

Health for All, All for Health ハイ健康です

Vol.119

あけまして おめでとうございます



イラスト：坂口尚枝

INDEX

特集	2~3	いつも元気に	8
「肝炎と肝臓がん」「年頭所感」		「高千穂町保健福祉総合センター・保健予防係の皆さん」	
トピックス	4	健康フロンティア	9
「ピンクリボンマンモグラフィキャンペーン」「平成23年度 健診・保健事業担当者研修会」他		赤十字アレこれ その⑩	
くらしの健康小辞典	5	「第47回 日赤健康歩こう会」「仮設住宅に電動カートを提供」	
「冬の肌対策のポイント！」		かんたん筋トレ	10
フォトリポート	6~7	「平成24年 シニア福祉ドックのご案内」「腹筋と太もものトレーニング」	
「がんの早期発見に役立つPET-CT検診」		クイズ&クイズ/元気くん/ご質問にお答えします	11
		すこやかクッキング/薬膳料理教室のご案内	12

肝臓がんの大きな要因 —B・C型肝炎とは



日本赤十字社熊本健康管理センター 健診部長 かわくぶ 川口 てつ 哲

年間約35,000人が亡くなっている肝臓がん(肝臓内にできたがん)。日本では、肺がん、胃がん、大腸がんに次いで4番目に多いがんです。今回の特集では、肝臓がんの治療法や、原因の一つであるウイルス性肝炎についてご説明します。

腹部最大の臓器・ 肝臓の働きとは

肝臓は腹部の上方にあり、腹部で最も大きく、重さは1.2〜1.5kgにもなります。主な働きは、

- ① 血液を蓄える
- ② 老廃物や毒素を無毒化し、排泄する
- ③ 止血や免疫力を高める物質を作る
- ④ 胆汁を作り、消化吸収を助ける

⑤ 栄養素(炭水化物・脂肪・たんぱく質)を蓄え、利用しやすい形に作り変える などです。

肝臓がんの種類

肝臓がんには、「肝細胞がん」「胆管細胞がん」、それらが入り混じっている「混合型肝臓がん」、他の臓器のがんが転移してできる「転移性肝臓がん」などがあります。

日本では、肝細胞がんが圧倒的多数を占めています。

正常の肝臓に肝臓がんが発生することもあります。多くの場合、肝臓内に炎症(肝炎)が見られます。日本の場合、肝炎の80%程度はウイルス性肝炎であり、中でも慢性肝炎の大半を占めるのはB・C型肝炎です。

発がん率が高まる 肝硬変

B型慢性肝炎患者を経過観察すると、年率約0.5%の発がん者が見られ、10年後には5%の患者に肝臓がんが見られます。C型慢性肝炎患者の場合では、年率1%強で10年後には13%に発がんが見られ、10年経過後は年率1.5%です。

また、肝硬変患者からの発がん率は慢性肝炎よりも明らかに高く、B型肝硬変からの年率発がん率は

ウイルス性肝炎の種類

B型肝炎

急性肝炎と慢性肝炎に分かれます。急性の症状は、発熱、全身倦怠感、食欲不振、嘔吐、黄疸など。慢性の場合、自覚症状は少なく、食欲不振や全身倦怠感を訴える程度です。がんや劇症肝炎なども考えられます。感染源は、輸血・医療事故などの血液感染、母子感染、性行為などです。

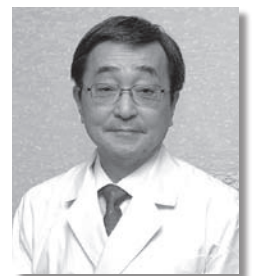
C型肝炎

症状はB型と似ていますが、慢性肝炎に移行するケースが多く、そのままがんになってしまうこともあります。主な感染源には血液感染があり、かつては輸血による感染が多数ありました。性行為や母子感染の可能性もありますが、感染力はB型より弱いです。

その他の肝炎

薬剤性肝炎、アルコール性肝炎、自己免疫性肝炎、脂肪肝炎など

年・頭・所・感



日本赤十字社
熊本健康管理センター
おがた やすひろ
所長 緒方 康博

明 けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、清々しい新年をお迎えのことと存じます。

当センターは、昭和53年に開設し「HEALTH FOR ALL, ALL FOR HEALTH」すべての人に健康を、健康に全力を」を基本理念に掲げ、以来、予防医学の専門機関として皆さまの健康を守ることを使命に健康支援活動を行っております。年々、医療全体をとりまく情勢も変化しており、安心・安全で質の高い医療の提供と同時に効率化が求められていきます。医療技術も高度に専門化しており、医療連携を推進し、皆さまにご満足いただけるよう、より専門性を活かした質の高い医療サービスを提供して参ります。

近 年は、がん患者は増え続けており、3人に1人ががんでお亡くなりになっております。がんは原因が解明されてきたものもあり、胃がんはヘリコバクター・ピロリ菌が主な原因とされ、子宮頸がんの原因はヒトパピローマウイルス(HPV)とされてきています。私共の外

来では、予防対策としてピロリ菌の除菌

■肝臓がんの検査方法

血液中の腫瘍マーカー（アルファフェトプロテイン（AFP）、AFP-L3分画、PIVKA-II）の測定や、腹部超音波検査でがんのスクリーニングを行います。他にCTやMRIなども有用です。必要に応じてがん細胞の一部を取って調べる生検を行うこともあります。

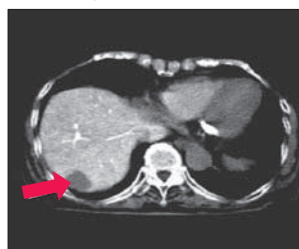
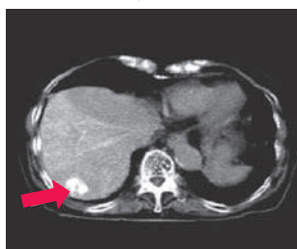
■画像で見る肝臓がん

腹部超音波画像

内部が不均一で、周囲に被膜を持った腫瘍があります

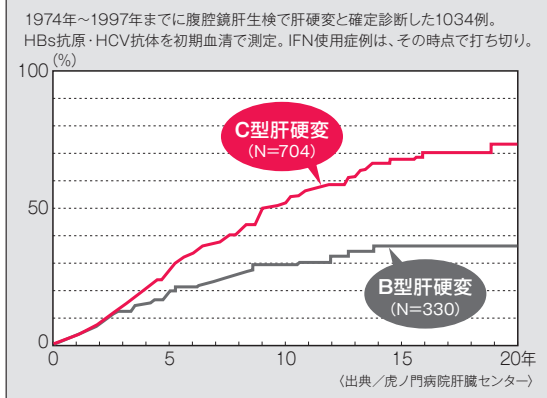


腹部CT画像（造影／早期：左、後期：右）



造影早期で濃染（濃く染まり）、後期で黒く抜けます

【図1】肝炎ウイルス別にみた肝硬変からの肝癌発癌率



多発・再発繰り返す肝臓がん

肝臓がんの治療では、がんの大きさ、がんの数、転移の有無を調べ、さらに肝機能の程度を調べた上で、総合的に判断して治療します。

約3%で、10年後には30%の発がん率を示します。一方、C型肝炎からの年率発がん率は5〜7%と、B型肝炎より高く、10年後には半数以上の症例が発がんに至っています（上図参照）。

予防には定期的な検診が大切

がんの予防にはB型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスに感染しないことです。感染している場合にはインターフェロン、リバビリン、エンテカビル等の抗ウイルス剤治療が発がん率が低下する、という結果が報告されています。

他にたんぱく質・ビタミン・ミネラルが含まれたバランスの良い食事を摂り、肥満を防止し、多量飲酒や喫煙をやめ、適度な運動をしましょう。そして定期的な検診や診察を受けることも大切です。

が

んに限らず長期にわたる病氣治療は、原因が特定されていないため、いかに早期発見するか、そしていかに適切な治療を受けるかが予後に大きく影響を与えます。

は、ご本人にはもちろん、ご家族へも身体的・精神的・経済的に様々な負担を強いることになります。そのようなことを少しでも軽減できるよう私共は、皆さまの健康を守るための人間ドックやPET・CT検診など精度の高い健診を提供することにより、病気の早期発見に努めて参ります。また、重症化予防を目的にした当センター再検査外来での経過観察や、精密検査の必要な方への医療機関の紹介のほか、その他の様々な情報提供による啓発活動を行っております。

昨

年は、東日本大震災により甚大な被害がもたらされ、多くの方々が被災されました。このような災害が発生した際には、赤十字は一人でも多くの人を救うための救援活動を行っています。

日本赤十字社熊本健康管理センターも、赤十字の一員として災害時には、一人でも多くの命を救う活動を、そして日常業務では皆さまの健康を守るために尽力して参ります。



この一年の皆さまのご健康を祈念申し上げますと共に、本年もご支援を賜りますようお願い申し上げます。

「ねんりんピック2011熊本」協賛イベントに たくさんのご参加ありがとうございました。



初めて目にする医療機器に興味津津



10 月15日(土)～17日(月)の3日間、益城町のグランメッセ熊本で「ねんりんピック2011熊本」の協賛イベント「健康ダイスキふえすた」が開催されました。熊本県国保連合会と当センターの共同出展「健康ふれあい館」では、生活習慣病のリスク測定や親と子の健康体験コーナーを実施。3日間で3,000人を超える方にお越しいただきました。

当 センターでは10月16日(日)に、「NPO法人ピンクリボンくまもと」が主催する乳がん啓発キャンペーンの一環として、熊本市の鶴屋百貨店東館入口でマンモグラフィ検診を実施しました。これは、一般の方々に広く乳がん検診を受けていただき、がんの早期発見につながるよう毎年行なわれているもので、応募の中から当選された50名の方がマンモグラフィ検診を受けられました。



ピンクリボン マンモグラフィキャンペーン



平成23年度 健診・保健事業担当者研修会

最新の医療情報に
聞き入る参加者

昨 年12月8日、熊本市のくまもと県民交流館パレアで「平成23年度 健診・保健事業担当者研修会」を開催。各市町村、企業・健康保険組合の健診担当者の方々など、105名にご参加いただきました。

主な内容は、当センター健診部長・川口哲医師が「当センターにおける胃がん・大腸がん検診の現況と試み」、PET-CT検診部副部長・中島留美医師が「どうすればがんを早期に発見できるか? ～がん検診の上手な受け方について～」、診療部副部長・大竹宏治医師が「1～6カ月後の要再検査例に対する再検外来受診について」など、がん検診の重要性を示す事例を講演しました。

講演する
川口医師(右)と
中島医師(左)



Refresh Time

くらしの健康小辞典

冬の肌対策のポイント！

寒くなると空気の乾燥や気温の低下で肌のトラブルが増えてきます。今回は、冬の乾燥肌のカサカサ&カユカユ感から解放される、ちょっとしたポイントをご紹介します。

肌への負担が 少ない入浴法

- 皮膚の温度(32~33℃)に近いお湯(34~39℃)にゆっくりつかる。
- 入浴剤は硫黄成分の入っていないものを選ぶ。
- 入浴できないときは足浴や手浴で血行促進を。
- ミネラル水(黒雲母岩^{くろうんも}より抽出されたもの)を入浴剤に利用するのもお勧め。



※黒雲母一種類からなる雲母岩。粒状の半深成岩または深成岩で、代表的なものは火山放出岩塊として産出する。

体は 優しく洗う

- 刺激の少ない石けんを、よく泡立ててから洗う。
- ナイロン素材のタオルは避ける。
- 水圧が強く、熱いシャワーは皮脂膜をはがし、水分の蒸発を早めるので注意を。



お風呂から 上がったら…

- 15分以内に保湿剤を塗って潤いを保ち、乾燥のひどい部分には重ね塗りを。
- 肌に塗った時にピリピリしない、使い心地のよいものを選びましょう。

《保湿剤の選び方》

古い角質が厚くなっている場合

〔皮膚が粉を吹いてガサガサしている・かかところが硬い等〕



尿素配合クリーム

ただし、キズやあかぎれの部分が沁みる場合などは使用を避ける。

指先が割れたり、切れたり、冷たくなっている場合



ビタミンE配合クリーム

血行を良くし、症状を改善。

その他の 工夫



綿素材(特に天然素材・オーガニックコットンなど)の肌着は、肌への負担を軽減します。

室内の湿度は50~60%に保つ。水を入れたコップを置いたり、濡れタオルを1枚下げたりするなどの工夫を。

食器を洗う時は刺激の強い洗剤を避ける。油污れの食器はあらかじめ紙で拭くか、水につけ置きにして油を浮かし、薄めの洗剤で洗う。お湯を使う場合はゴム手袋を使用しましょう。

いろいろ試しても肌荒れや乾燥肌が改善しない場合や、かゆい部分をかきむしって血が出る、数カ所に傷ができている場合などは皮膚科を受診しましょう。

「乾燥肌かな？」 と思ったら

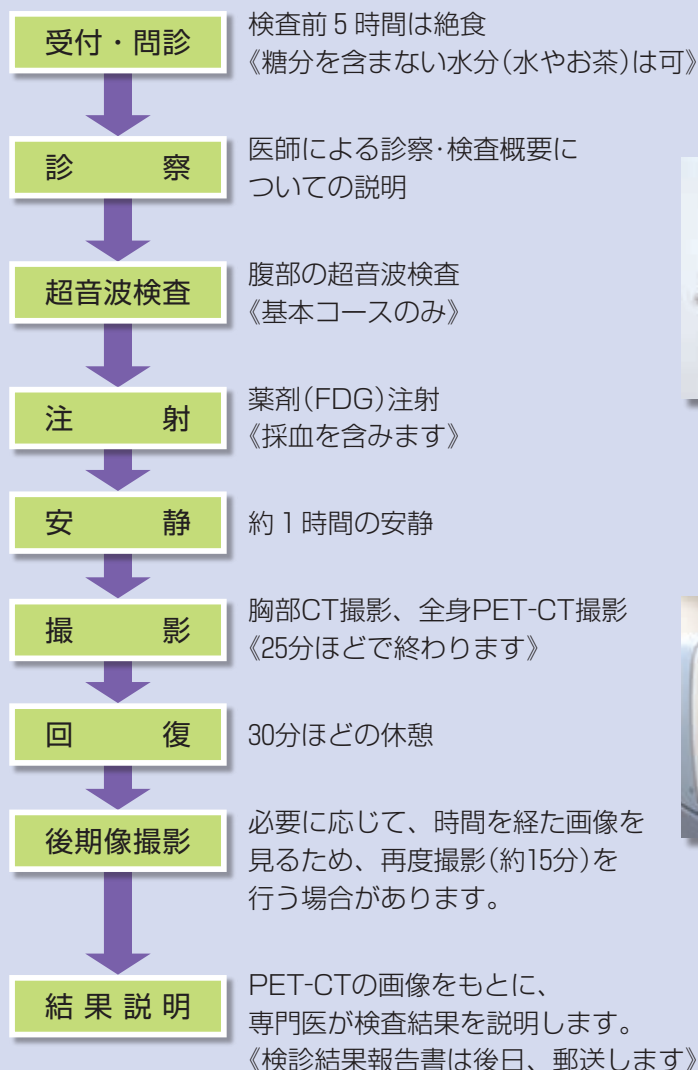
▶ 片方の足のすねやももにクリームを塗ってみます。塗った方の皮膚の色より、塗っていない方の皮膚の色が白っぽく粉っぽく感じれば、乾燥肌と分かります。

人間ドック+PET-CT検診で 43人に1人にがんが発見されています

がん細胞の代謝・機能を調べることで、がんが早期に発見できるのがPET-CT検診です。ブドウ糖の一部に標識(ポジトロン核種)を付けた薬剤¹⁸F-FDG(フルオロデオキシグルコース※以下「FDG」)を注射して全身に取り込ませ、FDGが異常に多く集積した場所を突き止めることで、病巣の位置と大きさ、進行度などを調べます。

当センター PET-CT検診(基本コース)の流れ

〈所要時間：約4～5時間〉



受付



注射



安静・回復



撮影



結果説明

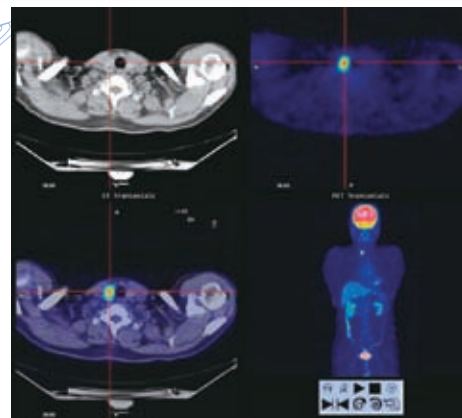
「PET-CT検診(単独)」と「PET-CT検診+人間ドック(併用)」のがん発見率

	H17年度	H18年度	H19年度	H20年度	H21年度	H22年度
PET-CT検診	1.83%	3.21%	0.81%	1.76%	1.82%	1.56%
PET-CT+人間ドック	2.41%	3.57%	1.16%	2.27%	2.55%	2.09%

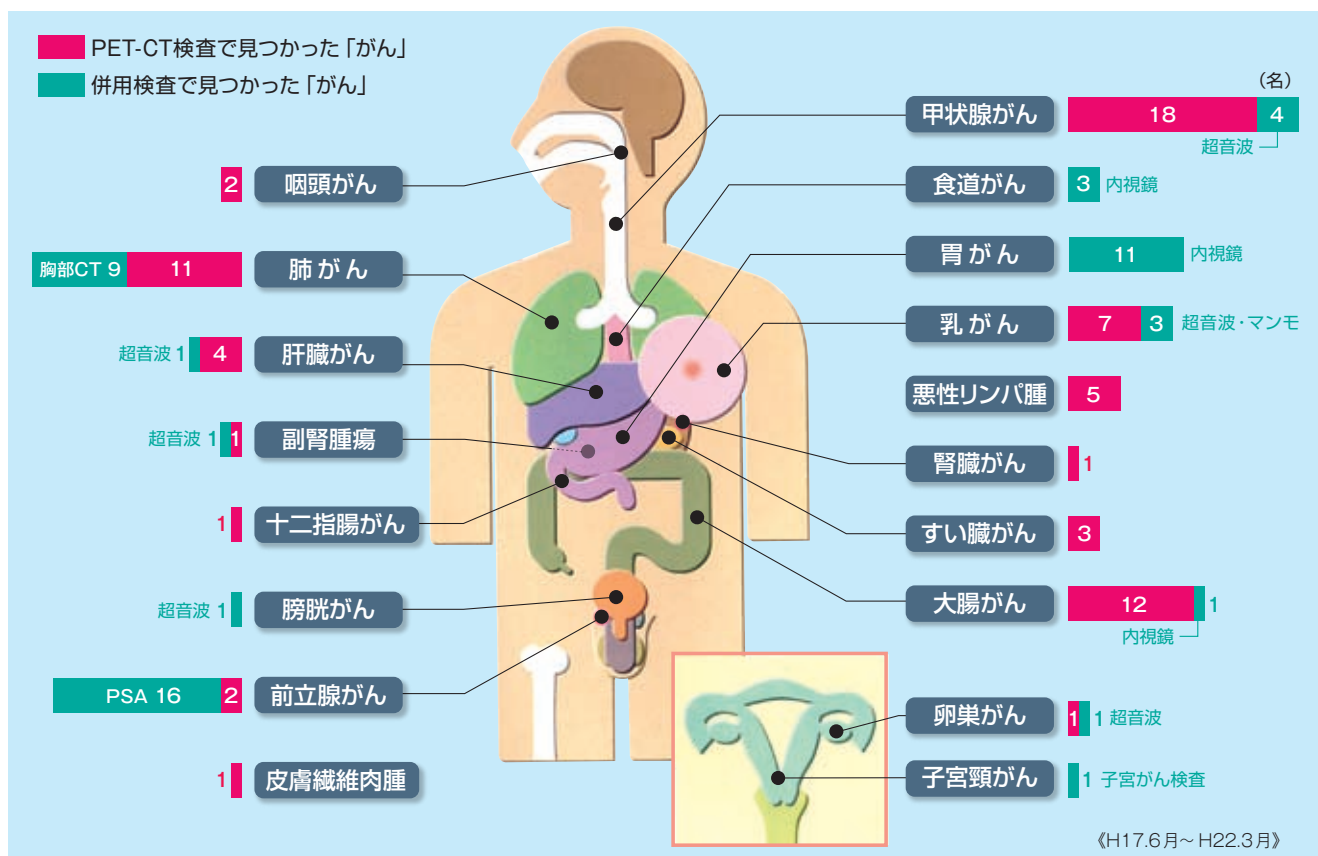
現在、人間ドックを受診される方の約2%がPET-CT検診をオプションに追加しておられます。当センターでは人間ドックの「がん発見率0.54% (190人に1人)」に対し、PET-CT検診を併用した場合の「がん発見率は4倍以上(2.34%・43人に1人)」です。2～3年に一度はPET-CT検診を受診されることをお勧めします。

PET-CT検診と人間ドック 併用でさまざまながんを発見！

平成17年6月～平成22年3月までに当センターを受診された方々の「がんの発見数」を見ますと、PET-CT検診の重要性がご理解いただけると思います。しかし、PET-CT検診だけでは発見しにくいタイプの「がん」もあります。それをカバーするために、超音波や内視鏡などを含む人間ドックの検査を併用することが重要です。



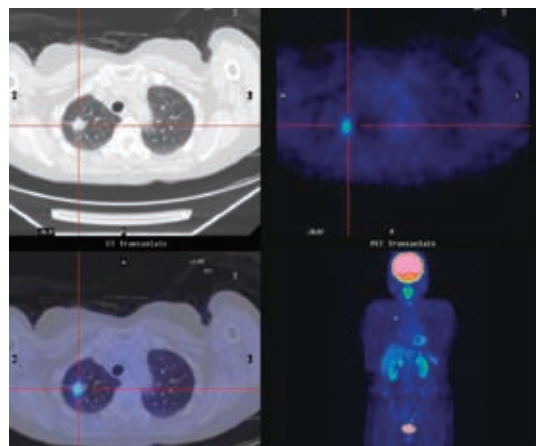
甲状腺がんが見つかったPET-CT画像



■ PET-CTだけでは見つけにくい「がん」に効果的な検査

見つけにくいがん	検査名
肺がんの一部	胸部CT検査
肝臓がんの一部	上腹部超音波
腎臓がんの一部	上腹部超音波
前立腺がん[男性]	下腹部超音波、PSA
膀胱がん	下腹部超音波
胃がん	胃内視鏡検査
卵巣・子宮がん[女性]	下腹部超音波、細胞診、CA125
膵臓がん	腹部超音波、エラスターゼ1、CA19-9
大腸がん	大腸内視鏡検査、便潜血検査

※青字の検査は、PET-CT検診に含まれており、同日に行います。



肺がんが見つかったPET-CT画像

■ PET-CT検診に関するお問い合わせ ☎096-387-8331
受付／8:30～17:00（土日・祝祭日・年末年始を除く）



町民の健康維持・増進のため

栄養・運動両面で積極的支援

高千穂町保健福祉総合センター
保健予防係の皆さん

宮

崎県の北端部に位置する高千穂町は、山都町や高森町と隣接しており、熊本県との交流も深い町です。天孫降臨の地とされ、神話に登場する天岩戸(あまのいわと)や、自然が生み出した神秘的な景観・高千穂峽、国の重要無形民俗文化財でもある夜神楽などでも知られています。

住

民健診の結果から高血圧・脂質異常・高血糖の割合が高い」という高千穂町。特に高血圧は漬物などを摂取するのも要因のひとつ(有藤管理栄養士)とのこと。そこで栄養面での指導と併せて、運動習慣の動機付けにも積極的に取り組まれています。

「さらメタ教室」で町民の運動意識向上を

その一つが、現在、特定保健指導の対象者に実施している「さらメタ(さらばメタボ)教室」です。当センターでは、同町からの要請を受け、教室で指導に当たる運動指導士を派遣。全5回の講座には、毎回約10名が参加。気軽に取り組みめるストレッチや筋トレ、ウォーキングなどを指導し、町民の健康づくりをサポートしています。教室開催による統計的な効果はまだ確認されていませんが、「町内でウォーキングをしている人を多く見かけるようになった」(藤本保健師)など、保健予防係の取り組みが着実に町民の意識向上につながっているようです。

参加者増に向けさらなる関係強化を

今

後の課題について同係の佐藤係長は、「固定化しつつある教室の参加者をどのように増やすか。そのために、健康管理センターともしっかりとコミュニケーションを取って、町民に『参加したい』と思えるものを提供していきたい」と話されています。また、その他のスタッフの皆さんは、これからの抱負を次のように述べられました。

「気軽に相談に応えられる管理栄養士として、健康づくりにおける栄養面の大切さに気付いてもらえるように務めたい」
(有藤さん)

「町民の皆さんが何を望んでいるかを的確に把握し、楽しく参加できる教室を企画したい」
(藤本さん)

「健康のために生活習慣を改善してもらうには、分かりやすく・伝わりやすい説明を心がけたい」
(富高さん)



高千穂町保健福祉総合センター保健予防係の皆さん。前列右から取材にお答えいただいた佐藤係長、有藤管理栄養士、富高保健師、藤本保健師



高千穂町の代表的観光スポットの一つ高千穂峽



ウォーキングの様子



日赤健康歩こう会は、春と秋の年2回実施。



秋の南阿蘇路を満喫し、どなたも清々しい笑顔！

「日赤健康歩こう会」に行ってきました！



11 月13日に開催した、当センター主催の「第47回 日赤健康歩こう会」に37名が参加されました。今回は南阿蘇村の湧水群を歩く約8kmのコース。南阿蘇村には、白川水源をはじめ、昭和・平成の名水百選に選ばれた湧水群が多数点在します。そのうち6カ所を回り、阿蘇の大自然とおいしい水を堪能しながらの楽しいウォーキングとなりました。

実家が南阿蘇村だという参加者の方は、「地元阿蘇での歩こう会でしたが、未知のルートで楽しく参加できました」とのご感想。歩いた後は、日赤九州ブロック研修所「アソシエート」で昼食をとり、ゆっくりと温泉に浸かって疲れを癒やされました。



赤十字

このコーナーでは「赤十字」とは何かを、事業内容も交えてご紹介します。



その⑬

東日本大震災の復興支援として 仮設住宅に電動カートを提供

熊本県では、平成22年度から「電動カートを使った高齢者の生活の質の向上を検証する実証実験」を熊本市内で実施しています。当センターは、この事業の中で生活の質の向上を検証するためにQOL評価に必要な生活・行動のアンケートと、体力機能テストを担当しています。

このたび東日本大震災の復興支援の一環として、東松島市・ひびき工業団地内の仮設住宅に電動カート3台を提供することになりました。これは、仮設住宅にお住まいの高齢者や足の不自由な方の外出時に利用してもらうためです。

平成23年10月17日(月)に現地でセレモニーが開催され、同市の阿部秀保市長をはじめ、副市長、市議会議長にもご列席いただき、電動カートメーカーのホンダ、熊本県、当センターの三者から、発足したばかりの自治会の会長へ電動カートが渡されました。

東松島市・
阿部市長の挨拶贈呈式には当センター
緒方所長も参加

さっそく電動カートに試乗する住民の皆様

●●●●● 平成24年 シニア福祉ドックのご案内 ●●●●●

平成24年は、下記の日程・内容で実施します。健康管理の一環として、ぜひご利用ください。

対象者

61歳以上の優友クラブ会員の方(昭和26年5月31日までにお生まれの方)
《ただし、市町村や勤務先の健康保険など、どこからも人間ドック補助がない方が対象です》

料 金
(税込)

シニア福祉
1日コース

胃透視・バリウム

31,000円

シニア福祉
1日コース

胃カメラ

36,250円

シニア福祉
2日コース

通 所

44,100円

シニア福祉
2日コース

宿 泊

49,350円

※非会員の方は、優友クラブ入会金(3,000円)が別途必要です。ドック受診当日にお支払いください。
※2日コースの胃の検査は胃カメラです。胃透視に変更ご希望の方は受診当日の問診時にお申し出ください。
※シニア福祉ドックの検査項目に加え、その他のオプション検査の追加も可能です。詳細はお問い合わせください。

■受診期間／平成24年1月～5月(月～金曜入所)

■申込方法／専用の申込書(お1人様に1枚)に必要事項をご記入のうえ、ご返送ください。

■申込締切／申込書の到着順による予約受付です。
(お電話でのご予約はできません)
《予約が定数に達し次第、締切となります。お早めにお申し込みください》

■備考

※ご都合の悪い日程・曜日などがございましたら、申込書の備考欄にご記入ください。

※受診ご希望日が満員の場合、他の月でご案内することがございます。予めご了承ください。

※シニア福祉ドックは、年間利用できる【1日標準コース】(39,900円)、【2日総合コース】(68,000円)とは内容が異なります。

(例) 2日総合コース……………負荷心電図・糖負荷試験あり、血圧脈波なし
シニア福祉2日コース…負荷心電図・糖負荷試験なし、血圧脈波あり

[申込～受診までの流れ]

申込書郵送

- 申込書に必要事項をご記入のうえ、ご返送ください。

受診日のご通知

- 希望月・コース・受診日などをご通知(ご都合が悪い場合は、この時点で日程等を調整)。

資料送付

- 受診日の10日前に受診票など資料一式を郵送。

受診票

受診(当日)

- 受診当日は必要な資料や保険証をご持参ください。

保険証

受診票

注意
事項

※団体または会社あての請求書や領収書の発行はできません。
※国保・全国健康保険協会(旧政府管掌)・健康保険組合・共済等や団体による料金補助との併用はできません。
※検査結果は、ご本人様のみに発行いたします。団体または会社用の結果一覧表への追加・転載はできません。

お問い合わせ
資料請求

業務推進課 ☎096-387-6650
受付／8:30～17:00(土日・祝日・年末年始除く)

ポイント

- ミニボールがない時は、タオルでも代用できます(2回ほど結んで丸い形にしてください)。
- 呼吸を止めないように注意しましょう。



- ① 仰向けに寝る。
 - ② ミニボールを太ももで軽く押しつぶすようにして置く。
 - ③ 両腕を胸の前で組み、ゆっくり上体を起こす。
 - ④ その状態を5秒ほどキープして、ゆっくり戻す。
- ※10回を3セット行う。

ミニボールなどの道具を使ってトレーニングすることで、さらに筋力アップが期待できます。今回は、腹筋と太ももの内側を鍛えるトレーニングをご紹介します。

かんたん
筋トレ

①
腹筋と太ももの
トレーニング

ミニボールを使って



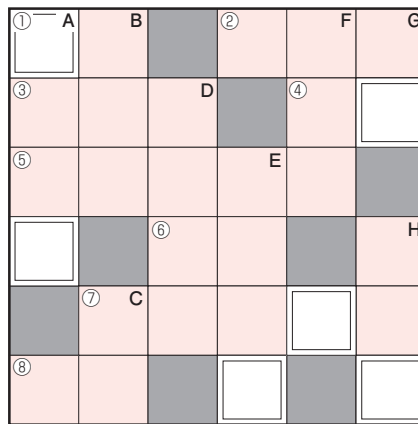
クイズ&コトブ

QUIZ

1月23日は、今や私たちの通信手段として欠かせないあるものの記念日です。2重のマス目の言葉をつないで答えを考えてください。お分かりになった方は、ハガキかFAX、またはEメールで、答(カタカナ)と住所・氏名・年齢・職業・電話番号のほか、119号の内容や人間ドック、PET-CT検診等に関する感想等をお書きください。正解者の中から抽選で3名の方に赤十字オリジナルグッズをプレゼントします。

締切▼2月29日(水)必着
宛先▼〒861-8528
熊本市長嶺南二丁目1番1号
日赤熊本健康管理センター
ハイ健康です「クイズ」係
FAX▼096(387)8278

E-mailアドレス▶kikaku@kenkan.gr.jp



- ★横のヒント
- ① 根拠のないうわさ話のこと。元々はドイツ語
 - ② バック転が得意な中日ドラゴンズのマスコットは？
 - ③ 「崖の上のポニョ」などで知られる日本のアニメスタジオ
 - ④ 油断を戒めるインソップ童話「うさぎと○○」
 - ⑤ 下積みから苦勞して一人前になること
 - ⑥ その家の苗字のこと
 - ⑦ サトイモの品種の一つ
 - ⑧ 山の頂上、あるいは山のことをこう言います

お知らせ

個人情報保護法の施行により、当選者3名の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

- ★縦のヒント
- A 今年7月からテレビ放送が○○○○化されました
 - B 演歌歌手二葉百合子などが歌った名曲「○○○の母」
 - C 険しい山々が連なる北アルプスを「日本の○○」
 - D 強く主張すること
 - E 「ベット」。日本語では「○○○○動物」
 - F 児童文学の傑作「○○○のアン」
 - G 洋服などに付ける金属の切り箔のこと
 - H サイド○○○、バック○○○など、車の運転に欠かせません

質問に お答えします

お客様から寄せられたご質問やお便りへの、当センターからの回答をご紹介します。

Q 身体が不自由なため車椅子で生活していますが、人間ドックの受診は可能でしょうか。

A 受診は可能です。人間ドックのご利用がある場合は関係部署で情報を共有し、お客様に安心して受診いただけるよう配慮しております。しかし、検査によってはお身体に負担がかかるため、医師の指示で一部検査を中止する場合がありますのでご了承ください。

なお、当センターでは福祉事業の一環として「ひまわりドック」の名称で、身体に障害がある方を対象に、特別料金での人間ドック提供を行っております。

ひまわりドック(1日人間ドック・月～金曜) 20,000円(税込)

- 対象となる方(1名/日)
 - ・身体障害者手帳(障害等級1～4級)または療育手帳をお持ちで団体などの料金補助を受けない方
 - ・その付添いの方(1名)
- 予約締切/平成24年3月末日

お問い合わせ・資料請求

業務推進課 ☎096-387-6650
受付/8:30～17:00(土日・祝祭日・年末年始を除く)



冬は運動不足や食べ過ぎで
体調を崩しやすい季節です。
生活リズムを保ち、
元気に乗り切りましょう。

献立

七分づきご飯・おろし鍋・白身魚の蒸し物・包み焼き～柚子味噌かけ～・れんこんのチヂミ・
ねぎと椎茸のさっと煮・ホタテの和え物・黒豆寒～黒みつけ～

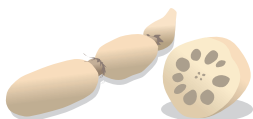
日本赤十字社熊本健康管理センターがお勧めする、おいしい冬の献立をご紹介します。
エネルギーや塩分量は1人分、材料は2人分なので人数に応じて加減してください。

すりおろしれんこんの モチモチ食感が楽しい れんこんのチヂミ

1人当たり 45kcal
塩 分 0.2g

材料(2人分)

れんこん……………60g
とろけるチーズ……………15g



●作り方

- ① れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ② とろけるチーズを①と混ぜ、円形に整える。
- ③ フッ素加工されているフライパンで両面をこんがり焼く。

※お好みで七味唐辛子などをかけてお召し上がりください。

おせちの黒豆が デザートに変身! 黒豆寒 ～黒みつけ～

1人当たり 60kcal
塩 分 0.1g

材料(2人分)

黒砂糖…小さじ1・1/2
上白糖……………小さじ1
水……………大さじ1
黒豆(煮豆)……………30g
アガー……………3g
水……………120cc

●作り方

- ① 黒みつの材料を鍋に入れ、少しとろみが付くまで弱火にかける。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ② 水を火にかけ、アガーを加えて溶かす。
- ③ 黒豆を入れた器に②を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③の上に黒みつをかける。



「日赤健康薬膳料理教室」開催



「薬膳」とは、体質や体調、季節に合わせて食材を選ぶ料理のこと。旬の食材の特性を最大限に生かすことで健康の維持増進を図り、病気予防に役立っています。

当センターの人間ドックでお召し上がりいただく「日赤健康薬膳」は、一食の野菜量や塩分・栄養のバランス、カロリーなどを考え、食材の性質や効能を引き出すメニューです。当日は管理栄養士による健康講話と、食事・栄養相談(ご希望の方のみ)を行います。この機会に奮ってご参加ください。

日時：平成24年1月28日(土) 9:00受付開始/13:00終了予定

料金：1,500円(当日お支払いください)

※ご希望の方は食事・栄養相談に応じます。

締切：平成24年1月20日(金)

定員：先着20名



旬の安心・安全な食材を使用した献立計5品【ごはん、汁物、メイン料理(肉または魚)、野菜料理2品】 ※メニューは変更になる場合があります

お申し込み・お問い合わせ/ ☎096-387-6653(健康栄養課) 受付/ 8:30～17:00(土日・祝祭日・年末年始を除く)