

新年度 2ステップで整える食生活

聖隷予防検診センター 管理栄養士 安藤 久実

4月は、進学・就職などにより生活リズムや環境が変わる方も多いですが、食生活にも変化はありませんか。食生活が乱れると疲労が回復しにくく、勉強や仕事の効率が悪くなるほか、感染症にもかかりやすくなります。今回は、忙しい中でも実践しやすい2ステップで食生活を整える方法をご紹介します。

ステップ1 1日3食、リズムよく！

食事をとらずに1日の活動が始まると、脳のエネルギー不足によって集中力が低下したり、イライラしやすくなります。まずは簡単に食べられるものを、何か1品取り入れてみましょう。冷凍食品などをストックすることや、通勤途中でお弁当やお総菜を購入することもおすすです。



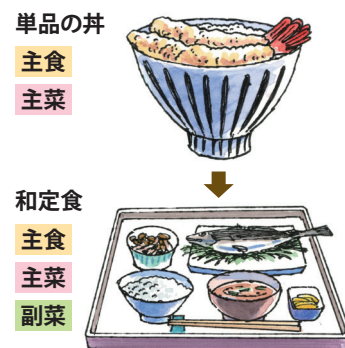
ステップ2 バランスよく！

1日3食とれたら、次はバランスを意識してみませんか。外食やお弁当を利用する場合も、主食・主菜・副菜を揃えると、栄養素をバランスよく補うことができます。栄養素にはそれぞれ働きがありますが、副菜に多く含まれるビタミン類は、ストレスケアのためにも特に大切にしたい栄養素です。バランスよく食べて、忙しい時季を元気に乗り切りましょう。

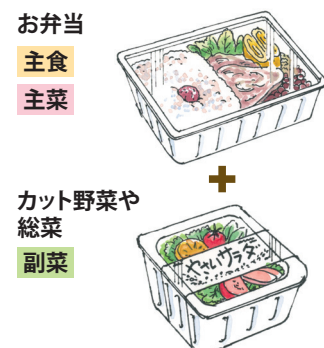
	主な食品	主な栄養素	働 き
主食	ご飯、パン、 麺類	炭水化物	頭や身体を使うための エネルギーを補給する
主菜	肉、魚、卵、 大豆製品	たんぱく質	血、骨、筋肉をつくる
副菜	野菜、海藻、 きのこ	ビタミン ミネラル	体調を整える

実践！

外食では定食を選ぶ



コンビニでは野菜を 1～2品追加する



チョコバナナ風スムージー

すべての材料をミキサーにかければ完成！

材料(2人分)

- 豆乳 300cc
- アボカド 1/2個※
- バナナ 1本
- 純ココア ティースプーン2杯

※市販の冷凍アボカドを使えば、包丁・まな板不要。青汁(粉末)やほうれん草に変更してもOK。

子供から大人まで
朝食に不足しがちな
ビタミン・ミネラルが摂れます



第19回保健事業部研究発表会 「お一人おひとりの健康の 実現をめざして」

聖隷予防検診センター 地域・企業健診センター 放射線課技師長、保健事業部 研修委員長 蛭田 淳也

保健事業部では、①学習する組織づくり、②職員の知識・技術・態度の向上、③事業部内の最新の取り組みを共有、などを目的に、職員研究発表会を開催しています。19回目となる2024年度も2月11日(火・祝)に開催されました。会場参加だけでなく、オンラインツールを活用したWeb参加も3年目ですっかり定着しました。今回は10演題が参加、看護、検査、放射線、事務の各部署・各職種が研究発表だけでなく、日頃の取り組み紹介等を行いました。

研究発表は審査も行われ、最優秀賞1題・優秀賞1題・特別賞2題がそれぞれ選ばれ、鳥羽山滋生審査委員長より受賞者に表彰状が授与されました。

最優秀賞には、聖隷予防検診センター検査課の松原咲輝(検査技師)が発表した「職種を超えたタスクシェアの取り組み～眼底検査業務の共有～」が選ばれました。この発表は検査課が担当している眼底検査について、放射線技師も連携して検査を行う取り組み事例を報告したもので、



課の垣根を越えた連携などが評価されました。

私たちの保健事業も他分野と同じく大きな変革期を迎えています。予防医療へのシフト、AIをはじめとするテクノロジーの積極導入、健康経営のさらなる推進など、取り組むべき課題は数多くあります。しかし、「サービスの質」を決定づけるのは、あくまでも「人」であるとの認識のもと、研修委員会では継続して人材育成に取り組んでまいります。

受賞者を囲んで記念撮影
今後のさらなる活躍に期待しています

最優秀賞

「職種を超えた タスクシェアの取り組み ～眼底検査業務の共有～」

聖隷予防検診センター 検査課
松原 咲輝

最優秀賞という素晴らしい賞をいただけたこと誠に光栄に思います。ご協力いただいた全ての皆様に感謝申し上げます。



優秀賞

「糖代謝ハイリスク群における電話連絡による受診勧奨の効果と課題」

聖隷健康診断センター 健診看護課 坂本 優紀

特別賞

「対面の医療面接における無関心期の受診行動を促す医療者側の因子」

聖隷予防検診センター 健診看護課 金田 未来

「地域・企業健診センターにおける巡回健診運用改善検討会の取り組み」

地域・企業健診センター 放射線課 朝比奈 真一