



緑風会薬局だより NO.57

健診・検診を受けましょう

～定期的に健診・検診を受け、自分の体をしっかり知るのが健康維持の第一歩です～

【健診】とは、**健康診断**のこと。健康状態を確認することを目的とした検査です。年に一度は受けましょう。

【検診】とは、**特定の病気にかかっているかどうかを調べるために診察・検査**などを行うこと。早期に病気を発見し治療することを目的とした検査です。

【広島県が行っている特定健診】

医療保険に加入している40～74歳すべての方が対象で、お知らせが届きます。期間・場所・費用（一部負担）などは、対象者に届く「**特定健康診査受診券**」や「**健診のお知らせ**」で確認してください。

がん検診については、
緑風会薬局だより 2月号 “**受けよう！がん検診！**” をご覧ください。

緑風会薬局では、薬待ち時間に、検査・測定・相談ができます。

緑風会薬局で行っている検査、測定、相談、健康イベント

簡易血液検査（有料・予約制）

HbA1c：過去1～2か月の血糖の平均
脂質：中性脂肪
HDL/LDLコレステロール

薬局で気軽に、健康検査



相談（無料・予約不要）

薬剤師によるお薬相談
管理栄養士による栄養相談
看護師による療養相談

各種測定（無料・予約不要）

血圧測定、血管年齢測定
骨密度測定、握力測定
体組成(筋肉量・体脂肪量)測定



健康イベント（予約制）

健康フェア：年に2～3回実施
4月・7月・10月頃を予定

■ 緑風会薬局

（広島市南区出汐1丁目4-3）

TEL (082) 256-7171

FAX (082) 256-7181

■ 2階緑風会健康ステーション

TEL (082) 256-7172

FAX(082) 256-7176





菜の花と卵の春サンドウィッチ

材料

全粒粉食パン	1枚
菜の花	1/2束
マヨネーズ	大さじ1
練りからし	① 小さじ1/2
塩	少々
卵	1個
牛乳	大さじ1
塩こしょう	少々
【キャロットラペ】	作りおき用
人参	1本
オリーブオイル	大さじ2
ビネガー（酢）	② 大さじ1
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1

全粒粉パンを使った野菜
たっぷりの優しい味のサンド
です。



全粒粉は外皮や胚芽部分まで
粉にしているため、食物繊維、
ビタミン、ミネラルが豊富に
含まれています。

作り方

【キャロットラペを作る】

① 人参を千切りにし、レンジをかけやわらかくして、②につけておく

【菜の花あえを作る】

② 菜の花を2~3cmにカットし、沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、さっと茹でる。

③ 菜の花はよく絞り、①をよく混ぜたボールに入れて和える

【スクランブルエッグを作る】

④ 卵を割り牛乳、塩こしょうを入れてよく混ぜ熱したフライパンに流し、ゆっくりとかき混ぜながらスクランブルエッグを作る。

【パンにサンドする】

⑤ 食パンをスライス、バターを塗り軽くトースターで焼く

⑥ ラップの上にパン菜の花、スクランブルエッグ、適量のキャロットラペを広げてのせ、もう1枚のパンをのせラップでくるみ、少しなじませて、半分にカットして出来上がり。



朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを抜いてしまうと、体内時計が朝と認識できずエネルギー代謝が低いままになり、集中力も上がりません。朝ごはんに炭水化物、蛋白質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく摂ることで体温が上がり、体内のリズムも整い胃腸も動きだします。朝ごはんは体内の目覚まし時計です。しっかり食べましょう！