

出し、結果、健全で効率的な経営により利益を創出する』という考え方です。産業医は会社経営者とともにこれを推進する立場になっています。

肩がこる文言になりましたが、『産業医』について理解が進みましたでしょうか？・・・

## 二次検診の大切さ

最後に一つお願いがあります。健康診断結果をチェックして残念に思うことがあります。それは、異常を指摘されてそのまま放置している方が多いことです。健康診断で異常を指摘されましたら、是非とも二次検診を受けていただくことをお願いします。

## 金厚連

### 全国統一献立の日

くおすすめ郷土料理

第30回目の全国統一献立は、山形県の郷土料理『芋煮』です。

芋煮は古くから山形県の秋を象徴する名物として、県内各地で親しまれてきました。秋には『芋煮会』が恒例行事として行われています。その由来は、一六〇〇年代半ば頃の江戸時代になります。当時は道路以外に最上川を利用して、舟で荷物を運送していました。船着場の近くには里芋の名産地がありました。船頭たちは荷物を取りに来る人を待つ間の退屈しのぎに、近くの老松に鍋をかけ、里芋と棒だらなどを煮て食べていたそうです。これがルーツと言われています。

今回は内陸地区の代表的な材料で作りましたが、地区によっては、材料も少しずつ違います。庄内地方では豚肉で味噌味になります。厚揚

げや人参を入れるところもあります。

管理栄養士 梅村尚美



食べ終わった汁に、市販のカレールーとうどんを入れると、メに美味しいカレーうどんになります。ぜひ試してみてください。

## 芋煮

### ～材料(4人分)～

- ・里芋 250g (中5,6個)
- ・牛バラ肉 120g
- ・長ネギ 60g (1/2本)
- ・まいたけ 50g (1/2個)
- ・ごぼう 40g (1/2本)
- ・こんにゃく 50g (1/4丁)
- ・醤油 50g (大匙3弱)
- ・砂糖 20g (大匙2強)
- ・酒 30g (大匙2)

### ～作り方～

1. 里芋を下茹でする
2. こんにゃくは手でちぎる
3. 長ネギは斜め切り、ごぼうは笹がき、その他は適当なサイズに切っておく
4. 鍋に湯を沸かし、里芋、こんにゃく、ごぼうを入れて煮る
5. きのこと、牛肉を加え、調味料を入れる  
調味料は味見をしながら調節する
6. 最後に長ネギを入れてさっと火を通す



**ポイント!**  
調味料は味を見ながら調節しましょう!  
長ネギの青身部分は最後に散らすとよいですよ!