

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

秋～冬の免疫力アップに！

きのこ類に含まれる「βグルカン」とは？

お料理紹介

きのこ豚しゃぶのせいろ蒸し

協会トピック

小牧健診センター改め【小牧健診プラザ】へ

第30号





ベータ

きのこ類に含まれる「βグルカン」とは？

コロナやインフルエンザの罹患者が増える時期になりました。そこで今回は、通年で価格が安定していて秋～冬が旬の「きのこ」に注目。きのこ類に多く含まれる栄養素「βグルカン」と免疫力について、料理家・中辻健太さんにお聞きしました。

免疫力を活性化する「βグルカン」

季節の変わり目や寒暖差の激しい時期は、風邪や体調不良の予防が大切になります。近年、健康志向の方が増え、免疫力を高める食品への関心が広がるなか、注目されている栄養素が「βグルカン」です。

この栄養素は、舞茸や椎茸といったきのこ類や、もち麦などの穀物、海藻等に含まれる水溶性食物繊維の一種で、免疫細胞を活性化し、体の抵抗力を高めるために働いてくれるのが特徴です。日常的に取り入れることで腸内環境を整える効果も見込めます。



体にも家計にも優しいきのこ類

この「βグルカン」の魅力は、毎日の食事から無理なく摂取できる点です。たとえば、きのこを使った料理は風味も豊かになり食卓の満足度もアップします。もち麦なら、白米にもち麦を混ぜて炊くだけでOK。どちらもスーパーなどで手軽に買うことができる食材です。なかでもきのこは1年を通じて価格が安定しているため、家計にも優しいですね。

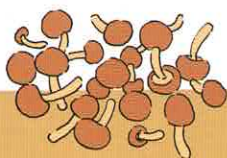
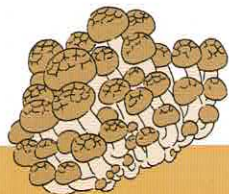


免疫力維持や腸内環境を整えるための食事は、日々の積み重ねが大切です。きのこやもち麦には特に続けやすい要素が揃っているので、ぜひ毎日の食事に取り入れてみましょう。

調理の際に知っておきたいこと

「βグルカン」は水溶性という特徴があるため、長時間の水洗い・加熱は避けたいところです。きのこ類であれば炒めるよりも蒸す・汁物にすることで余すことなく栄養素を体に取り込むことができます。さらに、「βグルカン」はタンパク質と一緒に摂取することで、その働きを十分に発揮するので意識してみてください。

また、きのこ類は使いやすいサイズに小分け・カットして冷凍保存しておけば、解凍せずそのまま調理できます。保存期間を長くすると同時に、冷凍することで細胞が壊れ、うま味が溶け出しやすくなるのでおすすめです。



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業。帰国後は、東京・青山の料理学校で講師を務め、現在は名古屋と東京を拠点に、少人数制のイタリア料理教室『IL FIOR FIORE』を主宰している。また、テレビ(日テレ『キューピー3分クッキング』、名古屋テレビ『ドデスカ!』など)や雑誌などのメディア出演のほか、東海から東北エリアにかけて飲食店のプロデュースも手がける。

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」と評判が拡大中。

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

休み:不定休

※詳細はInstagram

Instagram: @aliluumoa

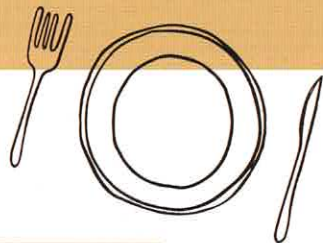
HP: <http://aliluumoa.com/>

HP



中辻さん監修 おすすめレシピ

きのこと豚しゃぶの せいろ蒸し



材料 2人分 せいろ約 15cm 使用

しめじ	50g
舞茸	50g
きくらげ(乾燥の場合は戻す)	2枚
豚バラ薄切り肉	100g
塩	ひとつまみ
酒	大さじ1/2
〈好みの野菜〉	
かぼちゃ、紅芯大根、春菊 など	
〈薬味〉	
大葉、食べるラー油	各適量
【ごまだれ】	
ねりごま	100g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
にんにく(すりおろし)	小さじ1/4
水	100ml

一作り方一

- 1 豚肉に塩と酒をふり、軽くもみ込む。
- 2 ごまだれを作る。ボウルにねりごまを入れ、しょうゆ・砂糖・塩・にんにくを加えて混ぜる。水を少しずつ加え、なめらかにのぼす。
- 3 きのこと野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切り、下ごしらえをする。
- 4 せいろにオープンシートを敷き、豚肉と野菜を並べる。
- 5 鍋に湯を沸かし、せいろのをせて強火で約 5分、豚肉に火が通るまで蒸す。
- 6 蒸し上がったせいろと、ごまだれを添える。お好みで刻んだ大葉や、食べるラー油をのせる。



協会
トピック

小牧健診センター 改め 【小牧健診プラザ】へ

小牧健診プラザへと名称を新たに、去る7月末には地鎮祭を無事終え、現在は基礎工事が始まっております。健診・人間ドック・企業健診・婦人科健診などを通じて、地域の皆さまに信頼され、愛される健診プラザを目指してまいります。

また施設完成に向けて、「安心」「快適」「上質な健診」をお届けできるよう、これからの一年間、心を込めて準備を進めてまいります。



Information 公衆保健協会からのお知らせ

- 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！
- 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是非ご予約ください。
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



- 地下鉄
・桜通線「太閤通駅」④番出口より南へ徒歩5分
- 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
- 車
・黄金跨線橋(陸橋)を北進→左手にあり
無料駐車場(28台)は健診センター西側にございます

健康診断のお申込み・お問い合わせは

0120-927-953

お電話受付時間
平日8:30~17:00



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

E-mail info@hoken-k.or.jp

🔍 公衆保健協会

<https://www.hoken-k.or.jp/>

HP

