

一般財団法人 公衆保健協会 機関誌

第25号

令和5年7月  
発行

# いきいき 愛知だより



## CONTENTS

### この人に聞きました

料理家

**中辻 健太 さん**

体質改善も見込める

“ゆるグルテンフリー”な食事のススメ

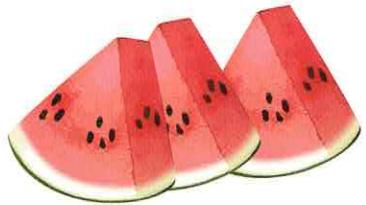
### お料理紹介

グルテンフリーの  
**チキンカレー**



### 協会トピックス

10月15日(日)は  
**ジャパン・  
マンモグラフィー・サンデー**



一般財団法人 公衆保健協会

# 特集

この人に聞きました

## 体質改善も見込める “ゆるグルテンフリー”な食事のススメ

ここ数年で取り組む人が倍増している「グルテンフリー」な食事について、料理研究家中辻健太さんと、「みちのり弁当」店主でグルテンフリーアドバイザーのnacoさんにお聞きしました。

### 現代の食生活に根付いている小麦について

グルテンとは小麦や大麦、ライ麦などの穀物に含まれるタンパク質のこと。パンやお菓子を作るときに生地がまとまるのはグルテンの作用で、うどんのコシなどもこれに含まれます。

米が主食だった日本人の食文化は戦後から欧米化され、パンなどを食べる習慣が根付きました。しかし、体の仕組みはそんな急激に変化するものではないため、アレルギー発症者が増えている理由のひとつかも…と私は考えます。

もちろん、グルテンを含む食事が全て悪いわけではないですが、体質に合う食事は健康にも不可欠です。「最近不調なことが多い」と感じている方は、まずは2週間ほどグルテンフリーを意識した食生活を取り入れてみてはいかがで



しょう。スーパーで探してみると、意外と多くのグルテンフリー食材を見かける一方、醤油や味噌、穀物酢といった何気ない調味料にも小麦が使われていることに気が付くはずです。そのため、いきなり調味料から全部替えるのは難しいと思いますので、「小麦を使っている食事を極力減らす」という“ゆるグルテンフリー”から始めるのがおすすめです。

### PROFILE



料理家 中辻 健太さん

イタリア・ピエモンテ州でイタリア料理を学び、シチリア州の二つ星レストランで修行。帰国後、東京・青山の料理学校講師を経て、現在は名古屋や東京で少人数制イタリア料理教室『IL FIOR FIORE』の開講や、メディア・雑誌等で活躍。飲食店プロデュースや自身の店の開店準備も進行中。

### IL FIOR FIORE

HP

Instagram



### 大人になってからの小麦アレルギー発症がきっかけ

私は大人になってからアレルギーを発症したため、それまでの食生活から一変。調べてみると、世の中には小麦を使った食品が溢れていることに驚き、食べられるものを探すのがとても大変でした。そして、同じような悩みを持つ方の力になりたいと思い、中辻さんにも協力していただきグルテンフリー弁当店「みちのり弁当」をオープンしました。

実際にアレルギーで困っている方が遠方からも多く訪れてくださり、悩みを分かち合い涙することもあります。また、アレルギーではない方からも、当店のお弁当をきっかけに“ゆるグルテンフリー”を意識したところ「体調が良くなった」「肌がきれいになった」とい

うことをお聞きすると、やはり日本人の体質には合っている食事なのだろうと感じます。

最近では小麦の代わりに米粉を使用したパスタやパンなど、グルテンフリー代替品も増えています。まずは身近なものを置き換えた“ゆるグルテンフリー”生活をしてみてはいかがでしょうか。



グルテンフリー  
アドバイザー  
**naco さん**

●DATA  
みちのり弁当  
名古屋市  
西区浄心1-4-6

HP





中辻さん監修 おすすめレシピ

# グルテンフリーの チキンカレー &紫キャベツのコールスロー



## 材料

### 【チキンカレー(グルテンフリー)】

材料(2人分)

● 鶏手羽元	6本
● プレーンヨーグルト	100g
● 塩	小さじ1
● トマトの水煮缶カット	200g
● にんにく	1かけ(すりおろす)
● しょうが	1かけ(すりおろす)
● たまねぎ	1コ(みじん切り)
● カレー粉	大さじ1
● 水	1カップ
● バター	20g
● ローリエ	1枚
● ウスターーソース	小さじ2

### 【紫キャベツのコールスロー(グルテンフリー)】

材料(作りやすい分量)

● 紫キャベツ	1/4コ せん切り
● 塩	小さじ1/2
● 米酢 または ワインビネガー	大さじ3
● 砂糖	大さじ1
● オリーブオイル	大さじ1/2

## 作り方

### 【チキンカレー】

- 鶏手羽元は骨にそって切り込みをいれて身を開く。ボウルやポリ袋などに入れ、ヨーグルトと塩を加えてよくもみ込み、冷蔵庫で1時間以上漬ける。
- 鍋にバターを熱し、にんにく、しょうがを入れ、焦がさないように炒めて香りを出す。
- たまねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- カレー粉を入れて炒めて香りを出す。
- ①の鶏手羽元をヨーグルトごと加え、トマトの水煮、水、ローリエを加え、沸騰したら蓋をし、弱火で30分煮込む。
- 蓋をとり10分程煮込み少し煮詰め、ウスターーソースを入れ混ぜる。

### 【紫キャベツのコールスロー】

- 紫キャベツに塩をふってもみ込み、10分ほどおく。
- 出てきた水分をしっかりしぼり、酢、砂糖、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

## 協会トピックス

### 10月15日(日)は ジャパン・マンモグラフィー・サンデー(J.M.S.)です。

J.M.Sとは日頃、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に検診を受けられない女性の皆様が、日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、毎年10月の第3日曜日に「乳がん検診 マンモグラフィー検査」を受診できる環境づくりを全国で展開している「日曜日のこと」です。

公衆保健協会では、10/15は乳がん検診だけではなく、一般健診や人間ドックなど、全ての項目を受けることができます。

そしてこの日に限り、受診者は全て【女性】となるため、医師・スタッフも全て女性を配置した館内オールレディスティなとなります。

当日は健診後にご利用いただけるように、キッチンカーが来てくれます。

日曜日にできるこの機会に「乳がん検診」を始めとする健診を是非受けてみませんか！



**i** 健康診断を受診された方むけにオンライン診療を始めました。

診察はスマホまたはPCの画面越しでOK。その後の服薬指導もオンラインで実施できます。

薬はご自宅へ郵送可能です。(薬局で受け取ることもできます)

詳細はホームページ「オンライン診療」をチェックしてください！

**i** 名古屋市より「特定健診」「後期高齢者健診」の受診券が届いた方はぜひご予約ください。

同時に名古屋市のがん検診も受けられます

胃がん検診/肺がん検診/大腸がん検診/乳がん検診/子宮がん検診/前立腺がん検診

ご予約・お問い合わせは [TEL:0120-927-953](tel:0120-927-953) までご連絡ください。

#### 地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線『太閤通駅』④番出口より  
南へ徒歩5分

#### バスをご利用になる場合

○名鉄バス

地下鉄太閤通(西)下車  
→「太閤通3」交差点を南に徒歩5分

□市バス

地下鉄太閱通下車  
→「太閱通3」交差点を南に徒歩5分  
黄金中学校前(栄24系統)下車  
→「黄金通2」交差点を北へ徒歩1分

#### お車の場合

黄金橋(陸橋)を北進すると左手にございます。

※お電話でお気軽にお問い合わせください。

※駐車場は健診センター西側にございます。

**P** 駐車場有り 「15台無料」

数に限りがありますのであらかじめご了承ください。



一般財団法人 **公衆保健協会**

附属診療所・登録衛生検査所・集団検診センター

〒453-0804 名古屋市中村区黄金通二丁目45番地2

健康診断のお申込・お問い合わせは

**0120-927-953**

E-mail : [info@hoken-k.or.jp](mailto:info@hoken-k.or.jp)

お電話受付時間

平日  
9:00～17:00

公衆保健協会

検索

