

一般財団法人 公衆保健協会 機関誌

第26号

令和5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

グルテンフリーを取り入れた食事で
自分の体を見つめ直してみましよう

お料理紹介

豆腐と鶏肉の焼きつくね
(グルテンフリー)

協会トピック

公益財団法人JKA
公益事業補助事業完了のお知らせ



一般財団法人 公衆保健協会

特集 この人に聞きました

グルテンフリーを取り入れた食事で 自分の体を見つめ直してみましょう

前回、料理研究家の中辻健太さんと、「みちのり弁当」店主でグルテンフリーアドバイザーのnacoさんにお聞きした「グルテンフリー」な食事について、今回はより具体的にお話をいただきました。

食物繊維を意識し、無理せず実践しましょう

グルテンが多い小麦製品は比較的高カロリーのものが多い傾向があります。また血糖値の上昇を表すGI値が高いとも言われています。

これだけを聞くと「グルテンフリーはダイエットの一種だ」と考える方が多いかもしれませんが、本来は免疫疾患の食事療法です。そのため、糖質（炭水化物）を抑えるダイエットとは根本的に違います。一般的に小麦アレルギーといわれる小麦やグルテンが原因の不調を感じている方には、効果的な食事だと思います。しかし前回お話した通り、潜在的にグルテンによる不調を抱えている方はとても多いと感じていますので、グルテンフリーを取り入れた食事は、多くの方に何らかの効果が見込めると考えます。



グルテンフリーの食事を実践する際でも栄養バランスを保った食事をしましょう。また意識的にきのこ類や海藻類を取り入れることで、腸内環境の改善＝お通じや肌質の改善にもつながりますよ。

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



始めやすい「グルテンフリーな食生活」とは

アレルギーではない人が、いきなり完全なグルテンフリーを実践するのは難しいと思います。そこで、まずは米を中心にした食生活を意識してみましょう。意外とパスタやラーメン、パンを多く摂っていたことに気づくはず。そして、それらの食品がどうしても食べたいと思ったら、ガマンせず、小麦の代わりに米粉などを用いた食品を探してみてください。最近はスーパーなどでの取り扱いもかなり増えています。そうやって、パッケージの裏にある「成分表示票」をチェックする習慣を身につけるのも、グルテンフリー生活の大きな一歩です！

なにより、この食生活を永遠に続ける必要はありません。とりあえず1週間、うまくできたら次は2週間と、明確に期間を区切って

取り組むことがストレスなく続けるコツです。短期間でも食生活を変えたことで体調に良い変化が生まれれば、きっと次へのモチベーションもアップすると思います。そうやって、慣れていくのがおすすめです。



グルテンフリーアドバイザー
naco さん

●DATA
みちのり弁当
名古屋市西区浄心1-4-6

HP





お料理 紹介

中辻さん監修 おすすめレシピ

グルテンフリーの 豆腐と鶏肉の焼きつくね



材料

材料(4人分)

● 木綿豆腐 1/2丁

【A】

● 鶏ひき肉 300g

● 玉ねぎ 1/2個(みじん切り)

● 卵白 1個分

● 日本酒 大さじ1

● 塩 小さじ1/2

【タレ】

● しょうゆ(小麦不使用) 大さじ2

● みりん 大さじ2

● 砂糖 小さじ1

● 卵黄 1個分

● 七味唐辛子 適量

作り方

- 1 豆腐の上に重し(お水を入れたボウルなど)を乗せ、30分おき、水分を出す。
- 2 【A】の材料と共にボウルに入れ、手で白っぽくなるまで練り混ぜる。
- 3 手のひらにサラダ油をつけ4~5cm大に成型する。
- 4 熱したフライパンにサラダ油を熱し、中火で両面を焼く。
- 5 焼き色がついたら蓋をし、弱火で3分蒸し焼きにして火を通し、一度取り出す。
- 6 同じフライパンに【タレ】の材料を入れ、とろみがつくまで火にかけ、つくねを戻し絡める。器に盛りつけ、卵黄と七味唐辛子を添える。

公益財団法人 JKA 公益事業補助事業完了のお知らせ

この度、2022年度の公益財団法人JKAの競輪公益資金の補助を受けて、令和5年9月末、胃胸部併用デジタル検診車(インパルス2号)を導入しました。

一般病院と変わらない質の高い画像！



一般病院と同様なシステムにより
読影結果がスピーディに！



検診車内に家庭用エアコンを導入！
一年中、車内が快適♪

協会トピックス

巡回検診車のメリットを活かし、
「近所に医療機関がない」「忙しくて受診
できない」方々にも対応できます！



当協会は、近年において多様化する医療のニーズを踏まえ、人間ドック・がん検診・婦人科検診・保健指導にも取り組み、“質の高い医療で早期発見”をモットーに予防医学に力を入れております。

健康長寿の日本を支える為、これからも予防医学の先進として、県民地域の皆様に愛される存在であるよう、これからも邁進していきます。

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

