

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2011 vol.1

財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

- 新年のご挨拶……2
- No more タバコ! ……3
- 健康セミナー・企業セミナー……4
- わが社の健康管理活動 キリン協和フーズ株式会社 土浦工場……6
- 名所名跡、特産品の紹介コーナー 愛知県名古屋市……7
- 健康うちごはん 冬野菜で免疫力アップ! おいしくかぜを予防しよう……12



新年のご挨拶



(財)全日本労働福祉協会
会長 柳澤 信夫

新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より当協会の健康診断、作業環境測定をご活用賜りまして誠に有り難く厚く御礼申し上げます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

近年我が国では、高齢化の急速な進展とともに、全年齢層にわたる「健康の確保」が国の重要な課題となっております。

なかでも勤労者の健康の確保については、一般定期健康診断の結果、何らかの所見を有する労働者の割合は増加を続けて半数を超え

るに至り、また、仕事や職業生活に関する強い不安や悩み、ストレスなどを感じる労働者の割合は約6割に上るなどの状況にあり、企業においては、勤労者の心身両面にわたる積極的な健康の確保が求められています。さらに、生活習慣病のリスクの増加に対して、従来の定期健康診断に、特定健診としてメタボリックシンドロームの診断が加わり、勤労者やその家族に健康を保つ生活習慣を意識して日常生活を送ることが求められているところです。

当協会は、発足以来「働く人が、いつも健康であること」を願って、幅広い職域や地域において健康診断、作業環境測定を実施し、

また、保健指導・健康教育等の実施や産業医活動を通して、勤労者の健康の確保とその増進を図ってまいりました。

本年も、勤労者とその家族の健康維持のために、各企業の要請にお応えし、働く人の健康づくりを支援してまいります。

職員一丸となって取り組んで参りますので、引き続きお引き立て賜りますようお願い申し上げます。

最後に、今年一年の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

平成二十三年 元旦

男女別喫煙率の推移



男性喫煙率は年々減少傾向、女性喫煙率は横ばいとなっています。
2010年の男性喫煙率は36.6%、女性喫煙率は12.1%です。(JT全国喫煙者率調査)



東京慈恵会医科大学附属病院呼吸器外科
浅野 久敏

プロフィール

1976年1月27日生まれ。現在、東京慈恵会医科大学附属病院に勤務している呼吸器外科医です。当科では肺がんや縦隔腫瘍、気胸などの胸部疾患を診療し、そのような疾患に対して体にやさしい手術、「完全胸腔鏡下手術」を行っています。興味がある方は、ぜひ相談にきてください。

タバコは、ナス科タバコ属の植物で、中南米が原産です。タバコの葉を燃やして煙を吸う姿は、古代マヤ遺跡から出土した壁画にも描かれています。20世紀に入り紙巻タバコが作られ、機械化とともに大量生産・

大量消費へと進み、喫煙人口が増えました。現在10億人の男性と2億5000万人の女性が喫煙していますが、1950年代から始まった疫学研究で各種疾患との関連が明白になり、喫煙率の低下が起ころうしました。

日本では、男性の喫煙率は1966年の83・7%をピークに減少傾向であるものの、1980年まで70%を切ることはなく、保健医療関係者のタバコの危険性を訴える声は、喫煙者にはまったく届かない状況でした。またタバコ会社の民営化と同時にタバコの輸入が解禁になり、若者向けや女性向けのタバコが売り出され、若い女性の喫煙率は上昇していききました。しかし世界の常識は日本にも伝わり、徐々にタバコ対策の重要性は理解されるようになってきました。

タバコの3大有害物質とは

- 1 ニコチン・ニコチン依存を引き起こす原因物質で、眠気覚ましや気分高揚、イライラを抑える鎮静剤となり、その結果「タバコはストレス解消になる」という認知がなされます。
- 2 タール・フィルターに茶色く付着するヤニのようなもので、数十種類の発がん性物質が含まれています。
- 3 一酸化炭素・血液の酸素運搬機能が阻害され、組織の酸素欠乏（皮膚の老化・心血管病変の発症・整形外科問題・胎児の発育不全など）を引き起こします。

タバコの煙の種類

- 1 主流煙・喫煙者の肺の中に直接吸入される煙。
- 2 副流煙・火のついたタバコの手元から立ち上がる煙。主流煙よりも多量の有害物質を含むことが知られています。
- 3 呼出煙・喫煙者が吐き出す煙。

2と3を合わせて受動喫煙と呼び、がんや心臓病、脳卒中などの喫煙関連疾患のリスクとなり、毎年5000人以上の日本人がその煙により死亡すると推定されています。

では、受動喫煙対策は、どのようにすればよいのでしょうか。

家庭内・「換気扇の下で喫煙しているから、大丈夫！」ではありません。換気扇はすべての煙を吸い込むわけではなく、換気扇を回しても家中にカレールの臭いが立ち込めることを考えれば、理解しやすいですね。家族の受動喫煙を防止するには、屋内で喫煙しないこと以外には、手段がありません。

職場・喫煙室を設けてもエアコンや空気清浄機でWHOの環境基準に合うレベルまで綺麗にすることは不可能です。その喫煙室の清掃などで出入りする従業員の健康を守ることもできません。従って、屋内での喫煙を完全に禁止すること以外には、働く人々とその施設を利用する人々の健康を守ることでできる現実的な対策はありません。

タバコと病気

近年の疫学調査により、肺がんをはじめとする多くのがんや脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、歯周病、胃潰瘍、肌の老化までもが影響を受ける喫煙関連疾患であることがわかってきています。

どうですか？ 喫煙者の方は、だんだんと禁煙しようって、思ってますか？

禁煙するには、喫煙の習慣や、イライラなどの禁断症状を起すニコチン依存を克服しなければなりません。

そこで喫煙の習慣などに対してはガムなどを噛んだり、軽い運動をしてみたりしてはどうでしょうか。また、イライラして落ち着かない時には、ストレッツなど自分にあった方法でリラクゼーションを試してみませんか？

最後に禁煙成功のために、次のようなコツを挙げてみました。

- ① タバコの害についてイメージを持つ。
- ② 禁煙した理由や努力を思い浮かべてみる。
- ③ 禁煙して良かったことを考える。
- ④ 禁煙仲間を見つけたら、または家族や友人に禁煙宣言をする。自分に合った方法で禁煙に取り組んでみてください。

●これから禁煙を考えている方にお勧めのサイトです。

- 「禁煙サポートサイトいっ禁煙」
<http://www.e-knen.jp/>
- 「インターネット禁煙マラソン」
<http://knen-marathon.jp/>
- 「全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧」
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



「食の改善について」の講演を実施しました

生活習慣病健診を受診いただいている神奈川県小田原市の(株)鈴廣蒲鉾本店様より、健康診断結果の有所見者を対象とした生活習慣改善に関する講演依頼がありました。そこで当協会旗の台健診センター長の川口毅による健康セミナーを平成22年10月19日(火)風祭本店にて、また10月25日(月)恵水工場にて実施いたしました。



講演は、健康診断ご担当様立会いのもと、両日とも各施設内の社員食堂にて、事業場からのご要望「食の改善について」をテーマに行われました。パワーポイント資料約50枚をプロジェクターで映写しながら、予防医学やメタボリックシンドロームの話を変えて、医師の立場から食習慣等についての大切さを講演させていただきました。

受講者の方は、勤務時間外でありながら19日は28名様、25日は35名様もご参加いただき、さらに終了後のアンケートにもご協力いただきました。全体感想では、「よかった」とご回答いただいた方がほとんどでした。また、次の機会があれば聞きたいテーマ等にも、沢山の方がご希望を書かれており、受講者みなさんの熱心さがうかがわれました。

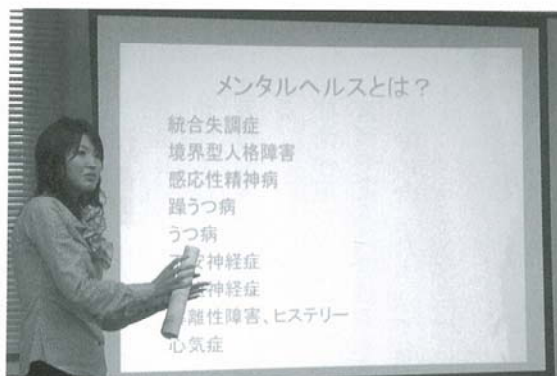
「健康診断の重要性」の講演を実施しました

平成22年11月19日(金)豊島法人会(東京都豊島区)の会員様向けに、「健康診断の重要性」を広く知っていただくことを目的とし、講演を行いました。

講師として当協会産業医の長濱さつ絵により、健康診断を行うことでの会社のメリット、その後のフォロー、精神面への対応等の説明がなされ、具体的な事例を交え、参加者の実状をうかがいながら講演を進めていきました。

質疑応答では「フロアの空調で、いつも寒いという女性への対応はどうしたらよいか?」「長時間勤務になっており、産業医面談を受けると言われているが、面談を受ける休みをとる余裕すらない状況だが、どうしたらよいか?」等、活発に質問が出されていきました。

講演後のアンケートではメンタルヘルスに関するご意見が多くみられ、皆様のメンタルヘルスに関する興味・関心の高さがうかがわれました。



【講演会依頼の問い合わせ】

「メンタルヘルスについて話をしてほしい!」「健康診断結果の見方について説明を行ってほしい!」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、左記までお問い合わせください。

財団法人労働福祉協会 健康事業部
TEL 03-5767-1718

mail:kenkou@zrf.or.jp

健康診断 における 採血検査 について

① 採血のしくみ

血管には動脈と静脈がありますが、健康診断における採血検査では、腕の静脈より血液を採取しています。静脈は、動脈に比べ壁が薄く柔軟でしなやか、伸展性が高い血管です。そのため、静脈の血管より採血を行います。

腕を駆血帯（ゴムもしくはバンドで腕をしぼるもの）を巻くと静脈は怒張り、静脈が分かるようになっていま



② 採血管の種類

検査の項目によって、採血管（採取した血液を入れる管）が異なります。健康診断で使用される代表的な採血管を紹介しましょう。

生化学用（橙色のフタ）6ml管・9ml管

分離剤が入っています。凝固させて速心し、分離した血清を検査に用います。

検査で調べる項目

生化学一般・血清学一般（酵素や脂質等を調べることで肝臓や腎臓等の状態を調べます。感染症の検査等）

血算用（紫色のフタ）2ml管

抗凝固剤が入っています。

検査で調べる項目

赤血球等の末梢血液一般検査・HbA1c・網状赤血球・血液像（貧血等に関連したものを）

血糖用（灰色のフタ）2ml管

抗凝固剤が入っています。血球の活動を止めるので、血糖を消費しなくなります。

検査で調べる項目

血糖・HbA1c（糖尿病等に関連したもの）

針を刺したまま、何本も採血管を取り換えてたくさん血液を採っているように見えますが、定期健康診断の場合には、お料理に使う大さじ1杯（10〜15ml）程度の量です。

③ 採血時の注意点

採血前

基本的には空腹時に採血を行います。また、前日の暴飲暴食は控えてください。食事により血糖値や中性脂肪（TG）、尿酸（UA）、尿素窒素（UN）、γ-GTPなどが上昇し、正しい検査結果となりません。

血を固まりにくくするお薬を飲んでいる方や、アルコールやテブ等でかぶれたことがある方、採血をした時に倒れたり、けいれんを起こしたことがある方は事前に申し出るようにしてください。

採血中

気分が悪くなった時や、手や指先にしびれを感じた時は我慢せず、すぐに採血担当者へ声をかけてください。

「採取した血液の色が黒いのではないかな？」と心配される方がいらつやいます。血液の色だけでは健康状態は分かりません。血液の色と関係するのは、ヘモグロビン（色素）と呼ばれるものです。ヘモグロビンは酸素とくっついて、身体の臓器や細胞に酸素を運ぶ役割があります。静脈の血液は、各臓器や細胞に酸素を届けた後の血液で黒っぽく見えているのです。ちなみに、動脈の血液は赤っぽく見えます。

採血後

針を刺した部位はもまずに、3〜5分くらい血液が止まるまでしっかりと押さえてください。血液が止まっていない状態で重いものを持ったり、押さえなかつたりすると、血液が漏れ出して服を汚したり、内出血して腕が青くなったりします。内出血は時間の経過と共に組織に吸収され治っていきますが、治り方には個人差があります。また、内出血の部位が重力によって移動する場合もあります。

④ 血管迷走神経反射について

採血時に気分が悪くなったり、倒れてしまう方がいますが、その場合だいたいが「血管迷走神経反射」に起因するものです。血管迷走神経反射とは、針を刺した時の痛みだけでなく、採血への恐怖心や緊張などが刺激となり、自律神経系が突然の失調を来し、血圧や心拍数が下がり、脳に行く血液循環量を確保できなくなつて、様々な症状を引き起こす現象です。



症状

気分不快、顔面蒼白、ふらふら感、発汗、視野のぼけ、頭痛、吐き気、熱感、寒気、血圧低下、意識喪失、けいれんなどがあります。

針を刺してから5分以内に症状が現れることが多く、ほとんどは採血中に起こります。しかし、まれに採血後30分〜1時間ぐらいして症状が出てくる場合もあります。

予防・対処方法

過去に血管迷走神経反射による症状が出たことがある方は、座った状態ではなく、横に寝た状態で採血を行うようにします。採血後、気分不快やふらふら感などの症状があった時は、横に寝て足を上げ、脳の血液循環量の確保をします。意識状態の有無の確認、血圧測定等が行われ、医師の診察を受けます。いつもと違う症状を感じた場合はすぐに「一座」もしくは「しゃがむ」ようにしてください。転倒により頭をぶつけ出血や骨折など二次的な事故が起こる場合があります。

メンタル面の対策 充実に向け取り組み

1 会社の紹介

キリン協和フーズ(株)土浦工場は、戦後昭和21年に新日本食品(株)が甘藷を原料として水飴の製造を開始したのがはじまりで、昭和26年の第一醸造(株)の蒸留酒製造会社などを経て、昭和31年に協和醸造工業(株)土浦工場として発足しました。その後、製菓製パンミックス製品、粉体調味料、みりん、液体調味料の工場を増設してきました。平成14年にアサヒビール(株)へ酒類事業を譲渡後、食品部門は協和発酵フーズ(株)を経て、平成21年4月にキリングループのキリン協和フーズ(株)が発足



梅林からみたSD工場



正門



事務所棟

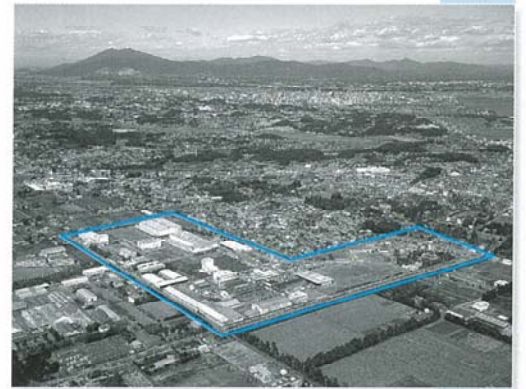
して現在に至っています。

当社は経営理念として、「私たちは、技術に根ざした、一歩先ゆくおいしさの提供を通じて、お客様とともに、楽しく豊かな食文化を創造します。」を掲げております。また、お客様のおいしさに対するこだわりや、安心・安全を求める想いに応え、楽しく健やかな食生活を応援しています。

キリングループは、「地球環境の保全」を最重要の経営課題と認識し、省エネルギー・省資源はもとより、廃棄物の排出削減やリサイクルの推進を図るなど、持続可能な社会構築に向けて、事業活動のあらゆる場面において、環境保全施策を内在化させた取り組みを継続的に推進しています。

2 健康診断および健康管理

定期健康診断(法定項目+付加項目)は全社員を対象に、各工場の騒音測定結果にもとづく騒音検査は該当社員を対象に、毎年6月に実施しています。また、交替勤務者や特定化学物質・有機溶剤取扱い従事者を対象とした特定業務従事者



土浦工場全景(青枠)。後方は筑波山

健康診断は、6月と12月に実施しています。

各種健康診断は対象者全員の受診を原則に実施し、業務の都合等で当日受診できない社員については、後日近隣の健診機関で必ず受診していただき、全社員の健康状態と有所見率の把握を行っています。

昨年度の定期健康診断における有所見率は全社員の半数以上となっており、そのうち4割弱が医師の指示を受ける結果となっていました。医師の指示があった社員に対しては、総務部から再検査・精密検査の受診アウンスを行い、自己の健康管理・生活管理を呼びかけています。

3 フィジカルもメンタルも

健康診断の実施は、「生活習慣病」等の予防・早期発見・早期治療、職場における健康障害要因の撲滅等、社員に対するフィジカル面での健康保持対策ではありますが、今後はさらにメンタル面での対

会社概要

キリン協和フーズ株式会社

本社	東京都品川区東品川2丁目2番地8号スフィアタワー天玉洲17階 (事業場…16、関係会社…5)
URL	http://www.kirinkyowa-foods.co.jp/
事業内容	調味料、甘味料、品質改良剤、酵母関連素材、製菓・製パン資材、調理製菓用酒類等の製造、販売、輸出入
土浦工場	茨城県稲敷郡阿見町阿見4041

策も加味した健康管理が求められています。

当社では、長時間労働による労働者の健康障害防止として、安衛法にもとづく「長時間労働者に対する産業医等の医師による面談指導」はもろんのこと、時間外・休日労働時間が1ヵ月あたり45時間を超える労働者についても、長時間労働発生の背景調査とともに、対象者から自己チェック表の提出を求め、産業医が必要と認めた者については面談指導を実施しています。さらには、毎月第2・第4水曜日を「リフレッシュデー(ノー残業デー)」の基本設定日とし、労働時間の適正化と労働者のワーク・ライフ・バランスの充実に向け労使一体となって取り組んでいます。

また、ストレス等からくる精神疾患防止対策として、各種相談窓口の設置や産業カウンセラーによるカウンセリング対応、ハラスメント研修等も実施しています。

今後とも心と身体の健康保持・増進を力強く推し進める活動を通じ、企業の社会的責任を果たしていきたいと考えています。



金鯱輝く、名古屋城。向かって左が雌、右が雄です。

名所名跡

特産品

の
紹介コーナー



近くで見ると頭が大きくアンバランスですが、遠くから見ると均整がとれ立派に見えるようにとの配慮なのです。



名古屋市

愛知県名古屋

東海支部

データ管理課

高木正保



その1

『尾張名古屋は城でもつ』と謳われた名古屋城

慶長14年（1609年）徳川家康が各大名（福島正則・加藤清正・池田輝政ら20名）に普請を命じ、慶長17年（1612年）に天守閣が竣工されました。しかし、第二次世界大戦で焼失したため、現在の城は、昭和34年（1959年）に再建されたものです。

所在地は名古屋駅から車で5〜10分と中心地に近く、名古屋の観光名所のひとつとして全国的にも有名です。名城100選にも選ばれ、延べ床面積（約1339坪）は最大規模の城です。土・日・祝日には地元ボランティア数名でナゴヤ弁による観光ガイドも行われており、楽しく見学することが可能です。

ところで名古屋城といえば金鯱が有名ですが、天主の南北にある鯱に雌雄があるのはご存じでしょうか？北側が雄で、南側が雌です。大きさや形なども若干異なっています。建築当時は慶長大判1万7975枚（金270kg）を使用し、「天下様でもかなわぬものは金の鯱ほこ あまざらし」と詠われたこともあり、当時の豪華な造りがうかがえます。

江戸時代中頃には、実在した盗賊・柿本金助（かきのききんすけ）が大風を用いて金鯱の鱗3枚を盗んだ、というお芝居が作られたこともあり、歴史ロマンあふれる名古屋城、一度お越しになってはいかがでしょう？



その2

名古屋喫茶のモーニングサービス

名古屋グルメといえば、「ひつまぶし」「みそカツ」「手羽先」「みそ煮込みうどん」など数あるなかで、今回ご紹介するのは、名古屋喫茶のモーニングサービスです。

名古屋及び周辺の都市では当たり前のように、ほとんどの喫茶店で行われているサービスで、時間と内容等に各店多少の違いはありますが、概ね午前中にコーヒーなどの飲み物を注文すると、トーストやゆで卵などが無料で付いてくるというものです。



コーヒーを頼むと、パンとゆで卵が付いてくる！これぞ名古屋流。

愛知県は人口に対する喫茶店軒数の比率が全国的にもトップクラスで、各店舗、個性豊かなサービスが展開されており、なかには朝食のセットとして、おにぎりや茶碗蒸しなどの和食が付いてくる店もあり、競争が激化している一部地域もあります。お値段は非常にリーズナブルな設定になっている店がほとんどです。名古屋にお越しの際は、モーニングサービスを利用して、土産話の一つ増やしてみるのもよいですね。

時の鐘

高さ16.2m、木造3階建の川越のシンボル。約400年前の寛永年間に川越藩主・酒井忠勝が創建。現在の鐘楼は明治27(1894)年に再建された。今も1日4回(6時、正午、15時、18時)鐘が鳴り、環境省「残したい日本の首風景100選」に認定されている。

●見学自由



古きよき面影を残す町 「小江戸・川越」を歩く

川越は、酒井家や松平家など徳川ゆかりの大名が藩主を務めた城下町で、明治時代にかけて、江戸と川越を結ぶ新河岸川の舟運で繁栄した。現在も当時を偲ばせる名所・旧跡が数多く存在し、都心から電車で1時間程度という気軽さも加わって、観光地としてにぎわいを見せている。

約4.5km
約70分
埼玉県
川越市



ACCESS	電車	西武新宿線本川越駅 東武東上線・JR川越線川越駅
問い合わせ	川越市川越駅観光案内所	☎ 049-222-5556 受付時間 9:00 ~ 16:30



新宿から電車で約1時間、本川越駅から歩き始めよう。

バスターミナルを背にして、昔懐かしい商店街を進む。5分くらい行くと、左に蓮馨寺が見えてくる。参拝の記念に全身ツルツルの赤いおびんづる様をなでたら、再び商店街へと戻ろう。ほどなくして、見通しのいい仲町交差点に出る。ここから札の辻交差点までのエリアが、観光客に人気の一番街通り、別名「蔵造りの町並み」だ。

通りを挟んで、重厚な黒漆喰の蔵造りがズラリ。和菓子に漬物、骨董品の店やカフェなどが軒を連ねる。時の鐘が高々とそびえ、川越の魅力を紹介する資料館も点在。菓子屋横

丁まで足をのばして、駄菓子の食べ歩きも楽しい。

蔵造りの町並みを堪能したら、次は喜多院を目指そう。一番街通りの活気とは一転、閑静な住宅街を歩くこと約30分、成田山川越別院本行院、そして徳川家ゆかりの喜多院に到着だ。境内には、梅や桜、モミジなど四季折々の木々が植えられ、朱色の多宝塔と相まって彩りが映える。客殿や書院を見学したあとは、境内脇の五百羅漢へ。一体ごとに違うユーモラスな表情は、見ているだけで癒されそう。

都会の喧騒をはなれて遠い昔にタイムスリップ…そんな休日を満たせる小江戸ウオークだ。



一番街通り

蔵造りの町並みのメインストリート。通りの両側には、約30軒の蔵造りが立ち並ぶ。その多くは明治26(1893)年の川越大火後に建てられたもので、時の鐘を含むこの周辺は重要伝統的建造物群保存地区となっている。



川越まつり会館

毎年10月に開催される「川越まつり」の熱気が体感できる資料館。ホールには、実際にまつりで曳かれる豪華絢爛な山車2台(定期的に入れ替え)が常時展示されている。

- 開館 10月～3月 9:30～17:30 (入館は17:00まで)
4月～9月 9:30～18:30 (入館は18:00まで)
- 休館日 第2・第4水曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 入館料 大人300円、小・中学生100円
- 電話 049-225-2727

菓子屋横丁

昔ながらの駄菓子をはじめ、飴やだんごなど、20軒余りの菓子屋がひしめく人気スポット。懐かしいおもちゃを売る店もあり、童心に返って楽しめそう。



喜多院

関東天台宗の名刹。江戸時代初期に名僧・天海が住職をつとめた寺としても有名で、徳川家光誕生の間(客殿)や春日局化粧の間(書院)が移築されている。境内脇の五百羅漢には、個性豊かな全538体が鎮座している。

- 時間 11月24日～2月末日 8:50～16:00 (日曜・祝日は16:20まで)
3月1日～11月23日 8:50～16:30 (日曜・祝日は16:50まで)
- 休日 参拝のみ年中無休
- 拝観料 五百羅漢と内部見学のみ有料。大人400円、小・中学生200円
- 電話 049-222-0859

▲五百羅漢



蓮馨寺

子育て呑龍上人を祀る古刹。本堂脇の真っ赤なおびんづる様は、なでると病気が治るとして古くから親しまれている。毎月8日には、境内でフリーマーケットを開催。

- 見学 自由



体験する



醸ん楽座

醤油、日本酒、だんご、せんべいと川越の職人技と店が集う。地酒「鏡山」、「はつかり醤油」など伝統ブランドの販売のほか、工場見学やガラスアート体験も楽しめる。

ガラスアート ブルームーン

築200年の蔵を改装し、ガラスや一輪挿し、アクセサリなどオリジナルガラスを販売。体験工房では、自分だけのガラスや花瓶が製作できて、旅の思い出におすすめ。

- 営業 10:00～18:00
- 定休日 水曜
- 体験 事前に電話にて要予約。所要時間は約30分。料金は3,500円(税込)から。作品は翌日以降、来店または郵送。
- 電話 049-226-0833



浪漫茶房 右門

★「いも恋」(160円)

川越名物さつまいもとつぶあんを、山いももち粉の生地で包んで蒸した手づくりまんじゅう。モチモチした食感とほんのりやさしい甘さが絶妙。お土産に人気。

- 営業 菓子売場 9:00～18:00
茶房 10:00～17:00
- 定休日 年末年始
- 電話 049-225-6001



★「本丸御膳」(1,580円)

さつまいもと茎を入れて炊いた芋おこわに、うなぎ、冷やししゃぶしゃぶなどが付いた人気メニュー。品数豊富で上品な味わいが女性に好評。



携帯やメールに頼り、人と直接触れ合う機会が減っていませんか？
実は、人間関係の希薄化は脳内の「セロトニン」の分泌を弱らせ、
心の病を引き起こす原因にもなります。
人との触れ合いの大切さを、もう一度見直してみましょう。

人との触れ合いはうつ病予防にも効果！



人間関係の希薄化が うつ病増加の背景に



ここ10年以上、自殺者の数が年間約3万人を数え、心の病を抱える人も増加しています。その背景のひとつに、インターネットやメールの普及による人間関係の希薄化が挙げられます。
人と人のスキンシップには、脳内の「セロトニン」の分泌を活性化させるという重要な働きがあります。セロトニンとは、ストレスをコントロールし、精神を安定させる神経伝達物質です。直接的なコミュニケーションの減

少によりセロトニンの分泌が弱まると、心のバランスが崩れ、うつ病などの増加につながる和思考されています。

触れ合う行為が ストレスを緩和する



猿などの動物が互いに毛づくろいし合う「グルーミング」という行為は、集団生活を営むうえで重要な役割があります。人間同士が軽く肩をたたいたり、ペットをなでるのもグルーミングのひとつ。グルーミングは、する側とされる側との両方にセロトニンの分泌を増加させ、癒し効果をもたらします。また、ちょっとした立ち話でうなずき、共感し合うことなどもセロトニンの活性化につながります。犬や猫などのペットに触れたり、子どもと遊ぶなど、実際に触れ合うことが、うつ病予防のために重要なのです。



家でやってみよう！「タッピングタッチ」

セロトニンの分泌を活性化させるグルーミング行為としておすすめなのが「タッピングタッチ」*です。指先の腹のところを使って軽く弾ませるように、左右交互にやさしくたたく方法で、医療や介護の現場でも利用されています。

*臨床心理学者の中川一郎氏が開発。

タッピング タッチの 流れ

- 1 楽な体勢で相手の後ろに座り、相手の肩甲骨の内側あたりに5秒ほど軽く両手を添える。
- 2 次の順番でゆっくりと、左右交互にタッチ。
背中 ● 腰 ● 肩 ● 腕 ● 首 ● 頭 ● 背中
- 3 相手の希望などをたずね、自由にタッチ。
- 4 相手の肩甲骨の内側あたりに30秒ほど軽く両手を添え、背中や腕を上から下へ数回さする。



めやす

1人15分ほどかけて、のんびり行うのが理想的。

プラス

- セロトニンは、
- 太陽の光を浴びる ●
- リズム運動 ●
(ウォーキング等)

によっても活性化するという特徴があります。あわせて行うと効果的です。

筋トレで

筋肉量を
保つ!



1週間単位で運動量をキープ

「1週間の運動
プログラム」を考えよう

忙しいから毎日運動はできない...とつい
つい腰が重くなっていませんか? しかし、
みなさんは、競技のためにトレーニングに励
むアスリートとは違います。毎日運動をする
必要はありません。

健康のために運動するのであれば、1週間
単位で考えるのがおすすです。ウォーキン
グは例えば平日忙しくて歩くことができな
ければ休日にとめて行ってもよいですし、
筋トレは「週5日行う」と考えれば、運動の
時間を毎日確保する必要はありません。また、
ふだんの生活の中に運動を取り入れれば、無
理なく続けることができます。「1駅分歩く」
「テレビを見ながら筋トレ」など、運動を継
続できるように負担を感じない工夫をして
みましょう。



忙しい中でもできる筋トレ

週5日、それぞれ10回を1セットとして、1日1~3セット
をめやすに行いましょう。筋トレ中は、呼吸を止めて行うと血圧が
上がりやすいため、息を吐きながら、反動をつけずにゆっくりと動
かし、使っている筋肉に意識を向けながら行うようにしましょう。

筋トレを
行うときの
注意点

- 呼吸を止めない
- 反動をつけずにゆっくり行う
- 使っている筋肉を意識する

テレビを見ながら、脚の筋トレ

太ももの横を鍛える

- 片手を伸ばして横向きになり、もう片方の手で体を支えて下になった脚を軽く曲げる。
- そのままゆっくりと脚の付け根から脚を上げる。
- ゆっくり下ろす。

※ 5~10 回行ったら、脚を替えて同様に行う。



太ももの内側を鍛える

- 片方のひじを床につき、手のひらを下にして上体を支える。外側のひざを曲げ、片手をのせる。
- 伸ばしたほうのかかとを、脚の付け根からすくい上げるような感じで、太ももを持ち上げる。
- ゆっくり下ろす。

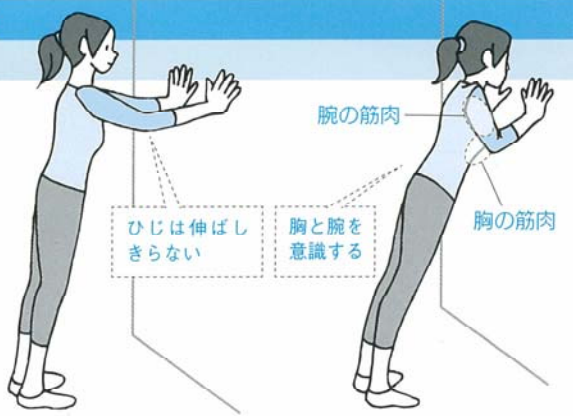
※ 5~10 回行ったら、脚を替えて同様に行う。



家事の合間に、腕立て伏せ

胸と腕の筋肉を鍛える

- 壁に向かって立ち、両手は肩幅程度に広げて壁につく。
- 腕立て伏せをするように体重を壁にかけながらひじを曲げ、1秒静止。
- ゆっくりと元の姿勢に戻る。



筋トレは
継続がカギ!

筋肉は何もしなければ加齢とともに減少していきませんが、何歳からでも筋トレにより筋肉量を増やすことができます。しかし、いきなりハードな筋トレをすると、けがにつながってしまいます。こまめに軽い筋トレを行い、無理なく筋肉量を維持しておきましょう。

白菜と豚肉の重ね蒸し

ミルフィーユ風に重ねた白菜と豚肉に、ニラソースがよく合います。

白菜にはビタミンCが豊富で、免疫力を高め、
かぜやインフルエンザの予防効果が期待できます。

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉…	150g
白菜……………	200g
にんじん……………	20g
しょうが……………	1片
長ねぎ……………	1/2本
酒……………	大きじ1
水……………	大きじ2
ニラ……………	20g
砂糖……………	小さじ1
A しょうゆ……………	小さじ2
ゴマ油……………	小さじ1

作り方

- ①豚肉は脂身を切り取る。
- ②にんじん、しょうがはせん切り、長ねぎはななめ薄切りにする。
- ③白菜は大きめのザク切りにする。
- ④フライパンに下から③、②、①の順で繰り返し重ね入れ、最後に白菜でおおう。酒、水を加え、ふたをし中火にかける。煮立ったら弱火にし、7～8分蒸し煮にする。
- ⑤ニラは小口切りにし、Aを混ぜる。
- ⑥④を切り分けて器に盛り付け、⑤をかける。

1人分 塩分
168kcal 0.9g

冬野菜で免疫カアップ!
おいしくかぜを予防しよう

CALORIE DOWN
カロリーダウンのコツ



110kcal
ダウン

豚肉は脂身を切り取る
ことで、カロリーを大
幅に減らせます。

料理制作/
検見崎 聡美
(管理栄養士・料理研究家)

撮影/吉田 篤史
スタイリング/脇岡 香子



1人分 塩分
33kcal 0.4g



春菊とえのきだけのナムル

ほろ苦い春菊と、ほんのり香るゴマ油が食欲をそそるナムルです。春菊には免疫力強化の作用をもつβカロテンがぎわめて豊富で、香り成分にはたんを切り、せきを鎮める作用があります。

材料(2人分)

春菊……………150g	A	ゴマ油……………小さじ 1/2
えのきだけ……………50g		塩……………小さじ 1/8
		砂糖……………小さじ 1/4
		こしょう……………少々
		にんにく(すりおろし) ……少々
		一味とうがらし……………少々

作り方

- ①春菊は色よくゆで、冷水にとって手早く冷ます。水気をしぼり3cm長さに切る。
- ②えのきだけは根元の色の変わった部分を切り取り、長さを半分に切り、ほぐす。アルミホイルに包んで、オーブントースターで4分焼く。
- ③①、②を混ぜ、Aで和え、一味とうがらしをふる。

ごぼうとたらのトマトみそスープ

トマトの酸味がみそとよく合うスープです。ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘改善に役立ちます。トマトには強い抗酸化作用のあるリコピンや、βカロテンが多く含まれています。

材料(2人分)

ごぼう…50g	A	中華スープの素… 小さじ 1
たら…2切れ(150g)		水……………1と1/2カップ
トマト…200g		みそ……………大さじ 1/2
ゴマ油…大さじ 1/2		万能ねぎ(小口切り)… 少々

作り方

- ①ごぼうは縦4つ割に切り、小口から1cm幅に切る。
- ②たらはひと口大に切る。
- ③トマトはひと口大に切る。
- ④鍋にゴマ油を中火で熱し、①、②を炒める。たらに火が通ったら、③を加え炒め、トマトが崩れたらAを加える。
- ⑤煮立ったらアクを取り、みそをとき入れ、万能ねぎを加える。



1人分 塩分
134kcal 1.4g

ゆず白玉入りくず湯

寒い季節に体をポカポカ温めてくれる、ゆず風味のトロリとしたくず湯です。ゆずの果皮にはビタミンCやカルシウムが豊富で、香り成分のリモネンは、心身をリラックスさせる働きがあります。

材料(2人分)

ゆず……………1個	A	くず粉…10g
白玉粉……………25g		水……………300cc
水……………約25cc		砂糖……………大さじ 2

作り方

- ①ゆずは5mmの輪切りにする。
- ②白玉粉に水を少しずつ加え練り、耳たぶくらいの固さのなめらかな生地にする。湯を煮立て、小さく丸めてゆでる。浮き上がってから1分ゆで、水にとる。
- ③別の鍋にAを合わせ、混ぜながら火にかける。煮立ってとろみがついたら、①、水気を切った②を入れ、火を止める。



1人分 塩分
117kcal 0g

冷えのタイプを チェック!

1 手足の先など、体の末端が冷える



末端 冷え性

- カイロや腹巻きで体幹部(おへその下)を温める
- 締め付けのないレッグウォーマーなどでふくらはぎを温める

対策

2 足腰など、下半身が冷える



下半身 冷え性

- 下半身全体をレギンスや靴下などで温める
- 太ももから尻にかけて湯たんぽやカイロで温める

対策



※全身が冷えたり、どこか一部が強く冷えたりする場合は病気が隠れていることもありますので、医療機関を受診してください。
※カイロは商品説明をよく読み、低温やけどに十分注意してください。

冷えは体のさまざまな不調を引き起こす、万病のもと
冷えのタイプに合わせた対策で、
体を温かく保ちましょう

寒い日が続く、体の冷えに悩まされている人も多いのではないだろうか？
かぜやインフルエンザも、冷えによって免疫力が低下するとかかりやすくなります。
正しい対策で体を温かく保ち、冬を元気に乗り切りましょう。

体が冷えていると単につらいだけではなく、血行の悪化や、内臓の機能低下を招きます。その結果、むくみや肌荒れ、肩こりや腰痛、また免疫力の低下など、健康面や美容面にさまざまな悪影響を及ぼします。

一口に「冷え」といっても、個人差があります。自分の冷えのタイプを知り、この冬は、自分に合った改善法を試してみましょう。

ここが知りたい!

冷え性 Q&A

Q 夜、足先が冷え切ってつらいのですが?

A 風呂上りに靴下をはきましょう。

締め付けのない5本指のもの、絹やウールなど吸湿性・保温性に優れた素材のものがおすすめです。

Q ブーツは冷えに有効?

A 保温性は高いですが…

高いヒールや、つま先が細いもの、また足首が固定されるものは、血行が悪くなり冷えを悪化させることも。脱いだらすぐにストレッチやマッサージをしましょう。

Q 寒くて眠れないから、電気毛布を使おうと思ってるんだけど…?

A 電気毛布、ホットカーペットなどをつけたまま寝るのはすすめられません。

睡眠中は、体温を下げて体を休める時間。電化製品で無理に体を温めると体が休まらず、さまざまな不調の原因になります。寒くて眠れない場合は湯たんぽを使ったり、寝る直前まで電気毛布等で布団を温めておくといいでしょう。



男性にも多い 隠れ冷え性をご存じですか?

手足や顔がほてったり、汗っかきで暑がりな人は、冷え性とは無縁と思われがちですが、実は「隠れ冷え性」の可能性があります。

隠れ冷え性 チェック!

- 顔や手足がほてる
- 汗っかき
- 顔色が悪い
- 肩こりがある
- むくみやすい
- 平熱が36度以下
- 下痢をしやすい



複数当てはまると、隠れ冷え性の可能性があります。体幹部が冷えているので、内臓の機能低下を引き起こします。

寝起きにお腹や太ももに触れて冷えを感じたら、起床直後に朝日を浴びたり、温かい飲み物を飲んでみましょう。不調を感じたときは、腰にカイロを貼って温めるのもおすすめです。

腰痛

筋力不足と**肥満**が招く現代病。
日本人が訴える症状のトップです。



腰痛を訴える人が多くなっています

厚生労働省の国民生活基礎調査によると、「腰痛」は自覚症状のある人の率（有訴者率）で男性1位、女性2位になっています。家電などが普及して、昔より腰への負担は少なくなっているはずなのに、腰痛を訴える人が多いのはどうしてなのでしょう。

原因としては、腰を支える腹筋と背筋の筋力不足が挙げられます。筋肉が弱いと腰の骨や椎間板、靭帯、筋肉に負担がかかり、炎症や変形を引き起こします。

また、肥満も原因の1つ。BMI（肥満率）が高いほど腰痛症で病院にかかる率が高いという調査結果があります。お腹の脂肪によって姿勢が悪くなり、筋力は弱いのに上半身の体重は重いいため、腰への負担はとて大きくなくなってしまいます。

「おこりの腰」

…他の症状を伴う場合には受診を

急性腰痛症、いわゆる「ぎっくり腰」も中年に限らずよく起こります。まず安静にし、患部を冷やします。痛くない姿勢が見つかり、徐々に痛みが弱まってくる場合には、あわてて受診する必要はありません。しかし、安静にしても痛みが強くなる場合や、足や胸などにも痛みがある、発熱や嘔吐を伴う、尿もれや血尿があるなど他の症状を伴う場合には、重篤な病気であることも考えられるため、整形外科を受診しましょう。

腰痛を防ぐ生活は…

日頃のなげない姿勢やクセが腰痛を招くこともありま。次の点に気をつけて生活してみましよう。

姿勢

- 座っているときに、背中が丸まっているか、腰は前傾しすぎたり反りすぎたりしていないか。
- 長時間同じ姿勢をとっていないか。
- 同じ方の足ばかり組んでいないか。
- 前かがみで作業していないか。

運動

定期的な運動で筋力アップを。ゴルフ・テニスなど体をひねる運動をする人は、腰に負担がかかるため前後のストレッチを念入りに。

発酵食品の パワーを食す

ヨーグルト

ヨーグルトは、人類史の中でも最も古い類の発酵食品といわれています。牛や山羊などの乳が、乳酸菌の作用によって発酵するだけで、日持ちがよくなり栄養価もグンとアップするため、今では世界中で愛されています。



こんなヨーグルトがおすすめ

店頭ではさまざまなヨーグルトが販売されていますが、健康&美容効果を期待するのなら、原材料の欄に「生乳」と書かれているものを選びましょう。「特定保健用食品（トクホ）」マークがついているものも健康増進効果が実証されているのでおすすめです。また、便秘の人は、硬化剤として「寒天」が入っているものを選ぶと、乳酸菌と食物繊維の相乗効果が期待できます。

腸内環境を整えて、免疫アップ

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、生きたまま腸に到達し、腸内の善玉菌の働きを助けます。腸の状態がよいと免疫力が高く保たれるため、ヨーグルトを毎日食べれば、かぜなどの感染症や、花粉症などのアレルギー疾患にも強い体になります。

カルシウム・ビタミン・葉酸も豊富にとれる

ヨーグルトの原材料である牛乳にはカルシウムが豊富で、発酵によってさらに体内に吸収されやすくなります。また、ビタミンA・B1・B2も豊富で、不足しがちなビタミンを補うことができます。造血作用を活性化する葉酸もたっぷり含まれ、貧血の改善に役立ちます。

小泉流 おすすめデザート

●簡単! ヨーグルトアイス

- ①ふたつきの容器に、プレーンヨーグルト、付属品の砂糖、みかんの缶詰（シロップごと）を入れてよく混ぜます。
- ②冷凍庫に入れ、途中1〜2回かき混ぜ、空気を入れながら凍らせます。



天体観察

「星に興味はあるけど、望遠鏡などの機材は高そうだし、本格的に始めるにはちょっと…」という人もいるかもしれません。しかし、天体観察は高い機材を揃えなくても始めることができます。夜空を見上げて星座を眺めるだけでも、立派な趣味としての天体観察といえるのではないのでしょうか。満天の星空は圧巻です。



天体観察の魅力

1 星空の美しさ

夜空に輝く無数の星は、季節ごと、時間ごとに姿を変え、その輝きはいつでも見る人の心に感動を与えます。

2 季節の移り変わり

星空の変化に、季節の移り変わりを感じ取れます。冬は日本の大部分で空が澄んでいると同時に、オリオン座やふたご座、おうし座など、肉眼でも見やすく、有名な星座が多い季節。天体観察を始めるにはもってこいです。

3 ストレス発散に

星空を眺め、その星たちと自分との広大な距離に思いをはせていると、日常生活でたまったストレスが発散され、リフレッシュできます。

4 星座や惑星以外にも見ることができるものも

夕方や明け方には、人工衛星を見ることができます。また時期によっては、流星群なども観察できます。

天体観察を楽しむための Point

天体観察は明かりのない所で

天体観察は、周りが暗ければ暗いほど目が暗さに慣れ、多くの星を見ることができます。できれば郊外や山の上など、明かりのない所で見るのがベストです。ただし、暗い所は危険も多いので、天体観察のビギナーは単独行動は避けましょう。

月明かりも避けましょう

見落としがちなのが月明かり。満月期は避け、新月期や月の出ていない夕方・明け方が星座を見るのに適しています。

観望会に参加してみよう

各都道府県の天文台やプラネタリウムでは、月1回ほど観望会(天体観察会など名前はさまざま)を行っています。専門家が星座の見方などを説明してくれますし、専門的な望遠鏡で天体観察をさせてくれるところもあります。

あると便利なもの

● 星座早見盤

見るのにコツがいりませんが、季節の星座を手早く見つけられます。



● 赤色ライト

(赤色フィルム・LED等)

通常のライトだと、目が明るさに慣れてしまい、星が見えにくくなります。赤色のライトは、暗闇に慣れた人の目を阻害しない明かりです。



● 防寒具

冬の天体観察には、しっかりとした防寒具が必要です。



取材協力/自然科学研究機構 国立天文台天文情報センター 普及室 <http://www.nao.ac.jp>

健康のひろば

●発行/2011年 vol.1 (非売品) ●編集・発行者/財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部 健康企画課

●発行所/財団法人 全日本労働福祉協会

〒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/>

●第二ビル TEL.03-3786-5360 ●大森事務所 TEL.03-5767-1718 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●長野県支部 TEL.026-222-5111

●東北支部 TEL.023-643-6778 ●茨城県支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬県支部 TEL.027-350-1777 ●青森県支部 TEL.017-736-8955 ●三重県支部 TEL.059-222-1081