

ハイ健康です



車窓から
春の陽がさし込む
くまの鉄道の旅。
多良木駅では
フルート演奏がたぎりで
列車に宿泊。
いいね、うれしいね、
ほろこえびすの湯も
みんなを待っているよ。

二〇二二 春



イラスト・文/坂口芳枝

INDEX

特集	2~3	いつも元気に	8
「子宮頸がんの早期発見へ！～細胞診+HPV検査のお勧め～」		「社会福祉法人 長嶺会 もみの木園・看護師 水島千代子さん」	
トピックス	4	健康フロンティア	9
「PET-CT診断センター見学会開催」「日赤健康薬膳料理教室参加者募集」		赤十字アレこれ その②	
くらしの健康小辞典	5	「RKK女子駅伝に参加」 「熊本県ドクターヘリ運航開始」	
「新生活を始める人へ～楽しく元気に過ごす“食生活のすすめ”～」		健康へのアドバイス	10
フォトレポート	6~7	「40歳代から発症が急増する乳がんへの対策」	
「CTのいろは」		クイズ&クイズ/元氣くん/ご質問にお答えします	11
		すこやかクッキング/かんたん筋トレ	12

子宮頸がんの早期発見へ!

平成24年4月スタート

細胞診



HPV検査

のお勧め

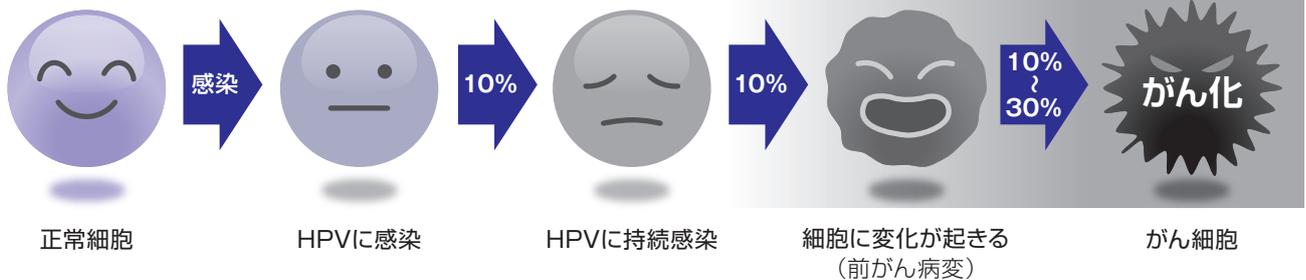
近年、若年層の女性に子宮頸がんの発症が増加しています。子宮頸がんの原因であるHPV(ヒトパピローマウイルス)は、ほとんどの女性が一生に一度は感染するウイルスですが、がん発症までは段階があります。そのため、早期発見と予防につながる定期的な検診が大切。今回はその検査をご紹介します。

HPVとは?

(ヒトパピローマウイルス)

子宮頸がんの原因としてHPVの関与が証明されています。HPVは性交渉により、ほとんどの女性(約80%)が一度は感染する、ごくありふれたウイルスです。感染の多くは自然に排除されます。まれに感染が長期化した場合、その一部が、前段階(前がん病変)を経て、子宮頸がんに行進することがあります。

HPVに感染して、数年から10年かけて一部が“がん”へと進行します



正常細胞

HPVに感染

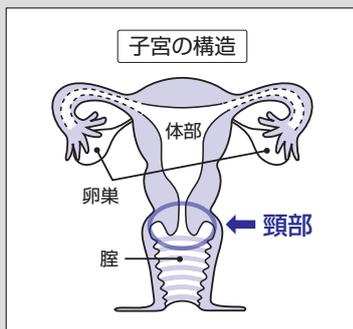
HPVに持続感染

細胞に変化が起きる
(前がん病変)

がん細胞

HPVに感染しても
自然消滅すれば正常に戻ります

HPV検査



オプション検査のご案内

■人間ドックレディースコースオプション
HPV検査 4,200円(税込)

■人間ドックオプション
細胞診+HPV検査 8,190円(税込)

細胞診とHPV検査は、両方とも、子宮頸部の細胞を採取して検査します。

細胞診



従来から子宮頸がん検診で実施されている検査法です。

採取した細胞に異常がないか、顕微鏡で調べます。

《細胞診は細胞の変化が分かりますが、確実に検出できない場合もあります》

HPV検査



新たに、子宮頸がん検診として導入された検査法です。

子宮頸がんの原因となるウイルス感染の有無を調べるDNA検査です。

HPV検査は、当面、子宮頸がんのリスクがあるかどうか予測ができます。

【細胞診とHPV感染の有無を調べることで、より確実な子宮頸がんの早期発見につながります】

子宮頸がんのQ&A

～疑問やご質問にお答えします～

日本赤十字社熊本健康管理センター 婦人科医師 ^{かわの}川野 ^{としあき}俊昭

子宮頸がんの症状は？

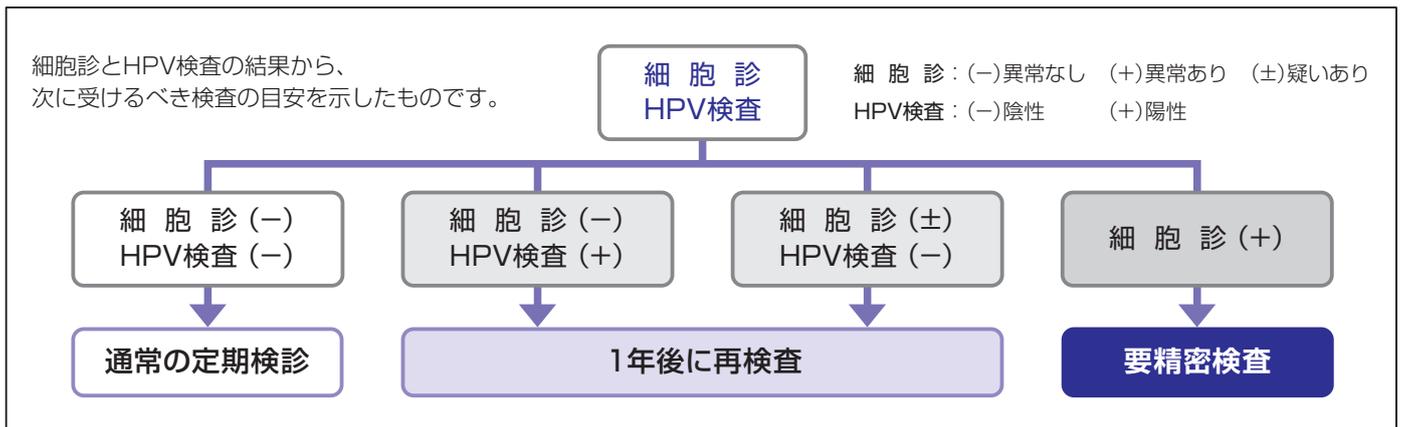
A 早期がんではほとんど症状はなく、がんが進行すると月経時期以外の出血や、性交渉の際に出血する場合があります。子宮頸がんの予防は、定期的な検診による早期発見・早期治療が大切です。

なぜ細胞診検査と HPV 検査の両方を受けた方がいいの？

A 細胞診とHPV検査の併用により、がんになる前の前がん病変を高い精度で発見できます。前がん病変の異常を早期に発見できれば、治療により、がんへの進行を防ぐことが可能です。

HPV陽性と判断されたら、どうすればいいの？

A HPV感染は、陽性的場合もほとんどは免疫力によって体内から排除されて消失します。そのため、陽性と判断されたときはもう一度、1年後に検査を受けてください。その結果、再度陽性であれば、医師の指示により精密検査や経過観察のための検査を受けるようにしてください。



細胞診検査とHPV検査の併用による子宮頸がん検診は、30歳以上の女性に推奨されています。20歳以上は、定期的に細胞診検査による子宮頸がん検診を受けましょう。

ご予約・お申し込み | 人間ドック予約 ☎096-387-6651
結果に関するお問い合わせ | 健康情報課 ☎096-387-6724

平成24年4月から

【メタボ血管ドック】はオプション検査になります

血管専門の人間ドックとして実施していた【メタボ血管ドック】を、皆様のご要望にお応えして平成24年度から人間ドックのオプション[メタボ血管セット検査]に変更いたしました。ぜひ、皆様の健康づくりにお役立てください。

※上記の変更に伴い、人間ドックコースとしての【メタボ血管ドック】は廃止となります。どうぞご了承ください。

- オプション：メタボ血管セット検査
(1日標準コース・水曜日実施)
※事前にご予約ください
- 料 金：35,700円(税込)
- 検査項目：頭部MRI・MRA、頸動脈超音波検査、腹部・胸部大動脈CT、血圧脈波(ABI)
《メタボ項目の血液検査、安静心電図は人間ドックの検査項目に含まれています》

PET-CT診断センター 見学会に多数のお客様



当センターPET-CT検診部副部長・中島留美医師によるミニ講話の様子



PET-CT検査で使用する薬剤「FDG」を作るホットラボの説明

PET-CT診断センターは、平成17年6月に開設。今年で7年目を迎え、おかげさまで受診者1万人を達成できました。これを記念し、日頃から当センターをご利用いただいている団体の皆様を対象に、PET-CT見学会を開催。2月15・22・29日の3日間で約100名の方が参加されました。

見学会の前後には、PET-CT検査を担当する核医学専門医・中島留美医師のミニ講話もお聞きいただきました。

施設見学会では、放射性同位元素



PET-CT装置の体験や、撮影画像の説明を受ける参加者



製造機のサイクロトロンや、薬剤を合成するホットラボなど、検診の裏方にあたる場所を見学されました。

参加者からは、「非常に分かりやすい講話と見学でPET検査の詳細がよく理解でき、健診担当者として勉強になった」「料金が少し高いけれどもぜひ受けてみたい」などの感想をいただきました。

参加者募集 「日赤健康薬膳」料理教室を開催します！

当センターで人間ドックの際にお召し上がりいただくのが「日赤健康薬膳」です。野菜の量や塩分・栄養のバランス、カロリーなどを考慮し、食材の性質や効能を引き出したメニューとなっています。おいしいと好評の「日赤健康薬膳」を、皆さんの食卓にも取り入れてみませんか？

当日は、薬膳料理づくりのほか、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)も行います。奮ってご参加ください。

日 時：5月12日(土)
10:00～13:00終了(9:30より受付)
料 金：1,500円(当日お支払ください)
締 切：4月27日(金)
定 員：先着20名



※写真は献立例です

旬の食材を使用した献立計5品
(ご飯・汁物・メイン料理(肉または魚)、野菜料理2品)

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・祝祭日を除く)

Refresh Time

新生活を始める人へ

～楽しく元気に過ごす“食生活のすすめ”～

朝食

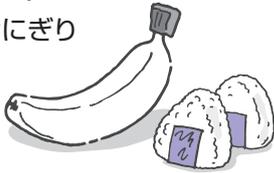
生活リズムを整えるうえで最も大切なのが「朝食」。朝食を摂ることで脳の活性化、体温の上昇につながるほか、1日の活動エネルギー源となります。朝食で活力ある1日をスタートさせましょう！

ステップ
1

まずは糖質補給

すばやく体温を上げて
代謝のスイッチをオンに！

- ★バナナ
- ★スープ
- ★おにぎり

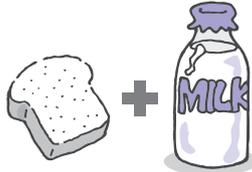


ステップ
2

糖質+たんぱく質を 意識して

【ゆっくり体が温まります】

- ★ご飯+納豆
- ★トースト+牛乳(卵)



ステップ
3

ビタミン、ミネラルの多い 野菜や果物をプラスして、 さらにバランスアップ!!

- ★ご飯+納豆+野菜たくさんの味噌汁
- ★トースト+卵+サラダ(野菜スープ)



昼食



お弁当を食べる方へのアドバイス

主食(ごはん・パン)：主菜(肉・魚・卵)：副菜(野菜・きのこ類) = 3：1：2の割合で
詰めると栄養バランスが良くなります。

隙間に野菜を詰め、カロリーを抑えながら彩りをアップさせましょう。

※野菜嫌いのお子様には、小さく切ってかわいいピックで止めると手が伸びやすくなります。

お昼は弁当を購入、もしくは外食で済ませるという方は、幕の内弁当や定食ものを選ぶと栄養バランスが良くなります。野菜が不足する時は、和え物やサラダ、野菜ジュースなどの単品を追加するのも良いでしょう。

お花見、歓送迎会対策 ～アルコールとの上手な付き合い方～

お酒は意外に高カロリー。あなたの飲酒量をご飯に換算すると何杯分？

種類	あなたの飲んだ量	1杯あたりのカロリー	小計
ビール	350ml ()本	×140kcal	= ()kcal
焼酎	水(湯)割 ()杯	×130kcal	= ()kcal
日本酒	1合 ()本	×195kcal	= ()kcal

合計のカロリーをご飯1杯(240kcal)に換算すると…
合計()kcal ÷ 240kcal = ご飯()杯分

合計()kcal

普段の飲み方を軌道修正する2つのポイント

①おつまみは低カロリーのものを選ぶ

ビールは揚げ物、焼酎や日本酒は塩辛いものと相性が良く、カロリーや塩分の摂り過ぎにつながります。枝豆やトマトスライス、もずくなど、低カロリー食品を上手に組み合わせましょう。

②休肝日を忘れずに

宴会前後は休肝日を設け、肝臓の負担を軽くしましょう。肝臓も“週休2日”が理想です。

CTのいろは

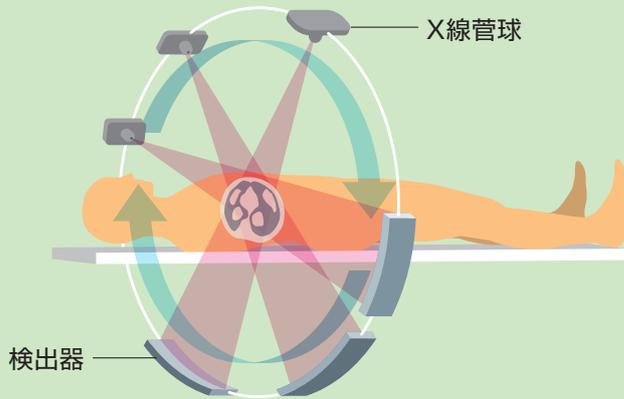
CTとは、「Computed Tomography (コンピュータ断層撮影)」のことです。CT装置は、撮影する人体の周りをX線管球と検出器を対称に設置し、回転させながらX線を照射。そのデータを基に、コンピュータで断層画像を作ります。今回はCTの仕組みと特徴をご紹介します。



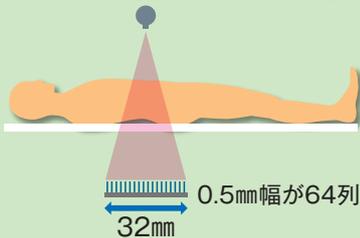
64列マルチスライスCT装置

CT装置の撮影のしくみ

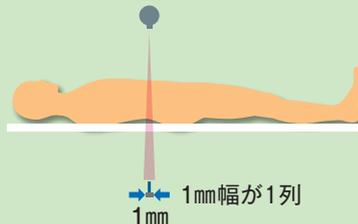
体の周りを回りながら撮影します



64列マルチスライスCT



シングルスライスCT

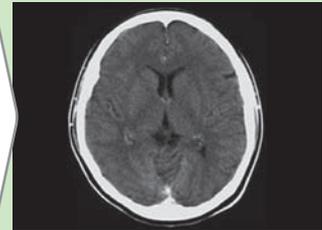


マルチとは多列検出器のこと、1回のX線管球の回転で多数の情報が得られるため、息止めも短くて済みます。

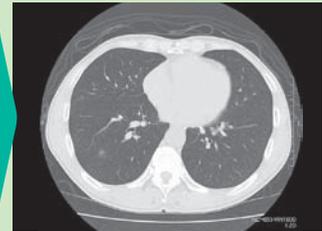
CTの画像の例

当センターでは、胸部(肺)・腹部のCT撮影を行っています。

頭部



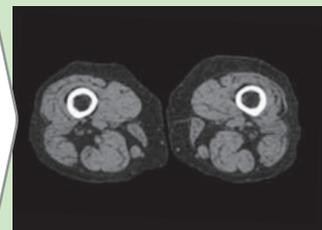
胸部(肺)



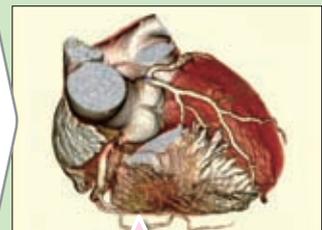
腹部



下肢



心臓



造影剤を使って行う精密検査などでは3DCT画像が得られ、病変を確認できます。

当センターのCT検診の特徴

- 64列マルチスライスCT装置を導入
- 被曝軽減のため低線量撮影を行っています

- 短い息止めで撮影できます
- 情報量が多いので、鮮明な画像を得ることができ、精密レベルに近い検診を行っています

胸部CT撮影の内容

- 撮影時間 5分
- 息止め回数 通常2回
- 息止め時間 7～8秒/回

CT検診を特にお勧めしたい人

- 喫煙者、過去に喫煙歴のある方
- 40歳以上の方
- 同居者が喫煙する方
- 症状(咳、痰、胸痛)のある方
- 家族、親戚に肺の病気のある方

オプション検査
のご案内

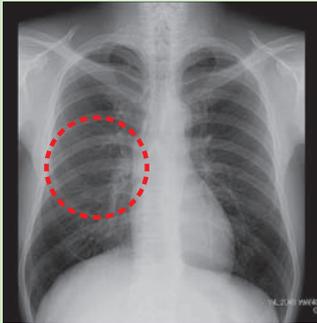
胸部CT検診……………10,500円(税込)
内臓脂肪面積測定(腹部CT)…3,150円(税込)

少ない被曝線量で、より効果的な検診

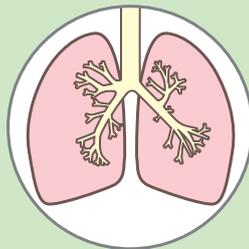
当センターのCT検査は「低線量胸部CT検診」といい、臨床で撮影される胸部CT検査よりはるかに少ない被曝線量で、診断の質を保ちながら小さながん(早期がん)を発見することを目的としています。ここでは、当センターで行ったCT撮影の画像をご紹介します。

胸部CT

●早期がん

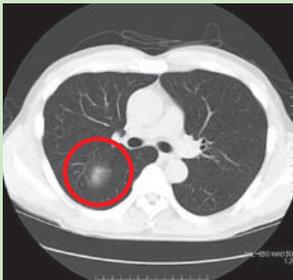


単純X線画像



胸部単純X線では見えていないがんが、CTでははっきりと見えます。

《すりガラス状陰影》



CT画像



精密画像

●扁平上皮がん



進行が早いがんの症例



定期的な再検査が必要です

1~2年で大きく

●胸部大動脈瘤



正常



大動脈拡張

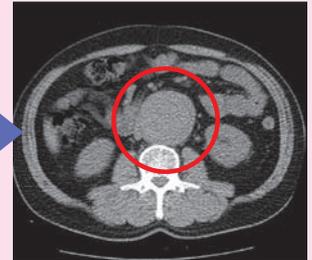
がんだけでなく、血管の異常も確認できます。

腹部CT

●腹部大動脈瘤



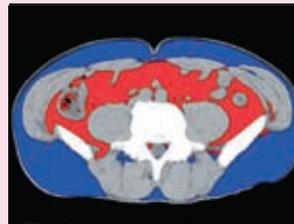
正常



大動脈拡張

メタボが心配な方には内臓脂肪をCTで撮影します。

●内臓脂肪(赤い部分)

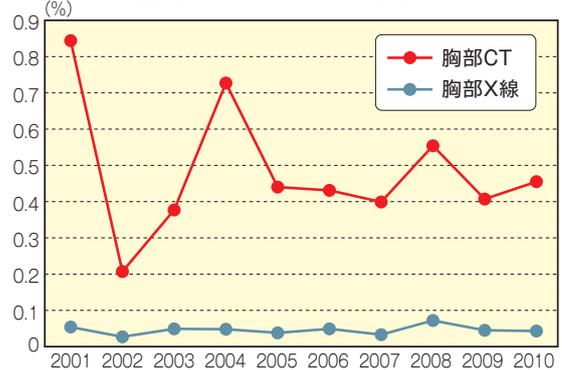


少ない



多い

当センターの肺がん発見率



胸部CTは胸部単純X線検査に比べ、8~10倍のがん発見率です。

当センターのCT撮影は、認定技師により被曝軽減と精度管理に努めています。安心して受診してください。



診療放射線技師
かわかみ ひろのり
川上 博則



多方面からのアプローチで 利用者の健康管理に尽力



「無理せず、頑張りすぎず」をモットーに、これからも利用者の健康管理に努めます」と話す水島看護師

「もみの木園」は、熊本市東区長嶺東にある障害者支援施設です。ここでは、知的障害を持ち福祉的支援を必要とする方々60名が共同生活を送りながら、日中は施設内で菓子箱折りや袋作りなど個々の能力に応じた作業を行い、自立した生活を目指しています。

同施設の利用者と職員の方々は、毎年、当センターの健康診断を受けておられます。

継続した取り組みで利用者の歯の健康を改善

看 看護師の水島千代子さんは、臨床の看護師経験を経て11年前から同施設の医務室で利用者の健康管理に当たっています。加えて、健診の受診結果を日頃の体調や栄養管理に役立てておられます。

また、大人数で共同生活を送る場合、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症対策も重要。同施設では施設内の清掃・換気や手洗い・うがいの励行などの効果で、例年流行時期でも少数の感染者を出すに止まっているそうです。

さらに、水島さんが特に力を入れているのが歯の健康。利用者が服用する薬の中には、副作用で歯茎が肥大して歯が抜ける（歯周病の一種）場合もあるそうです。

「歯周病を予防するため、利用者への歯磨き指導や歯科での定期検診を行っています。施設内では毎食後の歯磨きを習慣化させ、上手く磨けない方には職員が仕上げ磨きを行っています。定期的な歯科受診では、歯

健康長寿へのさらなるサポート強化を

石除去や口腔内清掃を実施しています。継続的な取り組みのお陰で利用者の皆さんの意識も高まって、今では歯茎の状態も改善され、むし歯や口臭予防など効果も上がっています」とのことです。

水 鳥さんはほかにも、肥満気味の方が多かった利用者の栄養面の改善を図り、適正体重に戻すなど着実に成果を上げてこられました。今後の課題は「利用者の高齢化に伴う体力の低下」です。

同施設は利用が長期にわたるケースが多く、利用者の年齢は50〜60代が中心。そのため、「歩行訓練などの運動の機会が減少し、脚力の低下が懸念されます」と水島さん。「知的障がい者の方は一般に短命というイメージがありますが、健康面でのサポートを強化して、皆さんに健康で長生きしてもらいたいですね」と、抱負を述べられました。

社会福祉法人長嶺会 もみの木園
看護師 水島千代子さん



食事後の歯磨きは日常光景になっています



長嶺東にある「もみの木園」

RKK女子駅伝に参加、 たすきをつなぎました!

2 月11日開催の「第41回RKK女子駅伝大会」に、当センターからも昭和時代チーム・平成時代チーム・なでしこチーム・くまもんチームの計4チームが出場。283チームが参加した一般女子の部では、昭和時代チームが13位の好成績を収めました。



声援に元気をもらって完走



たすきを受け取り、元気よく完走…のつもりがスタート直後から息が上がリ、後悔し始めた時、「がんばれー!」とたくさんの声援。こんなにも元気づけられるものかと実感しながら、無事に完走! 周りを見ると皆、笑顔で「やっぱり参加して良かった」と思えた瞬間でした。

(健康栄養課/大倉 真代)

衣装も揃えて楽しく走りました



「平成時代」チームで参加しましたが、沿道ではセンター職員だけでなく、知らない方からも「がんばれ!」と声をかけてもらい励まされました。チームは81位となかなかの成績。フリフリの衣装は恥ずかしかったのですが、とてもいい思い出ができました。

(健診管理課/大塚 侑佳)

仲間を誘って充実感を共有



ドックを受診された女性に「60歳から走り始めマラソンに出ています」との話聞き、私も昨年6月からランニングを開始。11月に初ハーフマラソンに挑戦し、走る楽しさを誰かに伝えたくて、課の仲間を駅伝に誘いました。走る前の緊張感や完走後の充実感をメンバー全員で共有できて最高でした。

(保健看護課/藤岡美智子)

赤十字

アレコレ その⑩

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。

熊本県ドクターヘリ運航開始

平成24年1月16日(月)、熊本赤十字病院立体駐車場屋上のヘリコプター格納庫内において、熊本県ドクターヘリの運航開始式が執り行われました。

ドクターヘリは、熊本県が重篤患者の救命率向上と後遺症の軽減を図ることを目的に導入。熊本赤十字病院が基地病院としてドクターヘリ運航の役割を担います。救急医療用の医療機器を装備したヘリコプターは、消防機関からの出動要請に基づき救急専門の医師と看護師が同乗して交通事故などの救急現場へ向かい、いち早く患者さんに救命医療を行います。出動要請を受けてから5分以内に離陸し、時速約250kmで飛行。約30分以内で県内全域に到着することができます。

「熊本型」のヘリ救急搬送体制

熊本県では、「早期治療が必要な救急現場への出動」にドクターヘリが対応。また、「重篤患者の病院間搬送への出動」は、すでに運航している熊本県の防災消防ヘリ「ひばり」が対応することとし、ヘリ2機の役割分担を明確にしました。さらに、ヘリ運航に関する4つの基幹病院(熊本赤十字病院含む)が連携して、ヘリで搬送される重篤患者の受け入れに協力する「熊本型」のヘリ救急搬送体制を構築。地域の救急医療を支援していきます。



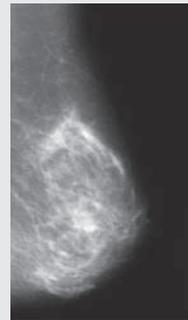
出動を待つドクターヘリと格納庫

熊本県ドクターヘリ

- 運航開始：平成24年1月16日(月)～
- 基地：熊本赤十字病院第二ヘリポート
(立体駐車場屋上)
- 運航時間：365日
原則として午前8:30～17:15
(日没時間等により変動)
- 運航範囲：原則、熊本県全域
(他県へ出動する場合もあり)

40歳代から発症が急増する乳がんへの対策

65歳以下の日本人女性の死亡率1位は乳がん。40歳代から急増し、18人に1人の割合で罹患しています。ライフスタイルの変化などから今後も増えることが予想され、予防への取り組みが急務になっています。



●なぜ乳がんになるの？

乳がん危険度チェック 《該当するものにチェックを入れてください》

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 40～60歳である | <input type="checkbox"/> 背が高い |
| <input type="checkbox"/> 30歳以上で未産・または初産が35歳以上 | <input type="checkbox"/> 肥満である(閉経後の方を含む) |
| <input type="checkbox"/> 授乳していない・または授乳期間が短い | <input type="checkbox"/> 週に4日以上、お酒を飲む |
| <input type="checkbox"/> 初経が12歳以下である | <input type="checkbox"/> 一親等(母・娘)が乳がんにかかった |
| <input type="checkbox"/> 閉経が55歳以上である | <input type="checkbox"/> 乳腺に良性の疾患がある |
| <input type="checkbox"/> ホルモン剤の使用やピルを長期間服用 | <input type="checkbox"/> 乳がん検診を受けたことがない |

これらの項目は、全て国立がん研究センターがん対策情報センターが、統計データや研究に基づいて発表している乳がんにかかりやすい女性の特徴です。

チェックが多い方は、ぜひ乳がん検診を受けてください。

乳がんの発症には女性ホルモン・エストロゲンの影響があります。また、非婚・晩婚、少産・子どもを産まない女性の増加と、高カロリー・高脂肪の食生活なども理由に挙げられます。

●乳がんの発見に役立つマンモグラフィ検診

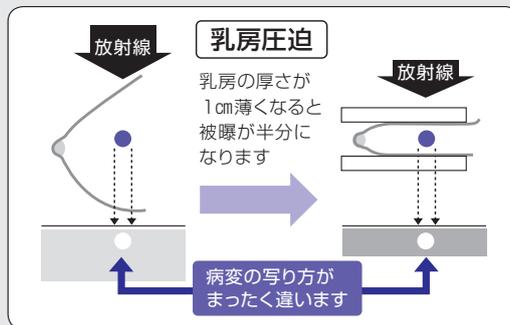
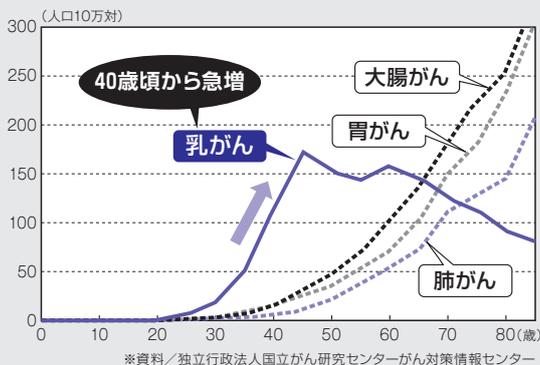
Q 何歳から受けた方がいいの？

A 厚生労働省は乳がん検診の対象年齢を40歳から、検診方法は40歳代が2方向、50歳以上は1方向撮影としています。しかし、乳がんは早期に見つければ治るとされるため、当センターでは20歳から、1～2年に一度の乳がん検診をお勧めしています。

Q マンモグラフィは痛いと聞きます…。
また、乳房を出す恥ずかしさもあります。

A マンモグラフィ検査の時、乳房をできるだけ圧迫する目的は、病変を鮮明に写し出すのと被曝量(0.05～0.15ミリシーベルト)の軽減です。約5秒間、8～15kgの圧迫で痛みが生じますが、かなり個人差があります。生理から約1週間後は乳腺の張りが少ないため、痛みをあまり感じない時期です。また、撮影は女性技師が担当。恥ずかしがらずにリラックスした状態で、安心して検査をお受けください。《どうしても圧迫が耐えられない方は、乳房超音波検査もあります》

女性の部位別がん罹患率 2006年



当センターの乳がん検診の特徴

マンモグラフィ検査に新しくデジタル画像を導入しております。明るさの調整や拡大ができるため、病変が見つけやすいのが特徴です。また、がん発見率を高めるために、当センターでは超音波とマンモグラフィの併用検診を実施しています。

乳がん検診

人間ドックのオプションとしてご利用いただけます。

- 乳房超音波+マンモグラフィ(1方向) 5,670円(税込)
- 乳房超音波+マンモグラフィ(2方向) 6,720円(税込)

クイズ&クイズ QUIZ

4月1日から熊本市が政令指定都市になるのに伴って、各区にあるものができます。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、120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▼5月31日(木)必着
宛先▼〒861-8528

熊本市東区長嶺南二丁目
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(386)8278

E-mailアドレス▶kikaku@kenkan.gr.jp

①	A		C		②	F	H
				③		D	
④		B					
⑤						G	
					⑥	E	
⑦							I

★横のヒント

- ①「末は〇〇か大臣か」
- ②機械じじりの好きな人を「〇〇好き」
- ③お城などの土台として積み上げるのは？
- ④おもにキノコに含まれている食物繊維の一つ
- ⑤チェスの駒の一つで、塔や城の形をしています
- ⑥台風の影響で列車の〇〇〇が乱れる
- ⑦優れた人格で他人を教え育てること

★縦のヒント

- A 韓国語または朝鮮語を表記する文字のこと
- B 決まりきった仕事や日課のことを英語で？
- C 生まれ持ったものはなかなか直せません：精神的にタフな人を「〇〇の強い人」
- D アメリカの代表的な株価指数「〇〇平均株価」
- F 「大盛り」や「特大」を表す流行の言葉は？
- G 日が暮れて間もないころのこと
- H 「プロとアマチュアの〇〇〇を取り扱う」
- I タバコを吸う人は歯に〇〇〇が付きやす

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てさせていただきます。



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 人間ドックでは眼・耳・口の検診はありませんが、鼻の検査項目がないのが不満です。検査項目数・所要時間・検査室等の理由で検査ができないのなら、オプション項目に追加するか、もしくは歯科、体力測定を削除する等の方策を取っていただきたいのですが。(2日ドック受診/70歳男性)

A 人間ドックは、生活習慣による病気の早期発見と予防、さらにはがんの早期発見を主眼としております。口腔内健診も生活習慣病との関連が深いため人間ドックの検査項目として実施しております。また、視力・聴力検査は、労働安全法で定められた項目でもあり、必要な検査として実施しております。今回、ご提案をいただきました鼻の検査につきましては、残念ながら人間ドックの検査項目としては実施しておりません。しかし、人間ドックのオプション検査である頭部MRI検査で、耳鼻科疾患の副鼻腔炎が解ることがありますので、ご利用いただければと思います。鼻の検査項目の実施に対するご要望にはお応えすることができず、大変心苦しく思いますが、ご了承くださいますようお願い申し上げます。



すこやか クッキング COOKING

春は生命力があふれ、動きが活発になる季節。旬の食材のパワーを上手に取り込んでいきいきと過ごしましょう。

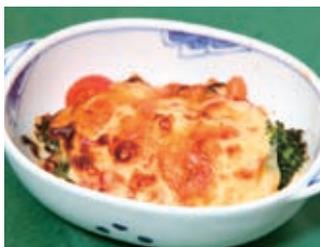
献立

七分つきご飯・吸い物・魚のグラタン・豚肉の野菜ロール・蒸しれんこんのあんかけ・ひとまじのぐるぐる・春のきんぴら・スナップエンドウの天ぷら・いちごとナタデココのデザート

日本赤十字社熊本健康管理センターがお勧めする、おいしい春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。

ホワイトソースを味噌が引き立てます 魚のグラタン

1人当たり 185kcal
塩 分 0.7g



材料(2人分)

- 白身魚(鯛など)・・・40g×2
- 酒・・・・・・・・小さじ1/2
- ブロッコリー・・・・・・・・20g
- 長ねぎ・・・・・・・・40g
- 玉ねぎ・・・・・・・・40g
- ミニトマト・・・・・・・・2個

ホワイトソース

- 小麦粉・・・・・・・・大さじ1強
- バター・・・・・・・・大さじ1/2
- 牛乳・・・・・・・・カップ1/2
- 米味噌・・・・・・・・小さじ1
- チーズ・・・・・・・・16g

●作り方

- ① 魚は食べやすい大きさに切り、酒をふって15分ほど置く。
- ② ブロッコリーは小房に切り分け茹でる。長ねぎは斜めに薄切りにする。玉ねぎは薄切りにし、ミニトマトは半分に切っておく。
- ③ バターで玉ねぎを炒め、色が透き通ってきたら小麦粉を加える。さらに焦がさないように炒め、温めた牛乳を加えながら溶きのばし、米味噌で調味してホワイトソースを作る。
- ④ 器に長ねぎを敷き、魚、ブロッコリー、ミニトマトを入れて③のソースをかけ、チーズを散らす。
- ⑤ 170～180℃のオーブンで表面にこんがり焼き色が付く程度(約10分)まで焼く。

れんこんの意外な食感が楽しめる小鉢 蒸しれんこんのあんかけ

1人当たり 55kcal
塩 分 0.5g



材料(2人分)

- れんこん・・・・・・・・100g
- 塩・・・・・・・・少々
- えび・・・・・・・・2尾
- だし汁・・・・・・・・60cc
- (a) うす口醤油・・・・小さじ1
- みりん・・・・・・・・小さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ2/3
- 水・・・・・・・・適量
- 木の芽・・・・・・・・2枚

●作り方

- ① れんこんはすりおろし、塩を加える。
- ② えびは背わたを取り、1尾は横半分に切り分け飾りとして取っておく。残りは粗く切り、①と混ぜる。
- ③ 鍋に(a)を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉であんを作る。
- ④ 器に②を入れた上に飾りのえびを乗せ、湯気の上がった蒸し器に入れ、強火で約13分蒸す。
- ⑤ 最後にあんをかけ、木の芽を飾る。



ポイント

- ミニボールがない時は、ティッシュ箱やペットボトルを立てて代用できます。
- バランスを取るために、壁に手をつけて行っても結構です。慣れてきたら、手を離して行ってみてください。



- ① ミニボールを床に置き、片足を軽くミニボールに乗せる。
- ② しっかりバランスを取り、その姿勢を保ったままゆっくり膝を曲げる。
- ③ この時、膝がつま先より先に出ないようにする。
- ④ 5秒ほどキープしてゆっくり戻す。
- ⑤ 10回ずつ、交互に2～3セット程度行う。

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、バランスを取りながら太ももを鍛えるトレーニングをご紹介します。

かんたん 筋トレ

⑧ 太ももの トレーニング ミニボールを使って