

～健康レシピ～ 豆腐とねぎと菜花のクリーム煮

材料(2人分)	作り方
木綿豆腐 1丁(300g) ねぎ 1本(約150g) 菜花 3本(約100g) 牛乳 1カップ 片栗粉 小さじ1 塩 小さじ1/2 油 大さじ1	① 木綿豆腐はざるに入れて水を切る。縦半分に切ってから1cmの幅で切る。 ② 菜花はさっとゆで、水気をきる。□3cmぐらいの長さに切り、飾り用の花を別にとっておく。 ③ ねぎは3cmぐらいの長さに切る。 ④ 温めたフライパンにねぎを入れ、菜箸で混ぜながら少し焼き目がつくまで加熱後、ボールに入れておく。 ⑤ 木綿豆腐も温めたフライパンで両面焼き、④のボールに入れる。 ⑥ 牛乳、片栗粉、塩を合わせておく。 ⑦ フライパンを温め、油を入れて全体に回ったら、⑥を入れよく混ぜる。ねぎと木綿豆腐、②の飾り用以外の菜花を入れて混ぜ、ふたをして沸騰するまで強火で煮る。その後火を弱くして約5分ぐらい煮る。 ⑧ お皿に盛り付け、飾りの菜花をのせ出来上がり。

節分に、豆腐を食べると縁起が良いと言われています！



菜花は1～3月が旬で、この時期に収穫されたものは特に甘みとほろ苦さのバランスが良く、栄養価も高いと言われています。カロテン、ビタミンC・B1・B2、葉酸、カルシウム、鉄分、食物繊維などを豊富に含み、腸内環境を整える効果や、肌の健康や免疫力向上に寄与する効果が期待できます。

健診結果の見かた

○収縮期血圧【基準値・・・130mmHg未満 受診勧奨判定値・・・140mmHg以上】  
心臓が収縮して血液を大動脈に押し出したときに血管壁にかかる血圧(最高血圧)

○拡張期血圧【基準値・・・85mmHg未満 受診勧奨判定値・・・90mmHg以上】  
心臓が収縮した後、大動脈弁が閉じて心臓が拡張するときの血圧(最低血圧)

血圧とは心臓が血液を押し流す力の事で、**高すぎると動脈硬化が進んで全身の臓器に障害を起こします**。収縮期血圧と拡張期血圧、どちらか一方でも継続的に値が高ければ高血圧と診断され、放置する事で動脈硬化が進行します。その結果、血管が破れて脳出血を起こしたり、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞になる可能性が高まります。**血圧が高めの方は、家庭で血圧を測定し記録する事が大切です。**

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：2026年2月12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、運動支援担当者による運動講座

\*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 →



3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！

# 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



## 被扶養者の方も毎年健康診断を！



健康診断は、発病予防・早期発見に役立てるものであり健診結果に基づいて医師の診察をお受けいただくことが、とても重要です。昨今、被保険者に比べて被扶養者の健診受診率が低い事が問題視されています。被扶養者の方が健診をなかなか受けられない現状には、何の関係しているのでしょうか。

### 健診から遠ざかってしまう理由は・・・

- 健保組合から案内が来ても、まだ急がなくてもいいかな・・・と  
思い、忘れてしまう。
- 子供をみってくれる人がいない。
- 自分はいつも元気で、特に気になる体調不良はないと思っている。
- 自身が勤務していた時とは違い、会社から受診の依頼が来ない。
- 健康診断の補助が受けられることを知らなかった。
- 3年に1回は受診しているから大丈夫だと過信している。
- 病気になったら病院に行けば問題ないと思っている。



ご家族全員の健康的な未来の為に、被扶養者の方も毎年健診をお受け頂く事をお勧めいたします。大方、被扶養者の健診でも健保から補助金が出ます。ご家族の方が定期的に健診を受ける為には何が必要か、何をすべきか...これを機に考えてみませんか。



**自覚症状がないうちに健診を受診し、病気になる前に生活を改善して予防する事が大切です！**  
ご自身が加入している健康保険組合や横浜市の「健診」「がん検診」に関する情報を確認してみましょう！

ご予約・お問合せ先 ☎0120-733-153

平日 9:00～16:00

土曜日 9:00～12:00

戸塚共立メディカルサテライト



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. 【被扶養者の方も毎年健康診断を！】
- p2. 【無料看護相談】、【脾臓がんリスク検査】、【日曜健診の日程】、【栄養クイズ】
- p3. 【ヒートショックにご注意ください(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料健康講座のご案内】







## 看護相談でお困りごと、ぜひお聞かせください！！

健診結果で気になる事がある、お身体に関してお悩みの事、健康に関する事...等、当施設の看護師にお気軽にご相談ください！

無料

【開催日時】 毎週水曜日・木曜日 13:00～16:00 【予約受付】 3階(☎0120-733-153 ②番を選択)

\* 相談費用はかかりませんが、事前に予約が必要です。(※当日予約可)



## 膵臓がんリスク検査を受けませんか？

膵臓がんは初期の段階では自覚症状がほとんどなく、「静かな病気」という異名をもちます。

異変に気付いた時には既にがんが進行しているケースが少なくありません。

喫煙は、膵臓がんの最も確実なリスク因子として知られており、喫煙者は非喫煙者に比べて約1.5～2倍、罹患しやすいと言われています。

また、過度の飲酒、肥満、慢性膵炎、糖尿病も膵臓がんのリスクを高める要因です。

膵臓がんは他のがんと比較して予後が厳しいがんとして知られている為、早期発見・早期治療が重要です！

当施設では今年から、膵臓がんリスクを判定できる新しいオプション検査を導入しました！

検査は採血のみです！

3月31日まで、期間限定で通常よりお得に受診できるキャンペーン行っています。

お得な期間にぜひご利用ください！

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)
キャンペーン価格	14,300円(税込)

### ☆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 日曜日健診実施日

2026年 2月 8日  
3月 15日



平日がお忙しい方にお勧めです！

### ☆栄養クイズ☆

次の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい

- ①キムチ小鉢1皿(40g)
- ②ロースハム1枚(15g)
- ③三角チーズ1個(18g)



答えは、4ページの一番下にあります。



## ヒートショックにご注意ください



ヒートショックとは・・・

急な温度変化で血圧が変動し、身体がダメージを受けること。

心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞の原因になる場合もあり、冬場の浴室で起こりやすい症状



暖



寒



熱

血圧安定

血圧上昇

血圧低下

入浴時、頭がくらくらすることはありますか？入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えています。特に65歳以上の高齢者の事故が多く、毎年11月から4月に多発しています。厚生労働省統計（令和5年）によると高齢者の浴槽内での不慮の事故死の人数は6,541人で交通事故死亡者数のおよそ3倍です。

対策はどうすれば・・・

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 入浴前に水分をとる
- 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



☆入浴は、浮力により関節や筋肉疲労の緩和、水圧により血行促進効果、温熱により安眠効果・新陳代謝が活発になる等メリットも沢山あります！

快適なバスタイムをお過ごし下さい！