

一般財団法人 公衆保健協会 機関誌



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

“温活”“腸活”を取り入れよう
毎日の食事で免疫力アップ!

お料理紹介

ごまたっぷり
辛味噌の青菜鍋

協会トピック

小牧健診検査センター新設



一般財団法人 公衆保健協会



“温活”“腸活”を取り入れよう



毎日の食事で免疫力アップ!

ウイルスや細菌は低温・低湿度を好むため、冬は感染症に罹りやすくなる季節。風邪や感染症に負けない体づくりをしたいですね。そこで今回は、免疫力アップに効果的な食材について、料理家・中辻健太さんにお聞きしました。

【体温を上げる“温活”で免疫力の向上を】

「冷えは万病のもと」と言われるように、免疫力アップには体温を上げることが重要です。「でも寒くて運動は・・・」と言う方も大丈夫。人間の体質や体調に関わる割合は、食事7割運動3割と言われていますので、食事で“温活”をしていきましょう。

タンパク質は分解される時に熱を生み出すので体が温まり、基礎代謝に重要な筋肉量アップにも有効です。豚肉や鶏肉、卵などの良質なタンパク質をしっかり摂ることを意識してみてください。



【“腸活”には発酵食品や食物繊維が効果的】

腸は全身の免疫を司る重要な役割を果たしているため、“腸活”もお勧めです。善玉菌を直接取り入れることのできる、味噌、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品や、善玉菌のエサになる食物繊維の多い、きのこや野菜が腸活には効果的。野菜の中でも、冬に旬を迎えるほうれん草や小松菜など、色の濃い緑黄色野菜にはビタミンAが多く含まれ、免疫細胞の働きを助けてくれます。



【朝食は大切! 昼・夜は体の温まるメニューを】

寒い冬の朝は、つい布団の中でグズグズしてしまいますよね。起きるのが遅くなり、朝食が食べられなかった! という事態にも陥りがちです。しかし朝食を抜くと体温が低くなり、免疫機能の低下はもちろん、血液循環悪化など体調不良を招いてしまいます。ヨーグルトや、納豆ご飯、味噌汁など簡単なものでいいので、朝食をとるようにしましょう。



そして、昼・夜はしっかり体を温める食事を。特に鍋物は、手軽な上に野菜がたくさん摂取できるのでお勧めです。今回ご紹介する「ごまたっぷり辛味噌の青菜鍋」は、韓国の味噌・コチュジャンを使い、ごまの風味が食欲をそそる一品。使う野菜は旬の青野菜を中心に、冷蔵庫にあるものでアレンジしてみてください。



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。飲食店プロデューサー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:名古屋市中区泉
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:http://aliluumoa.com/

HP





中辻さん監修 おすすめレシピ

ごまたっぷり 辛味噌の青菜鍋



材料 (4人分)

● 水	1L
● 鶏ガラスープの素	大さじ2
● コチュジャン	大さじ3
● しょうゆ	大さじ1
● すりごま	1袋(約80g)
● ごま油	小さじ1
● 豚バラ(しゃぶしゃぶ用)	200g(食べやすい大きさに切る)
● 青野菜 ※	適量(ざく切り)

※ 青野菜 … せり、小松菜、チンゲンサイ、細ネギ、春菊、白菜など

作り方

- 1 豚肉をボウルに入れ熱湯をかけ、サッと湯通ししザルにあげる。
- 2 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ温め、コチュジャン、醤油、すりごま、ごま油を入れ溶かし、一度沸騰させる。
- 3 野菜、豚バラ肉を入れ蓋をし、野菜がしんなりしたら出来上がり。

✓ 小牧健診検査センター新設

2026年春
開業予定

協会トピックス

公衆保健協会は、小牧市内に「総合健診センター」を新しく開業します。

- 1階は駐車場で2階が健診フロアとなり、男性・女性と分けたそれぞれの専用健診スペースを確保しています。
- 尾張エリアでは数少ない各種健診(人間ドック、婦人科検診、胃カメラ検査等)を受けられる総合健診センターとなります。
- 医療機関としての登録を行うため地域医師会の委託事業健診も実施可能でありながら、健診機関に特化した「特殊健診」など複雑な健診内容にも対応できます。
- センター内だけではなく、巡回健診も対応します。

地域の皆様のニーズや御期待にお応えできるよう
尽力して参ります。



場所：愛知県小牧市大字北外山字池田1735-1 階数：地上3階建て 構造：鉄骨造 延床面積：1995㎡

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

