

材料(4人分)		作り方
白米	4人分	 ～おいしいなすの選び方～ ・実がふっくらしている ・ツヤがある ・張りがある ・濃い紫色 ・ヘタが黒色でトゲのあるもの
豚薄切り肉	300g	
玉ねぎ	中1個	
サラダ油	大さじ1	
なす	2個	
サラダ油	大さじ1	
酒	大さじ2	
醤油	大さじ2	
コチュジャン	大さじ1	
砂糖	大さじ1・1/2	
* ねぎ、しそ、ごまなど(お好みで)		



～おいしいなすの選び方～
 ・実がふっくらしている
 ・ツヤがある
 ・張りがある
 ・濃い紫色
 ・ヘタが黒色でトゲのあるもの



なすの紫色の皮に多く含まれる「ナスニン」は、ポリフェノールの一種で抗酸化作用が期待できます。油と一緒に調理すると吸収率が上がります。しかしなすは他の野菜に比べて吸油率が高いため、カロリーが気になる方は油の量に注意が必要です。
 なすは低温に弱いので、保存の際は7～10℃の野菜室へ入れることをおすすめします。
 1本ずつペーパータオルで包んでジッパー付きの袋に入れると、より新鮮さを保つことができます。

～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8月20日(木) 14:30～15:30

会場：ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室(戸塚駅西口徒歩8分、戸塚小学校隣り)

内容：管理栄養士による健康講座と、運動支援担当者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：(戸塚共立メディカルサテライト健診センター)0120-733-153 → ガイダンスで4をお選びください。

*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



次回の健康講座は10月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！

*栄養クイズの答え・・・④シュークリーム 211kcal ①アイスクリーム 178kcal ②ヨーグルト 62cal ③コーヒゼリー 45kcal
 体重管理中の方は脂質が少ないゼリーやヨーグルトがお勧めです。冷たいデザートの食べ過ぎで胃腸を冷やさないようにご注意ください！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



健診の結果を有効活用しましょう！

健診は受けて終わりではありません。健診の結果は今、自分の体がどのような状態か数値によってあらわしてくれます。健診は、生活習慣病などの早期発見、早期治療に役立ちます。どんな病気であっても早期発見によって病状の悪化を防ぐ事が出来ます。健診の結果が届いたら必ず結果を確認し、健康的な未来の為にどうすべきか考えてみましょう！

健診の結果で気になる項目がある、
 前回の結果よりも悪化していた



健診の結果で気になる項目はない、
 前回の結果よりも改善していた



○要精密検査の判定「D」が出た方は、必ず二次検査を受けましょう！当施設でも承っております。

かかりつけ医がいる場合は相談してみましょう。
 ○生活習慣で見直す必要がないか振り返ってみましょう。
 ○特定保健指導の対象になっている方は積極的に受けましょう！
 ○生活習慣病は自覚症状がない場合がほとんどです。症状がないうちに改善できる点はないか考えてみましょう。

○改善の為に努力した方は自分を褒めてあげましょう。そして健康的な習慣をぜひ続けて下さい。
 ○検査項目の数値が問題なくても、年々体重が増えていないか等数値の経年変化をみてみましょう。

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コードから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. 【健診の結果を有効活用しましょう！】
- p2. 【血糖値改善サポート】、【無料看護相談】、【特定保健指導】、【日曜日健診】、【栄養クイズ】
- p3. 【夏を元気に乗り切ろう！(看護部より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料健康講座のご案内】



「糖尿病」という診断名がついてしまいう前に...ぜひご利用ください！ 血糖値改善サポートを行っています！

2回面談＋採血 3,000円(税込)



お問合せ先: 戸塚共立メディカルサテライト 栄養科
☎0120-733-153(ガイダンス④を選択)

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...。ただ、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、是非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！

無料看護相談 実施中！

当施設では毎週、無料で看護相談を実施しています！健診結果や現在の健康状態で気になる事、心配な事、ぜひ当施設の看護師にお聞かせください。お問合せはお気軽にどうぞ！皆様のご利用、心よりお待ちしております。

- 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)



特定保健指導

ご加入されている健康保険組合から、「特定保健指導」の利用券が届いた方、ぜひ当施設でご利用ください！当施設の管理栄養士が生活習慣病予防に繋がる体づくりに関して、ご相談させていただきます。利用券お持ちの方は無料でお受け頂けます(*当施設で対応不可の健保もあり)。まずはお気軽にお問い合わせてください！



2026(令和8)年度 日曜日健診実施日

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

今月は23日に実施します！
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！
女性のみ！



☆栄養クイズ☆

次のデザートエネルギー(kcal)の多い順に並べて下さい！

- ①アイスクリーム・バニラ(100g・普通脂肪)
- ②ヨーグルト・無糖(100g)
- ③コーヒゼリー(100g・クリームなし)
- ④シュークリーム(大・1個100g)



答えは、4ページの一番下にあります。



夏を元気に乗り切ろう！

地球の平均気温は過去100年間で上昇しています。世界全体で0.8℃、日本国内では1.3℃上昇しています。それに伴い昔と比べて35度以上の猛暑日や熱帯夜の日数が大幅に増えています。厳しい暑さに負けず、年々暑くなる「夏」を元気に乗り切るポイントをご紹介します。

暑い時期に重要な熱中症予防！



気温の上昇に伴い、熱中症警戒アラートの発表が増えています。熱中症警戒アラートとは熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に環境省と気象庁から発表される情報です。アラートが発表された日は屋外への外出や野外の作業・運動をできるだけ控え、積極的に暑さを避ける行動を心がけましょう。

予防するポイントは水分補給、塩分補給、暑さを避けることです。

のどが渴いていなくても、こまめに水分をとることが大切です。特に高齢者の方は脱水に気づきにくいので、注意が必要です。また、室内でも熱中症は起こるため、エアコンや扇風機を上手に利用し、快適な気温を保ちましょう。夏は暑さによる食欲低下から栄養不足になりやすい季節ですが、食事を1日3食しっかり食べる事も熱中症予防につながります！この時期におすすめな料理や食材は？

～夏野菜カレー～

とうもろこし、トマト、なす、ピーマンなどの夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれており、体調管理に役立ちます。

～豚しゃぶサラダ～

豚肉には疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれています。

～桃～

水溶性食物繊維のペクチンが含まれており、整腸作用と美肌効果が期待できます。すばやくエネルギー源になる果糖、疲労回復作用のあるクエン酸やリンゴ酢、皮の近くには活性酵素を除去するカテキンも含まれています。

～薬味～

抗菌作用に優れ、食中毒防止にも役立つしょうが、しそ、ニンニク、ミョウガなどの薬味野菜を加えると、食欲が増して消化力も上がります。

※夏によく食べるそうめんなど麺類を食べる際には、ゆで卵や鶏ささみといったたんぱく質食品、野菜や薬味を添えることで栄養バランスが整います。また、暑さから冷たいものを摂りがちですが、煮込んだうどんやおかゆ、熱い味噌汁も摂り入れ体の芯からしっかり温めましょう。内臓が温まり汗をかくとすっきりして暑さに対して体が楽になります。

暑さに慣れるように運動や入浴など意識的に汗をかく習慣をつけることも大切です！通気性のよい服装を心掛け、毎日の十分な休養(睡眠)も大切にして、厳しい夏を乗り切りましょう！

