

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

新 ヘルスポート建設に向けて工事が始まりました！

前回1月号で新ヘルスポート建設のご案内をしましたが、いよいよ平成24年1月のオープンに向けて、2月から土地の造成工事（下記に写真を掲載）が始まりました。今回の4月号では、「新ヘルスポート」の建物の特徴（ポイント）を中心にその魅力の一部を皆様方にご紹介していきます。



新ヘルスポート 概観図

①すべての健診が1階のワンフロアで受診可能！

現状の建物では、検査の順番により2階を中心に、1階・3階への行き来が発生しましたが、「新 ヘルスポート」では、1階あたりの延べ床面積の広さを最大限に生かし、すべてワンフロアでの健診が可能な造りになっています。ドック待合ラウンジを中心に、ゆったりとしたスペースで健診を受けていただくことができます。

②吹き抜けと中庭のある空間で気分もゆったり、リフレッシュ！

1階受付前の待合は、2階までの吹き抜け空間で開放的な造りとなっています。また、1階正面玄関を入ると目の前に大きな中庭が目に入ってきます。明るくやさしい陽光がふりそそぎ、広さとやすらぎのある空間を提供します。

③女性専用のリラクゼーションルーム・パウダールームを完備！

2階には、男性・女性共通のリラクゼーションルームの他、新たに女性専用のリラクゼーションルーム（パウダールームも完備）を設けました。年々増えている女性受診者の皆様にゆとりとくつろいでいただきたい、そんな思いから生まれました。

また、2階の化粧室内にもパウダールームが設けられていますので、是非ご利用ください。

④中庭と南面テラスに囲まれた食事スペース！

2階には、中庭と広々とした南面テラスに面した食事スペースがあり、景色を眺めながらゆったりとしたスペースで昼食等を召上っていただけます。4人掛けテーブル席の他、1人用の席も多数設置します。

皆様、「新 ヘルスポート」の建物について、少しはイメージしていただけたでしょうか？

掲載した概観図・鳥瞰図からご想像いただけたらと思います。まだまだ、皆様にご紹介したいことがたくさんありますので、次回7月号では、新規導入予定の最新の医療機器や各種設備、建物本体工事の様子をお伝えしてまいります。どうぞご期待ください！

(総合健診センター 水谷)



新ヘルスポート 鳥瞰図



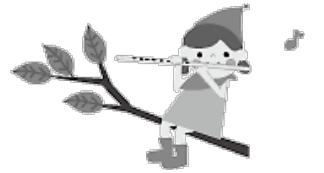
造成工事 現場写真

旬の野菜 春キャベツ

店先に春キャベツが並ぶ季節になりました。新キャベツとも呼ばれ、柔らかいのが特徴です。今回は春キャベツにスポットをあててみました。

選び方

春キャベツは緑が濃く、葉にツヤがあるものを選びます。古くなると光沢は消えてしまいます。また、巻きがやわらかで弾力があるものは新鮮です。



栄養素と効用

ビタミンC

特に中心部分や、捨ててしまいがちな芯の部分にビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは風邪の予防や疲労回復、肌荒れの解消に効果があります。

ビタミンUとK

ビタミンUは、胃や十二指腸の潰瘍発生を抑制します。ビタミンUはキャベツから発見され、キャベジンと呼ばれました。胃腸薬にもありますね。ビタミンKには、血液凝固作用があります。胃潰瘍や十二指腸潰瘍の治療に有効な食品です。また骨粗鬆症の予防にも効果があります。

食物繊維

食物繊維は腸で作用し、大腸がん、動脈硬化、肥満の予防に効果的です。

カロチン

外側の葉の緑色部分には、カロチンが含まれています。ビタミンAは、皮膚や粘膜を丈夫にし、がんの予防に効果があります。

お勧めレシピ

ピーナッツ和え (4人分)

- 春キャベツ 200g
- 菜の花 80g
- ささみ 60g
- 粉末ピーナッツ 大さじ1
- 醤油 小さじ1/2
- 味噌 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1

1人分
76kcal

ピーナッツとの相性も良いです！

- 春キャベツと菜の花は食べやすい大きさにカットし、それぞれ軽く塩茹でする。
- ささみに少量の酒を振り、ラップをして電子レンジで3~4分加熱し、冷めてから細く割く。
- 粉末ピーナッツと調味料を合わせ、材料と和える。

春野菜炒め (4人分)

- 春キャベツ 250g
- 絹さやえんどう 50g
- しめじ 50g
- ベーコン 30g
- サラダ油 少々
- 塩、こしょう 少々

1人分
51kcal

キャベツは強火で軽く炒めて食感を残すと美味しいです。絹さやも春野菜です。

- 春キャベツは食べやすい大きさにカットする。
- 絹さやは筋を取り除く。
- しめじは石づきを切り除いて手でほぐす。
- ベーコンは1センチ幅にカットする。
- しめじとベーコンをサラダ油で炒める。
- 火が通ったら強火にして、春キャベツと絹さやを加え軽く炒め、味付けする。

ロールキャベツ (4人分)

- 春キャベツ 8枚
- 合い挽き肉 320g
- 卵 1個
- 塩、こしょう 少々
- パン粉 適宜
- 人参 120g
- いんげん 50g
- トマトジュース 200cc
- 固形コンソメ 1個
- 塩、こしょう 少々
- おろしにんにく 少々
- 砂糖 少々

1人分
238kcal

隠し味に、おろしにんにくと砂糖を入れると味に深みが出ます。キャベツの芯を薄く削ぐと巻きやすくなります。

- 春キャベツは1枚ずつはがし、塩を加えた湯で軽く茹でる。
- 合い挽き肉、卵、調味料を合わせ、粘りが出るまで混ぜる。パン粉を加えて混ぜて硬さを調節する。
- キャベツの芯を手前にして混ぜた挽き肉を置き、空気が入らないように包む。
- 輪切りの人参と共に鍋に入れる。
- トマトジュースとコンソメ、塩、こしょう、にんにく、砂糖を入れて30分程煮込む。
- 最後にいんげんを入れて火が通ったら出来上がり。



静岡センター 管理栄養士 新村直弓



伊藤 二郎先生(当協会元副会長)を偲んで
本会顧問伊藤二郎先生は、かねてから病氣療養中であったが昨年12月11日逝去されました。あと8日後に90歳を迎えようとしていました。

伊藤二郎先生は本会設立以来、長きに亘り副会長としての重責に就かれ、療養に入られた平成17年からは顧問に就任されておりました。先生は大正9年12月19日岩手県胆沢に生まれ、昭和21年9月東京文理大生物学科卒。昭和22年国立予防衛生研究所技官。(昭和29年)

- ◎会長 横田 通夫 (財)静岡県予防医学協会 理事
- 前職 医療法人社団綾和会 駿河西病院 院長
- ◎副会長 石黒 満 (財)静岡県予防医学協会 専務理事
- 前職 豊かな先生を偲びつつ

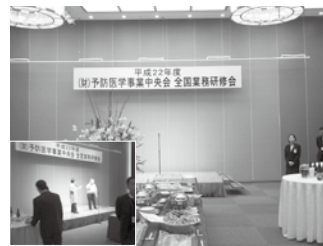
△協会新会長・副会長の紹介▽

伊藤二郎先生(当協会元副会長)を偲んで

財団法人 静岡県予防医学協会 副会長 石黒 満

去る三月十五日、理事会において会長及び副会長が左記のとおり選任され就任いたしました。

平成22年度全国業務研修会が開催



平成23年2月3日から4日にかけて本会など予防医学事業中央会の全国35支部の業務職員約100人が参加して群馬県のホテルメトロポリタン高崎で開催された。研修会では、職域保健と地域・学校保健の2つの分科会に分かれて各支部の現状報告と活発な討議が行われた。地域では、特定健診の実施状況や受診者拡大に向けた各支部の取り組み等が報告された。職域保健では、新規事業開拓や中央会のヘルスアップネットについての報告があった。講演では、今後取り入れられるメンタルヘルス事業をいち早く取り入れている群馬県支部の取り組みと課題が報告された。その他、渉外業務部門担当者に対する教育研修等も行われ業務職員として何が必要なのか改めて教えられた。(健康増進課 高橋篤)