

# 医食同源プロジェクト 宮城カルテ食堂

大好評の認定講習会  
第3弾です！

カロリーー 600kcal 以下、塩分 3g 以下で健康に！

## 医食同源プロジェクトとは？

「宮城県民の健康生活の向上」と「被災地の食産業の基盤再構築」のために

40歳から70歳の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)だといわれています。内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病が重なって起きる状態のことです。さらに、この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させます。

また、日本に約4,000万人いるといわれる高血圧は、自覚症状がないため放置されることが多く、そのために脳卒中・心筋梗塞などを引き起こし、寝たきりの原因にもなっています。高血圧を引き起こす主な要因は、食塩の過剰摂取が挙げられています。

いったん病気になれば、生活の質が著しく低下してしまいます。東日本大震災後の食生活の変化などで、体調が悪くなったという方もいらっしゃいます。

毎日の食生活の改善や運動は、症状改善や予防につながります。食べることは生きること、心からだを癒すことでもあります。少しでも多くの方々が、楽しく食を楽しみながら、健康を取り戻すことができるように、「医食同源プロジェクト」は立ち上がりました。東北公済病院、生産者、料理家、生活者と連携しながら、宮城ならではの豊かな食材を使って、からだに心にくメニューの開発と啓蒙活動を、「医食同源プロジェクト」は展開して行きます。

東日本大震災では、多くの食産業の担い手が大きな打撃を受けました。本プロジェクトでは、積極的に被災地の食材をメニューに取り入れ、被災地の食産業の基盤の再生に貢献いたします。第1回目の講習会では14の方に認定証をお渡しすることができました。飲食店と被災地、医療が手を結び、まちと人を活性化しようという画期的なプロジェクトにぜひご参加ください。

医食同源プロジェクト 代表 横山 英子 (NPO法人 キューオーエル 理事長)

## 医食同源プロジェクト 宮城カルテ食堂

### 飲食店と協働する「医食同源プロジェクト」のアクション・プログラム

「医食同源プロジェクト」は、飲食店の方々と、健康に結びつくメニュー提供を推進していきます。健康に効くメニューを、多くの飲食店でご提供いただくために、東北公済病院のご協力を得て、調理に携わっておられる皆様に、栄養学、生活習慣病と食との関係、食育、低カロリー低塩メニュー調理法などについての講座を開催します。

「宮城カルテ食堂」講座を受講修了し、認定委員会で承認されると、「宮城カルテ食堂」認定マークが授与されます。「宮城カルテ食堂」認定マークのあるお店では、健康に心配のある方も安心して外食ができることをアピールできるといわけです。

「医食同源プロジェクト」が推奨するのは、一食あたり600kcal以下、塩分3g以下のメニューです。県民の食に対する意識を高めながら、ヘルシーな外食ができるまちを目指します。

■「宮城カルテ食堂」認定マーク



※このプロジェクトは、日本フルハップのご支援をいただき運営しております。



宮城カルテ食堂に期待する

東北公済病院院長 岡村州博



「国分町で孫や家族と一緒に食事を楽しみたいのだが、…」という声を聞きます。家族の絆、友人との絆をつなぐ場を作るのに一緒に「食する」事は大事な要素です。糖尿病、腎臓病、高血圧等、何らかの病気を抱えた方々は「食する」ことに不安を持っていないでしょうか。世の中は健康志向で、食に関していろいろな注文が出されていますが、病気に闘っている方々は健康な人には気付くことができない不安を抱えています。これを解消する為に地域に貢献する東北公済病院としてなにかができるのではないかと、というのが今回のプロジェクトに積極的に協力し始めた端緒です。特に国分町という東北有数の歓楽街で多くの種類のレストランがある街で自分の病気を心配することなく家族と、友人と時を楽しみむことができるのであればこんな素晴らしいことはありません。そして地元食材を使い食の安全を意識した質の高い地産地消のお店を市民に利用していただくことは健康維持に貢献するのみならず、街の活性化にもつながるもので、この地にお世話になっている東北公済病院としても大変うれしい企画です。正しい食事を快く楽しむことは病気の早期の回復にも健康の維持にも役立つ事は自明の理であると思います。是非この事業の成功と発展を祈念すると共に大震災からの復興にも微力ながら「食」の側面から貢献できれば望外の喜びです。

医食同源プロジェクト  
**第3回 宮城カルテ食堂 講習会カリキュラム**

※「宮城カルテ食堂」認定マークの取得には、講座番号1・3・5の受講は必須です。また、二度ある講座はどちらか一方をお受けください。

日時	時間	講座番号	講座内容	会場	講師
3月25日(水)	15:00~16:30	1	「生活習慣病に関する10の質問」 —あなたはいくつこたえられますか—	東北公済病院大会議室 (オパールビル6F)	東北公済病院 内科副部長 山岸俊夫
4月8日(水)	15:00~16:30	1	「生活習慣病に関する10の質問」 —あなたはいくつこたえられますか—	東北公済病院大会議室 (オパールビル6F)	東北公済病院 内科副部長 山岸俊夫
4月15日(水)	15:00~16:30	2	新しい食品表示の基準について ／カロリーアンサー	エルパーク仙台 セミナーホール	公立大学法人宮城大学名誉教授 内閣府消費者委員会食品表示部委員 池戸重信 / (株)JWP
4月22日(水)	15:00~16:30	3	食べ物と栄養素 —生活習慣から見える食事のあれこれ	東北公済病院大会議室 (オパールビル6F)	東北公済病院 主任管理栄養士 和泉とし江
5月13日(水)	15:00~16:30	3	食べ物と栄養素 —生活習慣から見える食事のあれこれ	東北公済病院大会議室 (オパールビル6F)	東北公済病院 主任管理栄養士 和泉とし江
5月20日(水)	15:00~16:30	4	調理実習～カロリー・塩分を抑えたレシピと調理法	エルパーク仙台 食のアトリエ	レストランパリンカ 小関 康
5月27日(水)	15:00~16:30	5	レシピの作成	東北公済病院大会議室 (オパールビル6F)	東北公済病院 主任管理栄養士 和泉とし江 管理栄養士 フードスタイリスト 鈴木茜
6月10日(水)	15:00~16:30	5	レシピの作成	東北公済病院大会議室 (オパールビル6F)	東北公済病院 主任管理栄養士 和泉とし江 管理栄養士 フードスタイリスト 鈴木茜

※東北公済病院大会議室 仙台市青葉区国分町2-2-11オパールビル6F ■申し込み方法/下記申込書にご記入の上、FAXでお申し込みください。

■定員/30名 ■申し込み締切/3月19日(木) ■お問い合わせ先/医食同源プロジェクト事務局 (NPO法人キューオーエル)

E-mail ishokukarute@yahoo.co.jp TEL 080-8213-2267(石井) http://www.karute-shokudo.com

第3回 宮城カルテ食堂 講習会受講申込書

**fax 022-222-3390**

※切り取らずにお送りください。

医食同源プロジェクト事務局 行

申込日 月 日

ふりがな													
会社名 (店舗名)						業種							
住所													
電話番号				FAX				E-mail					
ふりがな													
参加者名													
参加希望日	(1)	3/25	4/8	(2)	4/15	(3)	4/22	5/13	(4)	5/20	(5)	5/27	6/10

※参加希望日に○をつけてください。