

材料(4人分)		作り方
豚肉	300g	①豚肉はビニール袋にAとともに入れ、よく揉み込み30分ほどおいておく。 ②茄子は乱切り等食べやすい大きさに切る。 ③フライパンにごま油を入れて中火で熱する。豚肉を入れて半分ほど色が変わったら茄子を入れてよく炒める。 ④茄子がしなっとして火が通ったら、オイスターソースと砂糖を入れる。汁気が少なくなるまで炒めあわせる。マヨネーズを入れてよく混ぜる。火を止めて完成。
おろししょうが	小さじ1	
おろしにんにく	小さじ1	
酒	大さじ1	
小麦粉	大さじ1	
茄子	4本(約300g)	
ごま油	大さじ1	
オイスターソース	大さじ1・1/2	
マヨネーズ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	



茄子に含まれる特有の栄養素「ナスニン」は、皮に含まれている成分で、鮮やかな青紫色はナスニンの色素によるものです。ナスニンは抗酸化作用をもつ成分である為、がんや老化を防ぐとされている期待の成分です。ナスニンは加熱に強く、水に溶けやすいので生でも吸収されやすい特徴があります。従って皮をむかずに調理する事をお勧めします！

～健診結果の見かた～

○空腹時血糖【基準値・・・99mg/dl以下】

血糖とは血液中のブドウ糖のことで、血糖値とはその濃度のこと。値が高いと糖尿病の可能性が高まる。**126mg/dl以上で糖尿病が疑われる。**

○HbA1C【基準値・・・5.5%以下】

直近1～2ヶ月の血糖値の状態を示す。**6.5%以上で糖尿病が疑われる。**



高血糖は、健診結果で特に注意すべき異常です。それは糖尿病になると全身に様々な糖尿病の合併症が生じてしまうためです。高血糖の状態が長期間続くと、全身の血管や神経などが侵され、体の免疫の働きも弱まります。「糖尿病」と診断されてしまう前に、生活習慣の改善が必要です！

健診結果で血糖値が気になる方！なるべく薬を使わずに生活習慣の改善によって血糖値を改善したい方、**血糖値改善サポート(*2ページ参照)**をぜひご利用ください！

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8月21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：(戸塚共立メディカルサテライト健診センター)0120-733-153 → ガイダンスで4をお選びください。

*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 →



9月の健康講座は11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！

p.4 *栄養クイズの答え・・・③プリン 180kcal ①シャーベット 120kcal ②フルーツゼリー 70kcal
3つとも比較的エネルギー量(カロリー)は少ないですが、冷たいデザートを食べ過ぎで胃腸を冷やさないように！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



健診の結果を有効活用しましょう！

健診は受けて終わりではありません。健診の結果は今、自分の体がどのような状態か数値によってあらわしてくれます。健診は、生活習慣病などの早期発見、早期治療に役立ちます。どんな病気であっても早期発見によって病状の悪化を防ぐ事が出来ます。健診の結果が届いたら必ず結果を確認し、健康的な未来の為にどうするべきか考えてみましょう！

健診の結果で気になる項目がある、
前回の結果よりも悪化していた



健診の結果で気になる項目はない、
前回の結果よりも改善していた



○要精密検査の判定「D」が出た方は、必ず二次検査を受けましょう！当施設でも承っております。
かかりつけ医がいる場合は相談してみましょう。
○生活習慣で見直す必要がないか振り返ってみましょう。
○特定保健指導の対象になっている方は積極的に受けましょう！
○生活習慣病は自覚症状がない場合がほとんどです。症状がないうちに改善できる点はないか考えてみましょう。

○改善の為に努力した方は自分を褒めてあげましょう。そして健康的な習慣をぜひ続けて下さい。
○検査項目の数値が問題なくても、年々体重が増えていないか等数値の経年変化をみてみましょう。

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コードから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. 【健診の結果を有効活用しましょう！】
- p2. 【血糖値改善サポート】、【無料看護相談】、【特定保健指導】、【日曜日健診】、【栄養クイズ】
- p3. 【暑さに負けない体づくり(看護部より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料健康講座のご案内】





「糖尿病」という診断名がついてしまいう前に...ぜひご利用ください！

血糖値改善サポート行っています！

2回面談＋採血 3,000円(税込)



お問合せ先: 戸塚共立メディカルサテライト 栄養科
☎0120-733-153(ガイダンス④を選択)

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、是非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！

無料看護相談 実施中！

当施設では毎週、無料で看護相談を実施しています！健診結果や現在の健康状態で気になる事、心配な事、ぜひ当施設の看護師にお聞かせください。お問合せはお気軽にどうぞ！皆様のご利用、心よりお待ちしております。

○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)



特定保健指導

ご加入されている健康保険組合から、「特定保健指導」の利用券が届いた方、ぜひ当施設でご利用ください！当施設の管理栄養士が生活習慣病予防に繋がる体づくりに関して、ご相談させていただきます。利用券お持ちの方は無料でお受け頂きます(*当施設で対応不可の健保もあり)。まずはお気軽にお問い合わせください！



2025(令和7)年度 日曜日健診実施日

9月7日 10月5日 10月19日 11月8日 11月16日 12月7日
(2026年) 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！
8月は実施しません。

ジャパンマンモグラフィーサンデーです。
お気軽にお問い合わせください。



☆栄養クイズ☆

次のデザートエネルギー(kcal)の多い順に並べて下さい！

* 量はいずれも市販のカップ1個分に相当します

- ①レモンシャーベット 120g
- ②フルーツゼリー(実なし) 100g
- ③カスタードプリン(大) 150g



答えは、4ページの一番下にあります。



暑さに負けない体づくり



夏の厳しい暑さで食欲がなくなってしまう人も多いですが、熱中症予防の為にも栄養がしっかり摂れる食事を心掛けましょう！
熱中症対策に有効な栄養素や食材をご紹介します！



○ナトリウム

体内の水分と塩分のバランスを調節する作用があるミネラル。発汗によって失われる為、適度に摂取しないと、水分が体内に吸収されにくくなり、体内に留めにくくなる。



○カリウム

野菜やいも類、海藻類に豊富に含まれ、尿を出しやすくする作用があるミネラル。尿と共に体内の熱も排出される為、体温を下げて熱中症を予防する事に役立つ。

○ビタミンB1

ビタミンB1

体内で糖質がエネルギーに変わるときに必要な補酵素として重要な働きをする。疲労回復効果がある為、暑さによる疲労を和らげて、熱中症の症状を緩和する働きが期待できる。



○クエン酸

汗をかいて失われやすいミネラルの吸収をサポートする役割がある。エネルギー補給に欠かせない成分で疲労物質と言われる乳酸を分解する働きもある事から疲労回復やスタミナ維持に必須の成分。

○バナナ

エネルギーの元となる糖質を多く含み、カリウムも豊富。ヨーグルトやプロテインに混ぜたりスムージーしたり、手軽に摂れる朝食としてもお勧めの食材。

○スイカ

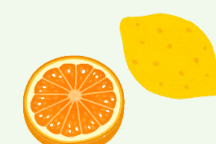
90%以上が水分で、糖分やカリウム・マグネシウムなどのミネラルが豊富。スイカに食塩をかけて食べると塩分(ナトリウム)も補えて熱中症予防に！

○柑橘類

レモン・オレンジ・グレープフルーツなどの柑橘類の果物は、クエン酸を豊富に含む。酸味が強くそのままと食べづらい場合はゼリーにしたり、蜂蜜に漬けても◎。

○豚肉

疲労回復効果があるビタミンB1を多く含む代表的な食材。体をたっぷり動かした後は意識して食事に取り入れる事がお勧め！



毎日の食事也很重要ですが、暑さに慣れるように運動や入浴など意識的に汗をかく習慣をつけることも大切です！通気性のよい服装を心掛け、毎日の十分な休養(睡眠)も大切にして、厳しい夏を乗り切りましょう！

