

健康レシピ 鶏肉と大根の甘辛炒め



材料(4人分)		作り方
鶏もも肉	350g	①鶏肉は一口大ぐらい、食べやすい大きさに切ってビニール袋に入れる。おろしにんにく、おろししょうが、小麦粉を袋に入れて揉みこみ、30分程おいておく。 ②大根は皮をむき、小さめの乱切りにする。鍋に大根とかぶるくらいの米のとぎ汁(なければ水)を入れて、火にかける。中火で沸騰してから5分程煮る。 ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①の鶏肉を重ならないように広げる。 ④焼き目が付いたら裏返し、1分程熱した後、②の水気を切った大根を入れる。軽く炒め合わせたら弱火にし、調味料を全て入れる。 ⑤煮汁がほぼなくなるまで煮たら完成。
おろしにんにく	小さじ1	
おろししょうが	小さじ1	
小麦粉	大さじ1	
大根	500g	
ごま油	大さじ1	
コチュジャン	大さじ2	
鶏がらスープの素	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ2	

大根は一年中食べる事が出来ますが、一般的に旬と言われている、12月～2月に収穫される大根は、甘みと水分がしっかりあります。繊維が柔らかい為、味が染みやすく煮崩れしにくいので、おでんや煮込み料理に向いています。大根の根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれている為、食物の消化吸收をよくし、胃腸の働きをサポートする効果が期待できます！

○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100cm²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**と言われてます。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：2026年1月8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 →



2月の健康講座は12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！

栄養クイズの答え・・・①日本酒1合 190kcal ②缶ビール1本 140kcal ③赤ワイン1杯 70kcal

年々年始で飲み過ぎてしまった方は、休肝日をもうけて肝臓を休ませてあげてくださいね。

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより

1月

**本年もよろしくお願い致します。
皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
健康維持の為に当施設を今後とも是非ご利用ください！**



当施設は健診専用の施設の為、一般の患者さんとの接触なく各種検査を受ける事が出来ます。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。本年も皆様の健康管理に寄与出来ますように...ご利用をお待ちしております。まずはお気軽にお問い合わせください！

☆お得な情報配信中☆



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します♪



2025(令和7)年度

曜 健診実施日

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. 【新年のご挨拶】と【日曜日健診のお知らせ】

p2. 【無料看護相談・血糖値改善サポートのご案内】と

【レディースキャンペーン実施中です！】と【栄養クイズ】

p3. 【お正月不調、今年は大丈夫？腸活で快腸な新年を迎えよう(結果・事前担当より)】

p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】と【無料健康講座のお知らせ】





無料看護相談

【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！

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。

血糖値改善サポート

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、ぜひ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！

管理栄養士との相談(面談)2回+採血→3,000円(税込)



レディースキャンペーン実施中です！

今月、下記の検査項目が**通常の40%オフの金額**となるレディースキャンペーンを実施しています！

期間限定でお得なこの機会に、ぜひご利用ください(* 午後受診の方が対象です)。

割引価格の対象となる為には条件がありますので、詳しくはお気軽にお問い合わせください！



【実施期間】2026年1月5日(月)～1月30日(金)

【検査項目】①子宮頸がん検査+乳がん検査 5,500円
②子宮頸がん検査 2,310円
③乳がん検査 3,300円



子宮頸がんとは、子宮の入口にあたる「子宮頸部」で発生するがんの事で、日本では年間約11,000人が子宮頸がんにかかり、3,000人が亡くなっています。20～30歳代の女性では最も罹患する人が多いがんです。

また、乳がんは40歳以上の女性では最も罹患する人が多いがんで、2024年には約10万人が乳がんと診断され、女性の約9人に1人が生涯に乳がんを経験すると言われています。

どちらも女性であれば誰でも罹患する可能性がある為、定期的に検診を受けて、早期発見・早期治療に繋げる事が重要です。お得なこの機会にぜひ検診をお受けください！

～ご予約・お問合せ先～ 0120-733-153 (ガイダンスで1番を選択)

☆栄養クイズ☆ 下のアルコールをエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい

- ①日本酒1合(180cc)
- ②缶ビール1本(350cc)
- ③赤ワイン1杯(100cc)



答えは
4ページの一
下にあります



お正月不調、今年は大丈夫？？？ 腸活で快腸な新年を迎えよう



「お正月不調」とは、年末年始の休暇明けに心身の不調を感じる状態の事を言います。正月病や正月疲れとも呼ばれています。睡眠不足や忘年会や新年会での暴飲暴食、生活リズムの乱れ、続くイベント事による疲労やストレスの蓄積等が原因で気分の落込み、倦怠感、だるさ、眠れない、やる気がでない等の症状が現れます。

年末年始の
養生法とは？

免疫力の70%は腸にあり

- ① 腸がダメージを受けると→腸内細菌が崩れ→免疫力がダウン→身体の不調の原因になり→風邪や食中毒にかかりやすくなります。
- ② やる気を起こす「ドーパミン」や喜び、快楽を伝える「セロトニン」は腸内細菌がないと合成できなくなり、セロトニンの90%が腸内に、そして2%が腸内細菌によって脳へ送られますが減ってしまうとうつ病になりやすくなります。
- ③ ビタミンB群やビタミンKは、腸内細菌しか作ることが出来ません。腸内細菌が減るとビタミンB2が不足→肌荒れ、肌のハリを失い、またビタミンB1が不足すると腰痛の原因にもなります。

お正月に摂取したい食べ物とは？



チーズ

乳酸菌発酵の代表
カルシウムは牛乳の6倍
必須アミノ酸のメチオニンは
肝臓に良いのでおつまみに



納豆

納豆菌で発酵
食物繊維、必須アミノ酸
ビタミンB群、レシチン
イソフラボンが摂れます



味噌

麹菌、酵母菌、乳酸菌の3つ
の菌を発酵させた食品。味
噌汁一日に一杯を目安に毎
日摂れたらGOOD！



ヨーグルト

乳酸菌の発酵乳
毎日1cup(200cc)
を継続的に食べたい



キムチ

野菜、海産物、ごま油等
さまざまな食品が発酵して
出来上がった辛味旨味食品

その他、「ぬか漬け」や
飲む点滴「甘酒」も
優秀な発酵食品です。

