



材料(4人分)		作り方
もち米	2合	① もち米は洗い、2時間浸水し、ザルに上げておく。 人参は皮をむいておく。 ② 干しエビ、干し椎茸はそれぞれ分量の水を張ったボウルに入れて戻し、水気を絞っておく。(※戻した汁は捨てない！) ③ 焼豚、タケノコ水煮、人参は1cm角に切る。 干し椎茸は軸を切り落とし、1cm角に切る。 ④ 中火で熱した鍋にごま油をひき、③の具材を入れ全体に油がなじむまで炒める。 ②の戻し汁と調味料を全て入れ、15分程汁気が半分になるまで煮て火を止める。 ⑤ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、干しエビ、もち米を炒める。 もち米が透き通ってくるまで3分程炒め、しょうゆ小さじ2を加えて炒め合わせる。 具材の④を入れ、汁気がなくなるまで7分程加熱する。 ⑥ 蒸し器に濡れふきんをかけ、蒸気が上がってきたら、蒸し器の上段に⑤と皮を剥いた栗を入れ、蓋をする。もち米に火が通るまで40分程蒸して完成。
干しエビ	10g	
水(もどす用)	50ml	
しょうゆ	小さじ2	
サラダ油	大さじ1	
焼豚	100g	
タケノコ水煮	100g	① もち米は洗い、2時間浸水し、ザルに上げておく。 人参は皮をむいておく。 ② 干しエビ、干し椎茸はそれぞれ分量の水を張ったボウルに入れて戻し、水気を絞っておく。(※戻した汁は捨てない！) ③ 焼豚、タケノコ水煮、人参は1cm角に切る。 干し椎茸は軸を切り落とし、1cm角に切る。 ④ 中火で熱した鍋にごま油をひき、③の具材を入れ全体に油がなじむまで炒める。 ②の戻し汁と調味料を全て入れ、15分程汁気が半分になるまで煮て火を止める。 ⑤ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、干しエビ、もち米を炒める。 もち米が透き通ってくるまで3分程炒め、しょうゆ小さじ2を加えて炒め合わせる。 具材の④を入れ、汁気がなくなるまで7分程加熱する。 ⑥ 蒸し器に濡れふきんをかけ、蒸気が上がってきたら、蒸し器の上段に⑤と皮を剥いた栗を入れ、蓋をする。もち米に火が通るまで40分程蒸して完成。
人参	50g	
干し椎茸	3枚	
水(もどす用)	400ml	
ごま油	小さじ2	
栗	4個	
酒	大さじ2	① もち米は洗い、2時間浸水し、ザルに上げておく。 人参は皮をむいておく。 ② 干しエビ、干し椎茸はそれぞれ分量の水を張ったボウルに入れて戻し、水気を絞っておく。(※戻した汁は捨てない！) ③ 焼豚、タケノコ水煮、人参は1cm角に切る。 干し椎茸は軸を切り落とし、1cm角に切る。 ④ 中火で熱した鍋にごま油をひき、③の具材を入れ全体に油がなじむまで炒める。 ②の戻し汁と調味料を全て入れ、15分程汁気が半分になるまで煮て火を止める。 ⑤ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、干しエビ、もち米を炒める。 もち米が透き通ってくるまで3分程炒め、しょうゆ小さじ2を加えて炒め合わせる。 具材の④を入れ、汁気がなくなるまで7分程加熱する。 ⑥ 蒸し器に濡れふきんをかけ、蒸気が上がってきたら、蒸し器の上段に⑤と皮を剥いた栗を入れ、蓋をする。もち米に火が通るまで40分程蒸して完成。
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
オイスターソース	小さじ2	



竹皮で包んでから蒸して「ちまき」にしても美味しいです！



米のでんぷんには主にアミロースとアミロペクチンがあり、うるち米は両方を含む一方で、もち米はアミロペクチンの割合が非常に高い為、特有の粘りやまとまりがあり、もちもちとした食感に繋がります。主食である米に肉や魚といったたんぱく質食品、野菜・きのこ・海藻類を混ぜる事で、1品で栄養バランスが整います。

健診結果の見かた



～健診結果の見かた～

○AST/ALT【基準値・・・30U/L以下】

ASTは肝臓、心臓、筋肉など、ALTは特に肝臓に障害起きますと血液中に増加する酵素。両方が基準値より高い場合は、**肝炎や肝臓病が疑われる。**

○γ-GTP【基準値・・・50U/L以下】

肝臓のほか、腎臓や膵臓に含まれる酵素。
主に過度のアルコール摂取で値が高くなり、**脂肪肝や肝炎が疑われる。**

肝臓はかなり悪くなっても症状が現れにくい為、**肝機能の項目が高値の時は早めに対処する事が重要です！**



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10月8日(木) 14:30～15:30 ※偶数月の第二木曜に開催します

会場：ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室(戸塚小学校隣り)

内容：(晴天時) 柏尾川沿いウォーキング

(雨天時) 管理栄養士による健康講座と、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：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 →



次回の健康講座は**12月10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



胃がん検診を受けましょう！

胃がんは、男女合わせると、大腸がんに次いで2番目に多いがんです。

がんは「早期発見、早期治療」が肝要です。早期がんの段階で見つけるために検診を受けましょう。

胃がん検診の方法には「**胃部エックス線検査**」と「**胃内視鏡検査**」があります。

横浜市在住で50歳以上の方は、2年に1回補助金を利用していずれかの胃がん検査を受ける事が出来ます。

※横浜市胃がん検診の内視鏡検査は、毎月1日から予約受付を開始し、翌月分までのご予約を承っております。詳細は当施設のホームページの「お知らせ」欄にてご確認ください。エックス線検査(バリウム)は通常通り、ご予約承っております。申し訳ございませんが、ご了承ください。



胃部エックス線検査

バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲んで調べる検査です。内視鏡検査と比較してコストが低く、検査時間が短いといった利点があります。



胃内視鏡検査

胃の中に内視鏡を入れる事により、胃炎の状態、がんや潰瘍などを直接確認できます。細胞検査やピロリ菌検査が出来るなどの利点があります。がんの早期発見に適しています。



◎ピロリ菌検査◎

胃がんのほとんどはピロリ菌感染による萎縮性胃炎が原因で起こるので、ピロリ菌に感染しているかどうかを確認する事がとても大切です。ピロリ菌検査には、胃内視鏡で調べる方法のほか、採血、呼気、便、尿で調べる事が出来ます。

※ピロリ菌がいる方は、胃部エックス線検査よりも内視鏡検査が推奨されます。

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. 【胃がん検診を受けましょう！】
- p2. 【看護相談・日曜健診・インフルエンザ予防接種のお知らせ】、【健康マルシェ】
- p3. 【乳がん予防に有効な生活習慣は？&J.M.S開催します！(予約・請求担当)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料健康講座のお知らせ】



無料看護相談で健康に関するお困り事を相談してみませんか？

毎週水・木曜日に無料看護相談を実施しています！ご都合が合わず他の日でのご希望がありましたら可能な限り調整致します。皆様のご利用お待ちしております。



- ① 健診結果で気になることがあった
- ② 今現在、気になる症状がある
- ③ その他健康に関することなど

【開催日時】 毎週水・木曜日 13:00～16:00 【相談時間】 30分

【予約受付】 3階 ☎0120-733-153(ガイダンスで2番) 当日でも可能です！

【実施場所】 3階 看護相談室 *相談費用はかかりませんが、事前に予約が必要です。

無料!

2026(令和8)年度 日曜健診実施日

J.M.S * 女性のみ(詳しくは3ページご覧ください)

11/7(土)午前・午後 一日健診、実施します！

2026年 **10月4日** **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勧めです！



インフルエンザ予防接種、ご予約承っています！

～自費～

10/1～ **3,500円(税込)**

* 公費でご予約出来るのは、65歳以上で横浜市在住の方です。自費は16～64歳の方、及び65歳以上で横浜市以外の在住の方が対象です。18歳未満の方は保護者の同伴が必要です。

～公費～

10/1～12/30 **2,300円(税込)**

* 必ずお電話にてご予約をお取りください。
* ワクチンがなくなり次第受付を終了します。早めの接種をお勧めいたします。予約終了時は当施設ホームページにてお知らせいたします。

お問合せ先: 予防接種のみ ☎045-869-4608 健診と同日接種 ☎0120-733-153(ガイダンス①を選択)

10/24(土)健康マルシェ開催します！

10:00～15:00@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！ぜひお立ち寄りください！

測定コーナー



公開講座

運動教室



相談ブース



空手体験



飲食販売 など...



限定200名！16歳以上の方、予約なしでインフルエンザ予防接種をお受けいただけます！当日ご料金3,500円現金にてお支払いいただきます。ご自宅で体温測定をして、身分証明書を持参の上お越しください。

* 医師の問診をもとに接種可否の判断をいたします。ご了承ください。

乳がん予防に有効な生活習慣は？

日本では9人に1人の女性が、一生に1回は乳がんを経験するとされていて、誰もが罹患する可能性があります。今から以下の生活習慣に気を付けて、乳がんの発症予防に繋がしましょう！また、乳がんを罹患した経験のある方にとっても、再発予防にも効果があると言われています。乳がんだけではなく、あらゆるがんの予防にも効果的ですので、健康的な未来を手に入れる為にも今から生活習慣の改善に取り組んでいきましょう！



- ① 過度な飲酒をしない
- ② 喫煙者は禁煙する
- ③ (特に閉経後) 肥満を避ける
- ④ 適度な運動を行う



日本人女性のがん罹患率第1位の乳がんは、早期に見つかった場合、90%以上が治ると言われている為、定期的に検査を受ける事が重要です。

ですが、日本における乳がん検診の受診率の低さが問題視されており、40～69歳の受診率は40%台です。検診の受診率の低さには、検査時の痛みや恥ずかしさなどが大きく関連していると考えられます。当施設では、乳房圧迫時の痛み軽減を目指した圧迫自動減圧制御機能を搭載した最新の装置を導入しています。「マンモグラフィー検査は痛いイメージがあり、なかなか検査を受ける気になれない」...と思っていただ皆様、最新検査装置で検査を受けてみませんか？マンモグラフィー検査のみのご受診も可能です。ご予約・お問合せお待ちしております！

日曜日に乳がん検診を！

10月18日ジャパンマンモグラフィーサンデーです！

ジャパンマンモグラフィーサンデー(J.M.S)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」を受けられる環境づくりへの取り組みです。全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力し、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)を受診できます。今年は10月18日の日曜日に行います！

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・お問合せは⇒ ☎0120-733-153(ガイダンスで1番) 戸塚共立メディカルサテライト 予約担当 p.3