



いわしのパン粉焼き



材料(4人分)		作り方
真いわし(開いたもの)	8尾	①いわしの背骨を取り除き、軽く塩をふり5分おく。水気が出てくるのでふき取る。 ②いわしにうすくマヨネーズを塗る。 ③パセリをみじん切りにし、水気をとる。 ④にんにくはすりおろす。 ⑤ボールにパン粉・オリーブオイル・粉チーズ、③のパセリと④のにんにくを入れて混ぜ合わせる。 ⑥アルミホイルにうすく油をぬり、その上に②のいわしをのせる。 ⑦いわしの上に⑤のパン粉を平にのばしながらのせ、700Wのトースターで8分程焼く。 ⑧レタスとトマトは食べやすい大きさに切り、⑦のいわしとともに皿に盛り付けて完成。
塩	少々	
マヨネーズ	小さじ2	
サラダ油(ホイルに塗る用)	少々	
パン粉	1カップ	
オリーブオイル	大さじ2	
粉チーズ	小さじ2	
パセリのみじん切り	大さじ3	
にんにくすりおろし(付け合わせ)	1片	
レタス	適宜	
トマト	適宜	



いわしはタンパク質やカルシウム、ビタミン類、DHAやEPAが含まれています。タンパク質はいわし100gで1日の約1/3のタンパク質を摂る事ができます。小骨も食べればカルシウムもとれます。ビタミンDも多く含まれ、カルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症予防に効果的です。造血作用のあるビタミンB12も多く含まれています。DHAは記憶力や神経伝達のサポート・EPAは中性脂肪の低下や血栓予防に効果があります。体内で作る事ができないので日頃から食事に取り入れていきましょう！

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。**
生活習慣の改善で、血圧は下げる事ができます。減量は非常に効果的で、減塩や野菜類の摂取を増やす事、運動、節酒、禁煙等に取り組む事によって4～6mmHg程度の降圧効果が期待できます！

栄養クイズ 答え・・・④モンブラン327kcal ②スイートポテト217kcal ③甘栗207kcal ①焼き芋151kcal

p.4 生クリームや砂糖が入るモンブランやスイートポテトはカロリー(エネルギー量)高めです！体重管理している方はご注意ください！

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



2026年10月18日(日)は

J.M.S【ジャパンマンモグラフィーサンデー】です。

2026年
10月18日
J.M.S
日曜日に
乳がん検診を受けられる日です

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)とは・・・

子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みで、今年は10月18日の日曜日に行われます。日本人女性が乳がん罹患する割合は**9人に1人**で、がん罹患率のトップを占めています。今まで乳がん検査に行ったことが無い方、最近忙しくて行っていない方等、**日曜日に受診出来るこの機会にぜひ「乳がん検診」を受けてみませんか？**乳がんは**早期発見・早期治療すれば「ほとんどが治るがん」**です。

当健診センターでは、乳がん検診を含むオリジナルコースをご用意しました。

ジャパンマンモグラフィーサンデーオリジナルコース

●乳がん検診① ￥5,500- ⇒ **￥5,000-**
マンモグラフィーor乳腺エコー(どちらかお選び下さい)

●乳がん検診② ￥11,000- ⇒ **￥10,000-**
マンモグラフィー + 乳腺エコー

●マンモサンデーオリジナルセットコース ￥14,850- ⇒ **￥13,000-**
乳がん(マンモグラフィーor乳腺エコー) + 子宮がん(頸部細胞診+子宮エコー) + 骨密度

予約受付中です！
また乳がん検診だけでなく人間ドック等も受けられます。
お気軽にお問い合わせください。

当日は女性医師・女性技師が担当します!!
その他、横浜市がん検診・無料クーポンもご利用いただけます。

ご予約・お問合せ先

☎ 0120-733-153

戸塚共立メディカルサテライト

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. 【ジャパンマンモグラフィーサンデーのご案内】
- p2. 【無料看護相談】・【健康マルシェ開催】・【日曜健診】のお知らせ、【栄養クイズ】
- p3. 【9月になっても油断は禁物！食中毒(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】



無料看護相談 受けませんか？



毎週水・木曜日に実施中！

【時間】13:00～16:00 【相談時間】約30分

【受付・実施場所】3階 ＊要予約

健診結果や現在の健康状態について気になる
事がありましたらお気軽にご相談ください。

ご予約・お問合せは☎0120-733-153(ガイダンス2番)へ。当日でもご予約可能です！

皆様のご利用、心よりお待ちしております。

☆お得な情報配信中☆



X (Twitter)
QRコード



LINE QRコード

LINEの友達登録、Instagram、Xのフォローもぜひ
おねがいいたします！

Instagram
QRコード



よろしくお願いします



健康マルシェを開催します！

10/24(土)
9:00～15:00

@ONE FOR ALL横浜(戸塚駅西口から徒歩7分、戸塚小学校隣り)

参加費無料！事前申込不要！どなたでもご参加いただけます！



ぜひお気軽にお立ち寄りください！皆様のご来場心よりお待ちしております！

2026(令和8)年度 日曜日健診実施日



9月 6日

9月27日

10月 4日

(↓女性の方のみ)

10月18日

11月15日

11月29日

12月13日

(2027年)

1月17日

2月28日

3月28日

＊平日がお忙しい方
に
おすすめ！

☆秋の味覚 栄養クイズ☆

エネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい！

- ①焼き芋(100g)
- ②スイートポテト(2個100g)
- ③甘栗(100g)
- ④モンブラン(1個100g)

答えは、4ページの
一番下にあります。



9月になっても油断は禁物！食中毒

地球温暖化の影響で、細菌の活動が通年化し、季節問わず食中毒リスクが高まっています！

食中毒予防の3原則 付けない・増やさない・やっつける

☆家庭で出来る食中毒予防ポイントを具体的にチェックしてみましょう！

- | | |
|--------|--|
| 食品の購入時 | ＊消費期限などの表示をチェック
＊冷凍・冷蔵食品は、保冷剤と一緒にしておく
＊購入後は寄り道せず帰宅 |
|--------|--|



- | | |
|--------|--|
| 家庭での保存 | ＊購入した生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ
＊冷蔵庫は詰め込み過ぎず7割程度にする
＊肉・魚は汁がもれないように袋か容器に入れて保存
＊冷蔵庫は10℃以下・冷凍庫は-15℃以下に維持 |
|--------|--|



- | | |
|-----|---|
| 下準備 | ＊冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う
＊魚や肉を切った包丁やまな板は良く洗い、消毒する
＊魚や肉の汁が、生食用食品にかからないよう離しておく
＊こまめに手洗い |
|-----|---|



- | | |
|----|--------------------------|
| 調理 | ＊加熱は十分に 目安は中心温度が75℃で1分以上 |
|----|--------------------------|

- | | |
|-------|---|
| 残った食品 | ＊早く冷えるよう小分けにし、冷蔵か冷凍保存。
＊温め直す時は十分に加熱する。目安は75℃以上 |
|-------|---|



～最近の食中毒に関する記事～



「厚生労働省：生食用の鶏肉、初のガイドライン策定へ」

生や加熱不足の鶏肉等が原因となる**カンピロバクター食中毒**は近年、国内の細菌性食中毒の中でもっとも発生件数が多く、2025年の発生件数は220件、患者数は1226人。症状は下痢、腹痛、発熱、吐き気など。感染から数週間後に、手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難を起こすギラン・バレー症候群を発症することがまれにあります。多くは飲食店で発生していますが、家庭でできる対策は...上記ポイントを実践しましょう！

「食中毒事件で最も件数の多いアニサキス」

アニサキスの幼虫が寄生している生の魚介類を食べることで胃や腸の粘膜にアニサキス幼虫が入り込み食中毒を起こします。症状は強い腹痛や吐き気。食後数時間から数日後に発症。特徴：2～3センチほどの白い糸のような線虫で、**目視できます**。-20℃以下で24時間以上の**冷凍**や**60℃で1分以上又は70℃以上の加熱で死滅**します。



※嘔吐・下痢など自己判断せず医師の診断を受けましょう！

