

夏野菜で夏バテ予防！  
夏野菜たっぷりラタトゥイユ



材料（1人分）

- ・なす..... 1/3 個 (30g)
- ・ズッキーニ..... 1/3 個 (50g)
- ・赤ピーマン..... 1/6 個 (25g)
- ・黄ピーマン..... 1/6 個 (25g)
- ・たまねぎ..... 1/3 個 (50g)
- ・オリーブオイル..... 大さじ1杯 (12g)
- ・ホールトマト..... 1/3 缶 (130g)
- ・コンソメ..... 1/3 個 (1.5g)

作り方

1. Aを1cm角の正方形に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、1の材料を入れて炒める。
3. 野菜がしんなりしたらホールトマトとコンソメを加えて、蓋をして弱火で20分程度煮る。
4. 器に盛り付け、完成。（お好みでバジルを）

栄養価（1人分） エネルギー 190kcal  
たんぱく質 3.3g 食物繊維 4.7g 食塩相当量 0.7g

管理栄養士が考案  
2021 季節のレシピ

夏野菜の代表として「トマト」「なす」「ピーマン」「きゅうり」などがありますが、表面が鮮やかなものが多く、彩りよく食欲増進にも繋がります。特にトマトには、赤色のもととなるリコピンが含まれ、抗酸化作用があるため癌や動脈硬化予防に役立ちます。またビタミンC・Eが多く含まれ、風邪や感染症予防、美肌効果も期待できます。夏野菜の力を借り、夏の暑さに負けないよう、お食事で夏バテ予防に取り組みましょう。

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。

生活習慣の改善・肥満予防のために・・・

# 内臓脂肪測定検査

はじめました！

メタボリックシンドロームの早期予防・対策には内臓脂肪の測定は極めて重要です。腹部CTの撮影ですぐにわかる内臓脂肪測定をはじめました。定期的に検査を受けてみませんか？



## メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満(CT検査で内臓脂肪の面積が100cm<sup>2</sup>以上)に加え、高血糖・脂質異常症・高血圧のうち2つ以上併せ持った状態をいいます。メタボリックシンドロームの人は、糖尿病を発症するリスクは通常の7~9倍！！虚血性心疾患や脳血管障害を発症するリスクは通常の約3倍とも言われます。

1.おなかのCT撮影

検査時間は約5分

2.コンピューター画像診断

脂肪の量を測定

3.検査結果は郵送

## お申込み ※完全予約制

料金：¥4,400(税込)

【受付時間】 平日 8:30~17:30  
土曜 8:30~12:30

健康管理室またはお電話にてご予約下さい。

健康管理室：045-921-6111(代表)



病気の早期発見・予防に  
平日はお忙しい方へ... 各限定6名様

# 日曜ドック

毎月第4日曜日に開催中！

普段お忙しく、平日の受診が出来ない方におすすめ！

- 脳ドック** 無症候の脳梗塞・未破裂脳動脈瘤などの診断に
- 肺がんドック** 肺がんの早期発見・早期治療に
- 乳がんドック** 乳がんの早期発見・早期治療に

ご質問やお問い合わせは、健康管理室 045-923-1159 までお電話ください！（お問い合わせ時間 平日 14:00~17:00 土曜 8:30~12:00）

## 医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMS(イムス)グループ  
イムス総合サービスセンター

無料相談はこちら / ご相談など、お気軽にどうぞ！

FREE 0800-800-1632

受付時間 平日 8:30~17:30 土曜日 8:30~12:30(日祝・年末年始休み)

※IP 電話および国際電話からはご利用いただけません

〒170-0013  
東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F  
http://www.ims.gr.jp/gscenter/

## 広報誌「あさひだより」

■発行：横浜旭中央総合病院 広報委員会

〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台 4-20-1  
TEL 045-921-6111 FAX 045-922-2720  
http://www.ims-yokohama-asahi.jp/

### 【受付時間】

平日 8:00~12:00 (診療開始 9:00 より)  
12:30~16:30 (診療開始 14:00 より)  
土曜 8:00~12:00 (診療開始 9:00 より)  
休診 日曜・祝日

### 【24時間救急応需】

救急の場合は24時間体制で随時対応いたします。

# 新型コロナワクチン接種を支える体制



横浜旭薬剤部では2021年7月より、近隣住民の皆さんに、安全にワクチンを接種いただくための体制を整備しています。医薬品として取り扱いが繊細な新型コロナワクチンは、薬剤師により温度・光・衝撃など細心の注意を払って準備しています。



<b>保管</b> -70℃と超低温冷凍で保管が必要な医薬品のため、日々温度管理を行い品質を担保しています。	<b>解凍</b> 超低温冷凍の薬剤のため、適切な方法で解凍しなければ、ワクチン自体が壊れてしまう可能性があります。
---	---

**調製**  
 衝撃に弱いワクチンのため、適切な手順に基づき細心の注意を払って適正量を取り分けています。

保管

解凍

調製

投与

**予約・お問合せは横浜市へ**  
**当院での予約受付・お問合せは行っておりません**

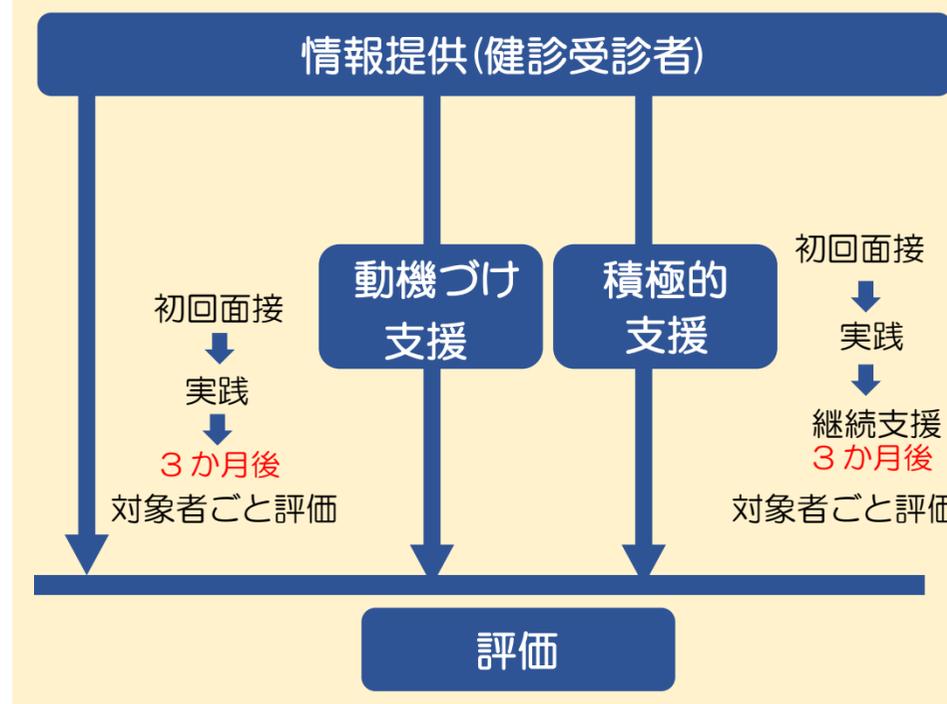


少しでも安全にそして安心して接種できる環境を準備して、一日でも早くコロナ禍が収束されることを願っています。

## 特定保健指導って何だろう？

保健指導を受けて健康な生活を送ろう！

特定保健指導では、健診結果に基づき、メタボリックシンドロームの人には「積極的支援」、その予備群には「動機づけ支援」、それ以外の受診者には「情報提供」が行われます。



「積極的支援」では、運動や食事など生活習慣との関係の理解と改善を実行できるよう、保健師・管理栄養士らとともに計画を立て、3～6ヵ月にわたる指導・支援を行います。「動機づけ支援」では、生活改善を実行する動機づけのための指導が原則1回行われます。「情報提供」では、メタボリックシンドロームを予防し、健康を維持・増進するために、どのような生活習慣を続けたらいいかを正しく理解するための情報などが提供されます。

参考：厚生労働省ホームページ

特定健診実施当日に特定保健指導を受けられます！



健診結果を見てこのままではマズイ・・・と思ったその時に、管理栄養士や保健師から具体的なアドバイスをさせていただきます  
 ※後日にご予約をお取りして行うこともできます



40～74歳の健康保険加入者で

<b>A</b> 腹囲 男：85 cm以上 女：90 cm以上	または	<b>B</b> BMI25以上 (体重kg÷身長m÷身長m)
--	-----	---------------------------------------

AまたはBに該当し

<b>1</b> 空腹時血糖 100 mg/dl 以上 または HbA1c 5.6%以上	<b>2</b> 中性脂肪 150 mg/dl 以上 または HDL-cho 40 mg/dl 未満	<b>3</b> 収縮期血圧 130 mm Hg 以上 または 拡張期血圧 85 mm Hg 以上
---	---	--

①～③のリスクに1つ以上当てはまる方が  
**特定保健指導の対象です**

※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の内服治療をされている方は対象外