

『夏野菜の冷やし中華』

夏野菜が
たっぷりとれる



栄養価 (1人分) エネルギー: 682kcal 塩分: 2.5g

～材料(2人分)～

- <スープ>
- シーフードミックス (冷凍) …… 160g (凍った状態で使用します)
- にんにく …… 1かけ
- 固形コンソメ …… 1個 (4g)
- 鷹の爪 …… 1個
- 白ワインまたはお酒 …… 大さじ1
- 塩 …… 一つまみ
- クリームチーズ …… 2個 (18g×2)
- トマトジュース (無塩) …… 200ml
- 麺つゆ (3倍濃縮) …… 小さじ1

- <飾りの具>
- 鶏ささみ …… 60g
- 酒 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 小さじ2
- オクラ …… 40g (6本)
- カボチャ …… 60g
- ナス …… 140g (2本)
- オリーブオイル …… 大さじ2
- きゅうり …… 90g (1本)
- 大葉 …… 4枚
- プチトマト …… 70g (6個)
- レモン …… 20g
- <麺>
- 中華麺 …… 2玉
- オリーブオイル …… 小さじ2

作り方

- 鍋に200mlの水・コンソメ1個、薄切りのニンニクと、種をとり輪切りにした鷹の爪を入れ火にかける。
- シーフードミックスを人肌のお湯で洗い、①の鍋に入れ、白ワイン (またはお酒) と塩を入れて蓋をする。魚介に火が通ったら、クリームチーズをちぎり入れ煮溶かし火を止める。麺つゆとトマトジュースを加え冷ましておく。
- 鶏ささみはそぎ切りにし酒を入れてもみ、片栗粉をまぶす。オクラは縦に2等分に、ナスは5mm幅、カボチャは3mm幅の薄切りにする。フライパンにオリーブオイル (大さじ2) を引き、鶏肉、野菜の順で焼く。
- きゅうりと大葉は長さ3cmの千切りにし、混ぜておく。レモンはくし形に切っておく。
- 中華麺は熱湯で4分間茹で、流水で粗熱をとり氷水に2分程度入れ冷やし、水を切りオリーブオイルを絡めておく。
- 中華麺の上に、③の焼いた具材、④の野菜とプチトマトを飾る。食べる直前にレモンを絞りと、②のスープをかける。

【レシピ考案・監修】 管理栄養士 荒木 直子

職場内で回覧をお願いいたします

協会けんぽだより

まめだすか



令和3年7月号 vol.50

夏も油断は禁物!

脱水がまねく心筋梗塞

健康づくり動画を無料公開しています

ヘルシー犬チャレンジ

～健康づくりのために～

日常生活の中で、手軽にできる健康づくりを動画で紹介!一緒にヘルシーチャレンジしませんか?

ヘルシーチャレンジャー「マティログ」が本気で健康づくりに挑戦している動画を無料公開しています。医師・管理栄養士・運動指導士から禁煙・減塩・運動のコツを聞きながら、楽しくヘルシーチャレンジしていますので、ぜひご覧ください。それぞれ3分ずつの動画となっていますので、個人で視聴するのはもちろん、会議や研修会、休憩時間などの合間に皆様で視聴するのも効果的です。

<特設サイトURL>
<https://kyoukaikenpo.akita.jp/hc/>



心筋梗塞は冬に多く発症する傾向があることが知られていますが、厳しい暑さが続く夏も油断は大敵!暑さでたくさん汗をかくと、体内は水分不足となり、血液が凝縮されて血栓がつけられやすい状態になります。特に高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームなど、動脈硬化のリスクが高い人では、心筋梗塞につながることもあるため注意が必要です。



そもそも心筋梗塞ってどんな病気?

心臓は「心筋」と呼ばれる筋肉でできています。心筋に酸素や栄養を運ぶ太い動脈「冠動脈」の内部が、動脈硬化などの影響で狭くなったり塞がると、心筋に酸素や栄養が届かなくなり、狭心症や心筋梗塞といった心臓病を引き起こします。冠動脈の内腔が狭くなり、血流が流れにくくなった状態が「狭心症」。狭くなった冠動脈の動脈硬化がさらに進み、血栓によって血流が途絶えてしまうのが「心筋梗塞」です。日本では毎年3万人以上もの人が急性心筋梗塞によってなくなっています。

編集後記

今年の夏は例年よりも暑くなるようです。夏場は、今回取り上げた心筋梗塞はもちろんのこと「熱中症」にも注意が必要です。環境省のホームページでは、「熱中症警戒アラート」の発表を行っていますので、こちらも活用しながら熱中症予防に努めましょう。

(さわ)

発行元・お問い合わせ



〒010-8507
秋田市旭北錦町5-50
シティビル秋田2階
電話: 018-883-1841
FAX: 018-883-1451
■協会けんぽホームページ■
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



こまめな水分補給で 心筋梗塞を防ごう



夏に起こる心筋梗塞は、発汗・脱水をきっかけとして発症することが少なくないことから、比較的年齢の若い人（50歳未満）にも発症しやすいことが特徴です。炎天下での活動やスポーツに限らず、屋内でも意識して水分補給を心がけましょう！

また、喫煙習慣や肥満、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、心筋梗塞の危険因子として知られています。該当する方は、こまめな水分補給はもちろん、下記の表を参考にできることから生活習慣の改善を始めてみましょう。

心筋梗塞を予防する生活習慣のポイント

- 喫煙者は禁煙する
- 塩分、糖分、脂肪分は控えめに
- バランスのよい食事をする
- 適度な運動（しっかり歩く）
- ストレスを避けたり、上手に解消し、規則正しい生活を
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病の早期発見を心がけて定期的に健診を受ける



「健康経営優良法人2022」の申請が開始されます！

8月末から健康経営優良法人（中小企業部門）の申請が開始されます。「健康経営優良法人認定制度」とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実施している法人を顕彰する制度です。

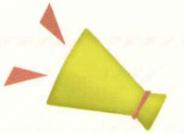
今年3月に発表された「健康経営優良法人2021」では、秋田支部加入の事業所様の中から82社が認定され、うち7社が「ブライツ500」に認定されました。

認定の要件については経済産業省ホームページに掲載されていますのでぜひご覧ください。

健康経営優良法人
について詳しくは
こちらを
ご覧ください



「健康経営宣言」エントリーされていますか？



健康経営優良法人認定制度に申請する場合は、秋田支部で実施している「健康経営宣言」が必須となります。まだ、宣言をされていない事業所様は、ぜひ宣言ください！

「健康経営宣言」
について詳しくは
こちらをご覧ください▶



「受動喫煙防止宣言施設」を募集しています

協会けんぽ秋田支部では、秋田県と協同で「受動喫煙防止宣言施設」を募集しています。宣言いただいた施設・事業所様には秋田県知事と市町村長（一部を除く）と協会けんぽ秋田支部長連名の登録書を交付します。

健康経営宣言で受動喫煙対策に取り組んでいる事業所様はぜひご登録ください！

●登録いただける区分は2種類●

屋内禁煙施設



要件

屋内に喫煙可能な場所を設置しないこと

敷地内禁煙施設



要件

敷地内に喫煙可能な場所を設置しないこと



施設の種類によっては登録できる区分が異なります。詳しくは秋田県ホームページをご確認ください。

