

人間ドック・健康診断 御担当者様向け

～ 『身体によくて美味しい食事』冬メニュー試食会のご案内 ～

ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のお引き立てを賜り、ありがたく厚く御礼申し上げます。昨今、特定健診・特定保健指導の義務化やデータヘルス計画の策定、実施など、福利厚生事業への重要性が高まっております。当センターでは、健康管理の一環として管理栄養士考案の『身体によくて美味しい食事』を人間ドック受診時に提供させていただいております。御担当者様にも取り組みを体験していただきたく、下記の要領で試食会を開催しております。お忙しいとは存じますが何卒ご高配賜りますよう、宜しくお願い致します。

F A X (Re)

1 / 枚(本紙含む)

☆ 試食会お申込みFAX : 03-3350-0910

試食会希望日時	第一希望日	月	日	/	御来院時間	:
	第二希望日	月	日	/	御来院時間	:
貴健康保険組合または貴事業所名						
出席者御芳名 (原則2名以下とさせていただきます)	カナ氏名			漢字氏名		
御連絡先電話番号						

※ **要予約**となっております。FAXまたはお電話にて事前にお申込み下さい。
 実施日 : 月曜日 ~ 土曜日 (祝祭日を除く)
 時間 : 12:00 ~ 13:00 までに当センターまでお越しください。

交通のご案内

- 〒160-0022 東京都新宿区新宿5-14-5(伊勢丹近く)
- <JR「新宿」駅からお越しになる方(徒歩13分)>
 1. JR新宿駅東口を背にして、新宿通りを伊勢丹まで直進
 2. 伊勢丹と丸井の交差点を左折し(明治通り)直進、2つ目の交差点(新宿6丁目)の道路反対側右手前です
- <東京メトロ「新宿三丁目」駅からお越しになる方(徒歩7分)>
 ・B3出口を出て、左折し(明治通り池袋方面)直進
 ・E1出口を出て、左折し(明治通り池袋方面)直進
 交差点(新宿6丁目)の道路反対側右手前です
- <都営大江戸線「東新宿駅」からお越しになる方(徒歩5分)>
 1. A2出口を出て、新宿7丁目の交差点をマクドナルド側に渡って新宿御苑方面に向かって直進300m左側
- <都営バスでお越しになる方(下車徒歩2分)>
 1. (渋谷⇄池袋)バス停「日清食品前」



QRコードを読み取ると地図が表示されます。

～ おもてなしの心で、皆様をお迎え申し上げます ～



医療法人社団 敬昭会 芙蓉診療所 成人病医学センター

〒160-0022 東京都新宿区新宿5-14-5 (伊勢丹近く)

TEL : 03-3350-6731 Mail : info@fuyodock.jp HP : https://www.fuyodock.jp

The Four Seasons Menu メタボ撃退メニュー

世界的にも日本にもいろんな事があった2015年もまもなく終わろうとしています。仕事も早いスピードで変化し多様化して従来とは大きく変わっています。

その中でどんなに世の中が変化しても一番のよりどころは健康であれば乗り切れる、最後まで健康長寿だと考えている方が圧倒的です。そのために重要なのは食事と運動です。ユネスコ無形文化遺産の和食、私達は昔からごはんと味噌汁を食べてきました。朝学校に行く前はごはん味噌汁は当たり前前の風景でしたが、今考えるとぜいたくな食習慣でした。今回は改めて味噌汁を見直したいと思います。味噌は赤みそと白みそがあります、どちらも麹は米と大豆を使います。赤みその大豆は蒸して使い、白みその大豆は煮て使います。蒸した大豆はアミノ酸が豊富で、そのため熱を加えると赤くなります。白みその大豆は煮るのでアミノ酸は流出します。赤みその方が塩分が多いのですが、アミノ酸も豊富で何回も攪拌したり熟成が長い分栄養価は赤みその方が高いです。味噌は大豆由来の栄養がたっぷりです。また野菜がたくさん取れる利点もあります。大豆レシチン、大豆蛋白、食物繊維、サポニンなどでコレステロールを下げたり、胃がんの予防、老化防止にも効果があると云われています。塩分を気にして味噌汁はやめている方もおりますが一日一杯はぜひ取りたいところです。

えびいもこの時期のもの、ねっとりとした甘さと食感は独特です。揚げても美味しいですが、今回は煮物にしました。

ぶりもやはり旬は冬です。お正月を代表する魚で西日本ではお雑煮にも使われています。今年一年和食にテーマを絞って献立を作成してまいりました。来年も私達の食文化の和食の魅力を十分にお伝えしたいと思います。

皆さまにとって来る年も健康でいい年でありませうように

身体にやさしい美味しい食事



たんぱく質 96.9g 脂質 37.3g 炭水化物 97g 鉄分 2.6mg
カルシウム 178mg 食物繊維 4.7g 塩分 2.8g



総エネルギー 687kcal

a. 白米	300kcal
b. 赤出汁の味噌汁(せりとあおさ)	16kcal
c. ぶりの照り焼き(付け合せなます)	163kcal
d. えびいもの煮しめ	70kcal
e. ほうれん草としめじのお浸し ～ゆず風味～	12kcal
f. 黒豆ときみぎずし	65kcal
g. 豆乳プリン	61kcal

注目の素材 Materials

あおさ海苔

あおさ海苔は5cm～10cmほどの大きさで、不規則な破片であり、柔らかくてめくるめくるするのが特徴です。佃煮の原料として使われる海苔の一種ですが、味噌汁などでも利用されます。日本では三河湾が有名な産地として挙げられます。あおさ海苔はカルシウム、ビタミンA、葉酸が豊富に含まれており、ビタミンB12も他の海藻より多く含まれているのが特徴です。



ぶり

ブリはアジ科に属する魚です。“寒ブリ”という言葉があるように、旬は冬になります。出世魚で、成長によって名前が変わります。地域によっても呼び名は変わりますが、関東では『わかなごーわかしーいなごーわらさーぶり』と呼ばれるのが一般的なようです。ぶりはアミノ酸の成分が豊富と言われています。特にヒスチジンというアミノ酸は体内では作れない必須アミノ酸として分類されています。ストレス軽減、脳細胞の活性化、などの作用があるとされています。このヒスチジンは魚の旨味を引き出し、香ばしさを増すとされています。



黒豆

黒豆の正式名称は黒大豆です。マメ科ダイズ属に分類されています。主な豆は白大豆、青大豆、赤大豆などの多くの大豆の種類の中の1つで表皮の色が黒色の大豆のことを黒豆と言います。この他に馴染みのある小豆はササゲ属、エンドウ豆はエンドウ属など細かく分類されています。鎌倉時代の頃には豆と言えば「大豆」との意味でマメ科でも小さいながら「大いなる豆」「大切な豆」との意味で「大豆」と呼ばれるようになったと言われていいます。しかし大豆は国内自給率3～4%とかなり低く、ほとんどが輸入に頼っているというのが現状です。



●注目の一品●

●ほうれん草としめじのお浸し

【材料】	【作り方】
ほうれん草 1束(約200g)	① ほうれん草を湯がいて水気をしほっておく。
しめじ 1/パック(約100g)	② だし、みりん、醤油を煮立たせ、しめじをいれる。
だし 300ml	③ ②を一度冷ます。
みりん 大さじ1	④ ③にゆず果汁とほうれん草を加え、和える。
醤油 大さじ2	⑤ 盛り付けし、お好みで刻んだゆずの皮をのせて完成。
ゆず果汁 20ml	
(お好みで調整してください)	
ゆず皮 適宜	

【当センター提供時量(40g)】
12kcal 食塩相当量 0.4g

～一言メモ～

今回のレシピは、ほうれん草としめじでしたが、春菊、小松菜、エリンギ、など他の食材でも応用してみてください！
また、ゆずがなくてもお浸しとして美味しくお召し上がりいただけます！



●えびいもの煮しめ

【材料】	<下処理>
えびいも 6個	① えびいもは皮をむき、1/4が大きい場合は食べやすい大きさに切る。
こんにゃく 1/4枚	(えびいもがない場合は、長芋や里芋での代用がお勧めです)
にんじん 1/2本	② こんにゃくは味が染みやすいように切込みを入れ、食べやすい大きさに切る。
ごぼう 15～20cm	③ にんじん、ごぼう、れんこんはよく洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。
れんこん 10cm	④ いんげんはよく洗って茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
いんげん 適宜	⑤ 焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
焼き豆腐 1/2丁	

【当センター提供時量(80g)】
56kcal 食塩相当量 0.4g

<煮汁>	【作り方】
だし 2カップ	① 食材の下処理を行う。
醤油 大さじ2弱	② 煮汁となる調味料とこんにゃくと*根菜類を鍋に入れ、*(にんじん、れんこん、ごぼう、えびいも)が柔らかくなるまで煮る。
みりん 大さじ2弱	③ ②の食材にしっかりと火が通ったら、焼き豆腐を入れ2～3分したら火を止め、冷ます。
砂糖 大さじ2弱	④ 冷めたら盛り付け、別に茹でていたいんげんを盛り付けて完成。
酒 大さじ2	

～一言メモ～

煮しめは冷めるときに味が染みるので、必ず一度冷ましてからお召し上がりください。調理中の濃い煮汁の味は目みか強く感じるかも知れませんが、冷めると味がなじみます。また、保存上、食材が煮汁につかっていると日持ちがします。本レシピでは食材の量が少なめに煮汁が残ります。作った日に食べきれない場合は煮汁の量を調味料の比率を参考に調整して頂いても結構です。



●監修：帝京大学医学部 内科教授 寺本民生 ・昭和女子大学 名誉教授 医学博士 渡辺満利子
●協力：雅 ●制作：美蓉診療所成人病医学センター健康管理部栄養指導科

上記メニューは12月～2月末までのメニューとなっております。3月以降にお申込みされる場合は、春メニューとなります。ご了承ください。