

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**

栄養面から見る、  
夏バテに適した食材・料理

### お料理紹介

万能薬味と自家製胡麻だれの  
**豚しゃぶ**



### 協会トピック①

健康づくりのパートナーとして  
～理事長就任の御挨拶～



### 協会トピック②

公益財団法人JKA主催の  
補助金交付式に参加しました



一般財団法人 公衆保健協会

# 栄養面から見る、 夏バテに適した食材・料理

これからの時期によく聞く「夏バテ」とは、食欲不振や睡眠障害など、高温多湿による自律神経の乱れが引き起こす症状の総称です。そこで今回は、料理家の中辻健太さんに“夏に意識して摂取したい栄養素と食材”についてお聞きしました。

## ビタミンB1とアリシンを意識した食材選びを

夏はどうしても冷たい麺類のみで食事を済ますことが多くなりがちですが、合わせるのがめんつゆと薬味少々では、ほぼ炭水化物のみの食事になります。「炭水化物はエネルギーになるから夏バテにもいいのでは？」と思うかもしれません、炭水化物をエネルギーに変えるにはビタミンB1やミネラルが必要になるため、炭水化物だけ摂取してもそれは脂肪に変わるだけなのです。

また、ビタミンB1は“疲労回復ビタミン”とも言われており、夏バテ対策にぴったりの栄養素です。特に豚肉は含有量が高いため、例えば、麺を茹でる時に薄切りの豚肉と一緒に茹でれば手間も少なく、糖をエネルギーに変える効果も高くなります。さらに、ビタミンB1の吸収率を高めるアリシンを多く含むネギやニラなども合わせれば、夏バテ防止の食事にぴったりではないでしょうか。

ちなみに、豚肉に含まれるビタミンB1は水溶性のため、摂取しすぎた分は体外に排出されます。豚肉は血や筋肉の源となるタンパク質も豊富なので、積極的に食事に取り入れることをお勧めします。

## 旬を迎える夏野菜は、夏バテや夏の悩みの救世主！

抗酸化作用の高い栄養素を多く含むトマトやピーマン、ビタミンCが豊富なゴーヤなど、夏に旬を迎える色の濃い野菜たちは、日焼け対策やアンチエイジングといった美容面への効果も期待できます。また、キュウリはむくみ防止効果のあるカリウムと水分が豊富なので、夏の食卓にはぜひ加えたい夏野菜のひとつですね。



今日紹介する「合わせ薬味」は、今回お話ししてきた野菜をいくつか使った、香り豊かで食感や風味も楽しめるものです。季節や冷蔵庫の中身に合わせてアレンジがしやすいので、ぜひ試してみてください。麺類をはじめ肉や魚の薬味としてはもちろん、卵かけごはんや味噌汁、炒めものなどにも合いますよ。細かく刻んでおり食感もフレッシュでシャキシャキしているため、お子様でも意外と食べてくれると思います。水にさらしてしつかり水を切ってから冷蔵庫で保管すれば、3~4日は持ちますので、ぜひたっぷり作って、いろいろな料理に使ってみてください。

## 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・雑誌等でも活躍。現在5店舗のレストラン・カフェのプロデュースを行い、6月には焼きロールキャベツ、ミルフィーユが専門のカフェ「Noki」が三重県いなべ市にオープン。

IL FIOR FIORE

HP

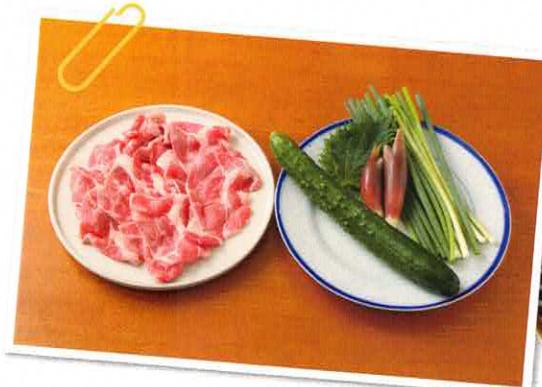
Instagram





中辻さん監修 おすすめレシピ

# 万能薑味と自家製胡麻だれの 豚しゃぶ



## 材料(2人分)

● 豚ロース(しゃぶしゃぶ用) 200g

● 塩 大さじ1/2

● 酒 大さじ1

### 【胡麻だれ】

● ねりごま 120g

● めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ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 80~100ml

### 【万能薑味】

● きゅうり 1本 種を取り粗みじん切り

● みょうが 3本 薄切り

● 大葉 10枚 薄切り

● 細ねぎ 10本 小口切り

## 作り方

### 【豚しゃぶ】

- 鍋に1L程のお湯を沸かし、塩と酒を入れ火にかけ、ふつふつと静かに湧いてきたら豚肉を数枚ずつ入れ色が変わらるまで茹でる。
- 冷水にとり、粗熱が取れたらザルにあげる。
- 器に豚肉を並べ、胡麻だれを適量かけ、万能薑味をたっぷり乗せる。

### 【胡麻だれ】

- ねりごまに、めんつゆ、砂糖、塩、にんにくを入れよく混ぜる。
- 水を少しづつ入れ溶きのばし、分量の水で濃度を調整しタレが固ければ追加で水を入れる。

### 【万能薑味】

- 細かく切った合わせ薑味の野菜を水に5分程浸す。
- ザルに上げ水気をきる。

(保存容器に入れ冷蔵庫で3~4日保存可能)



## 協会トピック①

### 健康づくりのパートナーとして ～理事長就任の御挨拶～

昭和24年に愛知県知事の認可を受け設立した公衆保健協会は、この地において70年以上地域県民の保健衛生の向上を掲げ、質の高い検査・健診を行い続けております。2019年冬から「新型コロナウイルス」の言葉を聞かない日ではなく、社会環境・生活・仕事のあり方が劇的に変容しました。そしてそれぞれが「健康」に対し意識や興味を持つことで健診の認識や位置づけも変わってきたと感じています。医療技術の発展により治療の変革や幅の拡大、検診機器の改良もめざしく、またそれらの情報を誰でもすぐさま得ることができる環境も目を見張るものがあります。これまでにない社会変化の中においても、病気の「早期発見・早期治療」及び「健康」であり続けることが「最重要」であることは昔も今も変わりません。皆様の尊い命を守る「健康づくりのパートナー」として更に邁進していく所存です。この度理事長に就任しました御挨拶とともに新たな思いをここにお伝えいたします。



2022年春 理事長 細川 真一郎

## 協会トピック②

### 公益財団法人JKA主催の 補助金交付式に参加しました

当協会は皆様の健康寿命を延ばせるよう、公益財団法人JKAと一緒に『社会的課題の解決』に取り組んでおります。

公衆保健協会



胸部デジタルX線検診車  
「トリトン号」

「社会貢献役立てて」

JKAが補助金交付

県内16団体・個人に

額定やオーバーレース冬季

に補助する今年の対象

に県内の十六団体・個人に

掛ける公益財団法人JKAに

式には、岩倉出身の柔道

アスリート東京は売り上げの

一部を社会貢献に尽力する人

に選定され、二十二日、中大

式にて、岩倉出身の柔道

選手山内隼也さんと、オ

ー(東京は売り上げの

一部を社会貢献に尽力する人

に選定され、二十二日、中大

式にて、岩倉出身の柔道

選手山内隼也さんと、オ



#### 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

