

保健事業部通信 ①

第20回 保健事業報告懇談会を開催いたしました

聖隷予防検診センター 事務長 池田 孝行

3月7日(木) ホテルコンコルド浜松にて、保健事業部主催「第20回保健事業報告懇談会」を開催いたしました。テーマを「21世紀の健康像を求めて」と題し、日頃お世話になっている医療保険者、事業所、自治会のご担当者様等264名の方に参加いただきました。懇談会では、講演として千葉大学大学院教授 横手幸太郎先生から「専門でない人のための脂質異常症の考え方」、聖隷浜松病院 院長 岡俊明先生から「正しく知ろう、動脈硬化とその予防」、特別講演として東北大学大学院医学系研究科客員教授 大内憲明先生から「がん検診のあり方について」と題したご講演をいただき、当事業部が行う保健事業の今後について多くの示唆をいただきました。

また、今回は「体験型の報告会」として、タブレット端末を使用した遠隔面談のデモ実施や、健康運動指導士による腰痛予防体操、事後フォロー相談窓口などの体験型ブースを出展し、盛況のうちに終えることができました。

当日出席いただいた皆さまをはじめ、保健事業部を利用いただく皆さまに深く感謝を申し上げますとともに、今後もご満足いただける健康診断・人間ドック等を提供できるよう努めてまいります。ひきつづき、ご支援・ご指導を賜りますよう、お願い申し上げます。



保健事業部通信 ②

料亭『浮月楼』と創る健康体験食

聖隷健康サポートセンター-Shizuoka 健診看護課 管理栄養士 大榎 さと美

2019年4月より、聖隷健康サポートセンター-Shizuokaの人間ドックの食事が変わります!

『浮月楼』×管理栄養士の想い

浮月楼の華やかで気品高い懐石料理と、「普段の食事を見直すきっかけとして、健康を考えた食事をつくりあげたい」という聖隷健康サポートセンター-Shizuoka 管理栄養士の想いを形にするため、何度も試作を重ねました。

地元静岡の季節を感じる食材を使用し、その食材への丁寧な下処理や味付けにより、浮月楼の味を存分に感じることができる食事となっています。普段口にする機会が少ないこだわりの「まぐろ節」からとるだしは絶品で、「だしを味わう」上質な汁物です。そして、受診した際に感じてもらう「おもてなし」。心を込めて料理を作り、からだが好き食事を一人ひとりに届けたいと

いう気持ちを大切に、心に残る食事の時間をつくり出しています。

料亭の料理人が作る「和食」の繊細さと、管理栄養士が仕掛ける「食べて健康を体験する食事」を、ぜひお楽しみください。

料亭『浮月楼』

明治24年創業の『浮月楼』は、徳川慶喜公屋敷跡として静岡の迎賓館、料亭として歴史を刻んでいる格式高い料亭です。



健康レシピ

新生活応援!

元気な心とからだをつくる食事

事業管理部 保健看護管理室 統計情報課 課長 管理栄養士 土屋 易寿美



みなさん、毎日元気に過ごしていますか?

春は進学や就職、職場異動など、新生活をスタートする方が多い季節です。こんな季節は、環境の変化やストレスから体調管理が意外と難しいものです。そんな時こそ、1日3食おいしく楽しく食べて、日頃からストレスに負けない元気な心とからだをつくりましょう。

□ ストレスからからだを守る栄養素と、食品と効果

栄養素	食品	効果
たんぱく質	肉、魚介、卵、大豆など	ストレスに対抗するための副腎皮質ホルモンを作る
ビタミンC	緑黄色野菜、果物など	
ミネラル (カルシウム・マグネシウム)	野菜、海藻、大豆、種実、乳製品など	神経の興奮を抑え、イライラを和らげる

ひじきとスナップエンドウの和風サラダ

材料(2人分)

- ◆ 芽ひじき(乾物).....6g
- ◆ スナップエンドウ.....120g
- ◆ プチトマト.....100g
- ◆ 茹でダコ.....60g

ドレッシング

- ◆ 酢.....大さじ1
- ◆ 醤油.....大さじ2/3
- ◆ 塩.....少量
- ◆ ごま油.....大さじ1/2

作り方

- 1 ひじきは水で戻し、さっと熱湯にくぐらせ水けを切る。
- 2 スナップエンドウはへたと筋を除き、塩少々を入れた熱湯で歯ごたえが残るように1分弱茹で、水にさらしざるにあげ、水けを切る。斜め半分に切る。飾り用にいくつかは切らずにさやを割る。
- 3 プチトマトはへたを除いて半分に切る。
- 4 茹でダコは薄くスライスする。
- 5 ドレッシングをつくる。ボールに酢、醤油、塩を入れてよく混ぜ、ごま油を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 6 1~4を混ぜ合わせ、お皿に盛りつける。
- 7 食べる直前にドレッシングをかける。



管理栄養士よりひとこと

タコは低脂肪でたんぱく質が豊富な食材です。また、ひじきはカルシウムやマグネシウムが、スナップエンドウはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱いので、茹で過ぎないように注意しましょう。スナップエンドウのシャキシャキした食感や、きれいな彩りをお楽しみください。

