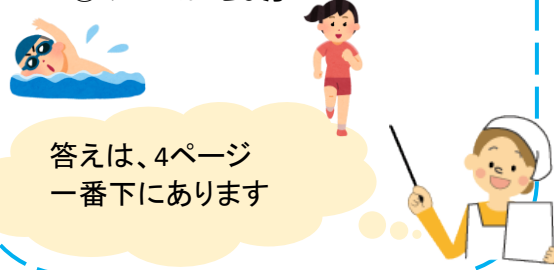
今月は15日です！

日曜に人間ドックや各種健診を受けませんか？
平日お忙しい方にお勧めです！

☆運動クイズ☆

消費エネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい

- ①普通歩行 40分
- ②ジョギング 20分
- ③クロール 20分



答えは、4ページ一番下にあります

無料看護相談をご活用下さい！

毎週水・木曜日に予約制にて無料看護相談をやっています。
健診結果や健康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。ご都合が合わず他の日でのご希望がありましたら、可能な限り調整致します。ご利用お待ちしております！

- 相談時間：13:00～16:00
- 実施場所：3階 看護相談室
- 問合せ先：0120-733-153(ガイダンスで2番を選択)



どなたでもご参加頂けます♪お気軽にどうぞ♪

7/23(水)無料公開講座を実施します！

～栄養クイズで学ぶ！暑さに負けない身体づくり！～

日時：7月23日(水)14:00～15:00

場所：ONE FOR OLL横浜(戸塚小学校隣り) 会議室

熱中症や夏バテに負けない身体づくりの為に何を食べたら良いか...？
クイズを解きながら一緒に考えてみませんか？

お申込はお電話(070-6421-8327)、またはLINE登録からも可能です！
皆様お気軽にご参加ください!!

LINE登録して
お申込を！



知っておこう！経口補水液の正しい飲み方



経口補水液と聞くとどんなときに飲むイメージがありますか？

熱中症対策のために飲む

スポーツドリンクのようなものだけど、スポーツドリンクより効き目がありそうだから飲む

何となく身体に良さそうだから日常的に飲む

実はこのような飲み方は間違っていて、健康を害する可能性もあるんです。

そもそも経口補水液ってなに？

経口補水液は、脱水症のための食事療法として世界保健機関(WHO)が提唱する「経口補水療法」に用いる病者用の飲み物です。経口補水液には、「特別用途食品」※という国の制度で決められたマークがついています。

※特別用途食品

健康増進法に基づき、国の許可を得て、乳児の発育や、えん下困難者・病者等の健康の保持・回復などに適する特別の用途について表示をした食品のことです。



経口補水液は、脱水時に体内から失われた水と電解質を小腸で素早く吸収できるように、水・電解質・ブドウ糖等で構成されており、各成分の配合割合が決められています。日常的に使用するのではなく、感染性胃腸炎による下痢・嘔吐に伴う脱水時の水・電解質の補給のために使用しましょう。

経口補水液の正しい使い方を知ろう！

スポーツドリンクと見た目が似た飲み物ですが、経口補水液はスポーツドリンクよりもナトリウムやカリウムが約3～4倍多く含まれています。一般的なスポーツドリンクなどの清涼飲料水よりもナトリウムやカリウムの量が多いため、脱水状態でない方が普段の水分補給として飲むものではありません。経口補水液は、医師や管理栄養士等と相談し、指導に沿って使用しましょう。脱水を伴う熱中症にも効果がある経口補水液もあるので、パッケージの表示をよく確認しましょう！

参照：消費者庁

