

## 健康レシピ カプレーゼリース

材料(3～4人分)		作り方
トマト	中1個	① アボカドは縦に一周くりと包丁を入れて、手でひねって開き、種と皮を外しておく。 ② モッツアレラチーズは袋から出し、キッチンペーパーで水気をとる。 ③ 玉ねぎはみじん切りにし、塩もみして5分くらい置き、水に通してしっかり絞る。 ④ 玉ねぎとAの材料を混ぜてドレッシングを作っておく。 ⑤ アボカド、モッツアレラチーズ、トマトを約5mm幅にスライスする。皿にリース型になるよう順番に並べ、全体にドレッシングをかける。 ⑥ バジルの葉を飾って完成。 ＊バルサミコ酢がなければ穀物酢でも構いません！
アボカド	1個	
モッツアレラチーズ	1袋	
バジルの葉(飾り用)	適量	
～ドレッシング～		
玉ねぎ	40g	
オリーブオイル	大さじ2	
バルサミコ酢	大さじ3	
塩	少々	
こしょう	少々	



アボカドは「森のバター」とも呼ばれるほど脂質を多く含む果実ですが、その脂質の主体は「オレイン酸」という不飽和脂肪酸の一種です。悪玉コレステロールを減少する効果が期待できる為、生活習慣病予防に役立ちます。また、アボカドに豊富に含まれるビタミンE・Cは強力な抗酸化物質である為、細胞の酸化を防ぎ、老化防止効果も期待できます。また、血流を改善し、免疫機能を高める効果もあります。

### ○腹囲【基準値・・・男性85cm未満、女性90cm未満】

メタボリックシンドロームを判定する重要な項目。基準値を超えると内臓脂肪がたまっていると考えられる。85cm以上(女性は90cm以上)は、**内臓脂肪100cmに相当する**と言われている。

### ○BMI【基準値・・・18.5以上25未満】

体重(kg)÷身長(m)÷身長(÷)で算出。**25以上は肥満、18.5未満は低体重(やせ)**とされる。BMI値22前後が病気にかかりにくいと言われ、健康体重とも言われる標準体重はBMI22の時の体重であらわされている。

肥満には、「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2種類があり、**内臓脂肪型肥満の人は動脈硬化が進行しやすく、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病になりやすいと言われます。従って体重管理を行い、内臓脂肪を減らす事は生活習慣病予防につながります！**



健診結果  
の見かた



## 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12月11日(木) 14:30～15:30 \*毎月第二木曜に開催します

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 →



来年1月の健康講座は**8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



## 健診結果を年末年始の過ごし方に活かそう！



### 前回の健診より体重が増えちゃった...

⇒まずは毎日体重を計測する習慣を！年末年始で体重がさらに増えてしまったら、年明けから体重管理の為に出来る事を考えていきましょう！

### 血圧が高かった...

⇒おせち料理は塩分を多く摂りやすいです。寝正月で活動量が減るとさらに血圧は上がりやすくなります。おせち料理を楽しみたいなら活動量も増やしましょう！



### 血糖値が高かった...

⇒クリスマスケーキも年越し蕎麦もお雑煮も全て主成分は糖質！ですが野菜・海藻・きのこ・乳製品といった血糖値の上昇を緩やかにしてくれる食品と一緒に摂って、急激な血糖値の上昇を防ぎましょう！

### 肝機能の項目が高かった...お酒のせいな...

⇒年末年始でアルコール量が増えてしまったら、休肝日を2日は設けて肝臓を休ませてあげましょう！ぜひご自身の肝臓も労わってあげてください！



## 2025(令和7)年度 日曜日健診実施日



2025年  
2026年

**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！

### ☆ 目次 ☆

- p1. 【健診結果を年末年始の過ごし方に活かそう！】、【日曜日健診の日程】
- p2. 【膵臓がんリスク検査】・【新春お年玉ドック】・【無料看護相談】のお知らせ
- p3. 【大腸内視鏡検査(二次検査外来より)】
- 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】





# 膵臓がんリスク検査を受けませんか？

2026年1月～新しいオプション検査を導入します！

**検査は採血のみです！**

自覚症状が少なく早期発見が難しいと言われている「膵臓がん」のリスクが判定できます。

**2026年1～3月、期間限定で通常よりお得に受診できるキャンペーンを行います。**ぜひこの機会にご利用ください！



単独検査もOK！

健診のオプションで当日追加もOK！

3,300円もお得！！	
通常価格	17,600円(税込)
<b>キャンペーン価格</b>	<b>14,300円(税込)</b>

## 新春お年玉ドック

【期間】

**2025年12月22日(月)～2026年1月10日(土)**

※12月31日～1月3日と日曜は除く

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】 価格は全て税込です。

**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-**  
全身をしっかりとしらべる、通常の間ドックコースです。

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、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(駐車場利用等)、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贈呈！ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください！

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できません。ご了承ください。



## ☆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・木曜日 13:00～16:00

【相談時間】 20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！



# 大腸内視鏡検査

大腸がんは日本で最も多く診断されるがんであり、年間15万人以上が大腸がんと診断されています。早期大腸がんの場合、90%以上の確率で治ります。

また、大腸がんの9割以上は大腸ポリープから移行します。

従って大腸内視鏡検査による早期大腸がんの発見と大腸ポリープの切除は、大腸癌による死亡を防ぎます。

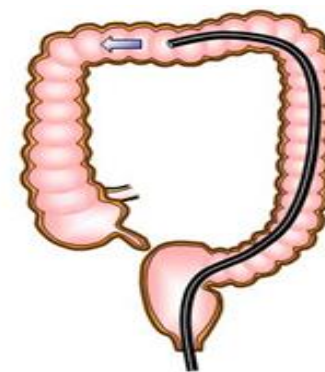
当院では、大腸内視鏡検査を行っています。

検査では腸の中を実際に見ることができ、小さなポリープは切除も行っています。

**特に40歳以上の方**には大腸内視鏡検査を受けられることをお勧め致します。



## 検査方法



肛門から内視鏡を挿入して、終点の盲腸に到着後、引き抜き観察で全大腸を調べます。

所要時間はほとんどの場合、20分以内に終わります。

ポリープ(2cm未満)が見つければ、ポリープ切除も行います。

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、日帰りでの切除は出来ないため、関連病院へ紹介させて頂いております。

## 【検査までの流れ】

検査前日の夕食後※に下剤(錠剤)を服用

当日、ご自宅にて8時～9時までに洗腸剤(液体)の服用を終える

予約時間30分前に来院・便の状態確認

検査着・紙パンツに着替える

血圧測定・鎮静剤投与

大腸内視鏡検査へ

※前日の昼食・夕食は検査食です。



家で下剤を飲んで来院したい方には特にオススメの検査です...ZZZ...

p.3