

健康レシピ

トマトとバジルのたまごサラダ



| 材料(2人分) | | 作り方 |
|---------|--------|---|
| トマト | 1個 | ① お好みのかたさでゆで卵を作る。殻をむき1cm位の角切りにする。 ② ①に砂糖と酢で下味をつける。黄身がほぐれるようによく混ぜておく。 ③ トマト、バジルを洗い水けをきっておく。トマトは角切りにする。 ④ ②にトマトとバジル、オリーブ油、マヨネーズを加えよく混ぜ出来上がり。 |
| バジル | 12～15枚 | |
| 卵 | 2個 | |
| 砂糖 | 小さじ1/6 | |
| 酢 | 小さじ1 | |
| オリーブ油 | 小さじ1 | |
| マヨネーズ | 小さじ1 | |



「ハーブの王様」とも呼ばれるバジルはシソ科の植物です。7～9月が旬と言われ、比較的栽培しやすい為、家庭栽培品種としても人気です。カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンA・C・E・Kなど不足しがちなビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。ビタミンA・E・Kは脂溶性ビタミンの為、パスタやサラダ等油が入ったメニューにとりいれる事で効率よく栄養素を摂取する事が出来ます。バジル等ハーブの香りにはリラックス効果もあります。食欲を促し、胃腸の働きをよくする効果も期待できる為、暑さで食欲減退する季節にお勧めの食材です！

～健診結果の見かた～

○腹囲【基準値・・・男性85cm未満、女性90cm未満】

メタ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**と言われています。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！**

無料看護相談、受けてみませんか？

- 実施日：毎週水曜・木曜
 - 相談時間：13:00～16:00
 - 実施場所：3階 看護相談室
 - 問合せ先：0120-733-153(②番を選択)
- 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！



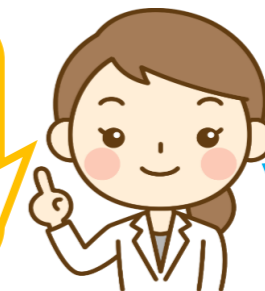
☆栄養クイズ☆の答え・・・③無糖缶チューハイ 147kcal ②糖質0缶ビール 84kcal ①ノンアルコールビール 0kcal
p.4 無糖や糖質0の商品はカロリー(エネルギー量)が0なわけではありません！ノンアルコールビールも0kcalではない商品もある為、成分表示をよく確認しましょう！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



夏の午後ドックキャンペーン 期間：7/1(水)～8/31(月)

今年の夏も皆様の健康をサポートいたします。
期間中の午後、人間ドックまたは午後総合健診を特別価格にてご提供いたします。
お得なこの機会にぜひご受診ください。



ご希望の方は
腫瘍マーカー消化器セット
(5,500円)をお値段0円で
おつけできます！

○人間ドック○

通常価格 47,300円(税込) → **36,300円(税込)**

○午後総合健診○(胃部検査を血液検査で実施し、その他は人間ドックと同じ内容)

通常価格 35,200円(税込) → **29,700円(税込)**

- * 人間ドックの胃部検査を胃カメラへ変更される場合は、別途料金がかかります。鎮静内視鏡はご利用いただけません。鎮静なし(経鼻/経口)→3,300円(税込)
- * キャンペーン価格の為、健康保険組合の補助等のご利用いただけません。
- * ご都合によるキャンペーン期間外への一部後日検査はお受けできません。
- * **ご予約・お問合せは下記電話番号(ガイダンス1番)へお願いいたします。**

ご予約・お問合せ先

戸塚共立メディカルサテライト



LINE QRコード



☎ 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！



Instagram QRコード

☆ 目次 ☆

- p1. 【夏の午後ドックキャンペーン】
- p2. 【人間ドックキャンペーン】、【日曜健診のお知らせ】、【栄養クイズ】
- p3. 【冷たくて甘い物、摂り過ぎ要注意！！(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料看護相談のご案内】



7月12日は人間ドックの日です！



人間ドック・生活習慣病健診・特定健診、どのコースをご利用の方も対象！
オプション検査をお得に受けられるキャンペーン実施中です！

キャンペーン実施期間：7月1日(水)～7月31日(金)

すい臓がんリスク検査

(採血のみですい臓がんのリスクを判定できる検査)

通常価格 17,600円(税込) → **14,300円(税込)**

Loxインデックス検査

(採血のみで脳梗塞や心筋梗塞のリスクを判定できる検査)

通常価格 14,850円(税込) → **11,550円(税込)**

* キャンペーン価格での単独受診も可能です！



お問合せ・ご予約 → ☎0120-733-153(ガイダンス①番選択)

2026(令和8)年度 日曜日健診実施日

| | |
|--------|-------------|
| 7月12日 | 11月15日 |
| 8月23日 | 11月29日 |
| 9月 6日 | 12月13日 |
| 9月27日 | 2027年 1月17日 |
| 10月 4日 | 2月28日 |
| 10月18日 | 3月28日 |

平日がお忙しい方
におすすめです♪



ジャパンマンモ
グラフィーサンデー

☆栄養クイズ☆

次の食品(350ml缶)をエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい！ 答えはp.4の一番下にあります！

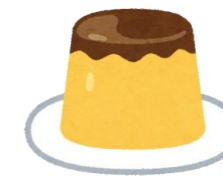
- ①ノンアルコールビール
- ②糖質0缶ビール(4%)
- ③無糖缶チューハイ(7%)



冷たくて甘い物、摂り過ぎ要注意!!



アイスもなか(150g)
270kcal

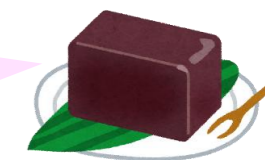


カスタードプリン(150g)
190kcal

フルーツゼリー(130g)
110kcal



水ようかん(60g)
100kcal



タピオカミルクティー(250g)
140kcal



コーラ(500ml)
230kcal

食べたり飲んだりするのは簡単！ ↓ でもそれを運動で消費するには...

100kcalを消費する為には...



普通歩行
50分



ジョギング
20分



クロール
20分



サイクリング
30分

200kcalを消費する為には...

300kcalを消費する為には...



階段昇降
100分



水中ウォーク
70分

* 体重60kgの人が行った場合



冷たい物ばかり食べると胃腸が冷えて消化酵素の働きが弱まり、食物の消化吸収がうまくいかなくなり、その結果血行不良や自律神経の乱れを引き起こします。夏バテや体調不良の原因になる事がある為、冷たい物を食べたい時、飲みたい時は少量に留めたり、少しずつ摂るようにして、体を冷やし過ぎないようにしましょう！

また、砂糖が入った甘い物を空腹時に摂る事で血糖値の急上昇を招き、それを繰り返す事で肥満に繋がる恐れがあります。体重管理を行いたい時は、運動で消費する労力を考えて、食べ過ぎないようにしましょう。それが肥満予防に繋がります！