にいがた グルメレポート 2020
niigata gourmet report

イタリアで修業した店主が作るランチコース 緩やかに流れる時間を大人レストランで味わう

小路を入って奥まったところに入り口があります。日々の騒々しさから離れて、夫婦、家族、友人、同僚たちとゆったりとした空間で、おいしい料理を味わい、楽しい時間を過ごしたいという人たちにぴったりな大人のレストランです。

テーブルにまず運ばれてきたのは、ランチコース(3,500円、4,400円)の大皿に盛り合わされた前菜。自家製カジキマグロの薫製、リコッタチーズとイチジク巻き、ズッキーニの詰め物とカポナータ、ホタテのソテー香草ソース、イワシのベッカフィーコとカポナータシチリアーナ、天使のエビとツブ貝とサーモンのサラダ、カニとアボカド2種類の麦のサラダの豪華7品目です。この前菜を食べながらおしゃべりしていると、いつの間にか緩やかに時間が過ぎ、ふと気づくとパスタ、メイン料理、デザート、ドリンクと充実したコース料理が進んでいました。

ランチコース(3,500円、4,400円)とディナーコース(4,400円、5,500円)の前菜の盛り合わせ。季節によって食材が少し異なります

「充実した食事時間にするためにも、できましたら前日までにご予約ください」と店主の本間泉さん

アンフォラ

住所：新潟市中央区西堀通5番町840-1
TEL：025-226-3722
営業：11:30～14:30(LO14:00)／18:00～22:30
休日：火曜　　P：無
※上記は通常の営業日時です。
収容：60席
テーブル席　カウンター席あり
HP：https://www.anfora-niigata.com/

アンフォラは、「大切な人と共有するプライベート空間で、おいしいイタリア料理をじっくりと味わってほしい」との思いで、店主の本間泉さんが2001年にオープンしました。本場イタリアで修業をしてきた本間さんは、「メインに肉料理も出しますが、できるだけ魚介類を使った料理にしています」と魚料理の奥深さを知ってほしいという想いを語りました。ディナーコースもあり、前日までに予約して訪れたいレストランです。

※商品の表示価格は全て税込みです。

医療コラム

今から予防したい骨粗鬆症

(一社)新潟県労働衛生医学協会　健康づくり推進部
保健師　**丸山　要子**

骨粗鬆症は、介護が必要となる原因として多い骨折・転倒に深く関連していると言われています。生涯元気に過ごすために、今からできる骨粗鬆症の予防のポイントについてご紹介します。

1　骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは、骨の量が減少したり、骨の構造が弱くなり、ちょっとした衝動で骨折しやすい状態になることをいいます。骨の量は成長期に増加し、加齢に伴い減少します。特に女性は閉経に伴い骨の量が減少しやすくなります。その他の原因として、食事や運動、喫煙など生活習慣が大きく関係しています。

骨粗鬆症は、初期は痛みなどの症状はないため気付きにくく、骨折してから気付くことが少なくありません。例えば、背中や腰の骨がつぶれるように骨折すると、背中や腰が痛くなったり、背中が丸くなったり、身長が縮んだりします。状態が悪化すると、寝たきりになり介護が必要な状態になる恐れがあります。

2　今からできる予防のポイント

①今の自分の骨の状態を知る

骨の量を調べる、骨密度検査を行いましょう。自治体の骨粗鬆症検診などで受けることができます。

②1日3食バランスよく食事を摂る

欠食すると、骨の健康に必要なエネルギー及び栄養素(たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど)が不足する可能性が大きくなります。特に、骨を形成するカルシウムの摂取量を増やす工夫として、副菜で緑黄色野菜や海藻類を、主菜で大豆料理を取り入れましょう。

③適度な運動をする

ウォーキングや筋力トレーニングが骨に刺激を加えます。骨折経験や腰痛などがある場合は、主治医に相談してください。

なお、当会では骨密度検査や、保健師や管理栄養士による骨の健康に関する教育活動もおこなっています。どうぞお気軽にご連絡ください。

電話：025-370-1945
(新潟県労働衛生医学協会健康づくり推進部)

行政等からのお知らせ

新潟市　くらしとこころの総合相談会

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、生活や仕事（経営活動）、人間関係など大きな変化が生じている方もいらっしゃると思います。不安や緊張が続くと、心身の健康に影響を及ぼします。

総合相談会では、**弁護士・保健師・薬剤師などが、生活や仕事、こころの健康などの相談に対応します。**下記相談会では、**新潟市IPC財団の専門家が経営相談にも対応します。**

ひとりで悩まず、ぜひ相談会をご利用ください。10月以降の日程は、市報やHP等をご覧ください。

HP

相談無料　要予約

【日時】**令和2年9月18日（金）午後2時30分～午後8時30分**

【会場】新潟市総合福祉会館4階（新潟市中央区八千代1-3-1）

◎相談は予約制、料金は無料です。

<ご予約・お問合せ：新潟市こころの健康センター>　**予約専用電話　025-232-5570**（受付時間…平日 午前8時30分～午後5時15分）

はじめよう！健康経営　新潟市健康経営チャレンジ支援事業

事業所に専門家を派遣し、2つのコースで健康経営の取組を支援します。

健康経営をスタートし、健康経営認定を目指しませんか。

詳細は、市ホームページから［健康経営チャレンジ］で検索してください。

コース	職場改善コース	健康づくりコース
派遣専門職	中小企業診断士、社会保険労務士、労働衛生コンサルタント等	保健師、栄養士、運動指導士、歯科衛生士等
支援内容	●専門家の個別訪問 経営状況、労務管理等のヒアリングと分析、職場改善に向けた計画の提案 ●職場改善セミナー 専門家による従業員の意識改善・職場改善	●健康づくりセミナー 健診結果の特徴等から事業所の健康づくりに向けた計画の提案、医療専門職による健康づくりセミナーや各種体験の実施

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、リモート対応が可能です。

HP

【費用】無料　　まずはご相談ください。事業所の現状やお悩みに応じた支援メニューをご提案します。

【相談・申込】一般社団法人ライフサポートマネジメント研究所（TEL 025-225-1555）

【お問合せ】職場改善コース…新潟市保健衛生総務課（TEL 025-212-8154）

健康づくりコース…新潟市保健所健康増進課（TEL 025-212-8166）

募集中です！令和2年度　新潟市健康経営認定制度の応募について

新潟市は、**健康経営に取り組む事業所を「新潟市健康経営認定事業所」として認定**し、その取組を支援します。各事業所の健康経営の取組状況に応じて、ブロンズ・シルバー・ゴールドクラスの区分で認定します。

HP

令和2年度の応募を受け付けています。**締め切りは令和2年10月16日（金）です。**ぜひご応募ください。

詳細は市ホームページから［健康経営認定制度］で検索してください。

＊「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

【お問合せ】新潟市保健衛生総務課（TEL 025-212-8154）

募集中です！令和2年度　新潟市ウオーキングチャレンジ参加企業

新潟市では、働き盛り世代の健康づくり応援の企画として、ウオーキングチャレンジを実施しています。

外出自粛で運動不足になり、健康二次被害も心配されています。新しい生活様式のもと、からだを動かす時間を作るきっかけに、健康経営の取組の1つとして、職場の皆さんで歩くことにチャレンジしてみませんか?

詳細と申し込みは、市ホームページから［ウオーキングチャレンジ］で検索してください。

【概要】**企業・事業所等の5人以上で4週間**、仲間と楽しみながら、歩数を記録して歩数アップに挑戦。

報告をもとに、企業・事業所別ランキングを公表し、抽選で参加賞を進呈します。

新潟市は、ウオーキングチャレンジ通信を発行して、皆さまの健康づくりを応援します。

【費用】無料　　【申込締切】令和2年10月16日（金）　　【チャレンジ期間】**令和2年9月1日（火）～11月30日（月）のうち4週間**

【インセンティブ】新潟市・佐渡市共通商品券（抽選で1万円分×10事業所）

【お問合せ】新潟市保健所健康増進課　TEL 025-212-8166

「ホテルde通勤快速！」3,000円を補助します！　～令和3年2月28日まで利用期間延長～

テレワークの執務室として、または、通勤機会縮減に伴い事務所近くの市内宿泊施設（ホテルや旅館）を利用する際、1回につき上限3,000円を助成します。

HP

宿泊施設の利用助成の対象となる期間を**令和3年2月28日までに延長します。**

【利用方法】①本事業への参加登録　　②市に助成券の発券依頼を行う

③市から助成券が届く　　④利用できる宿泊施設を確認、予約

※各種申請書類は新潟市ホームページからダウンロード可能

【お問合せ】新潟市 観光・国際交流部 観光政策課　通勤機会縮減等支援事業　TEL 025-226-2608　E-mail kanko@city.niigata.lg.jp