



材料(4~6人分)	作り方
卵 4個 ジャガ芋 中2個(約300g) 玉ねぎ 1/2個 しめじ 20g ベーコン 2枚(約20g) にんにく 1かけ 塩 小さじ1/2杯 オリーブオイル 大さじ2杯	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ジャガ芋は約5mmの薄いイチョウ切りにし、水にさらして水気をきる。玉ねぎも薄切りにし、しめじとベーコンは5mm幅に細く切る。にんにくは包丁の腹でつぶし、粗めに刻む。</li> <li>② フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を入れて中火にかけ、ジャガ芋、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、にんにくを入れて炒める。玉ねぎが薄く色付き、ジャガ芋に火が通るまで炒めて火を止める。</li> <li>③ ポウルに卵を割り入れ、塩を加えてしっかりと混ぜ、②で炒めた具材を加えて混ぜる。</li> <li>④ フライパンを中火にかけてオリーブオイル(大さじ1/2)を全体に広げ、③を入れ菜箸などで外側から内側に大きく混ぜる。表面を整え、ふちが固まってきたらふたをして弱火で7~8分ほど焼く。</li> <li>⑤ 卵のまわりをゴムベラでととのえ、フライパンよりも大きい皿をかぶせ、裏に返して戻し入れる。ふたをせずに、弱火で3分ほど焼いて完成。</li> </ol>



スペインの伝統的なオムレツです。お好みで食べる時にケチャップ等を使用しても美味しくいただけます。

ジャガ芋は全国各地で通年栽培されていますが、多く出回るのは春と秋の2回で、春から初夏にかけて市場に出回るものを「新じゃが芋」と呼ぶ事が多くなっています。特に北海道産は5~6月が旬と言われています。新じゃが芋にはビタミン類が豊富に含まれ、特にビタミンCの含有量は、みかんに匹敵するほどです。ジャガ芋のビタミンCはでんぷん質に守られている為、熱を加えても壊れにくいという特徴があり、より効率的にビタミンCを摂取する事が出来ます。



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。

~おすすめのオプション検査~ すい臓がんリスク検査



採血だけですい臓がんリスク判定ができる検査です。健康診断や人間ドックのオプション検査としても、リスク検査のみ単独で受診する事もどちらでもできます！検査結果は専用のリスク検査報告書にてご確認いただけます。すい臓がんは早期発見が難しいがんと言われています。この機会にぜひお受けください！(料金・・・17,600円)

☆栄養クイズ☆の答え・・・③カルビ(371kcal) ②タン(269kcal) ①レバー(132kcal)

p.4 同じ重量でもカルビはレバーの約3倍のエネルギー量があります。レバーはカルビの約2倍、たんぱく質が多い為体重が気になる方にはお勧めです。

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



1年に1回は健康診断を受けましょう！

昨年受けたから今年はいいや...通院中で血液検査を受けている為健診は必要ない...！と思いませんか？健康診断を受けるとこんなに良いことがあります！

生活習慣病を未然に防ぐ機会になる

生活習慣を改善するきっかけになる

体の状態の変化がわかる

発病予防により医療費が少なくなる

皆様、健康診断は毎年受けていますか？健康的な生活を守る為にも、まずは自分自身の身体、健康状態と向き合う事が大切です。健康診断の目的は、自覚症状のない初期段階で異常を発見することです。

1年に1回、定期的に健診を受けて、その結果を活かしてご自身の健康管理に役立てましょう！横浜市国民健康保険に加入の方は特定健診(40~74歳の方を対象)自己負担が無料になっています！また、2026年4月~12月に特定健診を受診した方を対象にプレゼントがもらえるキャンペーンも実施しています(詳細は横浜市ホームページへ)。昨年受けた方もぜひ今年度(2026年度)も健診を受けましょう！

問合せ先:横浜市けんしん専用ダイヤル ☎045-664-2606 (\*日・祝・年末年始除く)



健診は受けて終了ではありません。検査結果を隅々まで確認する事が重要です。数値が高い状態を放置する事で生活習慣病に発展し、命を脅かす事態になってしまう事もあります。健診結果で気になる点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

当施設では、結果説明や二次検査外来、看護相談、特定保健指導(\*2ページをご参照ください)などで健診後のフォローも行っております。こちら是非ご利用下さい！



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！



LINE QRコード



Instagram QRコード

☆ 目次 ☆

- p1. 【1年に1回は健康診断を受けましょう！】
- p2. 【日曜健診のお知らせ】と【栄養クイズ】と【健診後のフォローについて】
- p3. 【すい臓がんを予防して健康生活を！(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】、【すい臓がんリスク検査のご案内】



～2026年度 日曜健診カレンダー～

<b>4月</b> 2026 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>5月</b> 2026 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>6月</b> 2026 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
<b>7月</b> 2026 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>8月</b> 2026 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>9月</b> 2026 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
<b>10月</b> 2026 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>11月</b> 2026 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>12月</b> 2026 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
<b>1月</b> 2027 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>2月</b> 2027 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	<b>3月</b> 2027 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

今日は**17日・31日**です！

日曜に人間ドックや各種健診を受けませんか？平日お忙しい方にお勧めです！

☆**栄養クイズ**☆

次の焼肉のメニューを100gあたりのエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい！

①シバー  
②タン  
③カルビ

答えは、4ページ一番下にあります

# すい臓がんを予防して健康生活を！

すい臓がんは初期では症状が出にくく、早期の発見は非常に困難ながんです。すい臓がんが進行すると、上腹部痛や背部痛、体重減少、食欲低下、黄疸などの症状が出始めます。**診断と治療が非常に難しいがんであり、進行スピードが速く再発しやすい、また5年生存率が低い為、予後が悪いがんとして知られています。**

すい臓は食物の消化吸収に密接に関わっている為、食生活とすい臓がんの発症には深い関連があると言えます。従って、**すい臓がんの予防の為に食生活や生活習慣を見直す事は非常に重要です。**

## ～重要なポイント4つ！～

- 1、禁煙する！** →喫煙はすい臓がんの発症リスクを2～3倍に増加させます。喫煙者はまず禁煙を！
- 2、飲酒を控える！** →アルコールを多量に飲む事が原因で起こりうる慢性膵炎・急性膵炎はすい臓がんの発症リスクの一つとなります！
- 3、体重管理！** →肥満はすい臓がんの発症リスクを増加させる事が報告されています。特にBMI30以上の男性では約2倍発症リスクが高まると言われています。
- 4、糖尿病を予防！** →すい臓がんになった患者の調査では、約4人に1人が糖尿病を発症した過去がありました。従って糖尿病を予防する事はすい臓がんを予防する事にもなります。

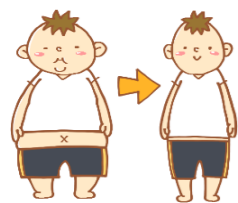
## ～食生活や生活習慣を見直そう！～

すい臓は食べ物を消化する為に不可欠な消化酵素を分泌し、血糖値を調整するホルモンを分泌している為、健康維持には欠かせない2つの重要な機能を支える臓器です。すい臓がんの予防においては、「すい臓に負担をかけない食生活」を送る事が非常に重要です！

## 健康面でお困りの事はありますか？

### 健診結果で「D」判定の項目があった・・・

「D」判定では、精密検査や治療が必要な場合があります。生活習慣病やがんは早期発見・早期治療が肝心です！早めに当施設の**二次検査外来**を受診しましょう。またはかかりつけ医に相談しましょう！



昔と比べて太ってしまった。少しでも体重を落としたい・・・  
**特定保健指導**に該当している方は受けましょう。当施設でも受ける事が出来ます。また、不定期で栄養相談も実施しておりますので、食事・運動で体重管理をお考えの方、お気軽にご相談ください。

### 身体の事で気になる事・心配な点がある・・・

毎週水・木曜日、無料で**看護相談**を実施しています。健診結果で気になる点がある、健康面で不安な事があるなど当施設の看護師に相談してみませんか。事前にご予約が必要ですので、ぜひお問い合わせください。



### 甘い菓子類・飲み物を控えましょう！



甘い飲み物をちょこちょこ飲んだり、間食で砂糖を含む菓子類を摂ると、血糖値の急激な上昇を繰り返す為、すい臓の内分泌機能に負担をかけ、糖尿病発症の一因ともなり得ます。

### 油脂の多い料理・食品を摂り過ぎない！



油脂の多い食事がすい臓から分泌される膵液の分泌を促進し、すい臓への負担を増加します。動物性脂肪を多く含むバターやラード、脂身の多い肉、揚げ物、クリーム系料理等の摂取量に注意しましょう。

### 野菜・海藻・キノコ類を積極的に摂ろう！



食物繊維は食後の血糖値上昇を抑える効果があり、豊富に含む野菜・海藻・キノコ類を先に食べる事ですい臓への負担を減らす事に繋がります。抗酸化作用が期待できるビタミン・ミネラルも豊富です。

### 欠食せずに1日3食規則正しく食べよう！



すい臓の消化リズムを整え、無理のない酵素分泌を促す為に、1日3食食べる事はとても重要です。欠食してしまうと、次の食事で過剰に食べてしまう傾向があり、膵液の分泌が高まる事ですい臓に負担がかかります。

上記の食生活は、すい臓に負担をかけない食生活でもあり、かつ糖尿病予防や肥満予防にも重要なポイントである為、すい臓がんリスクを下げる事にもなります。食生活だけではなく、定期的に有酸素運動を行う事や、血糖コントロールを乱すストレスを溜めない事、質のよい睡眠をとる事も重要です。今から出来るような事を実践してすい臓がん予防に繋がれましょう！すい臓がんが気になる方は、4ページに掲載しているリスク検査を受診する事をお勧めいたします！

