

一般財団法人 公衆保健協会 機関誌

第18号

令和元年12月
発行

いきいき 愛知だより



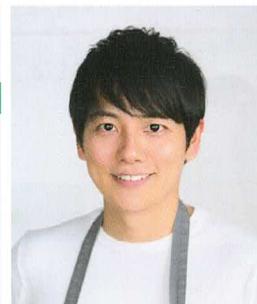
CONTENTS

この人に聞きました

料理家

中辻 健太さん

「必見！健康と美容と食事」
貧血や中性脂肪に効果的な食事



協会トピック ①

ジャパンマンモグラフィサンダー
(J.M.S)に参加しました

協会トピック ②

防災の日に
「総合防災訓練」参加

協会トピック ③

「胸部デジタルX線機器搭載」
新検診車製作へ

協会トピック ④

「小牧」
新宮業所開設



一般財団法人 公衆保健協会



「必見！健康と美容と食事」 貧血や中性脂肪に効果的な食事

健康と美容に直結する毎日の食事。

特に中高年の女性が気になる貧血や中性脂肪値の改善に効果的な食事法や食材を、中辻健太さんに料理家の視点でお話しいただきました。

2~3日周期で食事の内容を考える

世間で長く注目されている「低糖質」の食事ですが、職業柄食べることが多く、太りやすい体質の僕も月に一度の加圧トレーニングと並行して、糖質カットを心掛けるようにしています。ただし、ストイックになりすぎないよう、朝・昼食はあまり意識をせず、夕食で糖質を極力摂らないという食事のパターンを作っています。また、夜に外食をすることもありますが、そんなときは朝・昼の食事を低糖質に切り替えたり、翌日の食事で調整したりすることが多いです。1日3回の食事ごとに糖質を意識するのはかなり大変なので、2~3日のスパンで食事内容を調整するようにすると、長続きしやすいと思いますよ。



もちろん、体に必要な栄養素を数日単位でバランスよく摂取することは、貧血予防や中性脂肪値の改善にも効果的です。いずれも長く続けることが大切なので、無理なく続けることができる“自分のペース”を探すことから始めてみてはいかがでしょう。



中性脂肪の吸収を抑える食物纖維

つい食べたくなる肉類やバターなどの動物性脂肪を摂取しすぎると、コレステロールや中性脂肪の数値が上がりやすくなります。肉類のなかでも鶏の胸肉やささみなどは脂質が少ないので積極的に摂取したいところです。しかし、豚肉や鶏のもも肉などと比べると、どうしても食べごたえの低さが気になりますよね。無理に我慢することは、長続きさせるためのモチベーションを奪ってしまいます。

そんなときにおすすめなのは、淡白な鶏の胸肉やささみに、オリーブオイルやアマニ油、ココナッツオイルといった植物性の良質な油分をプラスする方法です。ほかにも、スパイスや辛さで味にパンチを加えても、満足感が高められます。





また、食物繊維には腸内でコレステロールや中性脂肪の吸収を抑える働きがありますので、野菜やキノコ類、大豆食品などを食事に取り入れると効果的です。無理をしそうない糖質オフを続けるために、主食の白米にキヌアや玄米、もち麦などを混ぜることで食物繊維の摂取量を増やすこともおすすめです。

貧血予防には、鉄分+ビタミンC

女性に多い貧血を予防するために必須なのが鉄分です。鉄分が多い食材として挙げられるのが、肉類、そのなかでもレバー、貝類、マグロやカツオなどの赤身の魚です。プルーンやレーズンなども鉄分が多い食材とされていますが、先に挙げた食品と同等の鉄分を摂取しようとすると、かなりの量を食べなくてはなりません。

また、鉄分を効率よく吸収するためにはビタミンCが不可欠です。肉や魚のソテーにパプリカやトマトといった色の濃い野菜を使ったソースをかけるなど、鉄分+ビタミンCを意識した献立を意識してみてください。

ちなみに、レバーは苦手な方も多いと思いますが、鶏のレバーは比較的くさみが少なく食べやすいのではないでしょうか。さっと揚げて塩とカレー粉をまぶし、食べるときにレモンを絞るといった簡

単な調理法で、驚くほど食べやすくなります。ほかにも「アサリと小松菜の白ワイン蒸し」なども、鉄分+ビタミンCが満たされている優秀メニューです。栄養価の高い旬の食材や、ご自分がお好きな食材を取り入れた食事で、ぜひ美容と健康を手に入れてください。

アサリと小松菜の
白ワイン蒸し

料理家 中辻 健太さん



PROFILE

イタリア・ピエモンテ州で本格的なイタリア料理を学び、シチリア州の2つ星レストランで修行。帰国後、東京・青山で料理学校の講師を経て名古屋、東京で料理教室を開催。メディア、雑誌などでも活動中。「手軽に美味しい一ひと皿」をテーマに、四季に沿った食生活を提案している。



IL FIOR FIORE

HP <http://www.il-fiorfiore.com>
INSTAGRAM <https://www.instagram.com/kentanakatsuji/>



ジャパンマンモグラフィサンデー（J.M.S）に参加しました

去る10/20の日曜日、ピンクリボン運動の一環として全国で取り組んでいるジャパンマンモグラフィサンデー（J.M.S）の受診可能な機関として当協会も参加いたしました。

このJMSとは、子育て・介護・仕事・家事で平日に病院等へ行くことができない女性が、休日に健診（検診）を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J·POSHが協力して活動を行う日曜日です。



JMSへの参加は今年で3回目。当協会の方針で、JMSは毎年受診者を女性のみ!と限定し、マンモグラフィだけではなく、女性であれば全ての健診を受けられる日!として開催しています。元々、協会内の診察医師・婦人科検診スタッフは全て女性で行っているので、まさに“女の城”となったこの日、来場者が楽しんで頂けるイベントも同時に企画いたしました。

今回はリボンやアクセサリー、バッグや小物などキラキラと可愛らしいグッズを販売するショップを施設内一階のカフェスペースに開きました。このショップに携わってくださった「エアリアルリボン®アカデミー」代表の方からは、当日受診された皆様に!と、リボンを使った小物とキラキラペンを個々にプレゼントしてくださいました。

また当日は、建物から駐車場へ出向く一角に「クレープとタピオカ販売のキッチンカー」を配置して、受診された方全員に引換券をお渡しし、クレープとタピオカをプレゼントしました。

今年も多くの方にご来場いただき盛況のもと終えることができました【ジャパンマンモグラフィサンデー 2019】。
「また来年もこの日に健診にきますね!」と受診後に皆様から頂いた
お言葉が、早朝から張り切っていたスタッフへの何よりの労いとな
りました。



ちなみに来年のJ.M.Sは
「2020年10月18日(日)」です。
是非お忘れなく。



②
協会
トピック



防災の日に「総合防災訓練」参加

「防災の日」である去る9月1日(日)、愛知県主催の「総合防災訓練」に当協会スタッフが参加しました。2019年の実施地である豊橋市内にて、被災者の救出や、豊橋駅での帰宅困難者の対応、表浜海岸での津波避難訓練、三河港を使った港湾訓練など大規模な訓練を展開、関係機関や住民らが地震発生直後の対応や連携などを確認して訓練に臨みました。



訓練は、午前9時半頃“南海トラフ地震”が発生、県内で“震度7以上の強い揺れ”を観測し、“建物の倒壊、電気・ガス・水道などライフラインに甚大な被害”が発生したとの想定で、愛知県や豊橋市、愛知県警、三河地区消防本部、陸上自衛隊、国土交通省中部地区整備局、愛知県医師会、中部電力など関係機関約130団体、約3,000人が参加しました。

メイン会場となった豊橋総合スポーツ公園では、被災ビル3棟を建て、消防や警察による被災者の救出が繰り広げられ、愛知県の防災ヘリが要救助者のつり上げ救助などを行い、参加住民らは倒壊家屋から要救助者の救出に一丸となってあたり、実践さながらの訓練となりました。



会場では、50を超える団体の展示ブースがあり、防災グッズを渡すスタンプラリーなども行われ、家族連れも多く参加し防災への意識を高めていました。

当協会は、愛知県医師会と合同で展示ブースを出し、「骨密度測定」「血管年齢測定」「ストレス度チェック」の機械を設置し参加者へ各検査を無償で行いました。当日は好天に恵まれたこともあり(気温は相当高かったですが)、当ブースへ多くの方に来場いただき、一時は待機の列ができるほどとなりました。

この訓練の主催者である愛知県の大村知事もブースを視察され、医療機関や健診機関における有事の対応などを確認されました。

最後は大村知事の言葉により締めくくられ、2019年の総合訓練を滞りなく終了しました。



③ 協会トピック

【胸部デジタルX線機器搭載】 新検診車製作へ

当協会は、競輪・オートレースの売上金の一部で社会的課題の解決に取り組む活動を支援する公益財団法人JKAの補助事業2019に参加し、現在「胸部デジタルX線」を搭載した検診車を新たに製作しています。

この社会的課題の解決に取り組む活動とは

- 1)日本国民の死亡率上位に「肺がん」があり「胸部レントゲン」による検査を毎年受けることの重要さを啓蒙。
- 2)最新機器搭載の可動車により過疎地においても医療機関と同等の検査が可能とすること。
- 3)事業所における巡回定期健康診断でも精度の高い検査を実施すること。

これら当協会の目的やこれまでの実績により、2019年度JKA補助事業による新車両製作への一部補助が決定されました。*車両に大きく競輪のピクトグラムが描かれているのはこのためです



「小牧」新営業所開設

新たな営業拠点として、北部支店小牧営業所を新設いたしました。小牧市、春日井市を中心に巡回健診(出張バス健診)を承っております。東海エリアだけでなく全国規模(ネットワーク健診)での実施も可能です。全国にある各営業所での健診結果などを本社で一元管理するお手伝いをいたします。

また、営業所内で巡回健診時に受けられなかった未受診者様フォローも随時行っております。

詳しい日程などはご連絡ください。

お問い合わせ先

〒485-0029 愛知県小牧市中央5丁目13
TEL:0568-48-2222 FAX:0568-48-2223



細川真一郎診療所長が
訪問しました!



小牧営業所
青山 宗一郎所長

④ 協会トピック

お料理紹介

中辻さん監修 おすすめレシピ

レモンポークとトマトマリネ

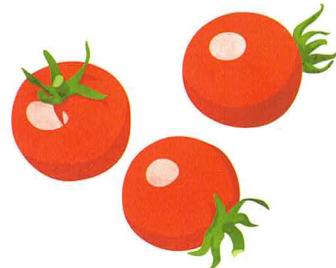
Recipe

中性脂肪改善に効果のあるトマト、レモン、オリーブオイルをしっかり使い手軽に作れる豚肉料理とトマトたっぷりのサラダを作りました。

材料(4人分)

<レモンポーク>

● 豚ロース	4枚
● レモン	1/2個 4等分の輪切りにする
● レモンの皮	1/2個分 すりおろす又はみじん切り
● タイム	2枝分
● 塩	豚肉の重量の1%
● こしょう	適量
● オリーブオイル	大さじ2



<トマトマリネ>

● トマト	中1個 ざく切り
● 赤玉ねぎ	1/4個 薄切り
● 砂糖	大さじ1/2
● 赤ワインビネガー	大さじ1 (米酢、穀物酢で代用可)
● 塩	小さじ1/4
● オリーブオイル	大さじ1

作り方

<レモンポーク>

- ① 豚肉に塩、こしょう、レモンの皮を良く揉み込み、レモンの輪切り、タイム、オリーブオイルを入れ更に和える。
- ② 密閉容器などに入れ冷蔵庫で3時間以上マリネする。
- ③ フライパンを熱し豚肉、レモン、タイムを入れ中火で豚肉を両面焼く。
- ④ 豚肉に8割程火が通ったら取り出し、アルミホイルで包み5分程保温する。
- ⑤ 豚肉を食べやすい大きさに切り、トマトマリネと共に盛りつける。

<トマトマリネ>

- ① ボウルに赤玉ねぎ、砂糖、ワインビネガー、塩、オリーブオイルを混ぜ、冷蔵庫で10分以上冷やしておく。
- ② 器に盛りつける直前に、切っておいたトマトを和える。





地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線『中村区役所』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

中村区役所(西)下車→「太閤通3」交差点を南に徒歩5分

□市バス

中村区役所下車→「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

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。

※駐車場は裏手にございます。

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

お電話受付時間

平日

9:00~17:00

公衆保健協会

検索