

Health for All, All for Health ハイ健康です



人間ドック・健診施設
機能評価認定施設



労働衛生機関評
価機構施設認定

Vol.123

あけましておめでとうございます



イラスト・文/坂口芳枝

INDEX

特集..... 2~3	いつも元気に..... 8
「人間ドック・オプション検査の選び方-その③ その他のオプション検査-」[年頭所感]	「西日本システム建設株式会社(熊本市)」
トピックス..... 4	赤十字アレこれ その②..... 9
「禁煙外来のご案内」「平成25年シニア福祉ドックのご案内」ほか	「プラス検査キャンペーンのご案内」「市民公開講座のご案内」
くらしの健康小辞典..... 5	健康へのアドバイス..... 10
「かぜ&インフルエンザ対策」	「冬の体重コントロールについて」
フォトレポート..... 6~7	クイズ&クイズ/元気くん/かんたん筋トレ!..... 11
「がん治療開始前のPET-CT検査をお勧めします」	すこやかクッキング/「日赤健康薬膳」料理本制作中ほか..... 12

健康長寿につながる オプション検査のご案内

当センターの豊富なオプション検査の中には、がんや動脈硬化・心臓病などの早期発見に役立つ検査のほか、現在の身体状態を知り、生活習慣の改善を行うことで健康長寿につながる検査もあります。今回は、それらのオプション検査の内容を詳しくご紹介します。

※オプション検査は、人間ドック受診の間に実施します。

身体の状態を知るオプション検査

《料金はいずれも税込です・〈 〉内は検査の所要時間です》

内臓脂肪面積(腹部CT) 〈約5分〉 3,150円

腹部のCT撮影は息を2～3秒止めて行います。内臓脂肪の面積を計測し、内臓脂肪型肥満の有無を判定します。

測定でわかること

内臓脂肪が多いと多様なホルモンが分泌され、糖尿病・高血圧・脂質異常症を発症しやすく、動脈硬化を起こしやすいと言われていています。(病気の診断ではありません)

お勧めしたい方

メタボリックシンドロームに当てはまる方、肥満傾向にある方、最近お腹の周りが気になる方など。



骨粗鬆症検査

〈約5分〉 2,900円

前腕の骨密度検査です。簡単で放射線被曝もほとんどありません。現在の自分の骨密度の状態が分かり、骨粗鬆症にならないよう生活を見直す機会にもなります。

わかる病気

骨粗鬆症

お勧めしたい方

閉経が早かった方、やせている方、ダイエット経験がある方、授乳期間が長かった方、今までに検査を受けたことがない方



年・頭・所・感

創立35周年の 節目の年を迎えて



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

皆さまに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。

平成25年、日本赤十字社熊本健康管理センターは創立35周年の節目の年を迎えます。昭和53年の設立以来、基本理念「Health for All, All for Health」すべての人に健康を、健康に全力を「を」を旗印に、予防医学の実践機関として懸命に取り組んでまいりました。

変化に応じた事業展開

昨

今の予防医療を取り巻く環境や情勢は、ここ数年変化が著しく、また、社会経済が冷え込む中、社会的にも健康への投資を控える傾向が目立つようになってまいりました。

こうした環境の中にあって、これからの健康づくりに際しては、これまでの「健康寿命の延伸」に加え、「健康格差の縮小」、「生活の質の向上」、「社会環境の整備」を考慮しながら事業展開を進めていく必要があると考えます。

関係諸団体や地域との連携

そ

ここで、今年是将来の疾病構造を見据えた上で、疾病の発症予防から重症化予防まで、生活者一人ひとりの健康管理をより

体組成測定

〈約10分〉 **800円**

「Inbody430」で体内成分を測り、身体の構成を短時間で診断します。右腕・左腕・体幹・右脚・左脚から8点を接触させ、高精度に筋肉量を測定。その場で結果説明とアドバイスを行います。

お勧めしたい方

運動している方、これから運動を始める方、現在の自分の筋肉量や脂肪量を知りたい方



歯のクリーニング

〈約30分・事前予約制〉

■ 2日ドック **3,150円**

■ 1日ドック標準コース(月～金曜) **5,250円**
(医師診察含む)

歯磨きでは取れない歯と歯のすき間の汚れや着色を清掃します。また、歯科衛生士が正しい歯磨きの方法を指導します。

お勧めしたい方

タバコを吸う方、コーヒー・紅茶・緑茶をよく飲む方



口腔内検診

〈約10分〉 **3,500円** [2日ドックには含まれています]

歯科医師が口腔内の状態を詳しく調べます。

わかる病気

むし歯・歯周病・口腔がん・顎関節の状態など

お勧めしたい方

最近、口腔内検診を受けていない方、口腔内がんの家族歴がある方、顎の関節が痛い、口が開きにくいなど気になる症状がある方



オプション検査のご相談は、お客様相談係へご連絡ください。

お問い合わせ | ☎096-387-6651
ドック予約 | 8:30~17:00 (土日・祝祭日・年末年始を除く)

体系的に行えるように、健康情報の基盤整備と関係団体とのネットワーク強化を進めていきたいと思えます。

「二次・三次・四次の包括的な健康支援」、「生涯を通じた健康支援」が社会全体で達成できるよう、関係諸団体との連携を強化しながら、地域医療連携の強化、ITを活用した地域住民の健康支援などにも積極的に取り組み、人々の健康を社会全体で支援できる体制を構築していきたいと考えます。

より質の高い予防医療サービスへ

さらに、安心して安全に質の高い予防医療サービスを提供できるよう、これまで同様リスクマネジメント、医療安全活動、顧客満足度調査の取り組みを強化すると共に、医療の質改善(TQM)活動を通じて、センター全体のサービスの質を確保し、より専門性の高い知識や技術を取り入れ、疾病の早期発見(二次予防)はもとより、疾病の発症予防(一次予防)と重症化予防(三次予防)まで一体となった予防医療サービスを提供できるように進めていく所存です。

スピード感のある自己変革を

予 防医療は厳しい状況ではありますが、視点を変えれば、職員一丸となって、より良いサービスを構築するための力を蓄える時代とも捉えることができます。

これまでの方法にとらわれず、スピード感を持って自己変革を進めたいと思います。受診者に選ばれ、地域の皆様や医療機関から支持されるセンターを目指して努力してまいりたい所存ですので、これまで同様のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

治療内容は？

受診時期	治療内容
初回診療	問診・禁煙治療の条件確認・呼気一酸化炭素濃度測定・禁煙実行、継続に向けてのアドバイス・診察・処方
再診1(2週間後)	●呼気一酸化炭素濃度測定
再診2(4週間後)	●禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
再診3(8週間後)	●診察・処方
再診4(12週間後)	

保険適用の条件は？

- ①プリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙した年数)が200点以上、TDS合計5点以上(TDS:Tobacco Dependence Screenerニコチン依存症に係るスクリーニングテスト)。
- ②3カ月以内で計5回の診療受診が可能である。
- ③過去に健康保険で禁煙治療を受けている場合、前回から1年以上経過している。

近 年、健康志向の高まりから禁煙を目指す方々が増えています。一定の条件を満たした喫煙者なら、禁煙治療が保険適用となります。当センターでは、医師と保健師・看護師が、お一人おひとりに適した禁煙治療を行っています。

禁煙外来のご案内

禁煙外来 毎週水曜日14時～ 詳細はお問い合わせください。

【お問い合わせ】 ☎096-387-8630
【外来予約】 8:30～17:00(土日・祝祭日・年末年始を除く)

● ● ● 平成25年 シニア福祉ドックのご案内 ● ● ●

毎年、好評のシニア福祉ドック。平成25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27年5月31日までに生まれの方)
《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

胃カメラ

36,250円

シニア福祉 2日コース

通所

44,100円

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。

- 受診期間/平成25年1月～5月(月～金曜入所)
- 申込方法/専用の申込書(お一人様に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》

【お問い合わせ・資料請求】 優友クラブ事務局 ☎096-387-6650 受付/9:30～16:30(土日・祝祭日・年末年始を除く)



「日赤熊本健康フォーラム」は314人が参加(於:熊本テルサ)

健康フォーラム&市民公開講座開催

昨 年11月17日、当センター並びに熊本赤十字病院・くまもと県民テレビ共催の「日赤熊本健康フォーラム」を開催。「なぜダイエットにつまずくの？」のテーマで、長続きするコツや食事・運動両面から健康的なダイエット法や肥満がもたらすリスクなどを、専門家が解説しました。

また、12月22日には「たばことCKD(慢性腎臓病)」と題して市民公開講座を実施。奈良女子大学保健管理センター教授の高橋裕子先生に、たばこの影響と禁煙のすすめについて講演していただきました。

かぜ&インフルエンザ対策

かぜやインフルエンザを予防して冬も元気に！

厳しい冷え込みが続く時期ですが、かぜやインフルエンザ対策はできていますか？ 新年の会合などで暴飲暴食や睡眠不足が重なり、体調不良から感染してしまうこともあります。日常生活でできる予防策をとりながら、冬を元気に乗り切りましょう。

かぜやインフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手指に付着したウイルスが口や鼻に触れ、粘膜を通して感染します。冬の乾燥しやすい環境は、のどの粘膜の防衛機能を低下させ、ウイルスを体内に侵入しやすくします。日頃の生活の中で、次のことに注意しましょう。



1 ウイルスの侵入を防ぐ

こまめに手洗い

洗い残しが多い指と指の間もしっかり洗い、ペーパータオルや清潔なタオルでふきとりましょう。

適度な湿度

加湿器などを使用し、室内を適度な湿度(50~60%を目安に)に保ちましょう。

人混みに注意

体調が悪いときや疲れているとき、病気で免疫力が低下しているときは、人混みへの外出を控えるほか、マスクを着用しましょう。

2 休養と栄養～体力づくりで免疫力アップ！

● 十分な休養とストレスをためない生活を

睡眠不足の方は睡眠時間を確保しましょう。

● 栄養バランスの取れた食事を

《お勧めの食材や料理》

▶ ビタミンC・ビタミンAが豊富な旬の食材(かんきつ類、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ等)

▶ からだを温める料理(スープ・汁物)や食材(しょうが・ねぎ等)。

● 適度な運動

ウォーキングや体操、筋力トレーニングなど、無理なく体を動かす習慣をつけましょう。



かぜは咳や鼻水、のどの痛みが中心ですが、インフルエンザは、かぜ症状のほかに高熱や頭痛・関節痛など全身症状が現れます。気になる方は早めに受診しましょう。

“がん”と診断されたら、治療開始前(術前)の PET-CT検査をお勧めします。

当センターでは、がんの早期発見を目指すPET-CT検診を実施しています。また、病院で“がん”と確定診断がついた方には、保険診療としてPET-CT検査を行っています。

保険診療が 適用されるのは

平成22年4月から「早期胃癌を除く、すべての悪性腫瘍」でPET-CT検査の保険適用が認められるようになりました。例えば、病期診断(どこまでがんが広がっているか)、転移・再発診断を行う際にPET-CT検査を受ける場合は保険診療となります。また、悪性リンパ腫については、平成24年4月から、治療効果判定目的(化学療法や放射線治療の効果を確かめる)のためのPET-CT検査も保険診療となりました。

治療効果や 再発の有無確認 にも威力

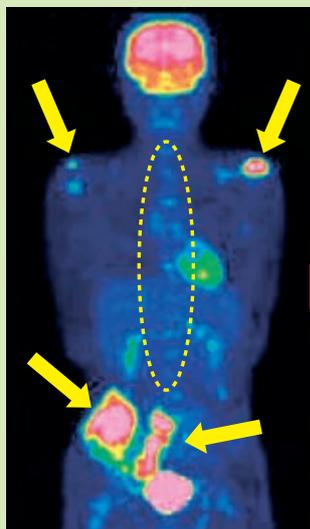
当センターでは平成17年からPET-CT検査の外来診療を開始。現在まで5千件以上の保険適用疾患に対するPET-CT検査を実施しています。手術などの治療を受ける前にPET-CT検査を行うと、“がん”の広がりや程度、転移の有無が分かるほか、別の病気(重複がん)の有無も確認でき、最適な治療方針へ変更できるケースもあります。

また“がん”を治療したあと、再発が疑われるような症状があるにも関わらず、他の画像診断では確定できない場合もあります。このようなとき、PET-CT検査が大変有用です。特に、悪性リンパ腫のような全身に広がる病気は、治療が功を奏しているのか否か、再発していないかどうかなどの判断が他の検査ではなかなか分かりにくいのですが、こうした場合もPET-CT検査が威力を発揮します。

画像が示す 転移や治療効果

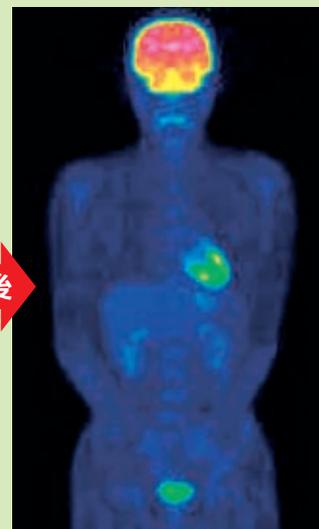
精巣腫瘍が見つかり、PET-CT検査を行ったところ、全身のリンパ節転移や骨転移を把握できました。精巣腫瘍は悪性リンパ腫と診断され、化学療法が追加されました。治療後のPET-CT検査では、治療効果が一目瞭然で分かります。

精巣腫瘍の転移検索目的で
PET-CT検査を施行



点線で囲んだ部位・矢印部位が
転移病巣

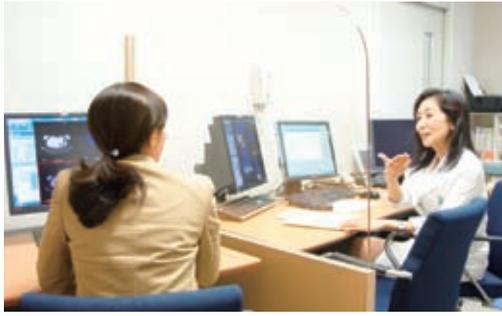
悪性リンパ腫の治療効果判定
目的でPET-CT検査を施行



化学療法後

治療により病変が消えているのがわかります

7カ月後



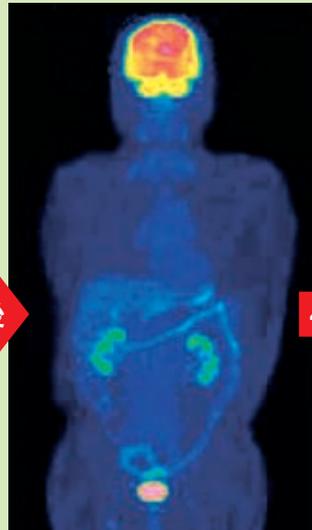
膵がんの再発診断

PET-CT検診で骨や肺に多発性のFDG異常集積が認められ、精密検査で膵がん、その多発性骨転移、多発性肺転移と診断されました。治療後のPET-CT検査で明らかな再発病変は認められませんでした。それから4カ月後のPET-CT検査で再発病変が確認されました。

PET-CT検査時

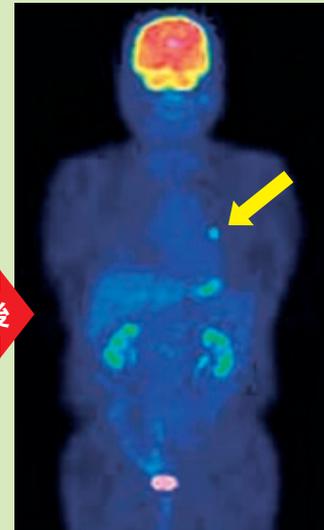


再発診断 (1回目)



5カ月後

再発診断 (2回目)



4カ月後

※点線で囲んだ部位・矢印部位が病変

ぜひ
ご相談ください

当 センターのPET-CT検診では、43人に1人の割合で“がん”を発見しています。PET-CT検査は“がん”の早期発見に役立つと共に、“がん”が確定した患者様にも、ぜひ受診していただきたい検査です。

保 険適用疾患の場合、自己負担額は3万円弱(3割負担の場合)です。また、ご予約については、主治医の先生からのご連絡と診療情報提供書(病名や他の検査結果、経過など)についての情報や、CT・MRIなどの画像情報の添付が必要となります。ご不明な点やご相談などがございましたら、PET-CT診断センターへお尋ねください。

お問い合わせ | PET-CT診断センター ☎096-387-8331 (直通)
ご 予 約 | 8:30~17:00 (土日・祝祭日・年末年始を除く)



継続的な健康づくり活動で 全国THP推進協議会優良賞

西日本システム建設株式会社 (熊本市)



当センターの運動指導士によるストレッチ体操指導の様子

電 気通信設備の設計・施工・保守などを行っている西日本システム建設(柏尾敬秀社長・従業員数592名)は、平成24年10月に「全国THP推進協議会優良賞」を受賞しました。これは、働く人の心と体の健康づくり(Total Health promotion)推進に功績のあった企業や個人を表彰するもので、同社は全国で選定された7社のうちのひとつ、西日本九州地区では唯一の受賞でした。

年3回の健康支援が好評!



社員の健康維持・増進策について話す職場安全衛生委員会委員長の壱岐さん。

「屋 外での作業が多い当社では、社員の心身の健康が仕事の効率や安全な作業に直結するので、以前から健康管理には力を入れていました」と話すのは、同社職場安全衛生委員会委員長で購買部長の壱岐憲司(いきけんじ)さん。

当センターでは、同社の健診や人間ドックを20年以上受け入れているほか、毎月開催している「安全確認の日」の行事にも年3回の運動支援を行っています。昨年は5月に筋力やストレッチ指導と10月の簡易体力測定に加え、12月に肩こり予防体操も実施。毎回、50〜60人の参加がありました。

様々な取り組みで社員の健康向上を

「参加した社員からも、実際に体を動かすことでリフレッシュにつながる」と好評です」と壱岐さん。

こ のほか、同社では社員の健康づくりのために様々な取り組みを行っています。毎日始業前に行われている朝礼では、ラジオ体操を実施。また同じく、朝礼時に行う社員同士による健康服装チェックでは、向かい合う相手の顔色を確認し合う「顔色チェック」も項目に含まれています。

近年は、メンタルヘルスの向上にも力を注いでいる同社。昨年10月には社員全員を対象にしたアンケートを実施したのも、過重な仕事や職場のストレスなどに起因する心の病を未然に防ぐ取り組みの一つです。

さらに、情報通信の会社ならではのユニークな健康管理も行っています。これは、社員の健康診断の結果をデータ化し、過去3年間の自身の診断結果の推移を見られるというもの。加えて、自分の数値が他の社員と比べてどのような位置にあるのか



同社熊本支店の朝礼風景。ラジオ体操も毎日実施

を順位で確認することができます。

このシステムについて壱岐さんは、「社員に健康に関心を持ってもらうために始めたものです。例えば、自分の体重は全社員中何番目など分かる」と、努力目標も設定しやすいつ思います。

社員の心身を健康な状態に保ち、円滑で安全な業務遂行に努めている同社。今後も、継続的なメンタルヘルスの働きかけや健診後のフォロー、運動支援などで、さらなるTHPの推進を図ります。

熊本県赤十字血液センター モデル事業 プラス検査キャンペーン

1~2月
平日限定

無料
サービス



熊本県赤十字血液センターでは、献血していただいた皆様へ感謝の気持ちを込め、モデル事業として「プラス検査キャンペーン」を行います。皆様の健康管理に役立てていただくため、「日赤プラザ献血ルーム」と「下通り献血ルーム」のみ、献血時の血液検査通知に「8項目の検査」を追加します。1月~2月の平日限定です。この機会にぜひ献血してみませんか？

プラス検査とは

- 平日の献血確保のためのモデル事業で、期間限定・施設限定のキャンペーンです。
- 献血前検査時に追加採血(8ml)し、通常の献血時の検査サービス(15項目)に、下記の検査項目(8項目)をプラスします。
- プラス検査をご希望の方は献血時にお申し出ください。当日、申込用紙にご記入をお願いします。
- 検査結果は後日、「日本赤十字社熊本健康管理センター」から別便で郵送いたします。

貧血

血清鉄
UIBC

脂質代謝

HDLコレステロール
LDLコレステロール

糖代謝

ヘモグロビンA1c

腎機能

クレアチニン
e-GFR

尿酸

尿酸

検査結果は2週間以内に郵送します

献血時の検査サービスとは別便で「日赤熊本健康管理センター」から、2週間以内に郵送されます。

注意 事項

- プラス検査をお申し出になっても、事前の問診等の結果、献血基準等に満たない場合はご希望に添えません。
- プラス検査はキャンペーン期間中、原則お一人1回限りのサービスとなります。
- プラス検査は、血液センターのモデル事業の一環です。健康診断とは異なりますので、今回の検査による診断書等の発行はできません。
- 検査は食事の影響を受けます。正確な結果が得られない場合がございます。

お問い合わせ

日本赤十字社熊本健康管理センター

☎096-387-7022 8:30~17:00 (土日・祝祭日を除く)

- 共催 / 日本赤十字社熊本健康管理センター・熊本市
- 開催日 / 平成25年2月23日(土)
- 時間 / 14:00開演(16:00閉会予定)
- 会場 / ウェルバルくまもと(熊本市総合保健福祉センター)・1階大会議室
- 定数 / 230名
- テーマ / 「肥満と糖尿病」~知って防ごう糖尿病~
- 演題 / 「糖尿病と合併症-予防のために知っておきたいこと-」
講師：熊本大学大学院 代謝内科学 教授 荒木栄一先生
「今日から始めるあなたに合った食事療法」
講師：日本赤十字社熊本健康管理センター 管理栄養士 生山由利子

入場
無料

■ 応募方法

ハガキまたはメールで必要事項をご記入の上、お申し込みください。2月初旬に入場券をお送りします。

〈締切〉

定員になり次第、締切

注)いただいた個人情報は公開講座の入場券発送の目的以外には使用しません。

郵便番号・住所
氏名・年齢
電話番号

861-8528

熊本市区長領南二丁目一
日本赤十字社
熊本健康管理センター
市民公開講座係

市民公開講座のご案内

平成24年度 第2回 市民公開講座

食生活、運動、喫煙などの生活習慣が原因で起こる生活習慣病。その代表が肥満と糖尿病です。「自分は太っていないから大丈夫」と思っているかもしれません。肥満や糖尿病は、見た目だけでは決まられません。予防の第一歩は、何と

の自己管理が大きなポイントです。食べ過ぎないことはもちろん、血糖値を上げない食事法が重要です。そこで、今回は糖尿病予防のために知っておきたい最新知識と、肥満対策として無理なく続けられる食事療法について、専門家がさまざまな視点から講演します。

お問い合わせ

日本赤十字社熊本健康管理センター

☎096-387-6715 (企画広報課広報係) E-mail: kikaku@kenkan.gr.jp

適正な体重の維持は、健康への投資です。

年末年始の食べ過ぎや飲み過ぎ、あるいは運動不足などで体重が増えてしまった、という方も多いのではないのでしょうか。適正体重に戻したい方にお勧めなのが、今回の方法です。毎日、少しずつの調整で健康への“投資”をしませんか！

STEP 1

体重を記録 してみましょう。

■ 朝食前(体重が最も軽いとき)と夕食後(体重が最も重いとき)の2回、体重を計ってグラフにつけます。

■ 翌朝の体重が増えていくようなら、食べ過ぎや活動量不足がないか振り返ってみましょう。

注意点

- なるべく同じタイミング・服装で計りましょう。
- デジタル体重計で計ると、体重変化が見えやすくなります。

リバウンドを防ぐためには、1カ月で1kg程度の減量ペースが効果的です。朝と晩の体重差が700g程度に抑えられると理想的です。

STEP 2

少しの時間で 筋力アップ

ポイント

CM 1本(約15秒)を1回の動きとし、Aは3~5回、Bは左右3回ずつ行いましょう。



テレビの視聴中、CMタイムにできる腹筋・背筋・関節周りの筋肉強化術です。家事をしながらでもできるので、毎日の生活に取り入れてみませんか。

A 肘つき体上げ

①肘を床につけて、脚を腰幅くらいに開く



②肩・背中・腰を一直線に保つように体を持ち上げ、そのままキープする



③脚を伸ばして行うのがきつい場合は、膝をついて行う



B 片足横上げ

①手を身体の後ろで組み、腹筋に力を入れる

②膝を曲げずに身体の真横に片足を上げ、そのままキープする

③真っすぐな状態を保ち、上半身が傾かないように注意する



クイズ&クロスワード QUIZ



皆さんは、きちんとここを渡っていますか？ 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、123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名の方に赤字オリジナルグッズをプレゼントします。

締切▼2月28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	B	D			G
②					③ F	
			④			
⑤		C				
				⑥ E		H
⑦						

- ① 起源は古代ギリシャの故事というスポーツ
- ② かつては東西に分断されていた欧州の国
- ③ 井物で「つゆ多め」の意味。「つゆ〇〇」
- ④ 警察官の階級の一つ。警部の下
- ⑤ サッカーは「イレブン」。野球は?
- ⑥ 六角形の結晶が特徴的な鉱物
- ⑦ 俗に言う「逆立ち」

★横のヒント

★縦のヒント

お知らせ
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。

- A 米国の人気女性歌手
 - B ゴルフ用語。ボールの止まっている位置や状態
 - C 元素記号「S」の元素。独特の匂いが特徴
 - D 自動車学校などで修了するために必要な検定
 - E 道楽の代名詞といえは「飲む・〇〇・買う」
 - F アイルランド共和国の首都
 - G 正式名は「特定保健用食品」
 - H 鳥獣類の臓物。鍋の具としても人気
- 前回(122号)のクイズの答えは「タペホウタイ(食べ放題)」でした。

余裕があれば、片足ずつで行う。

10~20回程度行う。

階段や雑誌を重ねたものなどを使って、つま先の上げ下げを行う。

運動指導士・裏前がお勧めする

かんたん筋トレ!

いつでもどこでもできる
“ながら筋トレ”

すねふくらはぎを鍛えます!

ポイント

- バランスをとるために、壁などに手をつけて行いましょう。
- どの筋肉を使っているかを意識しましょう。



すこやか クッキング COOKING

冬は寒さで体の機能が低下し、冬眠状態になりがちです。体が温まる食材を食べて、活動的な毎日を心がけましょう！

七分つきご飯・鶏団子のしょうが鍋・かぶら蒸し・春菊のもちもち揚げ・こんにやくのピーナッツ和え・湯葉巻き・変わりなます・いちごのやわらかミルクプリン

献立

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。

しょうがの効果で 体ポカポカ 鶏団子のしょうが鍋

1人当たり 110kcal
塩 分 1.5g



材料 (2人分)

- 鶏ひき肉……………80g
- しょうが(みじん切り)……4g
- 人参(みじん切り)………4g
- (a) 塩……………0.4g
- 酒……………小さじ1・1/2
- 水……………小さじ1・1/2
- 片栗粉……………適宜
- 白菜……………80g
- 人参……………30g
- えのきたけ……………30g
- 大根……………80g
- 長ねぎ……………40g
- 水……………300cc
- 鶏がらスープの素………2.4g
- (b) 塩……………0.6g
- うす口醤油……………小さじ1
- 酒……………小さじ1/2弱
- おろししょうが……………3g
- ごま油……………小さじ1/4

●作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまで良く混ぜる。この中に(a)を入れ、最後に片栗粉を加えてさらに混ぜ、一口大の団子にする。
- ② 白菜は食べやすい大きさに切る。大根は半月切り、長ねぎは斜め薄切りにする。えのきたけは石突きを取り除いてほぐす。人参は梅型の型抜きで抜く。
- ③ 鍋に(b)を煮立て、①の鶏団子、大根、白菜、人参を入れる。ある程度火が通ったら、えのきたけ、長ねぎを加えてさらに煮る。
- ④ 最後におろししょうがとごま油を入れる。

かぶの消化酵素は 胃の疲れに効果 かぶら蒸し

1人当たり 80kcal
塩 分 0.8g



材料 (2人分)

- 白身魚……………40g×2切れ
- 酒……………小さじ1
- かぶ……………120g
- きくらげ(乾燥)……………2g
- ぎんなん……………4個
- ゆり根……………8g
- 人参……………10g
- 卵白……………40g
- 出し汁……………40cc
- うす口醤油……………小さじ1/3
- (a) 塩……………1.2g
- みりん……………小さじ2/3
- 片栗粉……………小さじ2/3
- 水……………8cc
- おろしわさび……………4g

●作り方

- ① 魚に酒をまぶしておく。
- ② かぶは皮をむき、すりおろしてざるに受け、しばらく置いて水気を切る。
- ③ きくらげは水で戻し石突きを除去して細切りにする。ゆり根は1枚ずつはがして汚れを洗い落とす。人参は薄い短冊切りにする。
- ④ ボウルに②と③とぎんなん、卵白を加えてよく混ぜ、耐熱性の容器に入れた魚にかける。
- ⑤ ④を蒸し器に入れ、蓋をして強火にかける。沸騰したらすぐに、弱火にして8～10分蒸す。
- ⑥ 別の鍋に(a)を合わせて煮立てる。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ ⑤に⑥をかけ、おろしわさびをのせる。

日赤健康料理教室

■日時/ 3月2日(土)
10:00～13:00終了
(9:30から受付)

■料金/1,500円
(当日お支払いください)

■定員/先着20名

■締切/定員になり次第締切

[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・祝祭日を除く)

(写真はイメージです)



平成25年4月発行予定 「日赤健康薬膳」の料理本を作成中!

この料理本は、昭和53年からこれまで当センターの人間ドック受診者に実際にお出しした食事(日赤健康薬膳)の集大成です。日赤健康薬膳は「医食同源」の考えをもとに、管理栄養士が旬の食材にこだわり作り上げた献立です。紹介する料理の撮影も「旬」を意識し、春夏秋冬と年4回、丸1年かけて取り組んでいます。毎日の食事作りと健康維持・増進に役立つレシピ満載ですので、どうぞご期待ください。また当センターでは、健康的な料理のポイントを知っていただくための料理教室も開催しています。ご参加お待ちしております。