

CHEST C-38 EXAMCAR

競輪補助事業

新潟ウェルネスで始動

最新鋭機器搭載の胸部X線デジタル検診車、大活躍中!!



競輪補助事業で「胸部X線デジタル検診車」を整備しました

このたび、平成27年度の公益財団法人JKAの補助金を受け、下記事業を完了しました。

この「胸部X線デジタル検診車」の受像部には、最新の高感度・高精細な「フラットパネルディテクタ」を搭載しており、安定した鮮明な画像がより短時間で撮影可能となりました。短時間撮影により、さらに低被曝での検査が行えることも受診者様には大きなメリットと考えます。また、撮影後、直ちに画像がモニター表示されるため、その場ですぐに撮影結果の確認が行えることで、より精度の高い検診も可能となっています。

この最新鋭機器を搭載した「胸部X線デジタル検診車」の整備により、当会の健診精度の向上とともに、県内一円を巡回することで県民の皆様のご生活習慣病の予防および早期発見と、健康の保持増進にも寄与できるものと確信しています。

- 一、事業名 平成27年度検診車の整備補助事業
- 一、事業の内容 胸部X線デジタル検診車 一式
- 一、補助金額 10,500,000円
- 一、実施場所 新潟県新潟市西区北場1185番地3 新潟ウェルネス
- 一、完了年月日 平成28年2月26日

一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会
会長 今井哲也

おなかの中から健康に!

すこやか弁当 2016

腸から始める健康生活

4月から登場で〜す♪
人間ドックのお弁当ですよ!
美味しく
お召し上がりくださいませ♡♡

野菜はなんと! 200g
1日の目標量350gの
半分以上がすこやか弁当で
食べられます♡



今年のテーマ

食事で腸内フローラを改善しましょう!!

給食センター 管理栄養士 原 絵美

腸内フローラってなあに?

人間の腸内には、多種多様な細菌が生息しています。特に小腸から大腸にかけては、様々な細菌が種類ごとにグループを形成してまとまり、腸の壁面に住んでいます。その様子が花畑(flora)のように見えるので腸内フローラと呼ばれています。

この腸内フローラのバランスが崩れるとお腹の調子が悪くなるだけでなく、生活習慣病や肌荒れ、老化にも関係するといわれています。

腸内フローラを改善するには?

一日のスタートでは、朝食をしっかり摂ることで生活のリズムが整い、規則的なお通じを促します。食物繊維が豊富な野菜は一日350g以上は食べるようにしましょう。乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトは食後か食事中に食べると効果的です。腸内環境を改善するのは短期間ではむずかしいといわれていますが、まずは2週間取り組んでみましょう。

すこやか弁当栄養価

検査のため、朝食をぬいていますので、少し多めの量になっています。

エネルギー: 800kcal 塩分: 3.8g
たんぱく質: 33g 鉄: 3.6mg
炭水化物: 129g カルシウム: 192mg
脂質: 16g カリウム: 1292mg

調理担当 調理師 佐藤由子

盛付担当 調理師 小林綾子

すこやか弁当メニュー

金芽ロウカット玄米入りご飯(200g) ——— 356kcal
味噌汁 ————— 31kcal
鶏の味噌漬焼き ————— 64kcal
野菜サラダ&コーンドレッシング ——— 41kcal
玉子焼き ————— 31kcal
きんぴらごぼう ————— 16kcal
魚フライ ————— 91kcal
タルタルソース ————— 18kcal
炊き合わせ ————— 56kcal
酢醤油和え ————— 27kcal
きりあえ ————— 14kcal
甘酒プリン ————— 33kcal

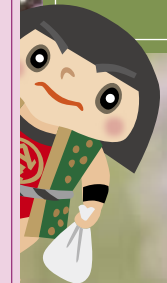
すこやか弁当で使用『金芽ロウカット玄米』ってなあに?

玄米の表面にある硬くて防水性の高い「ロウ層」を均等に除去してあるため、玄米の栄養価はそのまま食べやすく、消化の良いのが特長です。すこやか弁当は白米8割に対し、金芽ロウカット玄米を2割混ぜて炊いています。「玄米は体にいいけど、食べにくくて…」という方は金芽ロウカット玄米をお試ください。白米と同じく簡単に炊けますよ。



忙中一服

桃太郎、浦島太郎、金太郎 + ポチが
お弁当を持ってピクニックに出発です



みんなお弁当が、
楽しみですね！
開けてビックリ、
スペシャル弁当ですよ。

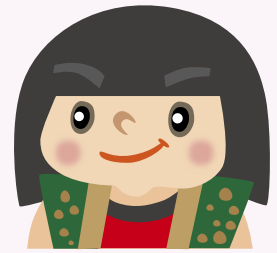


桃ちゃん



ホントにきれいなお弁当だねえ。
工夫して作ってくれたんだね。
ピクニックで食べるのが楽しみ。

金七ちゃん



今年のすこやか弁当の
テーマは「腸から始める健康生活」
だそうです。花よりダンゴですね。

浦七ちゃん



わーっ!! うまーやねーっ!
すごい、すごい!
これぞ、給食センターの実力ですね。

給食センター全面協力の ピクニック弁当



鶏の味噌漬焼き
発酵食品の味噌とヨーグルトを使用。どちらも腸内環境を整える乳酸菌が増えることに役立ちます。また、ヨーグルトを下味に使うことで肉が柔らかくなり、臭みをとる効果もあります。



金芽ロウカット玄米入りご飯
栄養価は白米よりも高く、玄米と同等に含まれています。食物繊維は白米のみのご飯のなんと、2倍! ビタミンB1や葉酸も玄米並。食べやすく、消化が良いのが特長です。

きんぴらごぼう

市販のお惣菜は濃いめの味付けになっていますが、他の食材を加えることにより、節塩することができます。きんぴらごぼうに筍を加えて0.2gの節塩です。ちょい足しでちょい塩生活を実践しましょう。



魚フライのタルタルソース

生姜の甘酢漬けと糸寒天をマヨネーズで和えたタルタルソースです。ゆで卵を糸寒天に代えることで、エネルギーが50%OFF。



コーンドレッシング&野菜サラダ

コーンにはオリゴ糖が含まれています。オリゴ糖は腸でビフィズス菌の栄養となり、ビフィズス菌を増殖させ、腸内環境の改善につながります。



米麴の甘酒フリン

甘酒は「飲む点滴」といわれるほど栄養素が豊富に含まれ、整腸作用や疲労回復、老化防止に効果があるとされています。アルコールを含まず、砂糖不使用の米麴の甘酒で作りました。

金ちゃんのお気に入り



梅しそにぎり

パカウま玉子焼き

桃ちゃんのおすすめ



コーンドレサラダ

星ダンゴにぎり

浦ちゃんのいち押し



のり巻にぎり

魚のタルタルソース串

ポチの大好物



美味鶏肉巻き

桃は中国から日本へ
縄文時代に伝わって
いたそうですよ。
桃見ながら
そろそろ食事タイムと
いきますか〜。

桃は桃太郎伝説の元となった
古事記にイザナギノミコトが桃の
実を投げ、雷神を退治したとあります。
わ〜っ、満開の桃の花！
見事に咲いてるねえ！

桃は縁起の良い食べ物で、
不老不死・不老長寿の
象徴といわれていますよ。
ウォーキングも2時間やったし、
早くお弁当オープンしよう！

桃は薬用、観賞用としても
珍重されました。
桃見もいいけど、
はよう、食べましょよ、
食べましょよ。

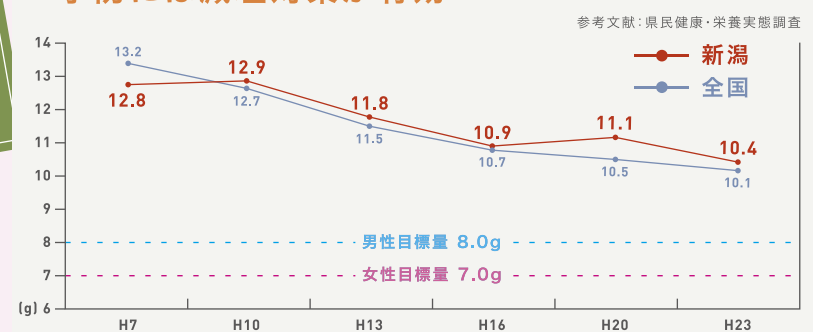


新潟県の食塩摂取量は
10.4g/日と
全国平均よりもかなり
多くなっています！

そこで、医学協会は
県内初の塩分とカリウムの
推定摂取量の検査を
人間ドックで導入しました。



県内初の
検査



高血圧、心臓病、腎機能障害の
予防には減塩対策が有効

新潟県は塩分の取りすぎにより、胃がん、脳卒中の死亡率が全国よりも高いです。
塩分は男性8.0g、女性7.0gが理想とされています。

人間ドックで塩分とカリウムの推定摂取量の検査を導入しました。

一日の食塩摂取の
目標量は男性8g未満
女性7g未満です！
なかなか理想通りには
いきませんが減塩に
つとめましょよ！

新潟県は塩分の
摂りすぎにより、胃がん、
脳卒中の死亡率が
高いので節塩を
心がけましょよ！

医学協会の
人間ドックに
導入

