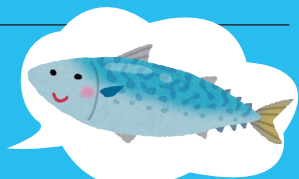


魚を食卓に!



聖隷健康サポートセンター Shizuoka 健診看護課 管理栄養士 藤野 桃香

皆さん、今週1週間の食事は何を召し上がりましたか?

鶏のから揚げ、ハンバーグ、生姜焼き…といったように、お肉の出番が続いていませんか。

日本では2018年に魚介類の摂取量が肉類を下回って以降、減少傾向が続き深刻な魚離れとなっています。魚の摂取が減った背景としては、骨が苦手であったり調理や片付けが面倒なことが挙げられています。そこで今回は、魚の魅力と手軽に食べられる缶詰を使ったレシピについてご紹介します。



魚の魅力

魚には人の体内では作ることはできないn-3系脂肪酸が含まれています。n-3系脂肪酸には、動脈硬化や認知症、心血管疾患の予防など多くの効果が期待されています。また、魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいという研究結果もあります。ビタミン、カルシウム、コラーゲンなどもあり、身体にとって嬉しいことがたくさん詰まっています。



さばみそチーズ焼き(1人前)

材料

●鯖の味噌煮缶	1缶
●とろけるスライスチーズ	1/2枚
●ねぎ	適量
●七味唐辛子	お好みで

魚を手軽に取り入れよう /
～時短レシピ～

中でもより豊富な栄養素があるのが青魚(鯖、秋刀魚、鰯など)です。缶詰めを利用すれば、手軽に骨まで魚を食べられます。

作り方

- 1 鯖の味噌煮缶にとろけるスライスチーズをのせてトースターで焼き目がつくまで焼く
- 2 ねぎをちらしお好みで七味唐辛子をかければ完成

栄養価

エネルギー：325kcal

ご飯と野菜炒めを合わせれば
栄養バランスの
良い献立になります。
今日の食卓の主役は
魚にしてみませんか。

作業環境測定室
聖隷労働衛生コンサルタント事務所の紹介

“働く人の健康を守ること”を使命として、事業所における労働衛生管理の推進・支援を行っています。
具体的な業務は、作業環境測定と労働衛生教育です。

聖隷健康診断センター 作業環境測定室 室長
聖隷労働衛生コンサルタント事務所 所長 軸丸 靖章

業務内容

作業環境測定

製造業等、労働の現場に存在する有害物質(粉じん、有機溶剤など)や有害エネルギー(騒音など)を測定し、結果を数値で示します。適切な管理状況か否かを評価し、必要に応じて改善指導を行うことで、快適な職場環境づくりを支援します。(測定対象:粉じん、有機溶剤、特定化学物質、金属、騒音、事務所など)

労働衛生教育

“働くこと”が健康に与える影響や、健康障害防止のための各種管理方法等の教育を行います。労働者・管理者が労働衛生に関する理解を深めることで健康障害の未然防止や管理水準の向上を支援します。労働の現場を見ること、そして、その経験をもとに教育を行うことが、様々な状況にあわせた情報提供、効果的な支援につながると考えています。(講習内容:衛生管理者受験準備講習会、安全衛生推進者等養成講習、作業主任者技能講習、各種能力向上教育)

在籍者の所有資格

作業環境測定室・聖隷労働衛生コンサルタント事務所
の在籍者3名の内、男性2名、女性1名

- 作業環境測定士(第1種:1.3.4.5号)
- 労働衛生コンサルタント(労働衛生工学)
- 衛生管理者(第1種)
- 保健師、看護師



労働衛生管理を中心とした労働安全衛生法に関する事項全般について、
相談対応いたします。事業所における化学物質管理や法令順守について
わからないことがあれば、ぜひ、ご相談ください。

実績等 2021 年度

作業環境測定

測定事業所数……56 社
測定作業場所数……約 750 作業場

労働衛生教育

- 衛生管理者受験準備講習会……6回
- 安全衛生推進者等養成講習……6回
- 作業主任者技能講習(特化物等)……8回
(募集4回、出張4回)
- 特殊健康診断講習会(2021年度企画)……6回

連絡先

作業環境測定室／聖隷労働衛生コンサルタント事務所 ☎ 053-475-1229