

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

不調を防ぐ食事を意識

夏に不足しがちな栄養素とその補い方

お料理紹介

鶏肉のソテー ネギ塩レモンだれ

とうもろこしと枝豆のフリット

協会トピック

小牧健診・検査センター新設

第29号

令和7年6月
発行



一般財団法人

公衆保健協会

夏に不足しがちな栄養素とその補い方

夏は暑さによる発汗や体のだるさ、食欲低下などが体に影響を及ぼします。夏特有のこうした不調を防ぐためには、どのような栄養素が不足しやすく、そしてどのように補えばよいのかを料理家・中辻健太さんにお聞きしました。

夏に不足しがちな栄養素ってどんなもの？

夏は汗をかくことで、体内のミネラル類(カリウム・マグネシウム・ナトリウムなど)、ビタミンB1・ビタミンCが失われます。特にカリウムやマグネシウムが不足すると、体のだるさやむくみ、疲労感の原因に。また、ビタミンB1は糖質の代謝に欠かせない栄養素で、疲労回復にも役立つのですが、食事がさっぱりしたものに偏ると摂取量が減る傾向があるため注意が必要です。

他にも、夏は冷たい麺類など炭水化物中心の食事になりがち。たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、体力や免疫力の低下につながります。



どのようにそれらの栄養素を補うといいか

ミネラル類・ビタミンB1・ビタミンCを意識する場合は、トマトやキュウリ、ナス、ピーマン、枝豆、とうもろこしなどの夏野菜を積極的に摂ることを意識してください。たんぱく質は、鶏肉や豆腐、枝豆などをメインにした料理を取り入れることで補えます。例えば、枝豆はたんぱく質とビタミンB1が多く、とうもろこしはカリウムや食物繊維が豊富です。旬の野菜は価格も手ごろで買いやすく、冷凍品でも栄養価が高いのでおすすめです。



料理は食べやすさ・使いやすさにも工夫を

夏は食欲が落ちやすいので、さっぱりと食べやすい料理が良いでしょう。冷たい麺類なら、刻んだキュウリやトマトなどの夏野菜を追加し、ミネラル・ビタミンをプラスしましょう。

また、手作りのたれやソースで食べやすさと栄養素をアップさせるのもおすすめです。今回紹介する「ネギ塩レモンだれ」は、ミネラルやビタミンCが豊富で、焼いた肉や魚、冷奴、麺類など幅広く使えます。香りや酸味が食欲を刺激し、暑い日でも食が進みますよ。

旬の野菜やたんぱく質、ミネラルなどを意識的に取り入れて夏バテを防ぎ、みなさん元気に過ごしてください。



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業。帰国後は、東京・青山の料理学校で講師を務め、現在は名古屋と東京を拠点に、少人数制のイタリア料理教室『IL FIOR FIORE』を主宰している。

また、テレビ(日テレ『キューピー3分クッキング』、名古屋テレビ『ドデスカ!』など)や雑誌などのメディア出演のほか、東海から東北エリアにかけて飲食店のプロデュースも手がけている。

IL FIOR FIORE

HP

Instagram



ALILU AMOA

アリル アモア



オーナーシェフ中辻健太さん自らの健康管理の経験から、「低糖質でも満足感のある料理を提供したい」とオープン。店名の「アリルアモア」は、「ちょっと(a little)の糖質で、もっと(a more)色々な料理を」という思いが込められている。

2024年3月オープンだが、「低糖質とは思えない美味しさ」と既に評判が広がっている。

住所: 名古屋市東区泉3-20-23

電話: 052-710-6371

営業時間: 11:00~17:00

休み: 不定休

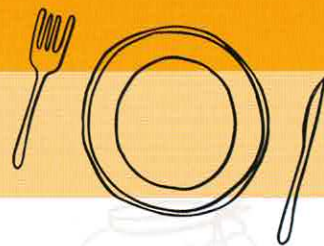
※詳細はInstagram

Instagram: @aliluumoa

HP: <http://aliluumoa.com/>

HP





鶏肉のソテー ネギ塩レモンだれと とうもろこしと枝豆のフリット

●フリット

材料 2人分

とうもろこし	1本分(約150g)
冷凍枝豆	100g
炭酸水	100ml
薄力粉	30g
強力粉	50g
塩	小さじ1/4
サラダ油	適量

一作り方

- 1 とうもろこしの粒はフォークで軽くこすって表面に傷をつけ、包丁でそぎ落とす。※揚げた際の破裂防止のため。
- 2 枝豆は解凍し、さやかに豆を取り出す。
- 3 ボウルに薄力粉、強力粉、塩を入れて混ぜ、とうもろこしと枝豆を加える。
- 4 炭酸水を加えてさっくりと混ぜ合わせる。※混ぜすぎないのがポイント。
- 5 フライパンに具材が1cmほど油に浸る量のサラダ油を入れ、170℃に熱する。
- 6 具材をスプーンですくって軽く平らにし、両面を5～6分かけてカリッときつね色になるまで揚げ焼きにする。



●鶏肉のソテー

材料 2人分

鶏もも肉	1枚
塩	ひとつまみ
サラダ油	適量
【ネギ塩レモンだれ】	
長ネギ みじん切り	1本分
レモン汁	1個分
レモンの皮 みじん切り	1個分
塩	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/4
黒胡椒	小さじ1/4
ごま油	大さじ1

一作り方

- 1 鶏もも肉は2等分に切り、塩をふる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮面を下にし中火弱の火加減で5分ほど、触らずじっくり焼く。
- 3 皮面にこんがり焼き色がついたら裏返し、1～2分ほど焼いて火を通し、取り出す。
- 4 食べやすい大きさに切り、器に盛ってネギ塩レモンだれをかける。

【ネギ塩レモンだれ】

- 1 レモンの皮はピーラーなどで黄色い部分のみを取り、みじん切りにする。
- 2 全ての材料を合わせ混ぜる。

※保存期間：冷蔵で約1週間

協会トピック | 小牧健診・検査センター新設

このたび、小牧市内に「総合健診センター」を新設いたします。地域の皆様にとって“より身近で、安心して受診できる健診施設”を目指し、開業に向けて準備を進めています。

当センターでは、男女別フロアによるプライバシー配慮、女性医師による婦人科健診対応、短時間でスムーズに受診いただける導線設計など、安心と快適さを追求した環境を整えており、さらに企業・健康保険組合様のご要望にもお応えできる体制として労災二次健診や特殊健診、巡回健診後のフォローにも対応可能です。

また、地域住民の医療従事者の方を中心に求人のお問い合わせも多く頂いております。病院やクリニックとは違った「働き方」ができる職場として、特に「子育て世代」の方々の雇用を通じて地域貢献のお手伝いもできればと考えております。

皆様の健康管理を全力でサポートできる施設として、地域に根差し、長く愛される健診センターを目指してまいります。

どうぞご期待ください。



Information 公衆保健協会からのお知らせ

- 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！
- 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是非ご予約ください。
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



- 地下鉄
・桜通線「太閤通駅」④番出口より南へ徒歩5分
- 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
・地下鉄太閤通下車→「太閤通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
- 車
・黄金跨線橋(陸橋)を北進→左手にあり
無料駐車場(28台)は健診センター西側にございます

健康診断のお申込み・お問い合わせは

0120-927-953 お電話受付時間
平日8:30~17:00



 一般財団法人 **公衆保健協会**
付属診療所・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

E-mail info@hoken-k.or.jp

🔍 公衆保健協会

<https://www.hoken-k.or.jp/>

HP

