



健診センターニュース



2021年の夏は猛暑予想！しっかり食べて乗り切ろう!!



暑い夏を乗り切るために、まず思い浮かぶのは『うなぎ』。皆さんも、毎年土用の丑の日にうなぎを食べるのではないのでしょうか。

土用とは「季節の変わり目の約18日間」のことで、立春・立夏・立秋・立冬の直前に年4回あります。「土」とは「季節の変化の種をうけとめて芽生えさせる準備期間」のことで、丑という字には「種の中で芽が育ちつつ、まだ伸びていない」という意味があります。それで昔の人は「土用の丑の日」を気をつける時期とし、体をいたわり精が付くものを食べるようになりました。うなぎはビタミンA、B群、E、D、ミネラル、DHA・EPAを多く含んだ高度不飽和脂肪酸、コラーゲンなど栄養が豊富です。ほかに丑の日に「う」が付くものを食べると夏負けしないとされています。うどん、瓜、梅干しなどで、どれも栄養価が高く、食欲がなくても食べやすい食材なのでお勧めです。食べ物以外でも、衣類や履き物を風にあてる「土用の虫干し」、薬草を入れたお風呂に入る「丑湯」、きゅうりの中に病気や災いを封じ込める祈禱を行い、土の中に埋める「きゅうり封じ」など色々な風習があるようです。

また、7月10日は『納豆の日』です。納豆は日本伝統の発酵食品。大豆に納豆菌をつけ発酵させて作られており、この納豆菌が増えることでネバネバや香りのもととなる成分を作り出します。かきまぜると出てくるネバネバはミネラルと結合しやすく、骨の土台となるカルシウムの吸収を高める効果があります。納豆菌は、整腸作用や免疫力回復に効果を発揮すると言われており、血栓予防に効果がある『ナットウキナーゼ』も作り出します。原材料の大豆に含まれる大豆イソフラボンの働きで、アンチエイジング効果も期待できます。その他にもタンパク質や食物繊維、ビタミン、鉄分なども含まれており、とても栄養素が豊富な食材と言えます。

納豆が大好きという人もいれば、においが苦手という人もいます。色々なアレンジをして、上手に取り入れるといいかもしれませんね。ちょい足し調味料としては、マヨネーズ・オリーブオイル・ポン酢・わさびなど臭いをやわらげるものや、さっぱり食べられるものがおすすです。食材では、ネギ・青じそ・しらす・キムチ・チーズ・長いも・オクラ・きゅうり・トマト・アボカドなどがあげられています。足りない栄養素も補えるのでぜひ試してみてください。中には、納豆を食べ終えた容器にアイスクリームを入れてトルコアイス風なんてのもありましたよ!!



7月12日は「人間ドックの日」です

「ドック」とは、船を修理したり検査したりするための施設のことです。それを人間に当てはめて、短期入院の健康診断のことを「人間ドック」と言うようになりました。

日本で初めての人間ドックは、1954年7月12日、国立東京第一病院（現在の国立国際医療研究センター）で行われたと言われています。日本人間ドック学会では、より多くの方に人間ドックを受けていただけるよう7月12日を「人間ドックの日」として制定しました。

人間ドックと健診（健康診断）の違いについて質問を受けることがあります。人間ドックは、受診者が任意で受けるもので、健診は職場や自治体が行うものです。労働安全衛生法では「労働者は1年以内ごとに1回、定期的に検診すること」が義務づけられています。どちらも健康であるかどうか、

病気の危険因子があるかないかを調べるという目的は同じですが、検査項目の限られる健診と違い、人間ドックでは様々な検査項目を設けることで、健診では見つけにくい病気の発見に努めています。

日々忙しくしていると、つい自分の体のことは疎かになってしまいます。船が長い航海のあと点検・修理のためドックに入るように、人間も定期的にドックに入り自分の状態について知り、ケアする必要があります。当健診センターでも、皆さまの健康で生き活きた生活をお手伝いさせていただきたく、人間ドックを実施しております。必要にあわせて様々なオプション検査もご用意しております。この機会にぜひご検討ください。



今年は、オリンピック・パラリンピックの開催に合わせて祝日が移動します。7月19日の「海の日」が7月22日に、10月11日の「スポーツの日」が7月23日に、8月11日の「山の日」が8月8日に移動しますのでご注意ください。

健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

