



一般財団法人 公衆保健協会 機関誌



愛知だより



CONTENTS

この人に聞きました

料理家 **中辻 健太** さん

夏バテや冷房対策!

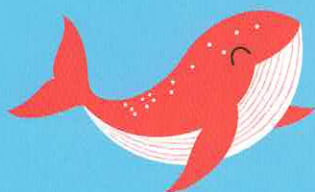
夏の不調に打ち勝つ食材・料理

お料理紹介

豚肉の**梅生姜焼き**

協会トピック

接遇講習会



一般財団法人 公衆保健協会



夏バテや冷房対策！



夏の不調に打ち勝つ食材・料理

【ビタミン・ミネラルの豊富な食材を摂ろう】

今年の夏も各地で猛暑が報じられていますね。気がつくとも、3日連続で冷たい麺類だったなどという方も多いのではないのでしょうか。糖質の摂取量が多く、ビタミン・ミネラルが不足すると、「だるい」「やる気が出ない」など夏バテの症状に陥ります。暑い時期には、ぜひ疲労回復効果のあるビタミンB1を積極的に取り入れてください。豚肉・卵・うなぎなどがお勧めです。

また、なす・トマト・ゴーヤ・パプリカなど夏野菜はビタミン・ミネラルの大事な供給源。豚肉とトマトの卵炒めなど、彩りも綺麗で美味しく食べられると思いますよ。

夏野菜ではありませんが、アボカドは“スーパーフード”と呼ばれるように、ビタミンB群、ビタミンE、カリウムなど栄養素の宝庫。最近では、手軽に使える冷凍アボカドが、ダイスやスライスで販売されています。冷凍しても栄養価は変わらないので、サラダにちょっと添えるなど、ぜひ取り入れてみてください。



【冷房の当たり過ぎから来るむくみに注意！】

夏は代謝が良くなると思いがちですが、暑さのあまり冷房に当たりっぱなしや、冷たい飲食物のとり過ぎといった生活から、水分を「出す」ことが滞り、むくみやすい季節です。むくみを放っておくと、体が疲れやすくなり夏バテにつながります。そんな時に必ず摂りたいのが、カリウムを含むキュウリやズッキーニ。利尿作用があり、体内の塩分量を調整してくれます。



【酸味や香辛料で食欲増進の工夫を】

「色々言われても、夏は食欲がわかない、、、」という方も多いですね。そんな時は、「香り」や「味付け」で工夫してみてください。

香りには、手軽なカレー粉がおすすめです。煮込み料理に少し入れたり、スープにひと振り入れるだけで、食欲が増しますよ。

味付けは、今回ご紹介する「豚の梅生姜焼き」のように酸味がポイント。食べやすい上に、クエン酸は疲労回復にも効果があります。手早くできる簡単レシピなので、ぜひ作ってみてください。



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



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
※詳細はInstagram
休み：不定休
インスタ：@aliluumoa

HP





中辻さん監修 おすすめレシピ

豚肉の梅生姜焼き



材料 (2人分)

● 豚肩ロース(生姜焼き用大きめ) 300g

【A】

- | | |
|-----------|----------------|
| ● 生姜 | 1 片10g(すりおろす) |
| ● しょうゆ | 大さじ2 |
| ● みりん | 大さじ2 |
| ● 酒 | 大さじ2 |
| ● 梅はちみつ漬け | 2 個(種を取り包丁で叩く) |

- | | |
|--------|---------|
| ● 小麦粉 | 適量 |
| ● サラダ油 | 適量 |
| ● キャベツ | 適量(千切り) |

作り方

- ① ボウルに【A】を全て混ぜ合わせる。
- ② 豚肉にこしょうを軽くふり、小麦粉を両面につける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉を焼く。
- ④ 両面焼き色を軽く付けたら一度取り出す。
- ⑤ フライパンに【A】を加える煮詰める。
- ⑥ 半量まで煮詰まったら豚肉を戻し入れタレと絡める。
- ⑦ 器に盛りつけ、キャベツを添える。

✓ 接遇講習会

本年2月、職員向けの「接遇講習会」を本社にて開催いたしました。

講師に「犬飼明子(センスアップカレッジ代表)」氏をお招きして、正職員からアルバイトさん達まで総勢126名が2日間、1日4時間休憩なしのハードなスケジュールの中、受講者一同は講師犬飼先生の終始笑顔ながらも時には厳しく的確な指摘に感銘を受け、終わってみればブラボーと喝采の嵐でした。

講習内容は、各セッションに分かれて実際の健診状況に沿った設定を仕立てたロールプレイング方式で講師からの実務指導。今更ながら目からウロコの気づきも多々あり、「わかっていたはずなのにできていない接遇であった」と、反省と共に多くを学んだ研修となりました。

今回の受講を踏まえ、更なるホスピタリティ溢れる健診センターであり続けられるよう、一丸となってこれからも邁進してまいります。

協会トピックス



- 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

お車の場合

黄金橋(陸橋)を北進すると左手にごございます。

※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ございます。

P 駐車場あり「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

