

サバの味噌煮缶ちゃんぽん



これから本格的な花粉シーズンがやってきます。花粉症の症状に悩む方にとっては辛い時期となりますね。腸内環境を整え、免疫力を高めることで花粉症の症状を和らげることができるといわれています。免疫力を向上させる鍵は「腸」！腸内環境のメンテナンスが花粉症症状緩和につながります。今回は花粉症におすすめる食材を使用したレシピをご紹介します。

管理栄養士 吉崎 晴香

おすすめ食材

ごぼう

食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分けられ、腸内環境を整える作用があります。水溶性食物繊維は善玉菌のエサとなり善玉菌を増やし、不溶性食物繊維は腸の蠕動運動を促し便通を良くする働きがあります。ごぼうはこの2つの食物繊維がバランスよく含まれています。

発酵食品

腸内環境を整えるには善玉菌そのものを摂取することも大切です。味噌・ヨーグルト・漬物などの発酵食品には善玉菌が豊富に含まれています。



青魚

花粉症は「ヒスタミン」というアレルギー物質の一つが原因によるものです。青魚に含まれるDHA・EPAはこのヒスタミンの働きを抑え、花粉症の症状を緩和する効果が期待できます。缶詰なら手軽に取り入れやすくなります。

材料 (1人分)

中華麺	1玉
減塩サバの味噌煮	1/2 缶 (煮汁も使用)
キャベツ	50g
ごぼう	30g
しめじ	20g
にんじん	20g
無調整豆乳	150ml (牛乳で代用可)
水	300ml
ごま油	小さじ 1
青ネギ	5g

(A)

鶏がらスープのもと	小さじ 1
生姜チューブ	2cm 程度
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

栄養量

エネルギー	583kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	24.7g
塩分	3.7g
食物繊維	8.1g

下準備

- キャベツは一口大サイズに切る。
- にんじんは短冊切りにする。
- ごぼうは皮をむき斜め切りにし、水にさらしておく。
- しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
- 青ねぎは小口切りにする。

作り方

- 1 フライパンを中火に熱し、ごま油をひいて野菜 (青ねぎ以外) ・きのこを炒める。
- 2 ある程度火が通ったら、サバの味噌煮缶を入れ身をほぐす。(缶詰の煮汁も一緒にいれる)
- 3 2に水と(A)を入れ、中火で5分煮込む。
- 4 別鍋にお湯を沸騰させ、中華麺を茹で湯切りする。
- 5 3に中華麺と豆乳を入れて煮込む。(沸騰寸前で止める)
- 6 皿に盛りつけ、青ねぎを散らしたら完成。

Medical News

2023 年 3 月

Vol.188

Shinko Hospital

Contents

- 灘ドック健診クリニックの紹介
- ヘルシーレシピ

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL:078-261-6711 (代表)
FAX:078-261-6726
URL:https://shinkohp.jp
発行責任者: 理事長 山本 正之
編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長 松本 元

講演会などの
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院 🔍 検索

https://shinkohp.jp

神鋼記念病院
Medical News
2023
3

総合健康管理センター 灘ドック健診クリニック の紹介

地域の皆様には、神鋼記念病院並びに総合健康管理センターの医療活動及び健康維持・増進活動に、ご理解とご協力をいただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

コロナ禍も3年を経過する中で、健康管理の大切さを改めて再認識されているものと思います。

私共の健康診断事業は、健診センターとして神鋼記念病院との強い連携の下に、地域の皆様の健康を支える事業を開始して、既に23年の月日が経過しています。旧健診センター時代より度々リニューアルを実施しながら、名称も新たに総合健康管理センターと改めて早4年が経ちました。

今春、健康診断の対象項目の幅を更に広げ、全ての検査が実施できる施設へと発展する準備が整いました。それに伴い、健康診断のことなら、安心してそのすべてをお任せ頂ける施設として名称も「灘ドック健診クリニック」と改めました。

▶がんの早期診断・早期治療について

神鋼記念病院は、2021年4月1日に国指定の「地域がん診療連携拠点病院」に認定され、2023年1月1日に「がんゲノム医療連携病院」にも認定されました。

「がん(悪性新生物)」は、日本人の死亡の第一位を占めています。「がん」には健康診断で初期に発見する事により、早期治療に繋げることができる疾患も多くあります。健康診断の時にオプション検査を追加することで、様々な「がん」の早期発見につながるように健康診断の幅を広げることができます。

総合健康管理センター
灘ドック健診クリニック

▶ 人間ドック健診の 充実した運用

2017 年から、灘ドック健診クリニックでも新たに人間ドック健診もスタートしております。

当クリニックは、人間ドック学会に加入し、健康診断の精度向上、受診者サービスに力を注ぎ、顧客のニーズに合った健康診断が実施できるように充実させ、総合的な健康診断に対応できる施設を目指しております。また、従前より新神戸にある「新神戸ドック健診クリニック」も同様に人間ドック健診をおこなっております。



▶ 新規検査のご紹介

MRI 検査装置の導入

コロナ禍が続いていることで健康診断の実施率が低下し、がん疾患の発見率の低下に繋がっています。また、がんのみならず、高齢化の進む中、脳梗塞、脳出血、認知症への不安も頭をかすめるのではないのでしょうか。MRI 装置は、放射線を使用することなく異常を発見することができる装置です。

脳血管疾患や腹部検査を加えることで、脳卒中ややすい臓がん等の早期発見につながる可能性があります。

灘ドック健診クリニックでも、MRI 装置で可能なオプション検査を更に追加し、脳血管疾患やがんの早期診断の面で皆様のお役に立てよう対応しております。

CT 検査装置

2017 年に導入しました。CT 検査は、肺がんの早期発見やコロナ感染症の診断に役立ちます。

3D マンモグラフィ（トモシンセス）

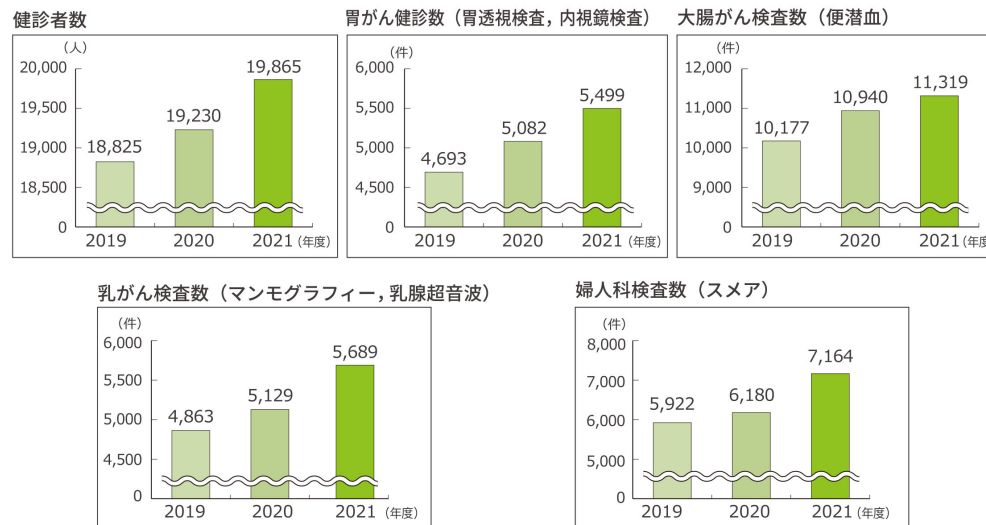
神鋼記念病院の乳腺科の医師による健診外来を実施しており、精度の高い診断で乳がんの早期発見に役立ち多くの受診者に安心を提供しています。

消化器健診について

健診センター開設当時は胃透視検査が中心で、胃内視鏡検査は神鋼記念病院に検査依頼をしていました。2019 年より施設内に内視鏡室を増設し、受診者の受け入れ枠を広げることで、胃がんの早期発見に力を入れていきました。今春、更に胃内視鏡室を 2 人同時体制から、3 人同時体制に増室することで、人間ドック受診者だけでなく、一般の健康診断を受診される方にも内視鏡が実施できる体制を整えております。

また、大腸がんを早期に発見できる体制も同時期より整備しています。大腸内視鏡検査でポリープが発見された場合、当日の受診者の全身状態確認と、受診者の希望を確認して 10 mm 以下の場合にはコールド切除を同時に実施しています。消化器領域のがんの早期発見後は、神鋼記念病院の消化器内科、消化器外科との連携で、早期治療ができることも、灘ドック健診クリニックとしての強みです。

▶ 灘ドック健診クリニック(旧:施設健診室)の受診者の推移 (2019年度～2021年度)



▶ 健康診断の種類について

灘ドック健診クリニックの強みは、対応できる健康診断の種類の豊富さにあり、下記の健診項目全て対応できる施設です。是非ご利用して頂きますようお願い致します。地域の皆様にお気軽に相

談をお受けできる心優しい健診機関として大きく成長して参りますと共に、職員一同、地域の皆様の健康増進にお力になれるよう精一杯させていただきます。

// 健康診断各種項目 //

- | | |
|----------------|--------------------------|
| ■ 人間ドック | ■ 兵庫県医師国民健康保険組合 |
| ■ 定期健康診断（法定健診） | ・健康検診（組合員及び配偶者） |
| ・雇入れ時健診 | ■ 全国健康保険協会（協会けんぽ）生活習慣病健診 |
| ・特定業務従事者健診 | ・一般健診（被保険者） |
| ・生活習慣病健診 | ・差額ドック（被保険者） |
| ■ 特定健康診査 | ・ミニドック（被扶養者） |
| ■ 特殊健康診断 | ■ 神戸市民健診 |
| ・管理手帳健康診断 | ■ 労災二次健康診断 |

ご相談・お問い合わせ・お申込み

総合健康管理センター

灘ドック健診クリニック

皆さまのお越しを

心よりお待ちしております。

TEL 078-261-6773

H P <https://shinkohcc.jp>



センター長
篠宮 裕

統括事務長
伊東 香代