

一般財団法人 公衆保健協会 機関誌

第21号

令和3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

おうち時間が楽しめる健康レシピ
～免疫力アップ～

お料理紹介

ブロッコリーとアンチョビの
スパゲッティ

協会トピック①

令和3年度も新入社員を迎えました

協会トピック②

新型コロナワクチン医療従事者の
接種が始まりました

一般財団法人 公衆保健協会

特集

この人に
聞きました

おうち時間が楽しめる健康レシピ ～免疫力アップ～



コロナ禍によって自宅での食事が増えた今だからこそ知りたい、おうち時間を楽しむための調理・食事方法や、免疫力強化が見込める食材などを、料理家・中辻健太さんにお聞きしました。

下味保存で効率を、食べ方や器で気分を上げましょう

食事作りの回数が急増した昨今、時短調理で作り手の負担を減らすことが大切です。そこでおすすめなのが、鶏肉や豚肉の下味冷凍です。買ってきた肉類を適度なサイズに切ってジッパー付き保存袋に入れ、酒や醤油、めんつゆなど用途に合わせて下味を付け、冷凍するだけなのですが、冷凍することで味が染みやすく、酒の効果で肉が柔らかくなります。薄く伸ばした状態で冷凍すれば、割って使いたい量を取り出せますし、凍ったままフライパンで一気に加熱することで肉の繊維が壊れにくい効果もあります。肉野菜炒めや親子丼、照り焼きなどアレンジもしやすいのでぜひ試してみてください。

普段の食事で目先を変える手法としては、ホットプレートで作る焼売や、生食可能な春巻の皮を使い好みの具を巻くラップサンド風など、食卓上で調理できるものが多いと思います。お子様も一緒に作れるので、ワイワイ楽しみながら食事ができますよ。

また、器を変えるのも手軽に気分を上げる方法のひとつです。僕は職業柄、いろいろな場所で器を購入しますが、気に入った一点物を買うことが多いです。ご家庭でも同じものを人数分揃える必要はなく、それぞれの質感や色が異なることで、食卓が映えて飽きにくくなります。東海地区は瀬戸や常滑、美濃など素敵な器に出会える機会が多い地区です。お出かけの際やインターネットなどでお気に入りの器を探してみたいですね。



食物繊維＋タンパク質を意識して免疫力を強化

免疫力強化には、健康的な生活習慣とバランスの良い食事が重要です。旬の食材は栄養価・味ともに優れ、安価に入手できます。春野菜であれば、青物や山菜、たけのこなど食物繊維が豊富なものが多く出揃います。春先までが旬のブロッコリーも現在は通年で入手しやすく、普段の食事だと不足しがちな食物繊維やビタミンが豊富な優秀な野菜です。レシピにあるパスタなら2人前で1株と、たっぷり摂れます。夏野菜はビタミン・ミネラルが多く、ラタトゥイユにすればそのままはもちろん、オムレツやパスタなどアレンジの幅も広いです。

さらに、主食の白米に玄米を混ぜることで食物繊維やミネラルの摂取量が手軽にアップできます。玄米はネット購入だと銘柄や精米度など選べる種類が豊富で、重い運搬もなく便利です。

また、旬の野菜＋タンパク質・ビタミンB1が多い豚肉は、免疫の約8割を司る腸を整える食物繊維と、体を作る主成分である良質なタンパク質の組み合わせとなり、免疫力強化が見込めます。さらにイノシン酸＋グルタミン酸の効果でうま味も倍増します。肉類以外にも、大豆食品やナッツ、卵なども良質なタンパク質なので積極的に摂り入れたいですね。



お料理紹介

中辻さん監修 おすすめレシピ ブロッコリーとアンチョビのスパゲッティ

材料(4人分)

- ブロッコリー 1株 小房に切り、軸は皮を剥き薄切り
- アンチョビ 3枚
- 唐辛子 1本 種を取り除く
- にんにく 1片 芯を取って薄切り
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩 適量
- スパゲッティ 160g

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中弱火で香りを出す。
- ② 色づき始めたらアンチョビと唐辛子を入れ、ヘラでアンチョビを潰す。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、1Lに対して大さじ1弱の塩を入れる。
- ④ ③の鍋にブロッコリーを入れ1分程下茹でし、②のフライパンに入れる。
- ⑤ ゆで汁をお玉一杯分加え蓋をし、ブロッコリーが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 木べらなどでブロッコリーを潰しソース状にし、塩で味を調える。
- ⑦ パスタを茹で、表記時間の1分前で取り出し、香り付けのオリーブオイル(分量外)とソースとをしっかりと和える。



料理家

中辻健太さん

PROFILE



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。「手軽に美味しいひと皿」をテーマに四季に沿った食生活を提案する。

HP

Instagram



協会トピック①

令和3年度も新入社員を 迎えました

2021年4月より本年度の新入社員の勤務が始まりました。診療放射線技師2名(新卒)、臨床検査技師2名(新卒)、看護師2名(既卒)の6名です。

去る4月1日午後、本社屋にて理事長より辞令の伝達式を行い、その後診療所長・事務局長より社員心得が伝えられました。若き力が一日でも早く発揮できることを願います。



協会トピック②

新型コロナワクチン医療従事者への 接種が始まりました

2021年4月中旬より、医療従事者への新型コロナワクチンの接種を開始しました。当協会は「携帯型ワクチン接種機関」として名古屋市と契約、近隣の医院、歯科医院、薬局などの医師・歯科医師を始めとした医療従事者を対象として先行接種を行っています。接種予定総数は1450名。当協会は「ファイザー製」のワクチンを使用するため1回目から2回目までの間隔を3週間要し、診療時間の合間などで実施できるように予定を組み、6月中旬までに全員の接種を終えるように進めています。





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

お電話受付時間

平日

9:00～17:00

公衆保健協会

検索

