

# ハッピースマイル

2013年 冬号

## 生姜パワーで乗りこえよう!!

### 1. 代謝をアップさせる

生姜は味覚神経を刺激して交感神経を活発にし、体脂肪の分解、燃焼を促します。そのため太りやすい寒い時期のエネルギー消費を助けてくれます。また代謝を上げることでからだを温める効果もあります。

### 2. 血行を良くする

生の生姜は血液が固まるのを抑え、血液循環を促します。さらに新陳代謝を活発にするため筋肉の緊張をほぐしからだの隅々にまで血を行き渡らせるため顔の血色を良くします。

### 3. からだの酸化を抑える

代謝の際に体内でうまれる活性酸素にはからだを酸化させてしまう働きがあります。生姜はこの活性酸素を取り除く「抗酸化作用」があるため血中のコレステロールの増加を防ぎ、免疫を高めて丈夫なからだを作ってくれます。

### 4. 消化機能を促す

生姜には胃腸の働きを助けて消化を促進し、胃もたれや吐き気を抑える効果があります。

生で食べる?加熱する??  
食べ方で変わる生姜の効果

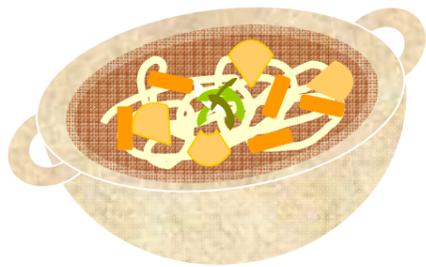
### ★風邪のひき始めには生の生姜を★

生の生姜にはジンゲロールという成分があり、血行を促進してからだの表面温度を上げる代わりに体内の温度を下げるという効果があります。つまり生の生姜には体内の熱を取り除く作用があるので風邪のひき始めには最適です!!

### ★冷え性対策には加熱、または乾燥させた生姜を★

生姜を加熱、もしくは乾燥させるとジンゲロールの成分の一部がショウガオールに変化します。ショウガオールは胃腸の壁を刺激して体内の温度を上げるという効果があります。特に芯から温めたいような冷え性対策には「完全に乾燥させた生姜」がベスト!!

## 冷凍食品を上手に利用して簡単に!! しょうがあんかけうどん



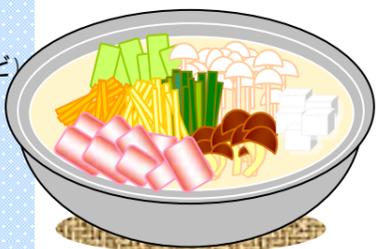
| 材料 (1人分)  |      |
|-----------|------|
| ・冷凍うどん    | 1玉   |
| ・うどんスープの素 | 1食分  |
| ・鶏胸肉      | 80g  |
| ・冷凍根菜ミックス | 150g |
| ・水溶き片栗粉   | 適量   |
| ・おろししょうが  | 適量   |
| ・きざみネギ    | 適量   |

#### 作り方

鍋に水とうどんスープの素を入れて熱し、沸騰させる。鍋に鶏胸肉、冷凍根菜ミックス、冷凍うどんを入れる。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうがとネギを添える。

## 豆乳イソフラボンとしょうがのポカポカ効果で美肌へ!! 豆乳しょうが鍋

| 材料 (2人分)                |       |
|-------------------------|-------|
| ・好みの野菜・きのこ類             | 適量    |
| (キャベツ・もやし・しめじ・ニラ・ごぼうなど) |       |
| ・豚バラ肉                   | 80g   |
| ・しょうが(マッチ棒サイズに切る)       | 15g   |
| ・木綿豆腐                   | 25g   |
| <スープ>                   |       |
| ・固形ブイヨン                 | 1個    |
| ・鶏がらスープの素               | 10g   |
| ・水                      | 350cc |
| ・豆乳(無調整)                | 150cc |



#### 作り方

スープの材料をあらかじめ別容器に入れ、温めておく。鍋に具材を入れ、スープをそそぐ。鍋のふたはせず、そのまま具材に火が通るまで煮る。

## 期間限定! スプリングドックのご案内

みなさん、来年度の健康診断はもうお考えでしょうか? 来年度に向けて今回は大好評の健康診断プランであるスプリングドックをご紹介します。

実施期間: 2014年2月1日(土) ~ 4月30日(水) **2名様以上1組でお1人様 ¥25,000 になります!!**  
 料金: 1名様 → ¥32,000(税込)  
 健診項目 2名様1組 → ¥50,000(税込)

#### ●胃がん検診

食道・胃部直接撮影、パピリガクン・大腸がん検診

#### ●腹部超音波検査

便潜血反応(免疫2日法) 腹部(肝、胆、脾、腎)

#### ●胸部X線検査

直接撮影(1方向)

#### ●心電図検査

安静時心電図

#### ●血液検査

肝機能、腎機能、脂質、血糖 尿酸、貧血

#### ●眼科検査

眼底カメラ(両眼)、眼圧(両眼)

#### ●身体計測

身長、体重、腹囲測定、肥満度(BMI)

#### ●診察・その他

医師診察、問診、視力、聴力、尿検査、血圧測定

#### ●腫瘍マーカー

CEA(大腸)、CA19-9(膵臓)、AFP(肝臓)、CYFRA(肺)

#### ●前立腺がん検診: PSA(男性)

#### ●卵巣がん検診: CA125(女性)

### お得なオプション検査 (価格はすべて税込み価格となっております)

#### ●脳MR (MRA+MAI) ¥21,000 特別料金

このような方にオススメです!

中・高年の方やご家族に脳卒中(脳出血・脳梗塞など)になられた方がいる  
 高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病  
 肥満、喫煙習慣がある  
 不規則な生活をしている

#### ●肺のヘリカルCT ¥8,000 特別料金

このような方にオススメです!

喫煙習慣がある  
 呼吸器疾患の既往がある  
 タバコ、排気ガスを吸うことが多い  
 ご家族に肺がんになった方がいる

#### ●女性ホルモンチェック ¥3,675

#### ●骨塩定量(骨粗しょう症検査) ¥1,050

#### ●乳がん検査 各¥5,250

#### ●乳房X線検査(マンモグラフィ)

主に40歳以上の方にオススメ

#### ●乳房超音波検査

主に39歳以下の方にオススメ

左記乳房検査  
 2項目が  
 セットでお得な  
 ¥9,000

#### ●婦人科検査

#### ●子宮頸がん検診(内診・子宮頸部細胞診) ¥5,250

#### ●子宮頸がんHPV検査 ¥4,830

#### 女性にさらにうれしいセット価格

#### ●Aセット ¥9,000

乳がん検診+子宮頸がん検診

#### ●Bセット ¥13,500

乳がん検診+子宮頸がん検診+子宮頸がんHPV検査

Aセット・Bセットともに、乳がん検診は乳房X線検査、乳房超音波検査のいずれかになります。



予約受付は11月25日よりスタートしています!  
 詳細は倉敷成人病健診センターホームページに掲載しています。



倉敷成人病健診センター

〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282  
 TEL:086-427-3333 FAX:086-422-6693  
<http://www.fkmc.or.jp/checkup/>



検査  
す。