



倉田会の基本理念

- 一、患者様と共に
 - 患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。
- 一、地域と共に
 - 地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。
- 一、関係者と共に
 - 関係機関への情報提供や、セカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。
- 一、職員と共に
 - 最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう努力して歩みます。

ご予約はお早めに！

来年（平成30年9月）開設10周年にあたり、人間ドック特別プランをご用意致しました。

申込方法
受診期間
申込方法
ご夫婦・ご兄弟（姉妹）・ご友人等2名様一组にて、お申込み下さい。

検査結果
先着組数に達し次第締切らさせて頂きます。

予約申込
2週間前後にて郵送致します。

支払方法
当日に受付窓口にてお願い致します。

各種カードお支払い対応はしておりません。

※注意事項
ご予約の際は、検査内容等をよくご確認の上お申込み下さい。
各所属団体、健康保険組合等によるご契約や補助制度との併用は出来ません。
健診結果判定に基づき疾患のおそれがある方は、お早めにかかりつけ医に、ご相談されるか病院等受診をお薦め致します。

お問合せ・ご予約は・・・
倉田会メディカルサポートクリニック
0463（27）1011

①基本ドックセットプラン
2名様一組料金：54,000円
通常ご夫婦セット料金：79,488円 通常1名様料金：43,200円

②基本半日ドック+レディースドックセットプラン
2名様一組料金：59,400円
通常ご夫婦セット料金：89,424円 通常1名様料金：54,000円

③レディースドックセットプラン
2名様一組料金：64,800円
通常セットプランはありません。

④今話題のアミノインデックス®がんスクリーニング検査
上記①～③セットプラン+1名様：特別料金12,960円で同時お申込み頂けます。
僅かな採血（5ml）で血液中のアミノ酸濃度測定により、複数がん[胃・大腸・臓・（前立腺/男性）（乳腺・子宮・卵巣/女性）]の早期リスクを含めて推測することが可能な検査です。

◎基本ドック検査項目

- 診察（既往歴・問診・聴打診） ■身体測定 ■視力 ■聴力 ■血圧 ■心電図 ■胸部X線 ■胃X線（胃カメラ）
- 腹部超音波 ■血液検査（一般・脂質・肝機能・腎機能・血糖・電解質・免疫・血清・腫瘍マーカー） ■尿 ■便潜血

◎レディースドック

- 基本ドックに婦人科健診（子宮がん・乳がん）が付加されます。

※基本ドック及びレディースドックは胃X線検査となります。
尚、胃カメラ検査選択可能ですが、ご希望の方は、曜日・予約数に限りがございます。

※上記表示料金は全て（税込）となります。

制 平成29年10月1日発行 (No.17/秋号)
作 医療法人財団倉田会 広報準備室
・ 〒254-0018
発 神奈川県平塚市東真土4-5-26
行 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957
元 <http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】歳月の流れは早いもので創刊号発行から4年が経ちました。制作にあたり思い描くようには事が進まずと云ったところです。その間には、いろいろなご意見があり、創刊号からファイルしているが「穴あけ右綴じ込みになり、綴じ方か表紙頁が裏返しがなってしまう」等のご指摘を頂きました。制作5年目を迎え、徐々にではありますが、レイアウトを含め、構成リニューアルをしたいと考えております。まずは「継続は力なり、環境は自己で作る」の心境で、制作にあたって参りますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

☆ほっこりする秋の
お勧めメニュー☆



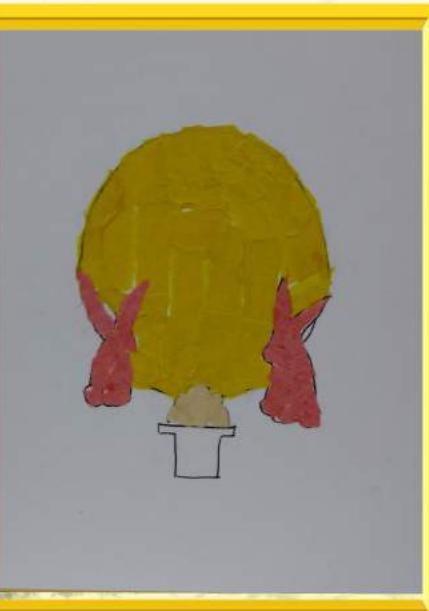
★食材(2人分)

●里いも	200g
●秋鮭切身	2切れ (100g)
●玉ねぎ	1/4個 (50g)
●ぶなしめじ	50g
★調味料	
●小麦粉	(大さじ2)
●塩	(少々)
●胡椒	(少々)
●牛乳	1カップ
●味噌	小さじ1
●溶けるチーズ	40g
●油	(大さじ1)



●1人分重量340g・エネルギー368kcal【成分：たんぱく質22.5g・脂質17.3g・炭水化物29.7g・塩分2.1g】

ほのぼの展覧会



しんど老健 ご利用者様2作品

↑秋の始まりを感じる
「秋桜」色鮮やかな中
にも風に揺れる姿を上手
に表現しており、どこと
なく可愛らしさと優しさ
を感じさせて作品です。
「お月見」遠近感があり
思わず神秘的な世界へ引
き込まれ見入ってしまいます
。その作品です。

「作り方」

- ①秋鮭は水気を拭き取り、ひと口大に切れます。
- ②里芋は厚さ7mmの輪切りにして、玉ねぎは薄切りにします。
- ③ぶなしめじは小房に分けます。
- ④里いもと秋鮭をポリ袋に入れて小麦粉・塩・こしょうを加えて、よく振り混ぜます。
- ⑤フライパンに油を熱して④を並べ入れて、両面色よく焼けたら玉ねぎ・ぶなしめじを入れて炒めます。
- ⑥牛乳に味噌を混ぜて⑤に回し入れて、とろみが付くまで2~3分煮ます。
- ⑦火を弱めて溶けるチーズをのせ、蓋をして2~3分加熱すれば出来上がりです。

「一口メモ」

鮭の色素成分アスタキサンチンは抗酸化作用のある栄養素です。ビタミンCやビタミンEよりも抗酸化力が強く、夏の暑さで低下した免疫力を高めてくれる効果もあるため、ぜひとも旬の時期に摂つて頂きたい食材の一つです。

また味噌とチーズはどちらも発酵食品！和と洋であまり相性がよくないようと思われますが、使ってみるとお互いの味の深みを引き出し旨味もぐっと増します。

しんど老人保健施設 管理栄養士 平田 美絵

おもしやりレシピ
「里芋と秋鮭のみぞチーズ焼き」



●「食習慣と生活習慣病について」(豆知識)

人にとって、最も生活習慣病に悪影響を及ぼし生体リズムに欠かせないのが、食習慣です。「規則正しい時間に適量、栄養バランスの良い食事を一日3食しっかりと摂ることで、規則正しい生体リズムが変調を来す」とです。これは一時的なもので解消することができますが、これは何も海外との時差だけではなく、慢性的に日常の昼夜逆転等の不規則な生活習慣でも精神不安・疲労蓄積・暴飲暴食や偏食によることで、体内時計が上手にコントロールできず生体リズムが狂い心身に影響をもたらします。まずは、規則正しい生活習慣を保つために左記事項の□4項目を食習慣として、心掛けることが大切です。

●「ブレスローの七つの健康習慣」より

- 適正体重を維持する。
- 適正な睡眠をとる。
- 喫煙しない。
- 定期的な運動を行う。
- 間食はしない。
- 飲酒は適量を守る。
- 朝食を摂る。

「ブレスローの七つの健康習慣」は米国のブレスロー教授が生活習慣と身体的健康度(障害・疾病・症状等)との関係を調査した結果に基づいて広く提唱されています。



画像提供 : helmutless

「ブレスローの七つの健康習慣」は米国のブレスロー教授が生活習慣と身体的健康度(障害・疾病・症状等)との関係を調査した結果に基づいて広く提唱されています。

しかし、いきなり慣れ親しんだ生活リズムを変えることはストレスにもなり難いものです。無理のない範囲から食習慣を改め、睡眠・禁煙・適度な運動を生活リズムに組み入れることで、糖尿病や高血圧・脂質異常症等の生活習慣病予防へ果たす役割は大きいと云えます。

●自己の適正体重を知る。

自己の体重を知ることは、健康と栄養バランスを整えるうえで重要となります。食べ過ぎないよう気を付けることはもちろんですが、必要以上の食事制限は心身ともに悪影響を及ぼします。適正体重はBMI(体格指数)指標で、どの範囲に該当するか知ることができます。標準体重を知るには、日本人のBMI指数22が標準とされており算出することができます。「下記表を参照して下さい」

◎BMI(体格指数)算出式

$$\text{◎BMI(体格指数)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

<例え>

年齢45歳 体重55kg 身長165cmの方の場合

$$\text{BMI(体格指数)} = \frac{55(\text{kg})}{1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m})}$$

BMI(体格指数)は 20.2(kg/m²) である。

これを年齢別/適正体重の範囲に当てはめると

年齢	BMI(体格指数)
18歳~49歳	18.5~24.9
50歳~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

痩せ過ぎ
18.5未満

普通
18.5~25.0未満

肥満
25.0以上

上記<例>は適正体重の範囲である。

*日本人の最も病気に罹りにくいBMI指数は22(kg/m²)とされています。

◎標準体重=身長(m) × 身長(m) × BMI指数(22kg/m²)

以上は厚生労働省
「2015年日本人の食事摂取基準より」

●飲酒は適量を守る。

一日「朝・昼・夕」3食バランスよく摂ることが大切ですが、特に朝食は自覚め直後の低下した体温や血糖値を上昇させて、神経や脳・内臓等の一日の生体リズムを整え活性化させる重要な役割となります。朝食を抜くことは、その後の食事や間食で必要以上の脂肪分を蓄積してしまい消費できず肥満の原因となります。

●間食は栄養不足を補う程度に止めることが大切です。

間食は栄養補給や気分転換のリラックスする役割もあります。しかし食べ過ぎは、肥満にもつながる可能性がありますので、回数・量・質を考え、一日の栄養不足が補える程度に止めることが大切です。

●朝食は必ず摂る。

一日「朝・昼・夕」3食バランスよく摂ることが大切ですが、特に朝食は自覚め直後と一緒に摂るおつまみが高カロリーで肥満の原因となります。

現在、成人男性での飲酒量は一日平均2ドリンク(純アルコールで20g)日本酒の換算約1合程度で、週に二日間の休肝日を入れることが大切です。

●飲酒は適量を守る。

お酒の飲み過ぎも肥満・高血圧・高脂血症・高血糖(糖尿病)やアルコール性肝臓病・膵臓病等生活習慣病に大きく関わってきます。またお酒自体だけでなく、一緒に摂るおつまみが高カロリーで肥満の原因となります。

●朝・昼・夕」3食バランスよく工夫することから生活習慣病予防の一歩となります。

以上のようにあまり考えすぎずストレスにならない程度に偏食や食事時間帯等の食習慣をバランスよく工夫することで、生活習慣病予防の一歩となります。

「厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト」を参考文献として本文作成