

一般財団法人 公衆保健協会 機関誌

第24号

令和4年12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

食材選びにひと工夫
食事でケアする冬の肌対策

お料理紹介

もち麦ごはんの鯖カレー

キャロット・ラペ&かぼちゃとアーモンドサラダ添え

協会トピック①

1階の一部を大きくリフォームして、
待合室等を広くしました。

協会トピック②

男性職員も育児休業を取得します。

協会トピック③

10月16日 例年通りJ.M.Sの
女性のみの検診デーを行いました。



一般財団法人 公衆保健協会

特集 この人に聞きました

食材選びにひと工夫 食事でケアする冬の肌対策

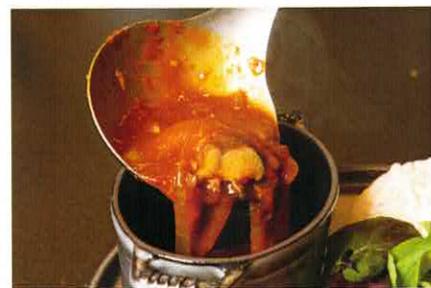
冬は空気が乾燥するせいで、いくら保湿をしても肌がカサカサして、化粧ノリもいまいち…。

そこで、料理家の中辻健太さんに、スキンケアに繋がる食材とそのレシピを教えてくださいました。



旬の魚で、肌の再生力や保湿力をアップ

魚がおいしい季節になりましたね。そこで注目したいのが、この時期に脂のりが良くなるサバや秋鮭です。これらにはオメガ3脂肪酸(DHEやEPAなど)が豊富に含まれています。オメガ3脂肪酸には、肌のターンオーバーを整える働きがあり、腸内環境も整えるため、ニキビなどの肌トラブル防止もサポートしてくれます。また、血流を良くする作用もあるため、健やかな肌細胞を作る力を促し、保湿力アップの効果も期待できますよ。



他にも、美肌=コラーゲンと思われ浮かべる方も多いと思いますが、コラーゲンはタンパク質の一種であり、タンパク質は肌細胞の主成分です。魚はこのタンパク質も豊富なので、理想的な1日のタンパク質摂取量(体重1kgあたり約1g、60kgの人は60gが目安)もぜひ意識してみてください。

アンチエイジングやターンオーバーを促す野菜やナッツ

まず、冬の“美肌野菜”といえばニンジンとカボチャで、どちらもβ-カロテンが豊富です。βカロテンから変換されるビタミンAには、皮膚や粘膜を守る働きがあるため、肌のカサつきや肌荒れの改善が見込めます。また、シミやしわといった悩みに対してのアンチエイジングとして、抗酸化作用の高さも注目したいポイントです。βカロテンはオイルと一緒に食べると吸収率が上がるので、良質なオイルと合わせて調理しましょう。

次に注目したいのがナッツ類。新陳代謝の活性化で肌のターンオーバーをサポートする亜鉛をはじめ、皮膚の乾燥を防ぐオレイン酸、美容ビタミンとも言われるビタミンB2、血行改善や代謝アップに効果的なビタミンEを多く含んでいるため、日常的にとりたい食材です。

今回はお話しした食材を使う料理を盛り合わせ、ワンプレートにして紹介します。カレーには、より気軽に使えて骨まで食べられるサバ缶を用いました。どれもまとめて作り置きができるので、毎日の食事に少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。



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。現在5店舗のレストランプロデュースも進行中。

IL FIOR FIORE

HP

Instagram





お料理紹介

さば もち麦ごはんの鯖カレー

キャロット・ラペ & かぼちゃとアーモンドサラダ添え

鯖カレー

材料

- さば水煮缶詰 1缶
- 玉ねぎ 1個 薄切り
- トマトの水煮缶(カット) 1カップ(200g)
- オリーブオイル 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- 水 500ml
- カレールウ(フレーク状) 60~80g
- バター 20g

鯖カレーの作り方

- 1 フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れて熱し炒める。
- 2 玉ねぎに火が通ったらさば缶の汁とトマト缶を加え、水分がしっかり煮詰まるまで中火で煮こむ。
- 3 水とカレールウを入れてよく溶かし、さばとバターを加え混ぜひと煮立ちさせる。

もち麦ごはん

材料

- もち麦

もち麦ごはんの作り方

通常の白米を炊く際に、もち麦を入れ(水分量はもち麦の表記に従う)炊飯器で炊く。

キャロット・ラペ(2人分)

材料

- 人参 1本 千切りにする
- オレンジ 1個
- 塩 ふたつまみ
- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- オリーブオイル 大さじ1

キャロット・ラペの作り方

- 1 ボウルに人参と塩を入れしっかり手でもみ混ぜ、10分程休ませる。
- 2 オレンジは皮を剥き、房から身を取り出し、1cm大に切る。
- 3 人参の水分をしぼり、残りの調味料と②のオレンジを入れ和え、冷蔵庫で冷やす。



かぼちゃとアーモンドのサラダ

材料

- かぼちゃ 正味200g
- アーモンドスライス 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 酢 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- オリーブオイル 小さじ2

かぼちゃとアーモンドのサラダの作り方

- 1 耐熱の容器に皮を取り除いたかぼちゃを入れラップをし電子レンジ(600W)で3~4分かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する。(熱いので取り出す際に注意)
- 2 ハラで粗く潰し、砂糖、酢、塩、オリーブオイルを混ぜる。
- 3 器に盛り付けた後、炒ったアーモンドスライスをかざる。

協会トピック①

待ち合い室が広くなりました!!

当施設1階の事務所スペースを取り払い大きくリフォーム!!
手狭だった待合室が広くなりソファにゆとりができました。また2階の男性用ロッカールームを1階に移動したことにより、全体的に余裕ができ受診者様の着替えスペースもより快適にご利用いただけるようになりました。



協会トピック②

男性職員の育児休業取得!!

今年は育児休業を取得する男性職員が増えました。愛知県全体における2020年の「男性育休取得率」は4.7%ですが、国が掲げる「2025年までに30%の取得を!」にわずかながら貢献しています。イクメンだけではなくイクボスが多くなることも当協会の良き特徴です。



協会トピック③

10月16日 例年通りJ.M.Sの女性のみ検診デーを行いました。

去る2022/10/16、今年も全国で一斉に行われたJMSプログラム「ジャパンマンモサンデー」に参加しました。この日はオールレディース(受診者・ドクター・スタッフ)の態勢で健診を行い、館内に女性しかいない安心感の上で、皆様にゆっくり健診を受けていただけました。来年は2023年10月15日(日)です!!





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

※2023年1月4日から駅名が「太閤通駅」になります。

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

公衆保健協会

検索

