



材料(2人分)		作り方
トマト	2個	① トマトときゅうりは、上に飾る用に少量わけて食べやすい大きさに小さく刻む。 玉ねぎは皮をむき、ピーマンはヘタと種をとっておく。 野菜を全て適当な大きさにざく切りにしておく。 ② ミキサーに切った野菜、水、氷、調味料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。 ③ ちぎった食パンを②に入れて、もう一度なめらかになるまで、攪拌する。 ④ 器に注ぎ、トマトときゅうりを飾って、氷を足す。 オリーブオイル(分量外)を回し入れて完成。
きゅうり	1/2本	
ピーマン	1個	
玉ねぎ	1/8個	
食パン(6枚切り)	1枚	
水	約200cc	
氷	適量	
オリーブオイル	大さじ2	
酢	大さじ2	
塩	少々	



「ガスパチョ」はスペインのアンダルシア地方が起源とされる、トマトをベースにした冷製スープです。新鮮な野菜の酵素や食物繊維、ビタミンやミネラルを取り入れる事ができる為、夏バテ防止にも効果的なスープです。
 トマトの赤い皮にはリコピンという成分が含まれています。リコピンには強力な抗酸化作用がある為、血流を改善する効果や生活習慣病の予防・改善効果が期待出来ます。
 リコピンは加熱や油を使った調理で吸収が良くなる為、トマトは加熱するか油と共に調理する事をお勧めします。

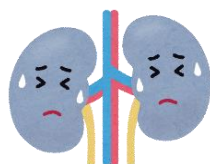
～健診結果の見かた～

○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/1.73m²)【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。

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7月10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 →



8月の健康講座は21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!

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



夏の午後ドックキャンペーン 期間: 7/1(火)~8/29(金)

今年の夏も皆様の健康をサポートいたします。
 期間中の午後、人間ドックまたは午後総合健診を
 特別価格にてご提供いたします。
 お得なこの機会にぜひご受診ください。



○人間ドック○

通常価格 47,300円(税込) → **36,300円(税込)**

○午後総合健診○(胃部検査を血液検査で実施し、その他は人間ドックと同じ内容)

通常価格 35,200円(税込) → **29,700円(税込)**

- * 人間ドックの胃部検査を胃カメラへ変更される場合は、別途料金がかかります。
 鎮静内視鏡はご利用いただけません。 鎮静なし(経鼻/経口)→3,300円(税込)
- * キャンペーン価格の為、健康保険組合の補助等のご利用いただけません。
- * ご都合によるキャンペーン期間外への一部後日検査はお受けできません。
- *ご予約・お問合せは下記電話番号(ガイダンス1番)へお願いいたします。**

ご予約・お問合せ先

戸塚共立メディカルサテライト



LINE
QRコード



☎ 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!



Instagram
QRコード

☆ 目次 ☆

- p1. 【夏の午後ドックキャンペーン】
- p2. 【7/23無料公開講座】、【7/31健康マルシェ】、【日曜健診のお知らせ】、【無料看護相談】
- p3. 【お酒は適量に! (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】



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 ALL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ったら良いか...？
クイズを解きながら一緒に考えてみませんか？
当施設の管理栄養士が夏の健康管理に役立つお話をします。
お申込はお電話(070-6421-8327)、またはLINE登録からも可能です！(→)
どなたでもご参加頂けます！皆様お気軽にご参加ください!!

LINE登録して
お申込を！



参加費無料！

事前申込不要！

途中参加もOK！

7/31(木)健康マルシェ開催します！

開催時間：14:00～16:00 開催場所：ONE FOR ALL横浜(戸塚駅から徒歩7分・戸塚小学校隣り)

健康相談
コーナー

測定体験

無料公開講座
& 運動講座

ゲームコーナー

*他にも皆様
に楽しんで頂
けるブースを
企画していま
すが、一部変
更となる可能
性もあります。
ご了承下さい。

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！

2025(令和7)年度 日曜日健診実施日

7月 6日
9月 7日
10月 5日
10月 19日
11月 8日

2026年 11月 16日
12月 7日
1月 18日
2月 8日
3月 15日

平日がお忙しい方
におすすめです♪



無料看護相談、受けてみませんか？

○実施日：毎週水曜・木曜

○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(②番を選択)

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！

お酒は適量に！

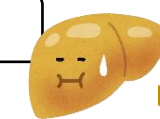
肝臓は脂肪酸の分解や脂質の合成、栄養素の貯蔵、薬物代謝、解毒作用等多様な働きをしています。

アルコールは、「アセトアルデヒド」に分解され、過度の飲酒で「アセトアルデヒド」が脂肪の分解を抑制し、同時に脂肪酸(中性脂肪の原料)の合成を高めるため、肝細胞内に中性脂肪がたまり、脂肪肝になってしまいます。大量のアルコール摂取で「アセトアルデヒド」が肝細胞を破壊し肝硬変になる事もあります。γ-GTPの値が50(U/l)を超えていたら注意しましょう。

元気な肝臓



脂肪肝



肝硬変・肝がん等



疾病別発症リスクと飲酒量(純アルコール)「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より

疾病名	男性	女性
脳卒中(出血性)	150g/週(20g/日)	少量でもリスク有
脳卒中(脳梗塞)	300g/週(40g/日)	75g/週(11g/日)
高血圧	少量でもリスク有	少量でもリスク有
胃がん	少量でもリスク有	150g/週(20g/日)
肺がん(喫煙者)	300g/週(40g/日)	データなし
大腸がん	150g/週(20g/日)	150g/週(20g/日)
食道がん	少量でもリスク有	データなし
肝がん	450g/週(60g/日)	150g/週(20g/日)
前立腺がん	150g/週(20g/日)	-
乳がん	-	100g/週(14g/日)

アルコール20gの目安量

ビールなら	日本酒なら	ワインなら	焼酎(25度)なら	ウイスキーなら	缶チューハイ
中瓶1本 500ml 200kcal	1合 180ml 196kcal	グラス2杯 180ml 150kcal	コップ約半分 110ml 131kcal	ダブル1杯 60ml 142kcal	1缶(7%) 350ml 180kcal

飲み方ポイント

休肝日を週2日作り肝臓を休ませる。男性40g・女性20g(純アルコール)以上飲まない。
1杯目をゆっくり飲む。お酒と同じ量の水を飲む。飲酒日記をつける。食事と一緒に飲む。
寝酒をしない・・・眠りが浅くなる等、睡眠障害がおきやすくなります。