

健康レシピ 秋鮭のごま照り焼き

材料(2人分)	作り方
秋鮭 2〜3切れ 塩 少々 小麦粉 大さじ2 サラダ油 大さじ1 しょうゆ 大さじ1杯半 砂糖 大さじ1 酢 大さじ1 ごま お好みで 赤ピーマン 1個 かぼちゃ 50g	① 秋鮭は骨を取り除き、一口大に切り、塩をかけしばらく置く。水気が出たら拭き、小麦粉をまぶす。 ② フライパンにサラダ油をひき、中火で秋鮭を両面焼く。 ③ 弱火にして調味料を加え、鮭に絡ませ火を止める。 ④ ごまをまぶして完成。 ⑤ 付合せのかぼちゃは一口大に切り、ラップに包みレンジで柔らかくなるまで加熱。 赤ピーマンは種を取り除き、縦4等分に切り、トースターでしんなりするまで焼く。 ※鮭は塩漬けしていない生鮭を使用しています。



秋鮭はその名の通り、秋が旬の食材です。旬の食材は、栄養価が最も高く、有効成分(アスタキサンチンやオメガ3脂肪酸)が凝縮されている時期です。ぜひこの時期に秋鮭を積極的に食べましょう。
 ※アスタキサンチン…赤い色素で、強い抗酸化力があり、老化予防効果があります。
 ※オメガ3脂肪酸…動脈硬化の進行を抑制する効果があり、抗炎症作用や認知機能の低下を防ぐ効果もあります。

健診結果の見かた

○中性脂肪<TG>(mg/dL) 【基準値…149以下 受診勧奨判定値…300以上】
 活動のエネルギー源となる。使いきれないと体脂肪として蓄積され、肥満の原因となる。
 中性脂肪が善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールが増えて動脈硬化を促進させる。

○HDLコレステロール(mg/dL) 【基準値…40以上】
 善玉コレステロールとも呼ばれ、血液中の余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがある。値が低いと脂質異常とされる。

○LDLコレステロール(mg/dL) 【基準値…119以下 受診勧奨判定値…140以上】
 悪玉コレステロールとも呼ばれ、全身に必要なコレステロールを運ぶ働きがある。
 増えすぎると血管内に溜まり動脈硬化の原因となる。値が高いと脂質異常とされる。



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11月13日(木) 14:30~15:30 (*晴天時…柏尾川沿いウォーキング予定)

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: (雨天時) 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 → **ガイドンスで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 →



12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!

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



お得な新春お年玉ドックのご予約受付中!

毎年、大変ご好評をいただいている「新春お年玉ドック」のご予約を承っております。お得な期間にぜひご利用下さい!

【期間】

2025年12月22日(月)~2026年1月10日(土) ※12月31日~1月3日、日曜は除く
 上記の期間で、以下のコースを**特別割引価格**にてご受診いただけます。

【新春お年玉ドック】**人間ドック胃レントゲン(バリウム)コース**
お年玉特別価格 ￥33,000- (税込)
 全身をしっかりとしらべる、通常の間ドックコースです。

*胃の検査は、胃部レントゲン(バリウム)のみのご案内です。胃カメラ検査への変更は出来ません。



婦人科検査、脳MRI検査など、オプションで追加出来ます。

以下、ご確認の上ご予約ください。予約状況、ご不明点は予約時にお問合せください。

※健保や事業所へ費用請求(補助金申請書等の記入)は致しかねます。

受診日当日のお支払いをお願い致します。

※ご加入の健保で人間ドックの受診機会がある方は対象外とさせていただきます。

※他のキャンペーン、割引サービス(駐車場利用、託児サービス)、健保補助等との併用はできません。

※ご都合により日程を変更され、キャンペーン期間を過ぎる場合には、通常料金となります。



ご受診いただいた方に、粗品をご用意しております。
 ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください。



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

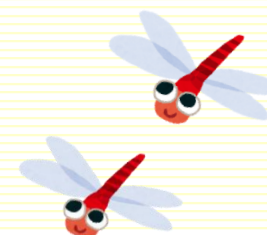
土曜日 9:00~12:00



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!

☆ 目次 ☆

- p1. 【お得な新春お年玉ドックのご予約受付中!】
- p2. 【定期的ながん検診の受診をお願いします!】、
 【日曜健診・インフルエンザ予防接種・無料看護相談のお知らせ】
- p3. 【質の良い睡眠をとり心身の休養に繋がましょう! (栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料健康講座のお知らせ】



定期的ながん検診の受診をお願いします！

欧米のがん検診受診率は70～80%ととても高く、その影響により欧米でのがんによる死亡数は年々減少傾向にあります。一方、日本のがん検診受診率は50%未満で、あまり高いとは言えません。がん罹患数・死亡数どちらも年々増加しており、**今や日本では2人に1人ががんに罹り、4人に1人ががんで死亡している現状です。**



がん検診では、「早期がん」つまり症状が出る前のがんを発見し、治療する事が重要です。従って、**対象者は特に自覚症状のない、健康な一般の方です。**また、がん検診は1回受けて終わりではありません。1回の結果が「異常なし」であっても、その後がんが出来る可能性は当然あり、そのような場合に**出来るだけ早期で発見し、治療する為に、がん検診は定期的に受けて頂く事が重要です。**また、どんな検査でも100%がんを発見できるわけではありません。検診後、気になる症状があらわれた場合には、次の検診を待たず、直ちに医療機関を受診する事も重要です。

当施設では、結果説明や二次検査外来、特定保健指導、看護相談などで健診後のフォローも行っております。こちらも是非ご利用ください！



2025(令和7)年度 日曜日健診実施日

2025年 **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**

11/8は午前・午後一日健診実施日です！平日がお忙しい方にお勧めです！



質の良い睡眠をとり心身の休養に繋がしましょう！



①就寝前の喫煙、カフェイン摂取を控える

快眠の妨げとなる喫煙は就寝前しないように！コーヒー・紅茶・緑茶・コーラ等も控えましょう。

②体の中心の温度を下げ、末梢の温度を上げる

夏場は首の下を冷やし、冬場は靴下等で足先を温めて寝ましょう。
寝る前のお風呂は40℃前後で！

③昼寝は上手にとる

お勧めは12～15時の間に30分以内です。

④規則的な運動

睡眠を深める効果が期待できます。1日20～30分ほどの運動がお勧めです。

⑤朝食でトリプトファンを多く含む乳製品、大豆製品、ナッツを摂取する

トリプトファンを朝食に摂取する事で、夜に睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンに変化します。



睡眠で休養をとる為にはストレス解消も大事！



外に出て
緑に触れる



体を動かす



動物と
触れ合う

あなたに合ったストレス解消方法は？



親しい人と
会話する



趣味に没頭



感情を
開放する

下記のストレス解消方法はNGです！あなたの健康を害する恐れあり！！



ストレスが溜まると、仕事終わりに食事や飲酒によってストレスを発散させている方は要注意！**食べ過ぎ、飲み過ぎは内臓を疲労させて、睡眠の質の低下に繋がります。**結果、寝起きが悪かったり日中も活動に集中できない等、更なるストレスの蓄積に繋がってしまいます。



暴飲暴食



喫煙

喫煙のメリットとして感じるストレス軽減効果は、あくまでもニコチン切れによる離脱症状(イライラ、易攻撃性 等)の緩和にすぎず、むしろ**禁煙によって離脱症状から解放され、ストレスが低下して精神的健康度も改善する事がわかっています。**1分吸わないだけ、1日吸わないだけでも体には次々と良い変化があらわれます。禁煙はいつ始めても健康効果があります！



☆お得な情報配信中☆



p.2



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♪



☆無料看護相談 毎週実施中☆

健診結果で気になる事がある、健康面でお悩みの事、お困りの事、何でもお聞かせ下さい！



【開催日時】 毎週水・木曜 13:00～16:00

【相談時間】 30分

【予約受付】 3階 ☎0120-733-153(ガイダンスで2番)

* 相談費用無料、事前予約必要！