

一般財団法人 公衆保健協会 機関誌

第22号

令和3年11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

基礎代謝が上がる
この季節に摂りたい栄養は?

お料理紹介

鶏胸肉のピカタ



協会トピック

新規営業所開設のご案内
一般財団法人公衆保健協会 岐阜営業所(診療所)

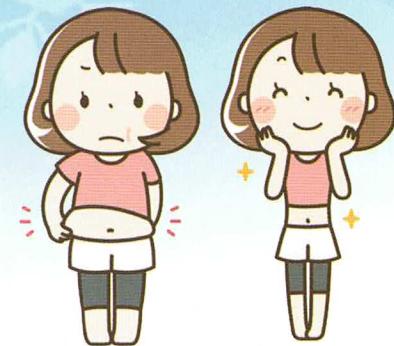


一般財団法人 公衆保健協会

特集 この人に聞きました

基礎代謝が上がる この季節に摂りたい栄養は？

低温から体を守るために代謝が上がる=痩せやすいとされる冬。しかし外出は減り、年末年始のごちそう続きで逆に太ってしまう方も多いのでは？そこで、筋肉量を増やして代謝を上げる食事について、料理家の中辻健太さんにお聞きしました。



鶏胸肉と卵は、タンパク質含有割合の優等生！

基礎代謝アップは免疫力アップにも繋がることが注目されていますが、代謝アップには筋肉量を増やすことが一番です。筋肉を作る栄養素はタンパク質が主で、肉・魚類、大豆製品、乳製品、卵類などが浮かぶと思いますが、特に含有割合の高いのが鶏胸肉と卵で、鶏胸肉なら100gあたり21.3g^{*}、卵はMサイズ1個あたり6.1g^{*}のタンパク質が含まれています。

また、炭水化物を控えてタンパク質を多く摂ることを心掛けている方も多いかと思いますが、炭水化物は糖質+食物繊維なので、タンパク質中心の献立には野菜や根菜を組み込まないと肌荒れを引き起こしたり便秘になったりしまうため注意が必要です。

そこでおすすめなのが旬のレンコン。食物繊維が豊富なうえ、ビタミンCがでんぶんに守られていることから加熱しても壊れにくいため、積極的に摂りたい根菜です。少量の油と合わせることでビタミンBの吸収率もアップしますので意識しましょう。

また、私が料理監修をしている常滑市の卵料理専門店「レシピヲ」でも、野菜をたっぷり使ったメニュー作りを心掛けています。また、卵は適度な加熱が吸収率を高める理想の食べ方なので、ご自宅でもいろいろな卵料理に挑戦してください。

*「日本食品成分表」参照

レシピヲ
by デイリーファーム
479-0806 愛知県常滑市
大谷字芦狭間 249-1
TEL 0569-36-7060
FAX 0569-37-0707
www.coco-terrace.com

運動量が減りつつある昨今は、食事で体をコントロール

コロナ禍のため外出を控え、リモートやデスクワークが中心になっている方も多いと思います。しかし、日常生活で体質・体調に関わる割合は“食事7割・運動3割”と言われており、運動の機会が減っている今こそ、タンパク質を意識した毎日の食事が体作りに重要なのです。

しかし、タンパク質の1日に摂取したい目安は50~65gで、鶏胸肉であれば1枚分以上になります。淡白な味わいで加熱するとパサつく鶏胸肉は箸が進みにくいと思いがちですが、ちょっとしたコツで驚くほど柔らかくジューシーに仕上げられます。

そのコツは4%ほどの塩水に半日から一晩漬け込むことです。これは、塩分が肉の繊維をほぐし水分が内部に入り込むため保水率が高まるを利用した下ごしらえです。右ページで紹介するピカタは、さらに卵でコーティングし、しっかりと水分を閉じ込める調理法なので、とても柔らかく仕上がります。また、漬け込むことで適度な塩分が入っているため、味も決まりやすいのも気軽に作れるポイントです。

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



お料理紹介

中辻さん監修 おすすめレシピ 鶏胸肉のピカタ

材料(2人分)

● 鶏胸肉	1枚
● 塩水	塩分4%の水(水500mlに対して塩20g)
● 卵	1個
● 小麦粉	適量
● こしょう	適量
● ローズマリー	1枝分
● にんにく	1片 ※ヘラで潰しておく
● バター	20g

作り方

- ① 保存容器に皮を取り除いた鶏胸肉と塩水を入れ、冷蔵庫で半日～1日程度漬け込む。
- ② ①の鶏肉の水気をしっかり拭き取ってから1cm厚のそぎ切りにし、こしょうをふり小麦粉をつける。
- ③ ボウルに卵を入れ溶きほぐし、鶏肉を卵液にくぐらせる。
- ④ フライパンにバター、ローズマリー、にんにくを入れて熱し、③の鶏肉を入れ両面こんがり焼き器に取り出す。

協会トピック

新規営業所開設のご案内 一般財団法人公衆保健協会 岐阜営業所(診療所)

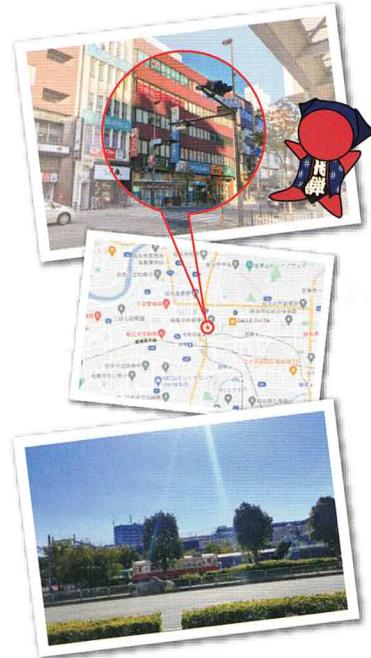
〒500-8175 岐阜県岐阜市長住町2丁目3番地
電話(058)201-5320 FAX(058)201-5321

【 担当者からのご挨拶 】

多くのお客様からご要望を賜り、令和3年1月に岐阜営業所を開設し活動させていただいております。弊協会は、愛知県を中心として活動しておりましたが、これを機に岐阜県の皆様へも最大限のサービスを提供できるよう、スタッフ一同尽力してまいります。

さて、最近ではメディアでも発信されているSDGsにつきまして、弊協会も賛同し活動しております。健康経営の推進・健康寿命の延伸を中心に進め、健康診断結果のペーパーレス化などにも積極的に取り組んでいます。

これらの活動は、岐阜営業所が中心に企画されています。多くの企業様と価値観を共有し、協働してまいりたいと考えておりますので、様々な場面でお声がけいただけましたら幸いです。今後ともご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



ジャパンマンモサンデー2021

次回は2022年10月16日(日)

今年も「ジャパンマンモサンデー2021」において女性だけの検診を行いました。

受診者さんから「女性専用車両のような安心感がありました。毎年この日に受診します！」とお声を頂きました。来年は2022/10/16です。どうぞお忘れなく！



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

