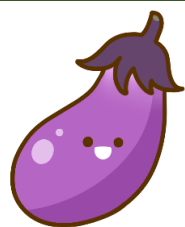




なすの煮びたし



材料(2～3人分)		作り方
なす	3本(約300g)	① なすはへたを取り縦半分に切ったら、斜めに切り目を入れ、2～3cmに切る。 ② 生姜は針生姜にする。 ③ フライパンに油を引き、なすを皮の方から焼く。焼き目が付いたらひっくり返して反対側も焼く。両面に焼き目が付いたら、火を止める。 ④ 別の鍋にだし汁、醤油、みりんを入れ少し煮立ててからなすを入れ、蓋をして10分加熱する。 ⑤ 器になす、煮汁をいれ、針生姜を飾り出来上がり。
生姜	1かけ	
油	大さじ1	
だし汁	200cc	
醤油	大さじ2弱	
みりん	大さじ2弱	



なすの皮に含まれる「ナスニン」は体内の細胞を酸化ストレスから守る強力なポリフェノールで、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。またなすは、単色野菜の中では比較的、食物繊維やカリウムといった栄養素を多く含みます。なすの栄養価を高める為には、皮はむかずに油を使い、汁ごと食べられる調理法がお勧めです。

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！

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9月11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 →



10月の健康講座は9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 答え・・・②大学芋 約300kcal ①栗きんとん約230kcal ③かぼちゃの煮物 約110kcal
どれも糖質量が多い為、体重管理している方は特に、副菜だからといって食べ過ぎにご注意を！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



2025年10月19日(日)は

J.M.S【ジャパンマンモグラフィーサンデー】です。

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)とは・・・

子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みで、今年は10月19日の日曜日に行われます。日本人女性が乳がん罹患する割合は9人に1人で、がん罹患率のトップを占めています。

今まで乳がん検診に行ったことが無い方、最近忙しくて行っていない方等、日曜日に受診出来るこの機会にぜひ「乳がん検診」を受けてみませんか？乳がんは早期発見・早期治療すれば「ほとんどが治るがん」です。

当健診センターでは、乳がん検診を含むオリジナルコースをご用意しました。

ジャパンマンモグラフィーサンデーオリジナルコース

●乳がん検診① ￥5,500- ⇒ ￥5,000-
マンモグラフィーor乳腺エコー(どちらかお選び下さい)

●乳がん検診② ￥11,000- ⇒ ￥10,000-
マンモグラフィー + 乳腺エコー

●マンモサンデーオリジナルセットコース ￥14,850- ⇒ ￥13,000-
乳がん(マンモグラフィーor乳腺エコー) + 子宮がん(頸部細胞診+子宮エコー) + 骨密度

予約受付中です！
また乳がん検診だけでなく人間ドック等も受けられます。
お気軽にお問い合わせください。

当日は女性医師・女性技師が担当します!!
その他、横浜市がん検診・無料クーポンもご利用いただけます。

ご予約・お問合せ先

☎ 0120-733-153

戸塚共立メディカルサテライト

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. 【ジャパンマンモグラフィーサンデーのご案内】
- p2. 【無料看護相談】・【無料公開講座】・【日曜健診】のお知らせ、【栄養クイズ】
- p3. 【もしかしてアレルギー症状？(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】、【無料健康講座のお知らせ】



無料看護相談 やっています！



毎週水・木曜日に実施中！

【時間】13:00～16:00 【相談時間】約30分

【受付・実施場所】3階 * 要予約

健診結果や現在の健康状態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。

ご予約・お問合せは☎0120-733-153(ガイダンス2番)へ。当日でもご予約可能です！

皆様のご利用、心よりお待ちしております。

☆お得な情報配信中☆



X (Twitter)
QRコード



LINE QRコード

LINEの友達登録、Instagram、Xのフォローもぜひおねがいいたします！

Instagram
QRコード



よろしくお願いします



無料公開講座実施しています！

当センターが属しているYFHS(横浜未来ヘルスケアシステム)では、**無料でどなたでもご参加いただける公開講座を毎月開催しています！** 事前申込が必要な場合が多い為、気になる講座は開催元にお問合せください！ 今月末に開催される講座は・・・

9/29 月
10:45-12:00

小児救急の観点から「こんな時どうする？」&助産師によるタッチケア
講師：戸塚共立レディースクリニック 小児科医 菊地 由梨亜 医師 / 助産師

会場
ONE FOR ALL 横浜
スタジオ

9/29 月
15:30-16:30

腎臓のお話し
講師：戸塚共立ステーションクリニック 向井 一光 院長

会場
戸塚区総合庁舎 3階
多目的ホール

9/25(木)
13:30～14:30

「食べて動いてめざせ健康ライフ！」
～体力を維持する食事と運動のコツ～

@立場地区センター内会議室
お問合せ: TMGFit(045-862-2282)

当施設の管理栄養士が食事のポイントを、健康支援センターTMGFitの健康運動指導士が運動の実践をお伝えします！

2025(令和7)年度 日曜日健診実施日



9月 7日
10月 5日

(↓女性の方のみ)

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！

☆栄養クイズ☆

次の料理をエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい！

(* 100gはどれも小鉢1杯程度です)



①栗きんとん(100g)

②大学芋(100g)

③かぼちゃの煮物(100g)



答えは、4ページの一番下にあります。



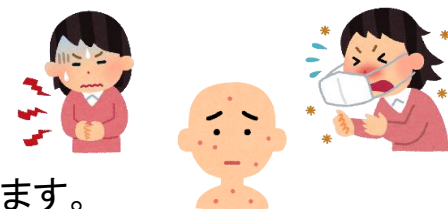
もしかしてアレルギー症状？

アレルギー症状は、呼吸器に、くしゃみ、鼻水、咽頭痛、喘息

皮膚に、蕁麻疹、発疹

消化器に、嘔吐、下痢

その他、目のかゆみ等が起こる事があります。



複数の臓器で重いアレルギー症状が同時に起こり、ショック状態となり命にかかわる事もあります。

体を守るはずの免疫の働きが、原因物質により過剰に反応するとアレルギー反応が起きます。

今、国民の3人に1人は何らかのアレルギーがあるとされています。

口腔内アレルギー症候群・・・口やのどがイガイガする症状

花粉と似たアレルゲンである野菜や果物で症状が出る事があります(交差反応)



花粉 等	野菜・果物
スギ	トマト
シラカンバ	りんご、もも、さくらんぼ、いちご、ナッツ類
イネ科	トマト、すいか、メロン、オレンジ
ヨモギ・ブタクサ	メロン、すいか、セロリ等
ラテックス(ゴム)	バナナ、アボカド、キウイ、栗、トマト等



アレルギーを起こしやすい。症状が重くなる事が多く生命にかかわる為必ず表示しなくてはならない原材料

特定原材料等

根拠規定	特定原材料等の名称	理 由	表示の義務
食品表示基準 (特定原材料)	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いもの。	義務
消費者庁 次長通知 (特定原材料 に準ずるもの)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないもの。特定原材料とするか否かについては、今後、引き続き調査を行うことが必要。	推奨 (任意)

くるみが追加されました



気になる症状がある方は・・・当センターでアレルギー検査ができます！！

View39アレルギー検査・・・12,650円(税込)

アレルギーの原因物質を血液から調べます。草木や樹木の花粉の他、昆虫、動物、カビ、ハウスダスト、食品等39種類！各種健診や人間ドックの際、採血時の血液で検査できます。ぜひご利用ください！

【ご予約・お問合せ】☎ 0120-733-153(ガイダンス①)

p.3

