

2023 年度

# 赤心 活き粋 健康講座

## 7月29日(土)

健康運動指導士 近藤先生による  
毎回人気の  
健康体操 です!

### 健康の3本柱は 『食事』『運動』『健康診断』



健康運動指導士

近藤 由加 先生



## 10月28日(土)

医療法人至心会 金子歯科医院

歯科医師・日本歯科保存学会専門医

金子 貞男 先生



歯科医師・健口管理士

金子 哲也 先生

身体の健康とお口の健康には  
ふか〜い関係が!

小江戸川越の歯科医師が  
あなたのお口を守ります。



会場: 赤心堂総合健診クリニック

時間: 14:00~15:00 (受付 13:30~)

参加費無料  
予約不要

5分  
で  
わかる

### ワンポイント 栄養講座

同時開催いたします!



### 感染対策

のご協力をお願い

- ◎来所時の体温確認
- ◎マスクの着用
- ◎アルコール等による手指消毒

ご協力  
をお願いします。



年間予定

2023 年

2/24

医療法人若葉会さいたま記念病院

消化器内科

加藤 公敏 先生

◎急な中止や変更の可能性があります。  
ホームページ等で最新の情報をご確認ください。  
満員の場合、お断りする可能性があります。

問合せ先: 赤心堂総合健診クリニック

☎ 049-243-5550(代)



(HP用QRコード)



# 赤心 活き粋健康講座

6月

## 栄養と乳腺

川越プレストクリニック院長

山田 博文 先生

今年度第2回の活き粋健康講座が開催されました。梅雨入りし、連日、雨も降り続いていましたが、当日は、お天気にも恵まれ、29名の方にご参加いただきました。

今回のテーマは「栄養と乳腺」です。乳腺専門医の他に日本臨床栄養代謝学会指導医の資格をお持ちの山田先生は、乳腺についてはもちろんのこと、乳腺のためのお食事や生活習慣についても詳しく教えてくださいました。

日本では、乳がんになる人も乳がんで死亡する人も年々増えており、その背景には、受診率の低さがあるといわれております。そして、実は、乳がんは閉経前後の女性だけでなく、近年高齢者の乳がんが急増しており、閉経後の60歳台から再ピークを迎えるそうです。いずれにしても、自治体から乳がんの検診受診券が送られた際には、忙しい、面倒くさい等と思わずに受診することが大切です。乳がんは9割が早期発見・早期治療することで助かるがんののだと教えていただき、改めて検診の重要性を再認識することができました。

また、バランスの良いお食事・定期的な運動・禁煙は、乳腺のためにも良い習慣であるとのことでした。特にご高齢の方は、お野菜はしっかり摂れていてもたんぱく質が不足しがちな方が多くみられるそうです。お肉・お魚・大豆などのたんぱく質をしっかり食べて筋肉を減らさないようにしていくことがとても大切なのだと教えてくださいました。

今回の講座では、若い世代の方や男性のお客様も見られ、日頃の生活習慣を見直していきたいといったお声や家族にも検診の大切さを伝えたいといったお声もあり、講座を通じて皆さまの健康意識の高まりを感じました。



坪内管理栄養士による「5分でわかる ワンポイント栄養講座」では、発酵食品を使ったレシピの紹介でした。腸内環境を整えるために、みそを使った肉みそ豆腐の作り方でした。発酵食品のみそは善玉菌を取り込むため、毎日取り入れたい食材の1つです。今回の肉みそ豆腐は、満足感のある主菜になる一品です。

次回は健康運動指導士 近藤 由加先生による「健康の3本柱は『食事』『運動』『健康診断』」の講座です。身体を動かしていきますので、動きやすい服装でお越しください。また、暑い時期ですので、お飲物もお忘れなくご持参ください。