

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2021年度 vol.3

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

- 熱に中^{あた}る～熱中症に注意～…………… 2
- 「人材こそ源泉」～社員の心と身体健康を考える～… 3
- 天下の珍祭 田縣神社…………… 4
- 「美肌や免疫力」と「腸内環境」の関係について
セミナーを実施しました…………… 5



熱あつに中あたる ～熱中症に注意～

「中あたる」という言葉を辞書で調べると、以下のとおり記されている。

- 1 物事や人が直面、接触する。
- 2 物事がその状態である。相当する。
- 3 物事がふさわしい状態になる。ねらいや希望などに当てはまる。
- 4 物事に探りを入れる。
- 5 受けとめる。担当する。
- 6 身体などに具合の悪い触れ方をする。

脳血管疾患は「脳卒中」とも呼称される。突然に意識障害や麻痺などを発症するのは、「脳に卒然として悪い風（気）が中る」ためのようだ。同様に、熱に中る病、すなわち、熱中症は

「熱が身体などに具合の悪い触れ方をする」ので発症するのだろう。

最近、私も熱に中った。夏にスポーツジムに行き、ランニングマシン上を走りウエイトマシントレーニングしたあと、ジム内のサウナに入った時のことだった。ジム内では新型コロナウイルス感染予防のためにトレーニング中のマスクの着用が求められていた。そして、サウナ内で「熱に中った」のである。めまいと立ちくらみに襲われ、サウナの床に倒れ込んでしまった。呼吸は浅く速く、体中から汗が噴き出ていた。

人間の体温は気温・気湿（湿度）・気流・輻射熱に依存して変化する。暑い時期に激しい運動や労働を行うと、体温調節機能が正常でも直腸温など体の中心温度（核心体温）が上昇する。安静時の核心体温は、気温40℃では2時間で2℃、気温38℃でも1時間半で1.2℃上昇する。加えて激しいスポー

ツや労働を続けると核心体温が40℃以上に上昇することも稀ではない。

私の場合は、マスクを着用して運動したので、発生した熱は呼吸から放散されずに体内に蓄積した。また、マスクで口渇感が鈍くなり、十分に水分補給しなかった。そうした条件でサウナに入り、大量に発汗して塩分と水分を喪失した。また、熱を体外へ放散させようと末梢血管が開き血圧が低下した。その結果、脳血流が低下して意識が薄れ、「床に倒れ込んでしまった」のである。

このように温熱環境に長時間さらされると、体内で循環機能の低下や水分・電解質代謝の失調が起こる。さらに、温熱に長時間曝されると脳の体温調節機能が失調して発汗が停止し、体温が低下せず生命の危機が訪れることがある。

お年寄りや乳幼児は、体温調節機能が成人と比較して弱く、さらに循環機

能や水分電解質代謝機能が成人よりも劣るため、体温上昇が起きやすく、また、脱水も起こりやすい。とくに注意が必要である。



プロフィール
藤井 聡
(ふじい さとし)

〈略歴〉
秋田大学医学部卒業
医学博士
日本医師会認定産業医
労働衛生コンサルタント
山形県労働衛生指導医
衛生工学衛生管理者
日本温泉気候物理医学会温泉療法医
秋田大学医学部 脳神経外科講座
国立東京第二病院 脳神経外科
山形大学医学部 生理学第2講座
山形大学医学部 教授 生理学講座
全日本労働福祉協会 東北支部 労働衛生コンサルタント
現在に至る

全日本労働福祉協会 東北支部 労働衛生コンサルタント／医学博士 藤井 聡

旭情報サービス株式会社 中部支社

「人材こそ源泉」

社員の心と身体を健康を考える

会社紹介

弊社、「旭情報サービス株式会社」は、1962年（昭和37年）8月の設立から60年目を迎えた、独立系IT企業です。

創業当初は、大阪で宛名印刷機の販売、宛名カード作成、宛名印刷およびダイレクトメール代行業務からスタートしました。現在では東京に本社を置き、『ネットワークサービ

ス・システム開発・システム運用』を中心に、事業を展開しております。

長年に渡り培ってきた技術と独自のノウハウを武器に、多岐に渡る業界の大手企業様とお取引をさせてい

ただき、さまざまなニーズに幅広くお応えし続けています。

健康支援の取り組み

当社では、毎年6月頃から全社員を対象に定期健康診断を実施しております。受診結果はすべて産業医にもチェックをしていただき、受診結果が「再検査精密検査」「要治療」となった社員に対しては、産業医のコメントが入った結果を再度対象者に発送し、意識改革、事後指導にも力を入れております。

コロナ禍ではとくに、体重増加により再検査となった社員に対しては、今後生活習慣病にならないよう個別で産業医との面談を行い、その後の結果を必ず追跡調査しています。

さらに、メンタルヘルスケアでは、ストレスチェックの実施や「なんでも相談窓口」を設けるほか、「女性活躍推進活動」といったライフイベントごとの悩みを社員同士で共有し、不安を軽減できるような場を設けるなど社員の心と身体を健康ケアにも

力を入れております。

今後の取り組み

社員全員の心と体の健康を考え、働きやすい職場環境を整えていきます。まずは、従業員一人ひとりの健康意識を向上させることにより、再検査対象者の減少と再検査受診率100%を目指します。産業医と協力し、健康に関する情報の発信を積極的に行っていきます。

また、テレワークが主流となり、従業員のメンタルケアが不可欠となつていくため、社内同士の交流の場の提供や、社外相談窓口の周知を徹底し、職場環境の改善やメンタル不調者の発生を未然に防ぐことができるようなサポート体制を整えていきます。

概要

社名	旭情報サービス株式会社 中部支社 ～ ICT 社会の発展を価値ある「サービス」と「人」で支える～
住所	〒460-0003 名古屋市中区錦2丁目3-4 名古屋錦フロントタワー12階
URL	http://www.aikk.co.jp/
TEL	052-218-0355（代表）
FAX	052-218-0358

エントランス風景



リフレッシュルーム



天下の珍祭 田縣神社

た がた

東海支部 渉外課 小坂井 貴弘

今回は、五穀豊穡と子孫繁栄を祈願できる神社として、また、天下の珍祭「豊年祭」が全国的に有名な田縣神社を紹介します。

小牧長久手の合戦に際し、秀吉が前線の砦を築いた久保山。その麓に続く俗称「縣の森」に田縣神社は鎮座しています。

田縣神社に祀られている「御歳神」「玉姫命」は五穀豊穡と子孫繁栄に極めて篤いご神徳があるとされおり、境内にはさまざまな男茎形（男性のシンボル）が祀られています。

御歳神について『古語拾遺』には、次のような神話が記されています。

あるとき土地の者が田植えの前に百姓に牛肉を食べさせました。それを知った御歳神は大変怒り、田にイナゴを放して稲を枯らしてしまいます。困った土地の者達は、御歳神に白猪・白鶏・白馬を捧げて謝罪します。御歳神はこれを許し、糸巻き・麻の葉・

鳥扇等と共に男茎を用いたイナゴ除けのまじないを教えました。こうして稲はもとの緑色を取り戻し、田は豊作となったと言います。

また、合祀された玉姫命は、『尾張国熱田太神宮縁記』などの史料によると、爾波縣君祖大荒田命の娘として生まれ、尾張氏の建稲種命と結婚しました。子宝にも恵まれて幸せに暮らしていた夫婦でしたが、建稲種命は日本武尊のお供として出征し、遠江で運悪く死んでしまいます。一人残された玉姫命でしたが、故郷に戻った後は母親として立派に子供達を育てあげ、民達のお手本として懸命に働き、地域の発展と子孫繁栄を成し遂げたそうです。

一つの世も欠かせぬ「願い」でありながら、現代人が忘れかけた五穀豊穡と子孫繁栄。その両願を兼ね備えた田縣神社は、全国から信仰を集め、また世界からも注目される、ま



さに稀代のパワースポットです。皆さまも愛知県にお越しの際は一度立ち寄ってみては如何でしょうか？

毎年3月15日には豊年祭が行われており、男達が男茎形と呼ばれる男根をかたどった神輿を担いで練り歩き、小ぶりの男根をかたどった子供えものを女性奉仕者たちが抱えて練り歩く。この珍しいお祭りを一目見ようと全国や世界中から観光客が詰めかけます。



豊年祭の様子



美腸道セミナー 美肌になる!健康的に痩せられる! 美腸のコツ



全日本労働福祉協会
管理栄養士 健康運動指導士
腸内環境検査アドバイザープロ
土屋 友美

「美肌や免疫力」と 「腸内環境」の関係について セミナーを実施しました

2021年12月17日、蒲田法人会様向けに「美腸道セミナー 美肌になる!健康的に痩せられる! 美腸のコツ」というテーマの健康セミナーを開催しました。

1000種類以上、100兆個の細菌がひしめき合う腸内は体全体の健康にとって重要であるといわれており、近年腸の健康に対する関心がますます高くなっています。健康で人生を快適に過ごすためにも腸内環境について知っておくことは大切だといえます。

今回は、腸内環境が悪くなると肌荒れや痩せにくくなることをお伝えし、美肌や減量につなげるための食事や運動など腸内環境改善のポイントのみならず、腸が脳やメンタルヘルスにおよぼす影響など最新の腸内環境研究等も取り入れたセミナーにしました。

合間にはマッサージやストレッチの実演も行い、皆様に実際に体を動かしていただきながら講師が直接アドバイスできる内容となりました。終了後のアンケートも大変好評で、「エクササイズを毎晩行いたい」「わかりやすくとてもよかった」等のご感想をいただきました。

今後も皆様のご関心にあわせ、最新の研究内容に基づいた楽しくわかりやすいセミナーをご提供いたします。



エクササイズ実施中



当協会では“腸内フローラ検査”を行っています。

検査を希望される方は**旗の台健診センター (03-3783-9411)** へお問い合わせください。

当協会では感染防止策を徹底してセミナー開催を行っておりますが、通常の対面形式のセミナー以外にも、講義ビデオ収録あるいはオンラインによるセミナー開催のご要望も承っております。詳しくは下記「渉外部」まで気軽にお問い合わせください。

（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 渉外部

TEL 03-5767-1713

Mail kenkou@zrf.or.jp

年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

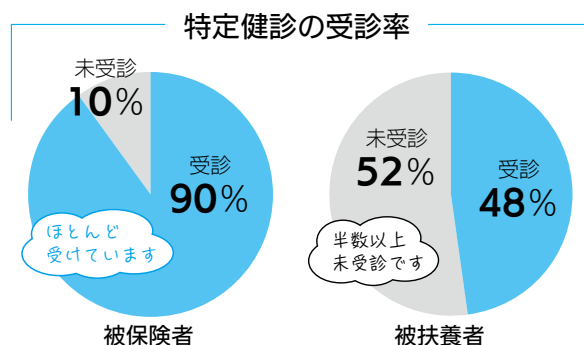
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

健保組合からお知らせが届いたら、早速健診の予約を入れましょう。

幼稚園バスを見送った公園にて…



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成

マイナポータルで特定健診の結果の閲覧が可能に！

政府が運用するオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の結果が閲覧できるようになりました。健康管理にお役立てください。



被扶養者のみなさんへ

特定健診のご案内

被扶養者のみなさんを対象とした、メタボリックシンドロームの予防を目的とした健診です。

特定健診の検査項目

身体計測
身長、体重、BMI、腹囲
身体診察
血圧測定
脂質検査
中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールまたは Non-HDL コレステロール
肝機能検査
AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
血糖検査
空腹時血糖または HbA1c 検査
尿検査
尿糖、尿蛋白



特定保健指導のメリットって？

／ダイエットも！／

無料で健康になるための**アドバイス**が受けられます！



行ってみますか？
無料でダイエットできるそうですよ

特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

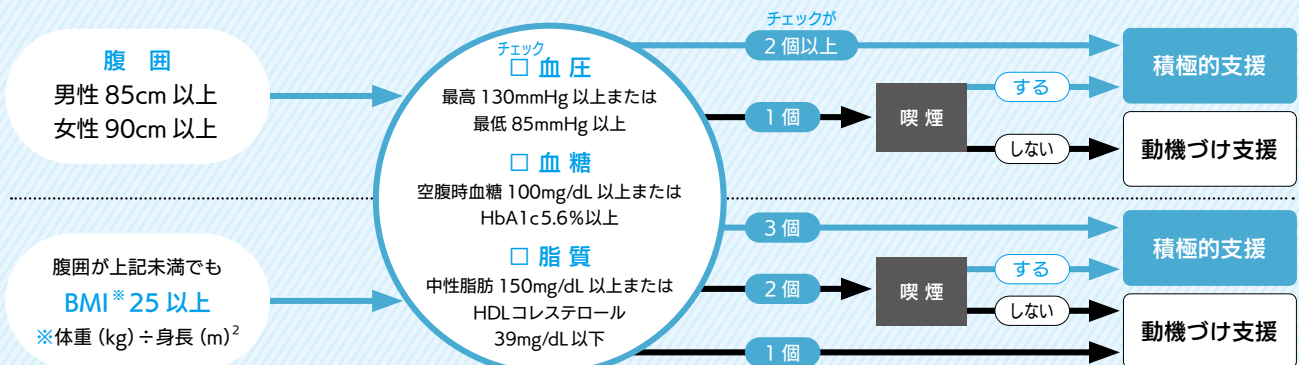
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減 **腹囲** 1.73cm 減

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」より作成

● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。



放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。
適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、
脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、
さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

この検査項目に注意！

血液検査				尿検査
空腹時血糖		ヘモグロビンA1c (HbA1c)		尿糖
保健指導判定値	100mg /dL 以上	保健指導判定値	5.6% 以上	尿糖
受診勧奨判定値	126mg /dL 以上	受診勧奨判定値	6.5% 以上	陽性 (+)

値が
状態が
間続くと…

細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病
網膜症

糖尿病
腎症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病
神経障害

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



動脈硬化が進行

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、心筋梗塞、脳梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患
(閉塞性動脈硬化症)

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

血糖 高い 長い

こんな合併症も

がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすく、血糖値のコントロールが悪くなります。

うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。
健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

重症化を防ごう！

✓ 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

✓ 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動※も1～3日おきに行います。

※レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

✓ 適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

✓ 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

✓ お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。



健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。



治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。
医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。

お薬代って節約できるの?

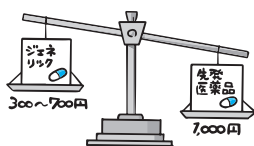
「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。
お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

① 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

価格の違いは開発費の違い



効果・安全性は同等なのに、
価格は3~7割に抑えられます

ジェネリックを
希望します



ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

② 時間に注意

処方箋は、平日 8~19 時・
土曜 8~13 時に提出



平日 8~19 時、土曜 8~13 時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に 400 円^{※1} の加算がつきます。アプリや FAX で事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

③ かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、
お薬手帳を忘れずに!



3 カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで 140 円^{※1} 節約できます!

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は 1 カ所にまとめましょう。

④ 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、
市販薬のほうが安いことも!

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方箋と同じ有効成分を含んだスイッチ OTC 医薬品も続々登場しています。



⑤ 節税

医療費控除を活用



医療費の自己負担額が年間 10 万円を超えた場合や、対象の市販薬を 12,000 円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁 HP をご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

※1 健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります!

お薬手帳として^{※2} 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。

診察がスムーズに^{※2} 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複の防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。

節税の手続きを簡素化 マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Tax への転記ができるので、申告手続きを簡素化できます (2021 年 9 月分以降)。

※2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意: マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

健保組合の **加入資格** ってなんだ？



みなさんが持っている保険証は、
当健保組合に加入していることを示すものです。
示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、
保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、
みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の **3種類** のいずれかで、当健保組合に加入しています

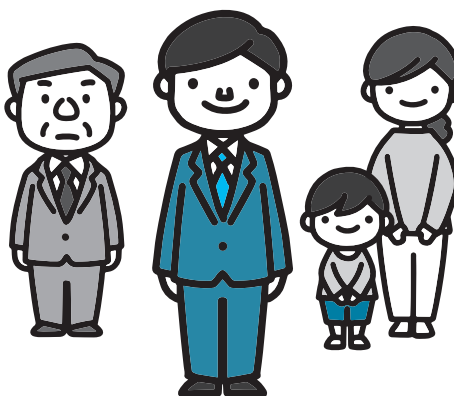
任意継続被保険者 ≫

- ☑ 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間^{*}、引き続き当健保組合に加入することができます。

^{*}2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。

- ☑ 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。

- ☑ 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



被保険者

- ☑ 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します（任意継続被保険者として加入する場合を除く）。

- ☑ 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

被扶養者

- ☑ 親等、住居、収入^{*}などの条件を満たす、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。

^{*}年間収入130万円（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円）未満で、被保険者の収入の1/2未満など。

- ☑ 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったまましていると、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。

とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的に確認することが重要です。

オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが…

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。

しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。

^{*}オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標にしています。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめる2つのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ 1
にんにく(すりおろし) ----- 1 かけ分
しょうが(すりおろし) ----- 1 かけ分
ごま油 ----- 大さじ 1/2
たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ 1/2
A みりん ----- 小さじ 2
みそ ----- 小さじ 2
しょうゆ ----- 小さじ 1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2 本
ライスペーパー ----- 6 枚
リーフレタス ----- 60g
スナップえんどう(茹で)* ----- 6~12 本
春にんじん(細切り) ----- 60g
紫キャベツ(千切り) ----- 60g

※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で 1 とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、A と赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。

辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。

減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。



レシピ開発

今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング

Tokyo Trend Kitchen



さわら

鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分

277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2 等分) ----- 2 切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
酒 ----- 小さじ 1
アスパラガス (2 等分の斜め切り) ----- 2 本
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2 個 (100g)
新玉ねぎ (8 等分のくし形切り) ----- 1/2 個
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2 等分) ----- 2 個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個
ローズマリー ----- 2 本
A 塩 ----- 小さじ 2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ 1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10 分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に 1 と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上から A をかけて 200 度のオーブンで 30 分焼く。



栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出やすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜をおいしく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類はみずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。

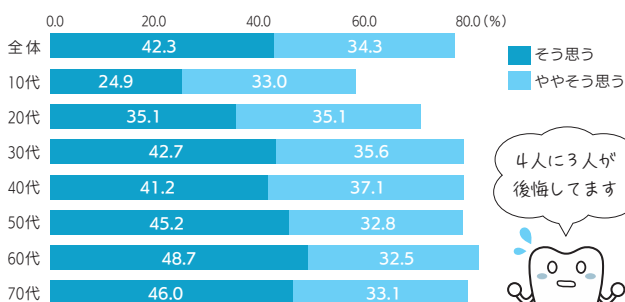
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしてよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診、治療をしてよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」Part2



歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



Health Information

質のよい睡眠をとるために



監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。

POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

POINT 4

夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わしましょう。

POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

POINT 6

寝る1時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

Q

喫煙はダイエットになる？

最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だからやせたほうがいいって言われました。

でも禁煙すると太るらしいので、禁煙しないほうがいいのではないかと考えているんです…



A

いいえ
それは
違います！



禁煙による体重増加で血糖値が上がるのが報告されていますが、**禁煙による全体的な健康効果の方がはるかに有益だといわれています。**

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げるため糖尿病になりやすくなります。

糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ！



Health Information

話題の健康情報



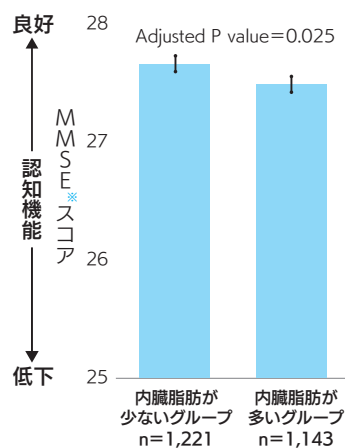
内臓脂肪を減らすと、 認知症のリスクも低くなる可能性

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学の研究グループと花王株式会社ヘルス & ウェルネス研究所の研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



※ MMSE…

Mini-Mental State Examination の略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。

健康で自立した
高齢期を
過ごすためには
メタボの改善が
大切なゆ





座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう！

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組みようとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
トレーニング

たとえば1冊でも、
毎日行うことが
重要です！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
お尻&
股関節

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

ターゲット
お腹

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、
下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。



むずかしければ、
脚が上がるだけでも
OKです。

たったこれだけ！

片足立ち上がり座り

左右 各5～10回

ターゲット
下半身&
体幹

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、ゆっくりと
コントロールしながら
座ります。



たったこれだけ！

お尻ストレッチ

左右 各30秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上にさせる

膝を下に
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、おへそを
前に出す
イメージです。



たったこれだけ！

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



健康のひろば

○発行／2021年度 vol.3（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（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.027-384-4380 ●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.052-602-4747 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●三重県事務所 TEL.059-222-1081