

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.124



イラスト・文/坂口芳枝

INDEX

特集	2~3	いつも元気に	8
「平成25年度人間ドック 変更及び新規検査のご案内」		「富士フィルム九州株式会社(菊陽町)」	
トピックス	4	健康フロンティア	9
「トレーニングルーム利用時間&料金のご案内」「PET-CT診断センターからのお知らせ」ほか		赤十字あれこれ その②	
くらしの健康小辞典	5	「RKK女子駅伝に参加」「各種講習会のご案内」	
「“新・国民病”ロコモティブシンドロームについて」		健康へのアドバイス	10
フォトレポート	6~7	「メンタルヘルスケアについて」	
「おいしい! やさしい! 健康食~日赤健康薬膳レシピ集~」 発刊しました!		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/簡単!ロコトレ♪	12

ドックをより快適に!!

日赤熊本健康管理センターでは皆様に、より充実した健診を快適な環境で受診していただきたいと考えています。平成25年度人間ドックでは、次の通り検査項目の変更及び新規検査の導入、また、宿泊システムの改善をいたしました。

〈料金はすべて税込です〉

1日人間ドック レディースコース

検査項目の
変更

子宮体部細胞診検査からHPV-DNA検査へ

婦人科検診の項目において、これまで子宮頸部・体部細胞診検査を行っていましたが、子宮頸がんの早期発見を目的とした、原因ウイルスの有無を調べるHPV-DNA検査に変更しました。なお、子宮体部細胞診検査^(※1)が必要な方のために、オプションとして設定しております。

NEW

新規
オプション検査

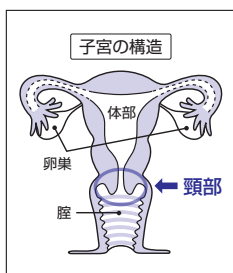
子宮頸部細胞診検査 3,990円

《レディースコース・スーパーがんドックには含まれています》

子宮頸部細胞診+HPV検査 8,190円

子宮頸がんの原因ウイルスであるHPV(ヒトパピローマウイルス)の有無をDNA検査で検出し、頸がん発症のリスクを判定します。

《HPVは子宮頸部細胞診とセットで実施します。レディースコース・スーパーがんドックには含まれています》



経膣超音波検査 (月～金曜) 4,200円

内診だけでは診断できない筋腫や卵巣腫瘍の大きさ等を膣内から観察します。また、閉経後の方は子宮内膜の厚さを診ることで子宮体部がんのリスク判定が可能となります。

経膣超音波検査で
わかる病気

- 子宮筋腫
- 卵巣腫瘍
- 子宮内膜症
- 子宮内膜ポリープ
- 子宮腺筋症 など

《レディースコース・スーパーがんドックには含まれています》

子宮体部細胞診検査 (月～金曜) 4,200円^(※1)

経膣超音波検査後に必要な方に対して医師判断によりお勧めして実施します。《子宮体部細胞診は経膣超音波とセットで実施します。レディースコース、スーパーがんドックのみオプション可》

表記法
の変更

ヘモグロビンA1c(HbA1c)は、国際標準値のNGSP値で表記

当センターでは平成24年度から国際基準値のNGSP値と日本で使用されていたJDS値を併記していましたが、平成25年度からはNGSP値のみを表記いたします。

女性特有の病気の予防・早期発見へ！ 2日人間

快適な空間と充実の設備の2日人間ドック

当センターでは、これまで以上に、ゆっくりとお寛ぎいただけるよう、宿泊室を朝の受付後から2日目のお帰りの際までご利用いただけるシステムに改善しました。日頃お仕事や家事・育児などで忙しい方、いつも1日人間ドックで慌しく受診していらっしゃる方も、時にはリフレッシュを兼ねて2日間ゆっくり・じっくり、より綿密なからだチェックをしてみませんか？ 当センターでは、快適な空間と充実の設備でお待ちしております。

月・水・金曜はセンターにご宿泊いただけます。

当センターの宿泊室をご利用された方々から寄せられた感想をご紹介します。

宿泊室をご利用の方へ

ここがよかった！

- ★宿泊室で着替えができるため、途中で荷物を移動しないで済む(更衣室は使いません)。
- ★昼食後や次の検査までの待ち時間に宿泊室で休憩できた。
- ★全ての検査終了まで使えるので、2日目も朝からゆっくりできた。 など

宿泊室(ツイン)▶



◀宿泊室(シングル)

施設・サービスのご案内

さまざまな施設やサービスもお気軽にご利用ください。

お食事(日赤健康薬膳)



昼食と夕食は、旬の食材を使った身体にやさしい献立をご用意しています。

※夕食はセンター宿泊の方のみ

トレーニングルーム



■利用時間 9:00~20:00
運動できる服と室内用シューズをご持参ください。

※ドック利用滞在中は無料です

マッサージルーム



■利用時間 9:30~18:00
■料金 20分/1,500円
40分/3,000円

※ご予約は17:00まで

展望浴場



■利用時間 11:00~21:00

インターネット・タブレット端末貸出

パソコン、またはスマートフォンをご持参の方は、Wi-Fi環境でインターネットをご利用いただけます(下記参照)。また、人間ドック受診の方にはiPadの貸し出しも行っております。ご希望の際はお尋ねください。

※iPadは台数に限りがあります



インターネットを
ご利用いただけるエリア ▶ ●宿泊専用ラウンジ ●宿泊室
●5Fティールーム ●レストラン「ひごろっか」

ホテルご利用の方へ (月~木曜)

ホテルをお選びいただけます。(※差額料金が必要です)

ホテルご希望の方には、提携ホテルをご利用いただいております。今年度から提携ホテルが増え、差額料金をお支払いいただくことで、お部屋・お食事共に、よりご満足いただけるホテルへのご変更が可能となりました。

〈差額料金：5,000円〉

■お申し込み：ドック受診の2週間前までにご連絡ください

ご予約 | 人間ドック予約 ☎096-387-6651
お申し込み | 受付/8:30~17:00 (土日・祝祭日を除く)

PET-CT診断センターからのお知らせ

第3土曜日も開所しています。

これまでPET-CT診断センターは平日のみ開所しておりました。しかし、平日受診が難しい方もいらっしゃることから、利便性を高めるため、原則として第3土曜日も開所することになりました。

なお、当センターの諸事情により第3土曜日に開所できない場合は、他の土曜日に振り替えることもございます。PET-CT診断センターの受診は平日・第3土曜日共に予約制になっております。ご利用の際は事前にお問い合わせくださいようお願い申し上げます。

お問い合わせ

PET-CT診断センター
☎096-387-8331(直通)
月～金曜 8:30～17:00(土日・祝祭日を除く)

トレーニングルーム
利用時間&料金のご案内

健康づくりの一環として皆様にご利用いただいている、当センター北館6階「トレーニングルーム」の利用時間と各コースの料金は現在、下記のようになっています。

利用時間

平日/9:00～20:00(お風呂11:00～20:00)
土曜/9:00～17:00(お風呂11:00～17:00)
日曜/休館

利用料金

筋アンチエイジングコース …… 24,000円
メタボすっきりコース …… 24,000円
すこやかエイジングコース …… 12,000円
フリーコース …… 12,000円

〈料金はすべて税込です〉

お問い合わせ

☎096-384-3100(内線8627)
8:30～17:00(土日・祝祭日を除く)



興味深い話に聞き入る参加者



高い関心を集めた石川先生の講演

平成24年度
健診・保健事業担当者研修会を開催

1

月22日、くまもと県民交流館パレアで「平成24年度 健診・

保健事業担当者研修会」(当センター主催)を開催しました。当日は112名が参加され、株式会社キャンサースキャンイノベーションの石川善樹(いしかわよしき)先生が「効率的ながん検診率向上策と精度管理の重要性について」と題して講演。これまで関わられた検診率向上の事例紹介では、すぐに実践できる具体的なアドバイスが好評でした。参加者からは、健診への受診呼びかけにはチラシの表現方法など細かな配慮が必要であることや、民間企業のテレビコマーシャルで行っているポジティブアプローチの手法が、保健事業でも参考になるなどの感想をいただきました。

また、当センター健診部副部長の川野俊昭(かわのとしあき)医師も「今後の子宮頸がん検診について」の演題でHPV検査の重要性について講演しました。

“新・国民病” ロコモティブシンドロームについて

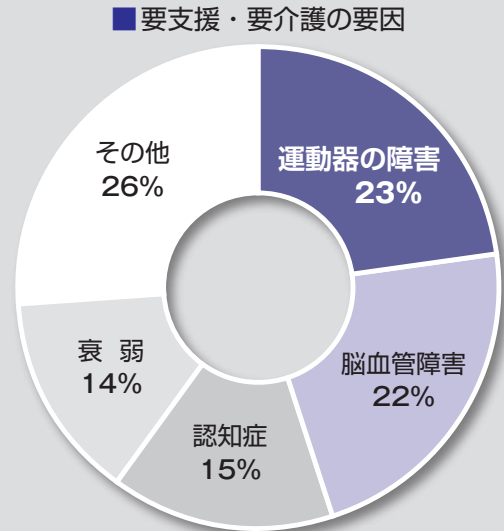
運動器症候群 (ロコモティブシンドローム) をご存知ですか？

運動器症候群(通称：ロコモ)は、骨や関節、筋肉、神経といった身体を動かす「運動器」の機能が衰え、転倒・骨折、関節疾患、脊髄損傷など、人間の基本的な動作が困難になり自立度が低下し、介護が必要な状態に陥る可能性が高くなる状態を言います。日本整形外科学会でもロコモを予防・啓発しています。

ロコモティブシンドロームは どうして起こるの？

- ①「バランス能力の低下・筋力の低下」
→転倒のリスクを高める。
- ②「骨や関節の病気」
→骨粗しょう症(スカスカ)・変形性関節症(すり減り)・脊柱管狭窄症(圧迫)などが要因になります。

ロコモ
の原因

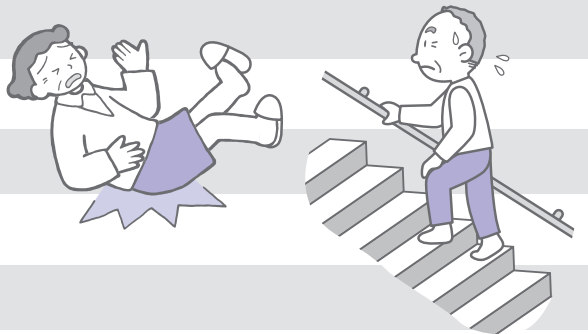


骨折・転倒、関節疾患、脊髄損傷など運動器の障害が要支援・要介護のトップの要因です。

(平成22年 厚生労働省 国民生活基礎調査より)

ロコモチェック! (一つでも当てはまれば、ロコモである心配があります)

- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下がはけなくなった
- 2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど)



健康長寿を目指すには食事と運動

日本は世界に誇る長寿国ですが、長寿に対して健康が追いついていないのが現状です。ロコモは、現代日本が抱える「新・国民病」とも言えます。栄養バランスを考えた食事をしながら、日ごろから適度に体を動かして健康をきづかうことが大切です。

※ロコモ予防の筋トレを12ページで紹介しています。

「おいしい! やさしい! 健康食」

～日赤健康薬膳レシピ集～

発刊しました



日赤健康薬膳とは、当センターで人間ドックを受診される方へお出ししている食事です。「医食同源」の考えのもと、旬の食材の性質や効能を引き出し、栄養バランスや塩分、カロリーなどに考慮した献立は、「おいしい」「参考になる」と大変好評です。このたび、当センター創立35周年を記念し、健康薬膳のレシピ集を発刊いたしました。



選定作業 膨大なレシピの中から どのメニューを載せるのか…

長年、受診者の方々に提供してきた多くの健康薬膳から、どれを選んで掲載するか…。それが最大の悩みでした。

議論沸騰!

どれも捨てがたいメニューの中から「旬」を感じさせ、かつ家庭で作りやすいものを厳選しました。



もう少し数を減らさないと、載りきれません…

そこをなんとか!

レシピ集の発刊は、「日赤健康薬膳」を多くの方の食事作りの参考にしていたいただき、広く健康づくりのお役に立ちたい「創立35周年の節目に、皆様の健康維持・増進につながるもの」との願いで実現したものです。その制作過程をご紹介します。

こだわりの撮影、器や敷物も職員が持参

料理撮影

撮影が終わったらみんなで試食せなね!

「あら～、材料が違った!」「切り方を間違った!」。そんなハプニングもあながら、旬の食材にこだわったため、撮影は春夏秋冬と4回に分けました。

まさに、1年がかりの制作です。

なお、レシピ集で使用した器や道具類の中には、「よかったら、これも」と当センター職員が持参した品々も含まれています。本を手にした際は、料理だけでなく、器や敷物・背景の小物類などにも注目してみてください。



◀プロのカメラマンによる撮影

「ただメニューを紹介するだけでは物足りない」と、管理栄養士が知恵を出し合い、減塩やカロリーダウンの工夫や栄養バランスなど、盛りだくさんの特集記事も掲載しました。

特集記事

食卓からの体調管理に
役立つ特集記事も充実！



**おいしい! やさしい! 健康食～日赤健康薬膳レシピ集～が
当センターでもお買い求めいただけます。**

当センターの創立35周年を記念して発行する「おいしい! やさしい! 健康食」は、センター5F売店にて販売しております。ドック受診の際に、ぜひお立ち寄りください。また、熊本県内の主な書店でもお買い求めいただけます。

■価格 1,200円+税

■ホームページ <http://www.kenkan.gr.jp>



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

平成25年4月、日本赤十字社熊本健康管理センター35周年の節目に、「おいしい! やさしい! 健康食」のタイトルで皆様にこの本をお届けできることを嬉しく思います。皆様の健康づくりに少しでもお役に立てれば幸いです。



「日赤健康料理教室」参加者募集!

当センターでは、「日赤健康薬膳」を皆さんの食卓に取り入れていただくために、レシピ集の発行のほか、定期的な料理教室も開催しています。料理づくりのほか、管理栄養士による健康講話や食事・栄養の相談(ご希望の方のみ)を実施しています。ぜひご参加ください。

日時/5月25日(土)、6月22日(土)、7月20日(土)
時間はいずれも10:00~13:00終了(受付9:30~)
料金/1,500円(税込、当日お支払いください)
定員/先着20名(定員になり次第締切)
献立/その回によって、季節に応じた献立を作る予定となっています。

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



健康なくして安全なし! 社を挙げて取り組む健康づくり

富士フイルム九州株式会社(菊陽町)



写真後列より西町照美さん、入江孝典さん(左)、布留川 朗さん(右)

テ

レビや携帯電話などに不可欠な液晶ディスプレイ。その性能を左右する高品質の偏光板保護フィルムを製造し、国内外の企業に出荷しているのが富士フイルム九州株式会社です。26万㎡を誇る菊陽町の工場には社員300余名(1月末現在)が在籍。平均年齢29歳と若い人が多いのが特徴です。健康づくりを推進する同社では社員の健康診断における有所見者(有症)率20%以下を目標に掲げ、当初の34%から26%へ改善。熊本県内企業の平均有所見者

健康づくりの意欲的な提案や活動

率が50%台とされる中、着実な成果を上げています。

社

員の健康づくりを担うのが総務部。部長の布留川朗(ふるかわあきら)さんのもとで、課長の入江孝典(いりえたかのり)さん、安全衛生グループの看護師・西町照美(にしまちてるみ)さんが多様な提案や活動を推進しています。

布留川さんは「勤続年数の長い日本企業では、入社時から社員の運動・栄養指導などを行い、疾病予防を含めた健康づくりが大切」と説明。また、入江さんは「当社は健康でないと安全は確保できない。健康なくして安全なしがトップの方針。健康を損なうと製造を阻害する恐れがあります。健康づくりの一環として、複数の運動施設と契約し、運動習慣の定着に努めています」。

同

社は若い社員の柔軟な血管を維持することを目指し、若年者にも法定項目以外の血液の各検査項目を付加しています。若年期から

社員の血管を守るための工夫

行動変容につなげることで、各疾病要因となる動脈硬化を予防する方針です。また、労働安全衛生に関する大会等で見聞した他社の健康対策などを参考にすほか、当センターの「健康教育」も利用しております。

西町さんは「以前は「勧められたから運動する」という傾向もありました。しかし、THP(トータルヘルス・プロモーション)活動の一環として、平成24年から部署ごとに健康づくり活動を促したところ、『体重3kg減少』『腹囲3cm減少』などの個人目標を掲げ、自主的に実践的な運動や食生活の改善を目指す社員が増えました」。



若年者への動機付けに留意した健康活動

当センターは2009年以降毎年、同社から「健康教育」(6ヵ月間)を受託。体力測定、体成分分析・健康診断の結果、改善が必要と思われる男性社員(毎年約30人)への栄養・運動指導を行っています。参加者には、健康教育活動シートに取り組みやすい行動目標を設定してもらい、月2回の体重・血圧測定のほか、対象社員自身による生活習慣改善の振り返り、それに対する当センターからのコメントなども実施。その結果、体重・体脂肪率は有意に減少し、持久力や平衡性は有意に向上するなどの成果が得られました。

体成分分析装置の活用

同社では身体の筋肉量・体脂肪・体組成のバランスを測定する体成分分析装置を導入。社員自身による体調チェックや健康管理に役立てています。西町さんは「1ヵ月平均40~50人の利用が定着。毎日測定する社員のほか、週1回、月1回など間隔を決めて測定する人もいます。『体脂肪が増えたので有酸素運動を多めに』など、具体的な目標を掲げるのにつながっています」。



若い社員も昼休みなどに利用

今年もRKK女子駅伝に参加、完走しました。

2月11日に「第42回RKK女子駅伝大会」が開催され、青空のもとで女性ランナーの華やかなたすきリレーが繰り広げられました。当センターからも4チーム・20名が参加し、無事に完走。過去最多433チームが力走した中で、当センターのレッドクロスチームは56位と大健闘しました。

「皆で走っている！」を実感

検査課 松村 まゆ

駅伝は「見るもの」と思っていたのに、まさか自分が走ることになるとは！練習するにつれ、「走っているときは1人だけど、皆で走るのが駅伝なのだ」と実感。その楽しさを知りました。特に、たすきをつないだ瞬間の達成感は忘れられません。たくさんの声援にも力がわきました。皆さんの応援に感謝します。



観戦より参戦が楽しい駅伝

業務推進課 若木 陽子

昨年、写真係だった私は、一生懸命に走る選手たちに感動し「来年は応援ではなく走ります」と参加宣言。そして今年、3区の2.3キロを走りながら、あまりのきつさに「言わなきゃよかった」と後悔しました。でも、沿道の声援に励まされて完走。4区の走者にたすきを渡すことができ「やっぱり走ってよかった」。観戦より参戦ですね！



皆さんに元気をもらいました

放射線課 松尾 美里

RKK女子駅伝は見るのも走るのも初めてでした。参加者の多さもさることながら、年配ランナーさんたちの元気に驚き、「私も負けてはいられない」と奮起。走る前は少し緊張しましたが、沿道の皆さんの声援に元気をもらって気持ちよく完走でき、良い体験になりました。ありがとうございました。



来年も
がんばります！

＋ 赤十字 アレコレ

その②

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。

いのちと健康を守るために

救急法などの講習が行われます

日本赤十字社熊本県支部では、事故や災害・急病などに備え、健康で安全な生活を営むために、救急法などの各種講習会を行っています。大切なひとのためにぜひ、あなたも受講しませんか。

救急法

けがや急病の時に役立つ正しい応急手当の仕方を学びます。

健康生活支援講習会

健康増進や、介護予防と地域の高齢者支援、自立への介護の仕方を学びます。

水上安全法

川や海、プールで自分の身を守り、溺れた人を安全に助ける方法を学びます。

幼児安全法

子どもに起こりやすい事故や病気の予防、応急手当の仕方を学びます。

救急法救急員養成講習(日赤会館)

	基礎講習 9:00~16:00	救急員養成講座 9:00~17:00
第1回 5月	9日(木)	16日(木)・23日(木)
第2回 6月	6日(木)	13日(木)・20日(木)

健康生活支援講習(日赤会館) 10:00~12:00

5月	15日(水)・29日(水)	※高齢者の自立支援と介護
6月	12日(水)・26日(水)	

幼児安全法(日赤会館) 10:00~12:00

6月	7日(金)・21日(金)	※子どもの事故防止と安全講習
----	--------------	----------------



※各講習会は、年間を通して計画しています。詳しくは下記までご連絡ください。

お問い合わせ

日本赤十字社熊本県支部 事業推進課 講習係 ☎096-384-2128
8:30~17:00(土日・祝祭日を除く) <http://www.kumamoto.jrc.or.jp>

心身の疲労を防ぐ、ストレス対処法。

新年度をきっかけに仕事や家庭環境が変化し、何となく体調がすぐれないということはありませんか。変化への適応にエネルギーを使い過ぎると、心身が疲労しやすくなります。早めに自分のストレスサインに気づき、対処法を日常生活に取り入れましょう。

▶ ストレスサインをチェックしてみましょう

行動

- 飲酒量が増えた
- コーヒーや刺激物が多い
- 約束に遅れることが多い
- いつも時間に追われている
- くつろぐ余裕がない

身体

- 肩がこりやすい
- 背中や腰が痛くなる
- 頭がスッキリしない
- 立ちくらみをしそうになる
- 食べ物が胃にもたれやすい

心

- 人と会うのがおっくうに感じる
- 仕事をする気が起こらない
- イライラしやすい
- あせりや不安を感じる
- 必要以上に自分を責める

※心のサインだけでなく身体や行動にも現れます。自分のサインを知っておきましょう。

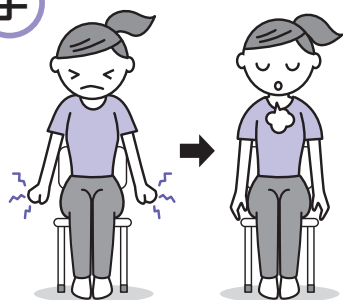
▶ 手軽にできるリラクゼーション

筋弛緩法

①力を入れる → ②力をゆるめ、ゆっくり呼吸をする

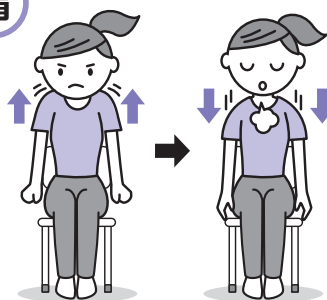
体の各部位に意識して力を入れ、一気に力をゆるめることでリラックス状態を味わうことができます。

手



- ①両手に力を入れる
- ②一気に力をゆるめ、ゆっくり呼吸

肩



- ①両肩に力を入れてひき上げる
- ②一気におろし、ゆっくり呼吸

手 + 肩

- ①両手に力を入れる
- ②両肩に力を入れる
- ③一気に力をゆるめ、ゆっくり呼吸

※各2～3回ずつ繰り返しましょう

▶ 睡眠を十分にとり、生活リズムを整えましょう。

- 時間にはあまりこだわらず、熟睡感があり、昼間に眠気がない状態を目安に。
- 早起きは早寝につながります。目覚めたら日光を取り入れ、体内時計の調整を。

▶ 運動を楽しみ、リフレッシュ！

運動はストレスに負けない体力づくりにも効果的です。

▶ 笑いを増やして免疫力アップ！



クイズ&クロスワード QUIZ

芦北地方で春から秋にかけて行われる伝統漁法に使う独特の船。美しい姿で、「海の貴婦人」とも呼ばれます。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、124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(金)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(387)8278

E-mailアドレス▶kikaku@kenkan.gr.jp

①	A		C		②	E	F
			③				
④					⑤		
			⑥		D		
⑦		B		⑧			G
⑨							

★縦のヒント

- A 昼間に日帰り利用できる通所介護のこと
- B 船をこぐ道具。英語では「オール」
- C 「お金を物をいわせて○○○○品を買い漁る」
- D 人の話の意味を取り違えたり、誤って思い込むこと
- E 仕返しや報復のこと。「あだ討ち」とも呼ぶ
- F 仏教用語の一つ。「○○○転生」
- G カルボナーラに使うのは卵の○○○

★横のヒント

- ① お尻のこと
- ② 鳥類の雁(ガ)の別名
- ③ 長崎のお祭りで有名な中国風の提灯
- ④ 衣服の生地などとして使われる光沢のある織物
- ⑤ 餅つきに必須のセットは「○○」と白(うす)
- ⑥ 「ヤジと○○○が飛び交う」
- ⑦ 美しくすること
- ⑧ 人に勝とうとする気性
- ⑨ 「○○○○のごとく登場する」

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。



お客様ニーズに合致した人間ドックを提供するために、当センターでは「必要な方に必要な検査をお受けいただきたい」と考えております。次回、人間ドックご利用の際は、ぜひご相談くださいませよとお願ひ申し上げます。

なお、人間ドックのコース選定やオプション検査のご説明は、予約の電話をいただく際にもお客様相談係が対応しております。また、受診当日でもお客様のご要望を踏まえたご提案をさせていただきますので、遠慮なくご相談ください。

お問い合わせ

☎096-387-6651
受付/8:30~17:00 (土日・祝祭日を除く)

Q 人間ドック受診の際に、事前に送付される検査内容の資料を見ながら、どのオプションを付けたらいいのか迷います。何かアドバイスがあればありがたいのですが。

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。

ご質問に
お答えします





すこやか クッキング COOKING

衣服の衣替えをするように
旬の食べ物で体の中もリセット！
肝臓の働きが活発になる春は
キャベツ、セロリ、ニラなど
肝臓に良い食材がお勧めです。

七分つきご飯・なめこの茶碗蒸し・豚肉の野菜巻き焼き・白身魚のねぎソース・豆腐のロールキャベツ・たけのこの木の芽和え・一文字のぐるぐる・豆乳プリン

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。

献立

代謝アップに効果的な一品

豆腐の ロールキャベツ

1人当たり 60kcal
塩 分 0.8g



材料 (2人分)

- 木綿豆腐.....100g
- キャベツ.....160g
- ひじき(乾燥).....2g
- 干しいたけ.....5g
- 人参.....10g
- ニラ.....8g
- 塩.....ひとつまみ
- こしょう.....適宜
- 水.....200ml
- 固形コンソメ.....小1個
- うす口醤油.....小さじ2/3
- パセリ.....適宜

●作り方

- ① キャベツは熱湯で柔らかくゆで、ザルに広げて冷ます。
- ② 豆腐は布巾で包んで絞り、崩しながらボウルに入れる。
- ③ ひじきは洗って水につけてもどす。干しいたけはめるま湯につけてもどし、細切りにする。
- ④ 人参は細いせん切りにし、ニラはゆでて刻む。
- ⑤ ②に③④を入れて混ぜ、塩・こしょうをする。
- ⑥ キャベツを広げ1人2個のロールキャベツを作る。
- ⑦ 水、コンソメ、醤油を入れた鍋に⑥を並べて入れ、落とし蓋をして中火で20~30分煮る。
- ⑧ スープごと器に盛り、みじん切りのパセリを散らす。

香味野菜で薄味をカバー

白身魚の ねぎソース

1人当たり 105kcal
塩 分 0.7g



材料 (2人分)

- 白身魚.....40g×2切れ
- 酒.....小さじ1
- 片栗粉.....小さじ2
- サラダ油.....小さじ1
- 濃口醤油.....大さじ1/2
- 酢.....小さじ2
- ゴマ油.....小さじ1/4
- ねぎ.....6g
- しょうが.....6g
- にんにく.....2g
- 赤唐辛子.....適宜

●作り方

- ① 魚は片面に切れ目を入れて酒をふっしておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、フライパンで油を熱し、両面をこんがり焼く。
- ③ ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を除き、輪切りにする。
- ④ 調味料に③を加えて焼き上がった魚を熱いうちにつけ込む。



今年度の簡単筋トレは「ロコモティブシンドローム予防」の内容を掲載していきます。



ポイント ★膝がつま先から出ないようにしましょう。

①つま先を外に向け、両足を肩幅より広く開いて立つ。
②ゆっくりと膝を曲げ、重心を右に移していく(反対も同様に行う)。左右それぞれ10回行ないましょう。

その①「サイドランジ」
筋肉量は、20歳から75歳までに約半分になると言われています。特に弱まるのが、立ち上がり動作や歩行、バランス感覚に関わる下肢の筋力。これらが衰えると、関節を支える力が弱まり、膝への負担が増したり、転倒しやすくなります。下肢の筋トレを行い、ロコモティブシンドロームを予防しましょう!!

簡単!
ロトレ



運動指導士・山本が
お勧めする

*「ロコモティブシンドローム」について、詳しくは5ページの「くらしの健康小辞典」をご覧ください。