

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2018 vol.2

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

- 健康経営優良法人(ホワイト 500)の
認定を取得しました……………2
- 〔健康コラム〕左奥歯の痛み……………4
- 胸部デジタル検診車を整備しました／
大好評！メンタルヘルスセミナーを実施しました…5
- 三井食品工業株式会社
いい漬物づくりは、社員の健康づくりから……………6
- 東京マラソン……………7



健康経営優良法人

ホワイト500の

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

認定を取得しました



はじめに

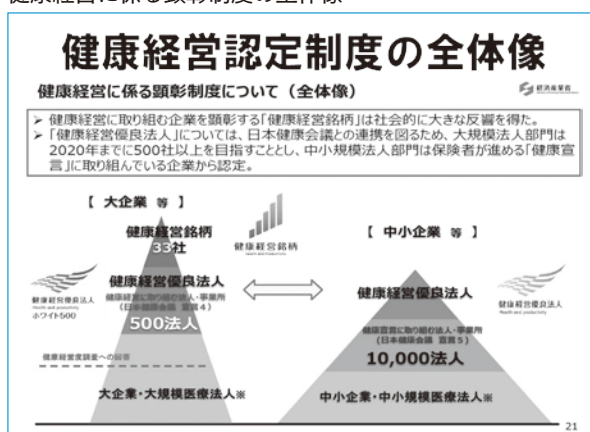
全日本労働福祉協会は、昭和29年7月設立以来、「勤労者とその家族の健康保持・増進、良質な健康診断サービス、企業・自治体への適切な健康情報の提供」を企業理念として年間約90万人を超える方々の健康診断のほか、事業場の環境測定、産業医（保健）活動を通じて勤労者の職業生活を支えてまいりました。

超高齢社会が現実のものとなり、生産年齢人口の減少に伴い社会保障制度の持続可能性が危惧されております。その中で、当協会ではさらなる勤労者の健康寿命の延伸の観点から、新たな取り組みとして協会自らが健全な職場づくりと従業員の幸福を追求することが、労働衛生サービスのさらなる質の向上につながると考え、健康経営優良法人大規模法人部門（以下「ホワイト500」という）の認定を目指すこととしました。

健康経営優良法人制度

健康経営優良法人制度は、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です（左図）。

健康経営に係る顕彰制度の全体像



平成30年2月20日（火）、経済産業省は、次世代ヘルスケア産業協議会健康投資ワーキンググループ（日本健康会議健康経営500社ワーキンググループ）

写真1 健康経営優良法人 2018 発表会の様子



において、健康経営に取り組む優良な法人を「健康経営優良法人」として、「健康経営銘柄」、「大規模法人部門（ホワイト500）」並びに「中小規模法人部門」について認定法人を発表しました（写真1）。

今回の「健康経営優良法人2018」では、「健康経営銘柄」26法人、「大規模法人部門」541法人、「中小規模法人部門」776法人が認定されました。当協会は、これまでの取り組みを評価いただき大規模法人部門（ホワイト500）の認定を受けることができました。

認定要件

認定要件は、「経営者の自覚として」組織が従業員の健康管理に取り組むことの明文化・組織内外への発信、「従業員の健康管理の把握」として、定期健康診断実施率100%、ストレスチェックの実施、従業員の健康保持・増進および過労死予防対策に関する数値目標の設定、受動喫煙防止等が図られていることが要件となっております。

申請を希望する法人は事前にWEB上に公開されるエントリシート（調査票）を回答のうえ、回答結果に対するフィードバックシートに基づき申請資格を取得することとなります。エントリシート（調査票）は、5領域21項目、67個の質問から構成されており、幅広くその法人の健康経営への取り組みを記載することが必要です。

当協会の取り組み

当協会では、平成27年度に開催されました「データヘルス・予防サービス見本市2015」（厚生労働省主催）への参加を機に協会内部から認定取得を目指すという機運が盛り上がり、平成

理念

- 1 働く人とその家族の健康の保持・増進
- 2 安全、安心で、正確な健康診断
- 3 企業、自治体等への適切な健康情報提供
- 4 健全な職場と職員の幸福の追求

特に「理念」の職員への周知につきましては、理念の全文を名刺の大きさに掲載し、広く社会に発信しました（左図）。

28年度から安全衛生委員会の活動を中心に総務部、渉外部の中堅メンバーのほか健康管理課の保健師でプロジェクトチームを組織し、認定取得に取り組みました。

当協会では、これまで時間単位の有給休暇取得、ゴールデンウィーク期間中の特別休暇の付与など従業員の健康保持・増進に取り組んでおりましたが、健康経営の考え方が普及するのにあわせて実践的な取り組みを始めました。

最初に「経営者自らが、組織的に従業員の健康管理に取り組むことを明文化するとともに組織内外に発信することについて、当協会の理念に「健全な職場と職員の幸福の追求」を新たに追記し、健康経営に取り組むことを全職員に宣言しました。同様にホームページに掲載し、広く社会に発信しました（左図）。

写真2 就業前にラジオ体操をする様子

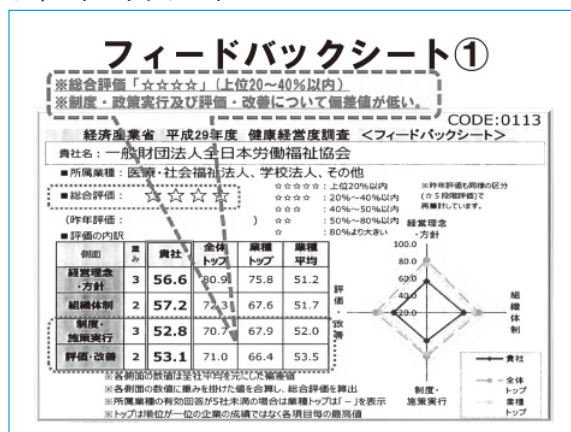


これらの取り組みの結果、認定基準「制度施策実行」15項目のうち「定期健康診断受診率100%実施」および「健康増進等の具体的な目標（計画）の設定」を除く12項目について「適合」との判定を受け、申請資格の取得認定を受ける

に印字したものを全職員に配付・名札ケースに収納してもらい、常時携帯するようにしました。あわせて、健康保険組合と協同で職員の健康づくりを行うため、協会けんぽ東京支部が主催する「健康企業宣言」に応募し、「宣言の証」の交付を受け、当協会が健康企業を目指すことを内外関係者に発信しております。

次に個別・具体的な施策では、「就業前のラジオ体操」（写真2）、「生活習慣病の予防を目的とする保健相談・栄養相談・運動指導等の窓口の設置」のほか、「自販機飲料品のカロリー表示」、受動喫煙防止を目的とする「敷地内全面禁煙」など諸施策を講じております。

フィードバックシート



ことができました。「不適合」とされた「健診受診率」については、平成30年1月（平成29年度の定健で100%）達成しており、「目標の設定・効果検証」を今後の必達の課題として取り組むこととしております。

同時にフィードバックシート（左図）の評価では、「体制構築」、「リスク保有者限定施策」、「健診結果等の指標の把握」、「労働時間・休職との指標の把握」、「施策全体の効果検証・改善」などについて、相対的に偏差値が低くなっていることから、新たな課題として取り組みの具体的な数値目標の設定・効果の検証」を協会全体で取り組むこととし、平成30年度から柳澤会長を委員長とする健康経営推進委員会を設置し、さらなる取り組み強化を図ることを決定しております。

敷地内全面禁煙を促すポスター

受動喫煙防止対策



特に受動喫煙防止については、当協会が予防医療を業とする労働衛生機関であることから最も強化すべき課題として掲げ、平成29年11月の部長会議の決定を受け、同年12月から敷地内全面禁煙を施行しております（右図）。これを機に従業員の喫煙率を下げるよう、禁煙活動の促進に努めたいと考えております。

さらなる高みを目指して

健康経営優良法人認定申請への取り組みは、従業員の健康保持・増進に寄与するだけでなく、協会のブランドイメージの向上など経営改善に資することから引き続き認定（更新）申請を行う予定です。あわせて協会けんぽ「健康企業宣言」についても上位基準の「銀の証」、さらに「金の証」の認定を目指し、従業員の健康増進に取り組むこととしております。当協会では、この取り組みから得られた知見を幅広くお客さまである事業場の健康経営支援や従業員の皆さまの健康教育にお役立てできればと願っております。

左奥歯の痛み

一般財団法人 全日本労働福祉協会
群馬県支部 健診センター長
麦谷 眞里
むぎたに まさと

2015年12月1日に労働安全衛生法の一部改正が行われ、常時50人以上の労働者を使用する事業場には、ストレス・チェックを実施することが義務づけられました。この制度そのものや、その実施等については、すでに専門家の方が詳しく書いていますので、私は別の観点から心の健康について触れてみたいと思います。

私は、周期的に左奥歯が痛くなります。歯医者に診てもらうと、齲蝕（むし歯）や炎症などではなく、左奥歯を連続的に強く噛みしめることによる物理的な痛みであることが指摘されます。場合によっては、噛みしめる力が下顎まで達し、炎症が起ることもあります。しかし、そのことがわかったのはかなり近年になってからで、それまでは左奥歯が痛くなるたびに町の歯医者に行っていました。歯の主治医を固定して、何度か同じ歯医者にかかっているうちに、左奥歯の周期的な痛みが、ス

トレスによる強い噛み締めによるものだということが判明しました。自分ではまったく気づかない、まさに無意識のうちに奥歯を強く噛み締めていたのです。左右差があるのは、私が主に左で噛む癖があるからで、もし利き腕や利き脚と同じように表現するなら、利き顎とでも言うのでしょうか。これは私だけに特殊なことではありません。食事のときに意識して噛んでいると、自分が左右どちらかの噛み締めを優先していることが容易にわかります。

このように、ストレスは気づかないうちにやってくるのです。私の場合は、たまたま左奥歯の痛みという見える形になって現れてくれましたが、多くの場合は、気づかないうちに心に影響を及ぼします。ストレスの原因は千差万別で、仕事であったり家庭であったり人間関係であったり、あるいは恋愛さえもストレスになります。ストレスを受けない生活は、現代のような複雑な社会におい

ては不可能です。そこで、ストレスを発散する、仕事以外の手段をそれぞれがもつことが重要になります。それは、運動（スポーツ）や旅行、趣味などの自分が好んで没頭できる何かをもつことです。ただし、飲酒や喫煙や賭博は、のめり込むことによる別の弊害があるので、お勧めできません。仕事以外には何も興味が無い、という仕事人間でも、よく聞いていると、「一度やってみたい」と思っていた」ということがけっこうあるものです。そういう方もぜひ自分のやりたいことを探してみてください。それは、現代の複雑多岐なストレス社会で生きて行くための健康の知恵とでも言うべきものです。



プロフィール



麦谷眞里
(むぎたに まさと)

新潟大学医学部卒業、ジョンス・ホプキンス大学大学院卒業。
35年間、公衆衛生、衛生行政に従事。産業界。
2018年から、一般財団法人全日本労働福祉協会群馬県支部健診センター長。
東京医科大学客員教授、新潟県立新潟看護大学客員教授、ハリウッド大学大学院大学客員教授。
日本時計学会会員、SAMアメリカ奇術家協会会員、IBM国際奇術連盟会員。
著書に、「カード・マジック入門事典」、「即席マジック入門事典」、「60歳からのマジック入門」、「リハビリマジック」(すべて東京堂出版) など、マジック関係の著書多数。

胸部デジタル検診車を整備しました

検診車詳細

全長	： 625cm
全幅	： 208cm
全高	： 275cm
総重量	： 5,505kg
総排気量	： 4,000cc

今回整備した検診車の特徴は、駐車スペースの狭い事業所にも対応できるようマイクロバスをベースとしているところです。限られた空間の中に必要機器を配置し、乗車定員も確保するための工夫がなされています。総重量が重くなるため、サスペンションの強化にも配慮しました。引き続き、“安心・安全”に重きをおき、多くの勤労者やそのご家族の健康保持・増進に貢献できるものと自負しております。

今後とも、質の良い健康診断を提供できるよう、努力して参ります。



大好評！



メンタルヘルスセミナーを実施しました

品川法人会様よりご依頼をいただき、平成 30 年 3 月 15 日（木）、品川法人会館にて、当協会の川口医師が講師を務め、管理監督者向けのメンタルヘルスセミナーを実施しました。

当該セミナーでは、管理監督者としてのメンタルヘ



ルスに関する基礎知識を重点的にお話しさせていただきました。具体的な内容としては、労働安全衛生法における事業所の責務や、メンタルヘルス阻害要因、部下のメンタルヘルス不調に気づくためのポイントや話の聞き方、メンタルヘルス不調のため休職していた者の職場復帰の進め方などをお話しました。

セミナー終了後には、「講師の方がユーモアがあり、具体例も多く挙げていたので、わかりやすかった」や「もっと詳細を聞きたい。また、機会があればぜひ参加したい」など、大変ご好評をいただきました。また、今後セミナーで取り上げて欲しいテーマとして、メンタルヘルスに関して「経営者が取るべき措置」というようなご希望もいただきました。

健康セミナーは、会員事業場の巡回健康診断をご利用いただいております労働基準協会さまからのご依頼やご紹介、または健康診断顧客からの直接のご依頼により、実施しております。

（講演依頼のお問い合わせ）

「健診結果の見方に関する説明会を実施してほしい」「生活習慣病予防についての話をしてほしい」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、右記までお問い合わせください。

一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部

TEL 03-3786-5171

Mail kenkou@zrf.or.jp

三井食品工業株式会社

いい漬物づくりは、 社員の健康づくりから

会社紹介

当社は、大正14年の創業以来、漬物づくりに情熱をかけ、常においしさを追求してきました。本社のある一宮市は、濃尾平野の豊かな土地に位置し、おいしい野菜が育つ場所です。そんな野菜のおいしい食べ方のひとつとして、漬物を提案してきました。材料となる野菜は地場のものを中心に、全て国産で、「安心・安全・信頼」を企業理念として掲げています。

かつて保存食であった漬物が、健康食品として見直されてきたように、漬物は時代とともに移り変わっていくものと思われれます。最近では、若い人たちの漬物離れが起こっているといわれていますが、そのような時代の中で、若い人たちにも食べてもらえる漬物づくりにもチャレンジしています。

また、4年前から直売所「三井宮蔵」を本社敷地内に設置し、ここにしか売っていない、我々の想いが伝わる商品を自

分たちで売るということにも挑戦しています。

健康診断と産業医との連携

健康食品とも言われる漬物を製造している社員が、不健康では洒落になりません。当社では、毎年11月にパート・アルバイトを含む全社員に定期健康診断を実施しておりますが、その結果に基づいて産業医から社員に対して面接等による指導も行っています。それにより、産業医と連携した健康保持・増進の取り組みを進めています。

今後の課題

全社員に健康管理について、より一層の関心を持たせることが課題となりますが、健康診断を通して健康意識の向上を図るとともに、健全かつ働きやすい職場環境の構築を目指していきます。



▲直売所
「三井宮蔵」

「三井宮蔵」の商品の一部▼



▲名物商品「千両なす」

概要 三井食品工業株式会社

住 所 〒491-0827
愛知県一宮市三ツ井一丁目10番8号
U R L <https://www.mitsuishokuhin.co.jp/>
事業内容 食品製造加工販売業

名所名跡
特産品の
紹介コーナー



東京マラソン

一般財団法人 全日本労働福祉協会
生活習慣管理部

中村 和幸



今回は、首都東京を舞台に、2007年より開催されている東京マラソンを紹介したいと思います。

2018年2月25日(日)に行われた東京マラソン2018は、応募者32万794名の中から、3万6248名がランナーとして参加し、3万4871名が完走しました。

朝9時過ぎに新宿・東京都庁前をスタートし、当協会九段クリニクの近くや、日本橋、浅草雷門を通り門前仲町にて折り返し、銀座や品川駅など東京の代表的な名所の近くを経由して東京駅近くの和田倉門でゴールとなります。

私自身、2017年4月、渉外部から異動し、デスクワークが多くなったことで体重が増加しており、健康づくりのために6月頃よりランニングをしておりました。マラソン好きな先輩から「せっかくだし、どうせ当たらないだろうけど東京マラソンに応募してみたら」と言われて応募してみたところ、なんと12・1倍の高倍率ながら、9月下旬に当選の連絡がありました。

ランニングは8月上旬でやめてしまっていたので、当たらなくて良かったのと思っておりました。しかし、当協会にも毎年応募しているが一度も当選したことがない職員が何人もいたことから、未知の世界ながらも挑戦・参加を決意しました。といっても練習では一日に最高20km程しか走っておらず、12km地点を過ぎたところで

膝の痛みがひどくなり、大変苦しくて棄権することも考えました。救護所にも寄り、残りの30kmは早歩きとなりましたが、沿道にいる企業や観客の方々の応援や、ボランティアの方々の協力や声援などが大きな励みとなり、無事ゴールすることができました。

結果は目標である4時間を大幅に遅れましたが、とても素晴らしい経験ができたので、今後も応募し続けたいと思います。

また、少しの練習でしたが1月に受診した自身の健康診断の結果においては、例年になく良い結果でしたので、定期的に体を動かすことの必要性も感じる事ができました。ご自身の健康づくりの一環として、また東京観光として、ぜひ皆さんも応募してみてくださいいかがでしょうか。



丸田商店のシューマイ

東急池上線荏原中延駅から徒歩約5分の「昭和通り商店街」に、人気のシューマイ専門店があります。昭和47年創業の、無添加・手づくりこだわりの45年。この「丸田商店」のシューマイは私も子どものころから食べている、とても人気の一品です。

もともとはお菓子職人だった田代敏郎さんが卸販売からはじめたこのシューマイ。ポークシューマイ、カニシューマイ、ウズラシューマイなどさまざまな種類がありますが、私のおすすめは五目シューマイです。おはぎをヒントに作られたこのシューマイは、まわりにもち米がまぶしてあるのです。中身も豚上挽肉、ホタテ、干しシイタケと充実しており、お酒のおつまみにはもちろん、もち米が付いていながらもご飯のおともにも最適です。

そのほかにも「しながわみやげ」にも認定されているシューマイ3兄弟などがありますので、ぜひ一度ご賞味ください。



丸田商店

住所 品川区西中延 2-18-3

TEL 03-3783-9096



一ノ関駅から岩手県交通
厳美渓線のバスで約
20分

いちのせき観光 NAVI
いち旅！

☎ 0191-23-2350
http://www.ichitabi.jp/



げんびけい 厳美渓・ 絶景探訪ウォーク

古くから景勝地として親しまれる厳美渓。悠久の時の中で形づくられ複雑に入り組む岩と、荒々しく水しぶきをあげる溪流は、圧倒的な迫力で人々を魅了する。磐井川の中流に位置する厳美渓とその周辺を散策するコースを中心に、一関に来たら訪れたいスポットをご紹介します。



一関市博物館

展示や体験学習の開催を通じ、地域の歴史・文化を次世代へ継承している。

※ 一般300円、高校・大学生200円、中学生以下無料

休 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（2018年12月17日～2019年1月3日）

🕒 9:00～17:00 ※入館は閉館30分前まで ☎ 0191-29-3180

一ノ関駅からバスに揺られて約20分。厳美渓は、栗駒山を水源として一関市内へと流れる磐井川の中流にある渓谷だ。

まずはじめに一関市博物館へ行き、一関の歴史や地域にゆかりのある先人たちの偉業について学ぼう。次に道の駅「厳美渓」で地元の農産物や工芸品を見たら、下流に位置する吊り橋の御覧場橋へ。上流とは対照的なゆたかりとした溪流のせせらぎに耳を傾けてみよう。

次に向かうのは、郭公屋の「空飛ぶだんご」が見られる厳美公園。荒々しく流れる厳美渓をはさみ、おだんごが対岸の店からロープをつたってやってくる光景は、ここで見ることができない。

天工橋を渡って磐井川に沿って道を歩き、上流にある長者滝橋を渡ってしばらくすると、日帰り入浴ができる厳美温泉。いづくし園が見えてくる。ふらっと気軽に立ち寄れて、疲れを癒やせる温泉である。

一関に来たら寄りたいもう1つの絶景が猊鼻渓。岩手県の母なる川、北上川支流の砂鉄川が石灰岩を浸食してきた約2kmにわたる渓谷だ。約90分の舟下りに乗れば、日常を忘れてゆたかりとした時間を味わえる。

一ノ関駅へ戻ってきたら、世帯の一酒造に立ち寄ろう。一関の郷土料理を楽しめるほか、生詰酒にオリジナルラベルを巻いて購入することもできる。蔵元ならではのお酒や食品、酒器をお土産に、帰路につこう。



御覧場橋

厳美渓の下流にある吊り橋。ここから見えるのは、天工橋から望む厳美渓よりも水流の穏やかな景色である。



脂質異常症

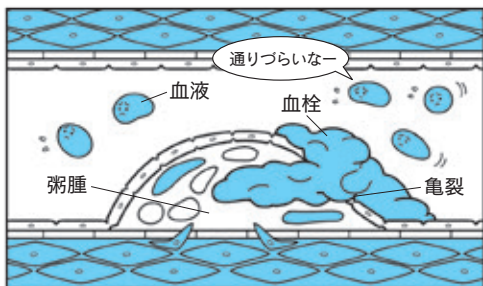
どんな病気？

血液中の脂肪分の濃度を表す数値が、異常値を示す病気です。

血液中の脂肪分のうち、主に**右の3種類の数値**により判断されます。

通常、脂質異常症になっても自覚症状はありません。しかし、血液中に脂質が多い状態が続くと、血管の壁に余分な脂が付着して、**粥腫**（じやくしゆ）という塊（**プラーク**）がつくられます。プラークは破れやすく、破れた亀裂を修復

●脂質異常症から動脈硬化になってしまった血管のイメージ



するために血栓ができると血管壁が分厚くなり、動脈硬化につながります。

動脈硬化が進行すると、脳や心臓で血液の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしかねません。

★ LDLコレステロール

いわゆる **悪玉** コレステロール



★ HDLコレステロール

いわゆる **善玉** コレステロール



★ 中性脂肪 トリグリセライド



総患者数は何人ぐらいいるの？

206万2,000人

（平成26年患者調査の概況）

このうち

男性は **59万6,000人**

女性は **146万5,000人**

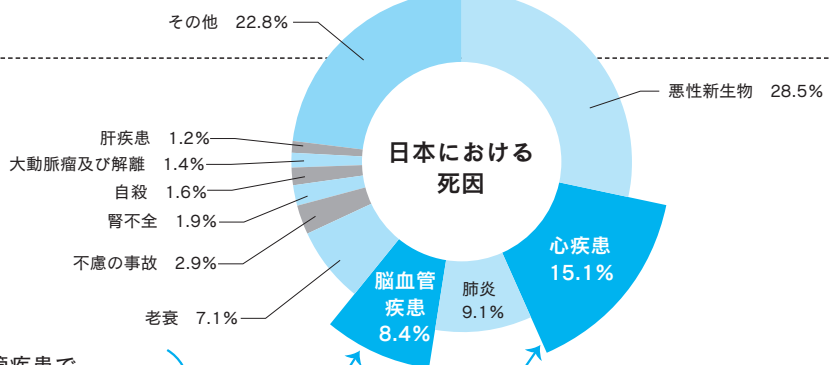
女性が男性の
約 **2.5倍** もいるのね！



注：統計処理上、男女計と患者数が合っていない。

参考

脂質異常症が原因となって起こる動脈硬化性疾患（脳血管疾患、心疾患）は、日本における主な死因の23.5%、約4人に1人



（心疾患と脳血管疾患で
全体の23.5%を占めている）

（平成28年（2016年）人口動態統計（確定数）の概況より）

この検査数値が アブナイ！

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。



★ **LDLコレステロール**
いわゆる **悪玉**コレステロール

保健指導判定値…
120mg/dL 以上 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値…
140mg/dL 以上 お医者さんにかかりましょう

高いとアブナイ！



★ **中性脂肪**
トリグリセライド

保健指導判定値…
150mg/dL 以上 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値…
300mg/dL 以上 お医者さんにかかりましょう

高いとアブナイ！



低いとアブナイ！

★ **HDLコレステロール** いわゆる **善玉**コレステロール

保健指導判定値…
39mg/dL 以下 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値…
34mg/dL 以下 お医者さんにかかりましょう

※平成 30 年度特定健診より、中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、LDL コレステロールに代わり non-HDL コレステロールの判定値を用いることも可能となりました。

★ **non-HDLコレステロール** 高いとアブナイ！

non-HDL コレステロールとは…
総コレステロール値から、HDL コレステロール値を引いた値のこと。

保健指導判定値…
150mg/dL 以上 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値…
170mg/dL 以上 お医者さんにかかりましょう

脂質異常症の予防に役立つ数字

★食事

2種類の油脂に気をつけましょう！

主に
悪玉コレステロールを
減らす油脂（不飽和脂肪酸）

オリーブオイル、なたね油、ゴマ油、大豆油、青魚（さば、いわし、あじなど）などに多く含まれる。



主に
悪玉コレステロールを
増やす油脂（飽和脂肪酸）

ラード（豚脂）、牛脂、鶏皮、ベーコン、脂肪の多い乳製品、洋菓子などに多く含まれる。

コレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料にもなり、人の体に欠かせないものです。油脂の量だけでなく種類にも気をつけて、体によい油脂を摂るように心がけましょう。

あじのソテー フレッシュトマトソース添え

材料 (2人分)

なす	1本 (100g)
ズッキーニ	1/3本 (40g)
ミニトマト	6個 (90g)
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
(A) バジル (粉)	少々
酢	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 1
あじ (3枚おろし)	2尾分
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1/2

作り方

- ①なすを縦4等分に切る。ズッキーニを輪切りにする。ミニトマトを縦4等分に切る。
- ②ボウルにミニトマトを入れてフォークの背で軽くつぶし、(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③あじに軽く塩・こしょうをし、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、③のあじを入れて2分ほど焼いたら裏返し、なすとズッキーニを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、あじ、野菜を器に盛り付け、②のソースを添える。



1人分
176kcal
塩分 1.2g

低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ

注目食材

あじ



不飽和脂肪酸のDHAやEPAを含んでいます。これらには血中の中性脂肪の低下や、血栓ができるのを防ぐ働きがあります。アミノ酸の一種であるタウリンも含み、肝臓の機能を高める効果や血中コレステロールの分解を促す効果も期待できます。

時短ポイント



ソースは、ミニトマトを軽くつぶして、材料を混ぜ合わせるだけ。加熱調理をしない分、調理時間を短縮できます。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理



●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)

ひじきと枝豆のサラダ



1人分
57kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 5g
枝豆 (さや入り・ゆでたもの)…………… 50g (正味 25g)
にんじん…………… 1/5 本 (30g)

(A) 梅干し…………… 1 個 (10g)
砂糖…………… 小さじ 1
酢…………… 小さじ 2
ごま油…………… 小さじ 1



梅干しはペースト状になった市販品を使ってもよい。
水戻し不要の生ひじきやドライパックのものを使う場合は約 40g 使用します。

注目食材 枝豆

大豆のさやが青いうちに収穫したもの。大豆同様、食物繊維が豊富に含まれ、水溶性食物繊維には余分なコレステロールを排出する働きがあります。大豆には少ないβ-カロテンやビタミンCも含まれます。



作り方

〈下準備〉乾燥ひじきは水で戻して洗い、ザルに上げて水切りしておく。

①枝豆をさやから取り出す。にんじんを千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたいてペースト状にする。

②ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせる。

③②のボウルの中に、水気をよく切ったひじき、枝豆、にんじんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

アボカドとキウイフルーツのヨーグルトスムージー

材料 (2人分)

キウイフルーツ… 1 個 (100g)
アボカド…………… 小 1/2 個 (50g)
ヨーグルト…………… 100g
ミントの葉…………… 適量

注目食材 アボカド

食物繊維が豊富な果物。水溶性食物繊維も含まれるので、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。栄養価が高く、オレイン酸などの不飽和脂肪酸、ビタミンEやビタミンB群、カリウムなども豊富に含みます。



作り方

①キウイフルーツ、アボカドはそれぞれ皮をむく。飾り用にキウイフルーツのいちよう切り、アボカドの半月切りを少量作り、残りをざく切りにする。

②ボウルに飾り用以外の①とヨーグルトを合わせて、ハンディミキサーでなめらかになるまで攪拌する。

③器に注ぎ、飾り用のキウイフルーツとアボカド、ミントの葉を飾る。



1人分
104kcal
塩分 0.1g



ハンディミキサーがない場合はミキサーでもよい。

Column

コレステロール値 (LDL) や中性脂肪値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

バターや肉類など動物性脂肪に多い飽和脂肪酸の摂りすぎは、LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪を増加させるので、気をつけましょう。植物油や青魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸との摂取バランスが大切です。また、レバーなどの内臓や魚卵など、コレステロールの

多い食品も控えめに。

一方、おすすめなのが食物繊維。とくに、血中コレステロールを下げる効果がある水溶性食物繊維は、海藻、きのこ、野菜、果物、豆類などに含まれています。いろいろな食材を食事の中に取り入れましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

あじやさば、さんまなどの青魚には不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれています。これらの魚の焼き物や煮物のほか、手軽に食べられるさばの水煮缶などもおすすめです。

食物繊維を摂るためにサラダを選ぶときは、野菜だけでなく

海藻や豆が入ったサラダを選ぶとよいでしょう。また、もずく酢やめかぶを1品追加したり、みそ汁を具たくさんにするのもおすすめです。即席みそ汁に、カットわかめを追加するだけでも、食物繊維の摂取量アップにつながります。

睡眠不足

心身の疲労を回復させてくれる大切な睡眠。「疲れているはずなのになかなか眠れない…」ということはありますか？ 生活の中のちょっとした癖が睡眠不足の原因になっているかもしれません。

寝る直前まで テレビやスマホを見ている

テレビやスマホに熱中すると目がさえてなかなか眠りに入れません。必要がないときは、寝る直前の使用を控えてみて。



運動不足

定期的な運動は入眠を促進し、中途覚醒を減らします。眠りと目覚めのメリハリをつけることが重要。



休日の起床時間が遅い

平日の睡眠不足をとりかえそうとして休日の起床時間が遅くなると、休み明けの生活リズムが乱れます。できるかぎり普段から同じ就寝・起床時間を心がけて。



夜遅くにお酒を飲む

アルコールは一時的に入眠を促進しますが、睡眠が浅くなり熟睡できません。飲み会や晩酌はほどほどに。



「早く寝なきゃ」と 思ってしまう

睡眠不足が続くと「今夜は眠れるだろうか」と緊張し、さらに眠れなくなります。一度寝床から離れて気分転換するのも効果的。



改善されず困ったときは 医師に相談を

睡眠不足は生活習慣病や心の病気にもつながります。睡眠不足が続き、日常生活や仕事に影響が出ていると感じたら、早めにかかりつけ医などに相談してください。

Health Information

どちらを
選ぶ？ A or B

夏バテ予防編 原 小枝 (管理栄養士)



A やっぱり
夏は辛いもの！
豚キムチ

VS

B さっぱりで
食べやすい！
そうめん



毎日暑くて、家族も食欲がなさそう
だわ。今日のメニューはどうしよう？
冷蔵庫の残り物を使いたいから、豚キ
ムチにしようかな？

主婦・
ナツコさん

それとも手軽にできてヘルシーだし、さっぱりして
たくさん食べやすいそうめ
んにしようかな？

今日のメニューは

A
「豚キムチ」
にするわ！

バランスよくしっかり食べて、夏バテを防ぎましょう

夏は食欲もなくなりやすく、誤った食事選びで夏バテの悪循環に陥りがちです。とくに冷たいものをたくさん摂る機会が多く、胃が疲れて消化機能も低下しています。

そうめんは冷たくさっぱりして食べやすいですが、主なエネルギー源として糖質ばかりを摂りがちなメニューです。たくさん食べることも大事ですが、バランスが偏っていると代謝が上らず、胃もたれや夏バテを簡単に招きます。

豚キムチのキムチには食欲を増進させるカプサイシンが含まれ、豚肉のビタミンB₁には糖質をエネルギーに変えて疲労回復を促す働きがあるので、夏にぴったりのメニューですね。たまねぎやんにくを加えれば、ビタミンB₁の吸収を高めるアリシンが含まれるので、より効果的です。

そうめんも、ゆでた豚肉や鶏肉などのたんぱく源や、薬味にねぎやきゅうりなどの野菜を加えると、全体の栄養バランスがよくなりますよ。



たばこクイズ



左の絵と関連のある
右の説明文を
線で結べますか？



「毎月22日は『禁煙の日』。スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！」
(禁煙推進学術ネットワーク)



「吸わないひとには、吸わせない。神奈川からなくそう、受動喫煙」「スモークフリー」「スワンゾウ」(神奈川県)



「すいたくないボウヤ」
(ファイザー(株)、後援団体：禁煙推進学術ネットワーク)



「受動喫煙のない社会を目指して」
(厚生労働省)

神奈川県受動喫煙防止条例
キャンペーンロゴマーク

受動喫煙対策が進められています

みなさんは、左のマークなどを見かけたことがありますか？ さまざまな研究によってたばこの害の大きさが明らかになり、禁煙や受動喫煙防止を呼びかける動きが活発になっています。そこで、望まない受動喫煙を防止するため、健康増進法が改正される予定です。この改正は、受動喫煙による健康影響が大きい子どもや病気のある人に、とくに配慮された内容となっており、学校、病院、行政機関などでは敷地内禁煙となります[※]。国に先がけ、地方自治体でも、条例を定めて独自の受動喫煙防止対策を推進しているところもあります。

※屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができます。

喫煙後の呼気からたばこ臭さが消えるまでに45分もかかるという報告もある。受動喫煙防止を徹底するには、やはり禁煙が大事じゃな。



Health Information

話題の健康情報

はしかって どんな病気

はしか（麻疹）は、麻疹ウイルスに感染することで起こります。日本国内での発生はほぼなくなりましたが、海外では流行している地域があり、2018年度春には観光客によって国内に持ち込まれ、ニュースになりました。輸入感染症として注意が必要です。

はしかの感染経路は？

空気感染、飛沫感染、接触感染でうつります。感染力は非常に強く、1人の発症者から多くの人に感染するといわれています。

どんな症状が出る病気？

約10～12日間の潜伏期間のあと、発熱やせき、鼻水、目の充血など、かぜのような症状が続く、高熱と発疹が出ます。合併症として肺炎や、まれに脳炎などを起こすことがあり、重症化すると死亡することもあります。



かからないようにするには？

手洗いやマスクだけでは予防できず、予防接種が有効な予防法です。1回の接種では免疫が十分についていないことがあるため、2回接種がすすめられています。

海外旅行に行く場合は？

1990年（平成2年）4月2日以降に生まれた人は、定期接種で2回の麻疹含有ワクチンを受けていますが、それ以前に生まれた人は1回のワクチン接種のみ、または1回も受けていない人が多いため、はしかが発生している地域に渡航する際は、はしかの予防接種歴と既往歴を確認し、かかりつけ医にワクチンの接種を相談しましょう。



カヌースラローム



テクニックを駆使して
溪流と格闘する
約90秒の勝負



カナディアン女子
三島廉選手



カナディアン男子
佐々木将汰選手

カナディアン

片方だけに
水かきがあるパドルで漕ぐ

リオ五輪銅メダリスト
羽根田卓也選手

カヤック

両方に水かきがある
パドルで漕ぐ

正確なボート操作と
パワフルなパドル操作で
見事なパフォーマンスが
求められる

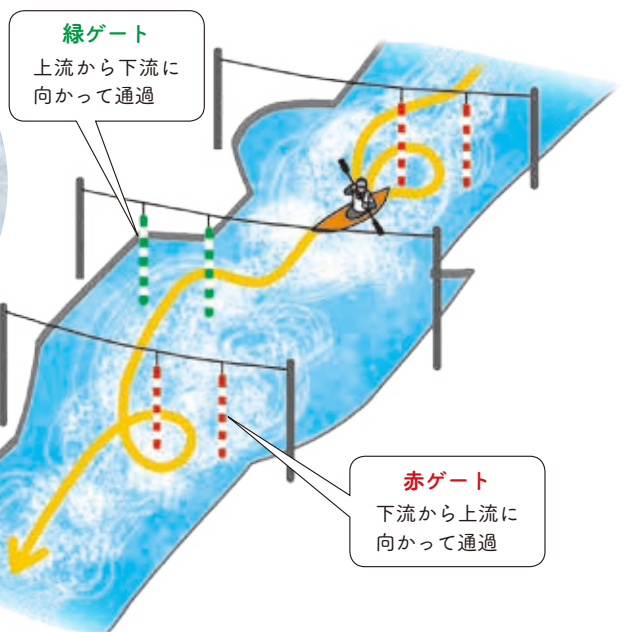
変化に富んだ激流コースで、吊るされたゲートを通る技術とタイムを競う「カヌースラローム」。2016年リオデジャネイロ五輪で羽根田卓也選手が銅メダルを獲得し、東京五輪でも日本人の活躍が注目される競技です。



カヤック男子
足立和也選手



カヤック女子
竹下百合子選手



全長約 200 ～ 400m のコースに設けられた 25 個のゲートを番号順に通過しながらゴールまでのタイムを競います。

●決められた方向にゲートを通らない場合やまったく通過しない場合は + 50 秒、ゲートのポールに接触した場合は + 2 秒を、スタートからゴールまでのタイムに加算。総タイムが短い選手が上位となります。

協力：公益社団法人 日本カヌー連盟

健康のひろば

●発行／2018 年 vol.2 (非売品) ●編集・発行者／一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部
●発行所／一般財団法人 全日本労働福祉協会 (本部)

〒142-0064 東京都品川区旗の台 6-16-11 TEL.03-3783-9411 (代) FAX.03-3783-6598 URL <http://www.zrf.or.jp/>

●本部 (第二ビル) TEL.03-3786-5360 ●本部 (大森事務所) TEL.03-5767-1711 ●青森県支部 TEL.017-736-8955 ●東北支部・山形健診センター TEL.023-643-6778
●茨城県支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬県支部 TEL.027-350-1777 ●東京支部・旗の台健診センター TEL.03-3783-9411 ●九段クリニック TEL.03-3222-0071
●長野県支部 TEL.026-222-5111 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●三重県事務所 TEL.059-222-1081