

5

管理栄養士より

# おすすめ Recipe



## サバ缶のお味噌汁

缶汁ごと使用することで、DHA・EPAを残すことなく、サバの旨味を摂取することができます。生姜を入れることで臭みも気になりません。

### 【材料 (2人分)】

サバ水煮缶	1缶	水	400ml
小松菜	2株	顆粒だしのもと	大さじ1/2
まいたけ	1/2パック	味噌	大さじ1
		すりおろし生姜	小さじ1

他にも野菜を追加して具たくさんにするのがおすすめ!

### 【作り方】

- ①小松菜を4cm幅に切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ②鍋にサバの水煮、水、顆粒だし、生姜を入れ沸騰させる。  
※サバの水煮は細くなりすぎないように適度にほぐす
- ③沸いたら、①を加えて茹でる。
- ④茹でたら火を止め、味噌を混ぜ合わせる。

## 健診の申し込み

次年度のご予約も承っております!

予約方法はいろいろ。ご自身のより良いご予約方法でお申し込みください。いつでも、どこからでもご予約可能なメールフォームが便利です!ぜひご利用ください。

### 1 健診受診後、窓口で。

健診が終わったそのときにも、次年度のご予約をして、お帰りいただけます。

### 2 メールフォームより。

右にあるQRコード、もしくは予防医療プラザのホームページにある  
▼健診予約・変更する ボタンより、必要な項目を入力してお送りください。  
内容を確認後、担当よりご連絡させていただきます。



### 3 お電話で。

平日8:00~16:00 土曜日8:00~12:00(不定休)の間、オペレーターがお電話をお待ちしております。気になることや、オプション検査の相談も承ります。

☎086-422-6800 受付時間 [月~金]8:00~16:00 [土]8:00~12:00(不定休)

## 編集後記

花粉の舞うなか、目のかゆみと戦いつつ、この度初めて予防医療プラザ情報誌を発行することになりました。健康フェアの内容とも合わせ、より楽しく伝わりやすくなるようにとメンバー全員で考えた誌面です。皆さまにとって、楽しく役立つ方法をお届けいたします!

今年の干支の「辰」の字

プラザでは毎年やっている恒例行事です😊



倉敷中央病院附属予防医療プラザ  
[健康推進 + 地域交流 + 情報誌]

vol.1  
2024

TAKE  
FREE

# Plaza Style

創刊号!

『Plaza Style -プラザスタイル-』では、みなさまの暮らし・健康に役立つ情報を発信していきます!ぜひお手に取ってみてください!



Special topic

## あいさつ

- 倉敷中央病院長 山形 専 先生
- 予防医療プラザ所長 菊辻 徹 先生

1. 健康コラム 「健康の秘訣!」
2. オプション検査紹介 「骨密度検査」
3. レストランリエール 「新メニュー紹介!」
4. 健康運動指導士の話 「はじめようコツコツ骨活」
5. 管理栄養士より 「おすすめレシピ」



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構  
倉敷中央病院附属予防医療プラザ

〒710-0056 岡山県倉敷市鶴形1丁目11番11号  
休館日 日曜・祝日・年末年始・土曜不定休

Special topic

あいさつ

1

健康コラム

健康の秘訣!

いつも予防医療プラザをご利用いただき、ありがとうございます。私の健康の秘訣と言っても、特別なことをしているわけではありません。心掛けていることは、友人などに誘われた集まりや楽しそうなイベントなどがあればできるだけ参加し、出かけるようにしています。それと運動ですね。週末はできるだけ午前中、近くの運動公園に行って1-2時間ほどウォーキング、ジョギング、そして柔軟体操などをして過ごします。

ジョギングする  
けやきのトンネル



職場まで徒歩で25分ほどなので、季節の良きときや仕事が早く終わりそうな日は徒歩での通勤を心がけています。また夕食後には20分ほど庭に出て柔軟体操やスクワットなどの運動もしています。これからは妻に任せていた庭の手入れなどの仕事もしてゆきたいです。

倉敷中央病院長  
山形 専



時にゴルフにも行きますが、その時にはできるだけカートに乗らず芝の上を歩くようにしています。



ご挨拶

生活習慣病は健康長寿を阻む大きな原因です。健康に関するさまざまな情報があふれる中で「人間ドック」で行う検査と指導は強い味方となります。がんを調べる、また脳・心臓など特定の臓器について詳しくチェックしたい方には専門的なオプションもご用意しています。一般的な健診ではわからない異常を、最新の検査機器を用いることで、より詳細に検出できます。「人間ドック」の結果をもとに、ご自身の弱点を知って備えることで、病気を防いだり軽く済ませることが出来ます。多くの方に当施設に来ていただき地域の皆様の健康を守りたい、との想いでスタッフ一同おもてなしの心でお迎えしております。

予防医療プラザ所長  
菊辻 徹



3

ルリエール

健診後、皆さまに喜んでいただける楽しみのひとつが、1階のレストラン『ルリエール』での食事です。

管理栄養士が監修した健康的なランチはカロリーや塩分を抑えています。魚や野菜、自然派調味料を使用し、風味や香りを生かして優しい味わいとなっています。



- 2024年4月からの提供メニュー
- カレイの黄金焼き
  - 豚肉と牛蒡の生姜煮
  - まぐろの胡麻醤油
- など全9品。

「食事付コース」の受診者以外の方も予約することができます。

.....

営業日5日前までに要予約

1食 2,000円(税込)

1日 10食 限定

2

検査紹介

おすすめオプション検査

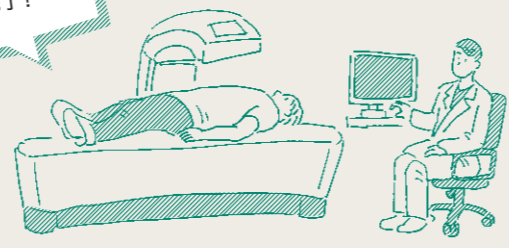
骨密度検査 (DEXA法)

高齢者だけとは限らない、骨の老化。気がつかないうちに進行しているのが「骨粗しょう症」という病気です。骨粗しょう症で最も大切なのは早期発見と予防です。現在の骨の状態を確認し、将来の健康寿命を伸ばしましょう!

DEXA (デキサ) 法とは?? DEXAはDual Energy X-ray Absorptiometryの略で、2種類の異なるX線を照射して骨密度を測定する検査のことです。他の検査と比べて精度が高く、検査時間も短いため放射線被曝量も少ない、患者様の負担が軽減された優れた検査です。骨粗しょう症診断基準ではこのDEXA法を用いて計測することが推奨されています。

検査時間 約10分

健診着のまま横になるだけで検査が完了!



早期発見で骨折予防!

あなたの骨の強度 check!

- 40歳以上の女性
- 2cm以上身長が低下した方 (25歳のときより身長が4cm以上低下している方)
- 姿勢が前かがみ・猫背になってきた方
- 60歳以上で未検査の方
- 成人してから骨折したことがある方
- 喫煙している方
- お酒をよく飲む方
- 40歳以前に閉経した方

3つ以上チェックが入った方はぜひ一度検査を受けましょう

4

健康運動指導士の話

はじめよう! コツコツ骨活



骨粗しょう症予防のための健康的な生活習慣を紹介します。毎日、できれば屋外でのウォーキングを行いましょう。日の光を浴びることで、骨の生育を促すビタミンDが合成されます。1日7000歩が良いとされていますが、もし歩く時間がない場合は、日常生活で歩数を増やすことから始めましょう。ウォーキングや緩やかなジョギングなど、筋肉への負荷が比較的軽く、長時間継続して行える運動を有酸素運動と言います。有酸素運動に加え、体を激しく動かすインパクトトレーニングや筋力トレーニングを組み合わせると効果的です。特に、かかと落としやスクワットなど、筋肉に負荷をかける運動は、転倒予防や骨の強化につながります。片足立ち運動は、お尻や太ももの筋肉を鍛え、バランス感覚も身につけやすくなります。

ただし、これらの運動を行う際には必ず支えを持ち、体を安定させるようにしましょう。毎日手軽に行うには、ハミガキをしながらの片足立ちや、待ち時間を利用したかかと上下運動などがおすすめです。これらの運動を組み合わせることで、骨粗しょう症予防に効果的な生活習慣を築くことができるでしょう。

