ほほえみらいふ

第76号
2020年7月発行

江ノ島・灯籠ライトアップ（藤沢市）

あなたの健康生活をサポートする

一般財団法人　京浜保健衛生協会

https://www.keihin.or.jp　京浜保健　検索

CONTENTS

- 理事長挨拶……2
- ココロが軽くなるメンタルケア……3
- 健康エッセイ 人間社会に警告するウイルスの咆哮…4
- 時間栄養学を生活に取り入れよう……6
- 全国の健康行事 岐阜県……8
- 健康Mini情報 風しんは過去の病気?…10
- 命を守るがん検診 ～食道がん～ ヘルシークッキング……11
- 京浜メディカルグループのご紹介…裏表紙

時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また、平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

ゴールデンウィーク明けにこの筆を執っていますが、いつもの挨拶の言葉を使うのが心苦しく感じられます。あらためて、このたびの新型コロナウィルスに罹患された皆さまと、感染拡大により生活に影響を受けられている地域の皆さまに、心よりお見舞いを申し上げます。

コロナ禍がなければ、今頃は東京オリンピック・パラリンピック開催を目前に控え、日本全体が盛り上がり、日本経済が活性化している状況も想像に難くありません。一年前の本誌では、風疹の流行に触れた内容を記述しました。一年後に新型コロナウィルス感染症による世界的なパンデミックが発生、緊急事態宣言の発布、営業や外出の自粛要請等、いまの状況を予想できたでしょうか。想定外の出来事というのは簡単ですが、あらためて自然の力の前では無力さを感じずにはいられません。

ただ、いま必要なのは、起きてしまったことを嘆くのではなく、この経験を今後に生かす建設的な考え方をすることが大切だと思います。

セーリングというヨットに乗って速さを競うスポーツがあります。コースが三角形で、追い風、横風、向かい風と、いろいろな風を受けながらヨットを進めていきますが、特に、向かい風に対してどのように対処するかが勝負の分かれ目になるそうです。

向かい風のときは、風上に対して四十五度の角度でジグザグに進路を取ることで、「揚力」、つまり浮く力を得て前進できるそうです。また、揚力を上手に活用すると、追い風のときより速く進むこともあるようです。

先達たちは、想定外の出来事に対して、向かい風のときも、諦めずに、工夫をしながら前進してきました。当協会も、今般のコロナ禍を踏まえ、健診機関として健診の実施方法見直しや健診内容の充実等、疾病の早期発見と予防のために何ができるかを追求して参りたいと思います。

一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆さまのご健康を心よりお祈り申し上げます。

一般財団法人
京浜保健衛生協会
理事長　矢作　淳

メンタルケア
ココロが軽くなる

一般社団法人
認知行動療法研修開発センター　理事長
大野　裕

Q すぐに部屋を汚す夫にストレスがたまります

夫とは友人の紹介で知り合い、交際1年で入籍いたしました。新婚5ヵ月の24歳女性です。夫はとても穏やかで喧嘩になったこともないのですが、どうしても価値観の合わないところがあり悩んでおります。夫は服を脱いだら脱ぎっぱなし、物を使ったら出しっぱなしで、部屋が汚くても全く気にならないようです。逆に私は清潔にしておきたい性格なので、夫の片付けをする役目はいつも私です。夫に注意するとその場では謝罪するものの、翌日にはもう元通りの汚い部屋になっています。いちいちあげつらうのが嫌になり最近は我慢していたのですが、私の方のストレスが大きく、些細なことでもイライラするようになってきました。私の価値観を押し付けすぎるのはよくないとは思いつつ、一生このまま連れ添う自信もなくなってしまいました。やはり生まれ持った性格は変えられないのでしょうか。いつか爆発してしまいそうです。

A

ズレがあるのは価値観ですか？

きれい好きの性格と、汚くても気にならない性格ですか。ご夫婦で考え方が違うと大変ですね。「生まれ持った性格は変えられないのでしょうか」と書かれていますが、この性格はご自分の性格という意味でしょうか。それともご主人の性格でしょうか。いずれにしても、性格を変えるのは難しいでしょうね。

それに、これを価値観の違いと考えると、かなり大変な問題のように思えてきます。価値観と表現してしまうと、それぞれの人の生き方そのものになってきます。そこまで違いがあるのであれば、一緒に生活していくのは難しいかもしれません。

お互いが一歩ずつ歩み寄る努力を

ただ、私には、お二人の意見が合わないのは、価値観の違いというよりは、行動パターンの違いのように見えます。一人が汚い部屋でなくてはダメだと考えていて、もう一人がきれいな部屋でなくてはダメだと考えているのであれば、価値観の違いと言えるかもしれません。そうであれば一緒に生活するのは難しいでしょう。

しかし、お二人の場合、そこまでのこだわりがあるわけではなく、汚れた部屋をどの程度片付ければ満足できるかということのようです。そうであれば、どこをどこまで片付けるかを話し合って、少しずつ折り合いをつけていかれてはどうでしょうか。それも、焦らずに、ひとつずつです。ご主人とご自分と、お互いにひとつずつ歩み寄っていくようにすると良いでしょう。

夫婦生活は共同作業です。日常生活のなかでも、お互いに歩み寄りながら生活していってください。

大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト『こころのスキルアップ・トレーニング』http://www.cbtjp.net
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

健康エッセイ

人間社会に警告する ウイルスの咆哮

京浜保健衛生協会顧問医師
医学博士
労働衛生コンサルタント
本多 伸芳

本稿を書き始める際、入ってきたニュースで、WHOがついに、新型コロナウイルスを「実情はパンデミック」と認めたということでした。

この数年、世界経済は常にバブル崩壊の危機を懸念されながらなんとか乗り切ってきましたが、たった一種の新型ウイルスの蔓延で一気に株式が暴落し、いつかのバブルの崩落を見ているようです。

本稿がパンフレットとなって配布される頃、事態がどうなっているのか想像もできません。百年前の「スペイン風邪」よりはるかに毒性が低いのに、感染力の強いウイルスが、人類の生命というよりは、世界の社会システムを混乱に陥れているようです。

思えばこの百年の間に、世界経済は冷戦終結もあって、急速にグローバル化、デジタルネット化し、緊密かつ高速化しました。このことは、情報量の流れも増幅・加速し、よって不安の連鎖も津波のように変えたのだと思います。その点ではこの百年、人類のシステムは想像以上に拡大した分、反面極めて脆弱になったのかもしれません。

では、このウイルスとは何者なのでしょう?

生物なのか、非生物なのか、実ははっきりしないのです。なにしろ、オスもメスもない、酸素も水も必要ない、ただ非常に精巧にできた遺伝子DNAか、情報伝達のRNA(いずれも核酸といいます)を「芯」に持っています。DNAやRNAといえば、地球上のすべての生命の根幹であり設計図のはずです。なんとウイルスは、その設計図が、蛋白質の袋(envelope)に入っているだけなのです。一般に、外気中では長く存在できず、envelopeが壊れてしまいます。そこで、彼らは、地上のどれか特定の生物の体内を選び、細胞内(以下、宿主細胞とする)に静かに棲息します。

彼らは「宿借り」しているあいだは、酸素も使わないし、エネルギーも不要です、宿主細胞も負担を感じていないでしょう。

居候たちは、本体のDNAやRNA(それぞれの型がある)を、宿主の核内に潜みこませ、本家DNAに組み込ませておとなしくしているわけです。envelopeは、分解されて残っていません。

さてその宿主細胞はなぜ選ばれたのか? ここにまた「不思議」が存在します。ウイルスのenvelopeには、それぞれ構造的特徴があり、宿主となる生物のどこかの細胞の蛋白質との間に、まるで親族であるかのようにピッタリ符号する受け皿(凸と凹のような)があるのです。これをレセプターと言います。

さて、おとなしく棲息しているウイルスも、体内時計でもあるかのように、特定の周期で「増殖スイッチ」が入り、大増殖を起こします。宿主の核に忍び込んでいたDNA(またはRNA)が、本家の核内で、自分のコピーを大量につくらせます。同時に、ウイルスのenvelopeも大量に製造させます。

こうして、envelopeを着こんだDNAらがウイルスの体裁を取り戻し、宿主細胞は破裂して死んでしまいます。大放出されたウイルスはまた新しい宿主を求めて拡散してゆくのです。

当然、これは異常事態であり、生体側でも異状を察知、免疫システムをフル稼働させて、敵の手に落ちた細胞には、自動的にアポトーシス(自滅)するよう、早期の段階から働きかけます。

ウイルスの拡散は速いので、各々特徴的な方法で、人から人へ

伝播します。例えばそれが咳で飛散する唾液（飛沫）だったり、下痢だったり、血液や精液だったりするわけです。

もう少し詳しく書きますと、喉の奥の壁の細胞だけがターゲットのウイルスは、風邪ウイルスで、誰もが罹患しますが重篤にならないので話題になりません。

コロナウイルス（ＲＮＡ型）は、肺の奥底の細胞をターゲットにするので、十分な抵抗力がないと肺炎が重篤化します。２００３年頃に話題を攫ったＳＡＲＳサーズ（重症急性呼吸器症候群：Severe Acute Respiratory Syndrome）やＭＥＲＳマーズ（中東呼吸器症候群：Middle East Respiratory Syndrome）は今回の新型コロナと同じ仲間で、肺の奥底にターゲットを置きます。が、現在の新型コロナの感染経路ははっきりしていません。本来なら飛沫感染のはずですが、この伝播の速さから、空気感染の可能性も想定されています。

他に、麻疹（はしか）や風疹（三日ばしか）らはＲＮＡ型ですが、全身の免疫リンパ球をターゲットにしています。興味深いのは麻疹ウイルスが空気感染なのに対し、風疹は飛沫感染なので感染率は両者で8対1くらいの差があります。

さて、まだあります。ノロウイルスは大腸で下痢や嘔吐を起こします。ノロはこの吐物や糞から感染します。そして80年代人類を恐怖に陥れ、人権や性の多様性を考えさせる機会となったＨＩＶ（エイズの原因ウイルス）のターゲットは、免疫の司令塔「Ｔ４リンパ球」でした。通常なら常時発生している癌の芽を摘み取るＴ４細胞ですから、Ｔ４不全に陥った生体は癌の頻発にさらされました。

以上はわずかな例ですが、ウイルスの毒性（致死率）はこのように、たまたま構造上、どの体内細胞と親和性（レセプター）を持ったかという偶然にすぎないのです。つまり、ウイルスに悪気はないのです。

人類の歴史は、これらのウイルスによってもたらされたパンデミックと、人口減少や社会構造の崩壊との闘いでした。

歴史に残るパンデミックは古代の天然痘や、14世紀を暗黒にしたペスト（黒死病）と、１９１８年に第一次大戦を早期に終わらせた役者とも言われるスペイン風邪があります。

ペストはウイルスではなく細菌ですが、他は発生地が不明なウイルスでした。

スペインは第一次大戦時、中立国だったので冷静な情報源となり、感染症の大流行を喚起したため、不名誉な「スペイン」の名が病名に冠せられました。現在では、ＷＨＯの指導により、流行するウイルスの命名に、都市や国、地域名を冠さないことが国際マナーとなっているとのことです。

当時呼ばれたスペイン風邪から百年、我々は久々にパンデミックの脅威を味わい、世界が震え、自宅に待機させられているのです。

毒性（致死率）は百年前のパンデミックに比べれば遥かに小さいのですが、この百年に変化した地球規模の、人とモノ、カネの大流動化は、人類の社会基盤の脆弱性を突出させたと言えます。ネットとデジタルに繋がる仮想空間も脆弱性では劣りません。

疾病を予防し、健康の防波堤となるべき弊会のミッションも、これからの地球環境の激変に合わせ、思い切った変革を想定しなくてはなりません。集団健診の在り方やプロセス、行政による決断も必須となるでしょう。

脅威を恐れず、わくわくした次の時代の健康診断、良く生きる、楽しく生きる、面白く生きられる秘訣を創造していきたいものです。頑張りたいと思います。

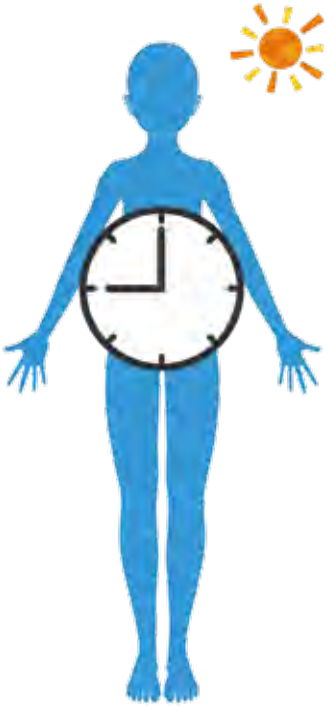
（２０２０年3月11日）

時間栄養学を生活に取り入れよう

健康的な食事法というと、「何を」「どれだけ」食べるかに焦点を当てたものが多いと思います。それに加えて、時間栄養学では「いつ」「どのように」食べるかという、少し異なる視点で食事の重要性を解説しています。

ぜひ、皆さんの毎日の食事にも取り入れてみてはいかがでしょうか。

Point 1 体内時計って何?



時間栄養学を知る上で、大切な概念が「体内時計」です。なんとなく理解している人は多いかと思いますが、あらためて説明します。

■体内時計とは

- 人間の脳内（視床下部）には、昼夜の変化など周囲の環境にあわせてほぼ丸一日の周期でリズムを刻む体内時計があります。
- 体内時計は、体温やホルモン分泌など身体の重要な機能を積極的に変化させます。
- 多くの場合、体内時計は24時間より少しだけ長いため、外界の24時間周期にあわせて毎日リセットしなければどんどんずれていってしまいます。

睡眠のリズムを正しく戻すためには、朝起きて太陽の日差しを浴びることが推奨されていますが、これも体内時計をリセットするための手段だからです。

Point 2 朝食をとるメリットは?

実は、先ほどの体内時計は脳（主時計）だけではなく、肝臓や心臓などの臓器や全身の血管にも備えられています（副時計）。主時計は起床時から光に対応して動き始めるのに対し、副時計は朝食によって動き出すことがわかってきました。朝食を抜いてしまうと、頭は動いているのに身体の時間は止まったままで、体内でいわゆる時差ボケが起きてしまうのです。

体内時計をリセットするためには、起床後遅くとも1時間以内には食事をとることが推奨されています。

■朝食に必要な栄養素は?

ごはんやパンなどの炭水化物（糖質）は朝に消費されやすいため、積極的に摂りましょう。また、日本人は朝食でのたんぱく質摂取が少ないというデータがあるので、卵やハム・ソーセージ、乳製品などもおすすめです。余裕があれば、野菜や果物も追加できればなおよいでしょう。

朝は時間がないこともありますが、それでも必要な栄養素を意識して摂取すれば、一日がスムーズに動き出すはずです。

■時間がないときの朝食（一例）

ごはん食の場合

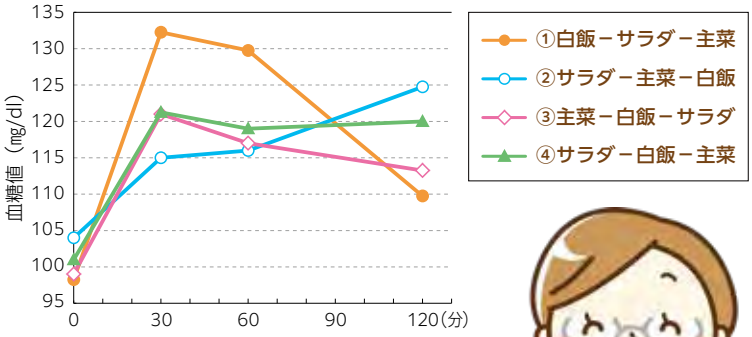
パン食の場合

Point 3 食べる順番はどうする？

最近、「ベジタブルファースト」（ベジファースト）という言葉を聞いたことがある人も多いのではないでしょうか。食物繊維の多い野菜・海藻・きのこ類から先に食べることで、急激な血糖値の上昇を抑えることができます。肥満や生活習慣病を予防する意味でも、おすすめしたい食べ方です。

また、そもそもの食べる速度をゆっくりにするよう意識することも大事です。1口30回を目標に、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

■食事摂取の順番を変更した場合の血糖値推移



※古賀克彦「食事の摂取順序による血糖値への影響」
長崎女子短期大学紀要 第40号 平成27年度〈2016.3〉

Point 4 夕食が遅くなるときは「分食」？

できれば3食を規則正しい時間に食べられれば言うことはないのですが、仕事等の都合で夕食が遅れてしまうこともあるかと思います。その場合、夕食を早い時間と遅い時間の2回に分けてとる「分食」をしてはいかがでしょうか。夕方（16～17時）におにぎり・パンなど（主食）をとり、帰宅後の夜遅くにおかず（主菜・副菜）を食べることで、昼食後から続く長い血糖の低下を防ぎ、肥満も予防できます。

夕方に何も食べず、帰ってから「お腹すいた～」とラーメンや丼物を食べるのは、できればやめましょう。体内時計を狂わせる原因となります。

夕方

帰宅後

全国の健康行事

岐阜県

日本全国それぞれの地域に、私たちが健康的に過ごすためのヒントが隠されています。今回は、日本のちょうど真ん中に位置する「岐阜県」を見ていきましょう。

岐阜県の現状

豊かな自然に恵まれている

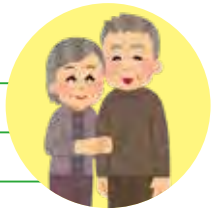
北部の飛騨地域には穂高岳や槍ヶ岳といった3000メートル級の山々がそびえ、県土の約8割が森林が占めています(森林率は高知県に続き第2位)。また、長良川・木曽川などの清らかな河川も多く、水力エネルギー量はなんと全国第1位です。県の調査でも、住みよい点として自然の豊かさを挙げる人が上位にきています。

最もメタボの人が少ない県

そんな中で生活している岐阜県民の健康状態は、全国でも上位にあるといえます。特に、メタボリックシンドロームの該当者が少ないのが特徴です。「自分は健康だ!」と考えて生活している人が多いのも納得ですね。

健康寿命

男性	**72.89年** ← 全国第4位!
女性	**75.65年** ← 全国第7位!



※厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会 資料」

メタボ該当者の割合(少ない順)

岐阜県	**13.7%** ← 全国第1位! (同率)
静岡県	13.7%
東京都	13.9%
京都府	14.1%
山梨県	14.2%

※厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ(平成29年度)」

健康状態の自己採点平均値

高知県	68.6点
岐阜県	**66.8点** ← 全国第2位!
山梨県	66.7点
富山県	66.2点
岡山県	65.9点

※ソニー生命「47都道府県別 生活意識調査2018-19年版(生活・家族編)」

取組みや特徴

野菜の摂取量を増やすプロジェクトを実施中

県民の約7割が野菜不足である状況から、岐阜県は「清流の国ぎふ野菜ファーストプロジェクト」に取り組んでおり、次のような目標を掲げています。

野菜ファーストとは

※プロジェクトホームページより抜粋

1 いつもの食事に+(プラス)野菜1皿

野菜の持つさまざまな栄養素や機能を十分に活かすためには、毎回の食事に野菜が必要です。
特にビタミン類は身体の代謝をスムーズに行うために重要な栄養素です。
また、食物繊維がエネルギーの摂りすぎを防止してくれます。

2 食事の1番最初に野菜を食べましょう

食事の最初に野菜を食べると血糖値の急激な上昇を抑えてくれると言われています。
急激な血糖値の上昇は血管を傷つけ動脈硬化などの原因となります。
予防のためにも、最初に野菜を食べましょう。

3 野菜摂取量全国1位を目指しましょう

岐阜県は有数の農産物生産県です。
その特徴を活かし、野菜摂取目標量である1日350gを達成し、全国1位を目指します。
(平成28年:男性38位、女性33位)

社会交流が盛んな土地柄

長く健康に暮らすためには、社会交流を絶やさないことが求められます。近年問題になっているフレイル(虚弱状態)を防ぐ意味でも有効です。

岐阜県民は、ボランティア活動の行動者率が全国2位、一人暮らしの少なさが全国3位、外食に費やす金額もほぼトップなど、家にこもらず外に出て交流する機会が多いといえます。活動的に毎日を過ごすことも、健康の秘訣のひとつではないでしょうか。

飲酒量が少ない

国税庁の発表によると、岐阜県は1人当たりの酒類消費数量が全国で2番目に少ないです(平成29年度データ、沖縄県除く)。

お酒は適度に飲むのであれば問題は少ないですが、どうしても飲みすぎてしまうのが人の常。岐阜の皆さんを見習って、健康的な範囲で抑えていきましょう。

参考

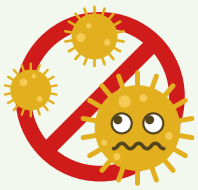
岐阜県公式ホームページ　岐阜県健康増進計画「第3次ヘルスプランぎふ21」について
https://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/kenko/seikatsu-shukan/11223/3-herusupuran.html

統計からみた岐阜県の特徴やじまん
https://www.pref.gifu.lg.jp/kensei/tokei/tokei-joho/11111/index.data/toukeijiman201910wd.pdf

知って納得！ 健康 Mini 情報

「風しんは過去の病気？」

風しんと聞いて「今は見ないけど、そんな病気もあったね」と考えている人はいませんか？
ここ数年で再流行の恐れがあり、
これから生まれてくる子どもに危険が及ぶ可能性があります。
正しい知識を持って対策していきましょう。



おさらい！

風しんとは？

ウイルスが引き起こす急性の発疹性感染症で、免疫を持っていない集団では1人から5～7人にうつす強い感染力があります。

・風しんの恐ろしさ・

風しんは子どもの病気というイメージがありますが、成人が発症すると、高熱や発疹が続くなど子どもより重症化することがあります。さらに、妊娠20週頃までの女性に感染した場合、産まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きてしまうこともあります（先天性風しん症候群）。

風しんは2013年に流行（報告数14,344人）して以来、数年間はおよそ100人～300人程度と減少傾向にありましたが、2018年は2,946人、2019年は2,306人の患者が報告されています。今もなお、注意すべき感染症なのです。

・ワクチン接種の重要性・

風しんの予防法として最も有効なのは、ワクチンを接種することです。ほとんどの世代で予防接種は実施されていますが、昭和37年度～昭和53年度生まれの男性は、公的な予防接種が行われていないため、周囲に感染を拡大させる可能性があります。

対象の人には自治体から原則無料で抗体検査と予防接種が受けられるクーポンが配布されるので、自分自身と周囲の人々を守るためにも、ぜひ受診しましょう。

※新型コロナウイルスの影響があるため、予防接種を受ける際は、自治体や医療機関の指示に従ってください。

感染症の感染経路を知ろう

感染症はおもに次の3つの経路で感染します（風しんは飛沫感染）。マスク着用・手洗いの徹底など、意識して予防を心がけましょう。

接触感染

ウイルスに汚染されている人の皮膚や粘膜、血液に直接触れることによる直接接触と、手すり、吊革、ドアノブ、便器など汚染されている物体に触れた手指で、目や口、鼻などに触れることによる間接接触があります。

糞口感染

便として排泄されたウイルスが口に入ってしまうことによる感染です。大人の感染の場合は、感染している子どものおむつ交換後、手指の洗浄が不十分のままで食品を扱ってしまうことが主な原因となっています。

飛沫感染

せきやくしゃみ、会話などでウイルスに感染している人の飛沫（細かい水滴）を鼻や口から吸い込むことによる感染です。ただし、飛沫は直径5ミクロン以上で水分を含んでいるため、ある程度の重さがあり、2mぐらい離れていれば飛沫感染することはありません。

✚命を守るがん検診

食道（しょくどう）がん

高齢の男性に多いがん
喫煙・飲酒がリスク要因

監修　公益財団法人
東京都予防医学協会　理事長
東京都がん対策推進協議会　委員
小野 良樹

食道がんは、下咽頭（のどの下部）と胃の間をつなぐ25cm程度の粘膜に発生するがんです。60代～70代の男性に多く、おもなリスク要因としては喫煙と飲酒が挙げられます。

初期は自覚症状がなく、食事が喉につかえたり、胸に違和感を覚えた場合は、すでに進行している可能性もあります。食道の周囲には多くのリンパ節があり、早期のうちからリンパ節転移を起こしやすいです。また、肺や大動脈など重要な臓器も近くにあるため、がんが浸潤していくとそれらにも悪い影響を及ぼします。リスクが高い人は、定期的に内視鏡検査を受けることをおすすめします。

がん発生を予防するには、科学的根拠が多数あるため、禁煙が強く推奨されています。また、日本人の食道がんはアルコールと関係が深いとされており、特にお酒を飲んで顔が赤くなる人は注意が必要です。加えて、逆流性食道炎を放置していると、食道の内壁が胃酸にさらされることで「バレット食道」を合併し、がんのリスクを高めてしまうことがあります。

治療に関しては、それほど進行していなければ内視鏡的切除や手術が中心となり、ステージが進むほど放射線治療や化学療法を選択するケースが多くなります。食道がんは、さまざまな方法を組み合わせることで効果を高める「集学的治療」のお手本だと言われており、手術＋化学療法、化学療法＋放射線治療など、状況に応じて最も優れた方法が採用されます。

近年、内視鏡でがんにレーザー光を照射して組織を破壊する光線力学的療法（PDT）が受けられたり、免疫チェックポイント阻害剤（ニボルマブ）が国内で承認されるなど、治療法は進歩を続けています。早期に発見すれば生存率も高いため、気になることがある場合はぜひ医療機関で相談しましょう。

Healthy Cooking

料理研究家・栄養士
今別府靖子

蒸し鶏のサルサソース

蒸し暑い季節にぴったりのフレッシュな一皿
タンパク質&野菜のビタミンで
夏バテ防止にも役立ちます

（1人分）

エネルギー 279kcal　塩分 1.8g

撮影：今別府紘行

材料（2人分）

鶏むね肉（皮なし）		1枚（250g）
塩		適量
A	白ワインビネガー（酢で代用可）	大さじ1/2
A	砂糖	小さじ1/2
A	塩	小さじ1/2

サルサソース	
トマト	1個
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
セロリ	1/4本

Point❶ 塩をすり込むことで、タンパク質の保湿力を高め、しっとり柔らかく仕上がります。

Point❷ トマトの種の部分を取り除いておくと、味が薄まるのを防げます。

つくり方

❶鶏むね肉は塩を全体にすり込み Point❶、耐熱容器にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500w）で3分、裏返してさらに3分加熱して、粗熱をとる。

❷トマト、ピーマンはヘタと種を除き Point❷、5～6mmの角切りにする。玉ねぎ、セロリも5～6mm角に切り、Aを加えて混ぜ合わせる。

❸鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、❷のサルサソースをかける。

＊蒸し鶏とサルサソースは食べるまで冷蔵庫で冷やしておくとさっぱりいただけます。
＊蒸し鶏とサルサソースを別々にしておけば、冷蔵庫で2日程度保存できます。サルサソースをまとめて作っておき、肉や魚のステーキ、豆腐、麺にかけるなどアレンジも楽しめます。
＊お好みでパクチーを入れても、美味しくいただけます。

京浜メディカルグループ http://www.keihin.gr.jp

京浜メディカルグループ 検索

一般財団法人
京浜保健衛生協会

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1
TEL:044-330-4567(代) FAX:044-330-4560

- 定期／生活習慣病健康診断
- 人間ドック
- 特殊健康診断
- 特定健康診査／特定保健指導
- Pマーク認定

二次検査

医療法人社団 愛成会
京浜総合病院

〒211-0044 神奈川県川崎市中原区新城1-2-5
TEL:044-777-3251(代) FAX:044-777-7319

- 南武線武蔵新城駅から徒歩3分の至便な立地
- 内科・産婦人科を中心とした地域密着型病院
- 専門外来として、糖尿病外来・肝臓病外来を開設

医療廃棄物処理委託

株式会社
ハートメディカル

〒400-0043 山梨県甲府市国母1-12-3
TEL:055-222-1126 FAX:055-222-1184

- 感染性産業廃棄物処理・機密書類溶解処理

検査依頼

株式会社
ジャパンメディカル

〒409-3812 山梨県中央市乙黒354-11
TEL:055-220-4155(代) FAX:055-220-4156

- 甲信越地方中心に臨床検査・従事者検査を実施
- Pマーク認定

検査依頼

株式会社
京浜予防医学研究所

〒216-0001 神奈川県川崎市宮前区野川1432-1
TEL:044-777-3254(代) FAX:044-766-6712

- 川崎市医師会指定
- 首都圏近郊のデリバリー体制を確立
- WEBRIS(インターネットによる検査結果照会システム)
- Pマーク認定

各種健康診断承っております

ほほえみらいふ 第76号
一般財団法人 京浜保健衛生協会
TEL.044-330-4567(代)
〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1
FAX：044-330-4560 URL：https://www.keihin.or.jp

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口
東急田園都市線・溝の口駅南口下車
・バス2、3番乗り場(15・16・17・18・19系統)
・上作団地前下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車
・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)
・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車
・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)
・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)