

# 健康のひるば

健康に自信・職場に安心

2018 vol.3

一般財団法人 全日本労働福祉協会

## INDEX

- 肥満のなにが悪い?.....2
- 防災訓練に参加しました/  
「健康教育セミナー」を開催しています.....3
- 株式会社E & Eテクノサービス  
職場の安全確保は社員一人ひとりの健康づくりから...4
- 日本アルプス黒菱林道と塩の道温泉.....5

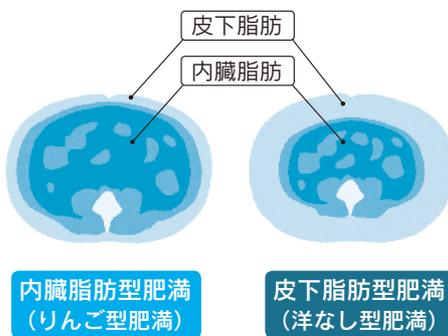


# 肥満のなにが悪い？

東海診療所 所長 鹿野 美千子

エネルギー蓄積能力が低いため、内臓脂肪として蓄積しやすい、すなわち肥満症になりやすい体質です。また、男性は女性より内臓脂肪蓄積タイプになりやすいことが分かっています。(図)

図 内臓脂肪と皮下脂肪のちがい



内臓脂肪型肥満  
(りんご型肥満)

皮下脂肪型肥満  
(洋なし型肥満)

グラムです。ただし、今のところ十分な効果はでていません。

たかが肥満、されど肥満。心筋梗塞、脳卒中、糖尿病放置による失明、末期腎不全など病気を発症してしまうと、その後の生活の質(QOL: Quality Of Life)は大きく低下してしまいます。まして働き盛りで発症してしまつたら……。

健診業務に携わるようになり、未病で放置している人の多さに驚いています。放置している方に聞くと、「仕事が忙しく医療機関に行く時間がない」「以前から同じ程度だから大丈夫」「自覚症状がないから」「遺伝的な体質だから」……。当診療所はこのような方に対する保健指導にも力を入れていますが、まだ十分とは言えません。忙しい時間を割いて受ける健康診断をぜひ有効活用していただきたいです。また、腹部脂肪CT検査はオプションでご利用しておりますので、内臓脂肪蓄積が疑われる方はこちらもご利用ください。



プロフィール  
鹿野 美千子

1996年名古屋市立大学医学部卒業。医学博士。日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本内視鏡学会専門医、日本医師会認定産業医。名古屋市立大学で研修後、地域医療、総合病院、内科クリニックなどで勤務し、2014年9月から全日本労働福祉協会東海診療所に勤務。2016年4月から現職。

## 表 肥満に関連する健康障害

### 1. 肥満症の診断基準に必須な健康障害

(1)	糖尿病 (予備軍を含む)
(2)	脂質異常症 (中性脂肪高値、HDL コレステロール低値など)
(3)	高血圧
(4)	高尿酸血症・痛風
(5)	心筋梗塞・狭心症
(6)	脳卒中
(7)	脂肪肝
(8)	月経異常・不妊
(9)	睡眠時無呼吸症候群
(10)	変形性関節症 (脊椎・膝・股関節)
(11)	腎機能障害

### 2. 診断基準には含まないが、肥満に関連する健康障害

(1)	悪性疾患	大腸がん、食道がん、子宮体がん、膵がん、腎がん、乳がん、肝がん
(2)	良性疾患	胆石症、静脈血栓症、気管支ぜんそく、皮膚疾患、逆流性食道炎、男性不妊、精神疾患

### 3. 高度肥満の注意すべき健康障害

(1)	心不全
(2)	呼吸不全
(3)	静脈血栓
(4)	睡眠時無呼吸症候群
(5)	変形性関節症

肥満診療ガイドライン 2016 参照 (日本肥満学会)

生活習慣を改善し肥満を改善することで、表にあるようなさまざまな健康障害の予防や改善が見込まれます。2008年から全国で特定健康診査・特定保健指導「メタボ健診」が開始されました。「メタボ健診」は肥満症をみつけ、その後の保健指導を適切に行うことで、表のような健康障害を予防や改善するためのプロ

日本では、欧米の過体重に相当するBMI (Body Mass Index) 値が25以上を肥満と定義しています。「平成28年国民健康・栄養調査」によると、日本における20〜60歳代男性の32・4%、40〜60歳代女性の21・6%が肥満に該当しています。しかし、すべての肥満が悪いわけではありません。例えば、力士やラグビー選手などは健康的な肥満と考えられます。問題になるのは、肥満に関連して健康障害(表)

を発症し、医学的に減量が必要とされる「肥満症」です。そして「肥満症」には、今、健康障害がなくても将来的に肥満に関連したさまざまな合併症が起こりやすい内臓脂肪蓄積タイプの肥満(男女とも腹部脂肪CTで内臓脂肪100cm<sup>2</sup>以上)も含まれます。肥満の多くは、過栄養や運動不足など生活習慣の乱れが原因と考えられており、日本人は欧米人に比べて皮下脂肪へのエ



# 防災訓練に参加しました

当協会付属の旗の台健診センター駐車場にて、平成 30 年 6 月 23 日に防災訓練を行いました。梅雨の真っ只中で当日は雨も心配されましたが、品川区消防署職員と小山洗足町内会の防災担当役員の皆さまの協力を得て、地域住民の方々と一緒に、消火栓の使い方の実地訓練や被災した際の注意等のレクチャーを受けました。

昨年と同様に、消火栓を使用した放水訓練では地域住民の方が積極的に参加し、特に 20 メートルのホースを 2 本つなげた放水には驚嘆の声が上がりました。

1 週間前に震度 6 弱の大阪北部地震が起きたばかりだったため、今回の訓練は例年以上に興味を持っていただき、参加者の積極性が感じられました。なお、参加者には訓練終了時に、「安心米」・「非常用トイレの凝固剤」・「東京くらし防災（冊子）」が配布され、とても好評でした。

最後に、災害発生時にはパニックになり、とっさに動けないことがあると思います。状況を冷静に判断し、「その場に合った身の安全」を確保できるように、日ごろからの防災に対する心構えが大切だと感じました。



## 「健康教育セミナー」を開催しています

2018 年度は、“動脈硬化予防改善行動”“男女の更年期障害について”“骨密度測定と食と運動の個別支援”“簡易体力測定とロコモ予防”といったテーマのセミナーを、7～9月に一般企業の事業所様、法人会での会員様向けに行いました。

各セミナーは、グループワークや当日の測定結果をもとに生活習慣の改善を体験していただく内容です。参加していただいた方からは、実施後アンケートに、「楽しく学べた」「教わったことを実践したい」といった感想をいただきました。

骨密度・血管年齢測定機器のほかにも、簡易検査の肺年齢や脳年齢の測定器に加えて、転倒や肩こり・腰痛とも関係の深い簡易体力測定を実施しました。参加者が測定結果をその場で確認しながら有資格者から指導を受け、参加者は具体的に日々の生活の中でできることから始めることを学びました。

また、ロコモティブシンドロームや認知症予防への関心も高く、健康知識を高め、今日からできることをご紹介します、皆さまの健康管理に役立てることを目指しております。



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

# 職場の安全確保は 社員一人ひとりの健康づくりから



社屋

## 会社

当社は、長年にわたり、国立研究開発法人日本原子力研究開発機構の協力会社として茨城県東海村および大洗町を拠点とする原子力研究開発施設で、施設設備の運転・保守等の技術支援を行っております。また、平成23年3月の東日本大震災に伴う東京電力福島第1原子力発電所の事故以降は、周辺地域の環境回復のための除染事業にも取り組んでまいりました。放射線や放射性物質を取り扱う仕事柄、安全確保を最優先に考え、全社員で仕事に取り組んでいます。

## 健康診断と事後指導

当社では、多くの社員が放射線業務に従事していますので、定期健康診断と特殊健康診断（電離健診等）を年2回実施しています。社員の平均年齢も年々上昇

していることから、生活習慣病予防健診を定期健康診断として実施しているほか、希望者には、腫瘍マーカー検査も行っています。

健診結果に異常が見受けられた社員には、産業医の判定のもと再検査の受診勧奨を、また、協会けんぽによる生活習慣病の保健指導にも積極的に参加を促すなど、自己の健康管理に対する動機付けも含め事後指導にも力を入れています。

## 今後の課題

ここ数年、当社では健康診断の有効者比率が下がらず、社員の健康増進を図るための方策のひとつとして、社内には、フィットネスマシンのほか、血圧計や体組成計も備えたトレーニングルームを設置し、社員が休憩時間や退社後に気軽に運動することができるようにしました。

社員一人ひとりが心身ともに健康であることが、職場の安全確保にもつながり

ます。

今後も産業医と連携のもと、健康講演会の開催や、社内広報を通じて身近なテーマで健康に関する情報を発信し、啓蒙活動を継続して進めるとともに、健康増進のためのイベントの企画等、全社員が楽しく健康で、長く働ける環境づくりに努めていきたいと思っております。



▲トレーニングルーム

## 概要

会社	株式会社E&Eテクノサービス
住所	〒312-0003 茨城県ひたちなか市足崎西原 1476-19
URL	<a href="http://www.e-ets.co.jp/">http://www.e-ets.co.jp/</a>
事業内容	原子力施設および関連施設等の運転・保守・管理業務 原子力関連および環境関連機器等の開発・製作・据付・除染・解体

名所名跡  
特産品  
の  
紹介コーナー



日本アルプス

黒菱林道と塩の道温泉

一般財団法人 全日本労働福祉協会  
長野県支部 渉外計画課 宮野尾 勇治



1998年開催の長野オリンピックで、スキージャンプ競技の日本男子団体が感動の金メダルに輝いた舞台が、長野県北安曇郡白馬村です。JR長野駅より車で約1時間の場所にある山間の村です。冬はスキー、スノーボード、夏は登山、トレッキング、パラグライダー、最近では日本海へ流れる姫川でのラフティングなど、1年を通して子どもから大人まで遊べる人気のアウトドアエリアとして、国内はもとより海外からも大勢の人が訪れています。

私の一番のおすすめは、八方尾根スキー場のふもとから標高1500mの黒菱ゲレンデまで、標高差760mを一気に登る約9kmの「黒菱林道」です。美しい白馬三山を眺め、放牧中の牛に気をつけながらのドライブは格別です。また、林道終点からは黒菱ラインと呼ばれる2つのリフトで八方池山荘へ、山荘からのトレッキングは、高山植物や紅葉など四季折々の景色と、山々の素晴らしい眺めが楽しめます。そして目



指すは天上の池と呼ばれる絶景スポット「八方池」です。標高2060mに位置し、10月中旬頃まで燃える様な紅葉が見られます。

そしてトレッキングで疲れた体を癒してくれるのが温泉です。おすすめは白馬塩の道温泉「倉下の湯」です。この温泉は、現在の北アルプス山脈が地殻変動で隆起した際に日本列島を二分する活断層「糸魚川―静岡構造線」に地中深く封じ込められた海水を、



2500万年の時を経て地下1050mの地層から汲み上げているものです。塩分、鉄分を含むため、地下から湧き出た直後は透明ですが、空気に触れると酸化し、茶褐色の湯となります。白馬に温泉は多数ありますが、倉下の湯は、他の温泉にはない多くの成分を含んでいます。露天風呂に入ってアルプスを眺めながら、100%かけ流しの温泉をぜひ楽しんでみてはいかがでしょうか。

第2期 データヘルス計画実施中!

# 「特定保健指導」で健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

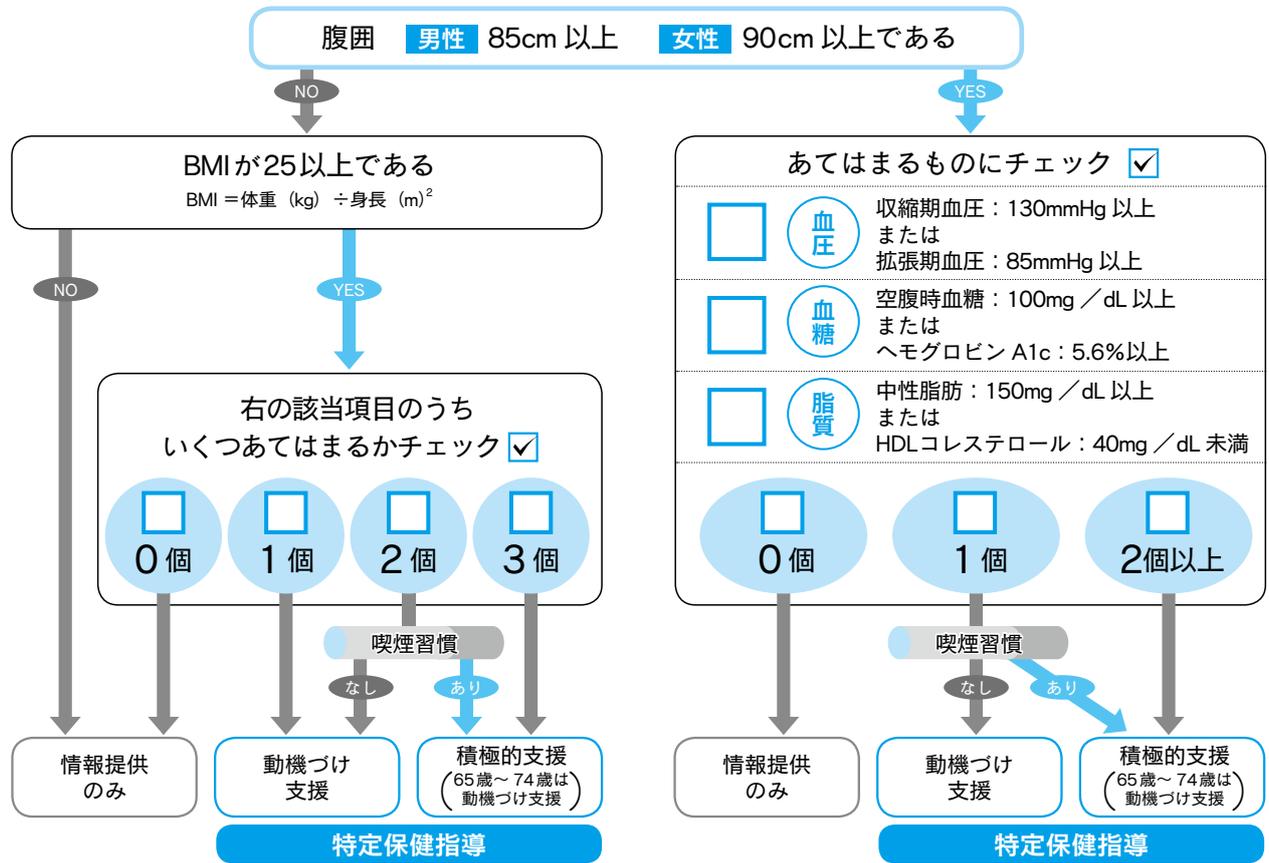


**特定保健指導の対象者はこうして選ばれます**

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。

血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なる「メタボリックシンドローム」になりやすくなります。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。

リスクの数に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

# どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気の予防のエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画と一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、

達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。



## 今年度の健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください！

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象になったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。



### ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう！

ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働けません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。

# 御岳溪谷 みたけ 紅葉リバーサイドウォーク

都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれた豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JR 軍畑駅いぐぼたから青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を渡って対岸に渡り、日本で唯一の櫛かんざし美術館に立ち寄りてみよう。

楓橋を戻り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館たまどう前に立つ、大銀杏おおいちぎょうが見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR御獄駅みたまへ向かおう。



## 玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

- 🕒 3～11月 / 10:00～17:00 (入館 16:30 まで)  
12～2月 / 10:00～16:30 (入館 16:00 まで)
- 🎫 大人 500 円、中・高・大学生 400 円、小学生 200 円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、  
12月24日～1月4日
- ☎ 0428-78-8335

## 櫛かんざし美術館

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。



- 🕒 10:00～17:00 (入館 16:30 まで)
- 🎫 一般 600 円、学生 500 円、小学生 300 円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館あり
- ☎ 0428-77-7051

## 寒山寺

中国由来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。



- 🎫 無料
- 📅 無休
- ☎ 0428-78-9523

- 🚗 圏央道・日の出 IC または  
青梅 IC から約 30 分
- 🚆 東京駅から JR 中央本線・  
青梅線にて約 1 時間 30 分  
軍畑駅下車



青梅市観光協会  
☎ 0428-24-2481  
<http://www.omekanko.gr.jp/>



## 青梅 みどころ

### 昭和レトロ商品博物館

### 青梅赤塚不二夫会館



〈3館共通〉

🕒 10:00 ~ 17:00

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、  
年末年始

☎ 0428-20-0355

¥ 青梅赤塚不二夫会館 450円  
昭和レトロ商品博物館 350円  
昭和幻燈館 250円  
(3館めぐり券 800円)

ようこそ!

### 昭和レトロタウンへ♪

昭和のノスタルジックな雰囲気味わえる青梅駅周辺。ギャグ漫画家・赤塚不二夫氏の記念館、懐かしい映画の看板やグッズを展示した博物館が並ぶ。

### 昭和幻燈館



### 小澤酒造 (清流ガーデン澤乃井園)

元禄15年(1702年)創業の清酒「澤乃井」醸造元。奥多摩の豊かで清らかな水で美酒を生み出す。1日4回の酒蔵見学(予約優先)が人気。

清流ガーデン  
澤乃井園



🕒 10:00 ~ 17:00  
(軽食 11:00 ~ 16:00)

📅 月曜日  
(祝日の場合は翌日)、  
年末年始

〈酒蔵見学予約〉

¥ 無料  
☎ 0428-78-8210



併設の清流ガーデン澤乃井園では軽食をとったりお土産を買ったりできる。

### 奥多摩フィッシングセンター

ニジマス釣りが  
楽しめ、バーベ  
キュー場もある。  
20名以上で貸切  
可能。大型バス専  
用駐車場あり。



🕒 3 ~ 11月 / 7:00 ~ 16:00  
12 ~ 2月 / 7:30 ~ 16:00

¥ ファミリー釣り場 1名 3,300円 + 貸し竿 1本 300円  
ほか、一般釣り場、ルアー・フライ釣場あり。

📅 12 ~ 2月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり  
☎ 0428-78-8393

### たましん御岳美術館

明治から大正、  
昭和期に至る日  
本を代表する洋  
画作品を中心に、  
彫刻・工芸作品  
も展示。



🕒 4 ~ 10月 / 10:00 ~ 16:30 (入館 16:00 まで)  
11 ~ 3月 / 10:00 ~ 16:00 (入館 15:30 まで)

¥ 一般 500円、高校生・大学生 400円、  
小学生・中学生 300円

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、冬季休館、展示替期間  
☎ 0428-78-8814



### 青梅鉄道公園

実際に活躍  
した鉄道車  
両 11 台を、  
野外で保存  
展示。



🕒 3 ~ 10月 / 10:00 ~ 17:30 (入園 17:00 まで)  
11 ~ 2月 / 10:00 ~ 16:30 (入園 16:00 まで)

¥ 100円

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、  
12月29日 ~ 1月2日、特別開園あり

☎ 0428-22-4678

### 藍染工房 壺草苑



藍染製品の展示・販売  
が行われ、現在では珍  
しい天然藍を使った藍  
染体験や工房見学がで  
きる。



🕒 10:00 ~ 18:00

¥ 藍染体験 (3日前までに要予約)  
ハンカチ 1,600円、  
バンダナ 2,000円など

📅 火曜日、年末年始  
☎ 0428-24-8121

### 大正庵

### FOOD & DRINK



### 地酒

小澤酒造が  
造る日本酒。



老舗のそば処。青梅で生まれた豚  
TOKYO Xを使ったざるそばがおすすめ。

🕒 11:30 ~ 16:00、17:00 ~ 19:30  
(土・日曜日・祝日は 11:30 ~  
19:30)

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)  
☎ 0428-22-2765

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



# 肥満症

## どんな病気？

肥満とは太っている状態のことで、BMI (Body Mass Index) を指標として用います。

単に太っているだけでは病気にはなりません、太っていることによって関連する健康障害を有するようになると「肥満症」という疾患となり、治療が必要となります。

肥満症の診断基準に必須な健康障害は **11**



$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

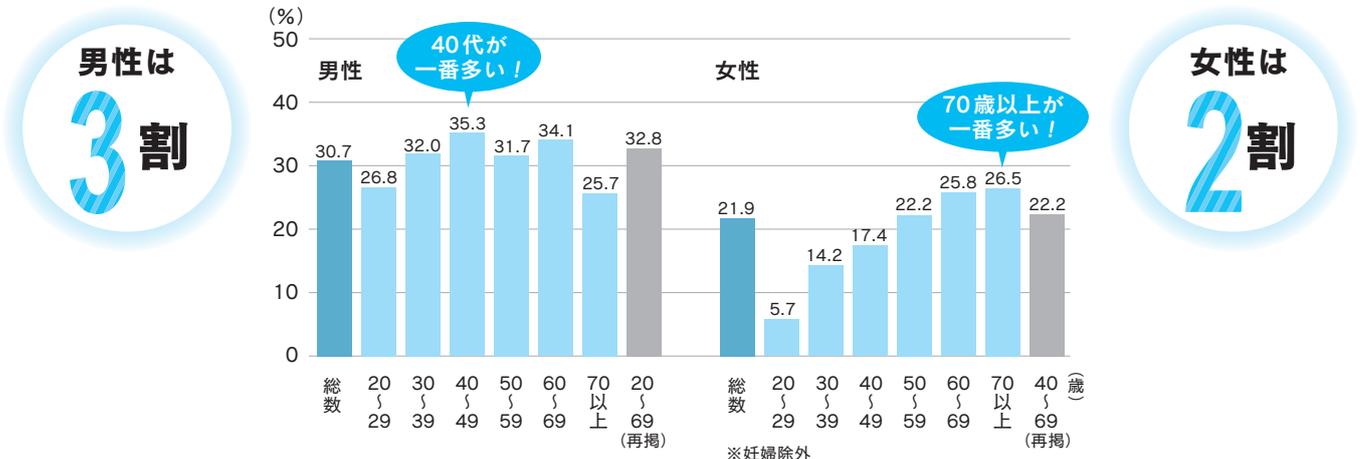
(例) 体重65kgで身長170cmの場合  
 → BMI = 65 ÷ (1.7 × 1.7)  
 = 65 ÷ 2.89 ≒ 22.5

**BMI 22** ……標準体重  
**BMI 25** 以上…肥満

※「肥満症診療ガイドライン 2016」より

## 肥満の人 (BMI 25以上) は、どれぐらいいるの？

●肥満者 (BMI ≥ 25) の割合 (20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

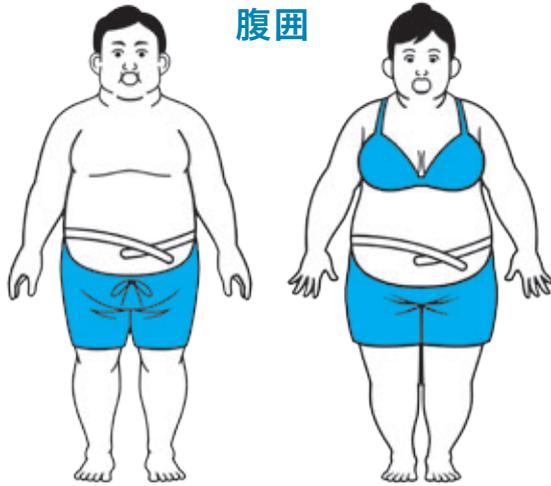


※「平成29年国民健康・栄養調査」より

## この検査数値が アブナイ!

BMI や腹囲は、特定健診でメタボリックシンドロームの該当者やその予備群を抽出するために重要な数値です。

男性  
**85**  
cm  
以上

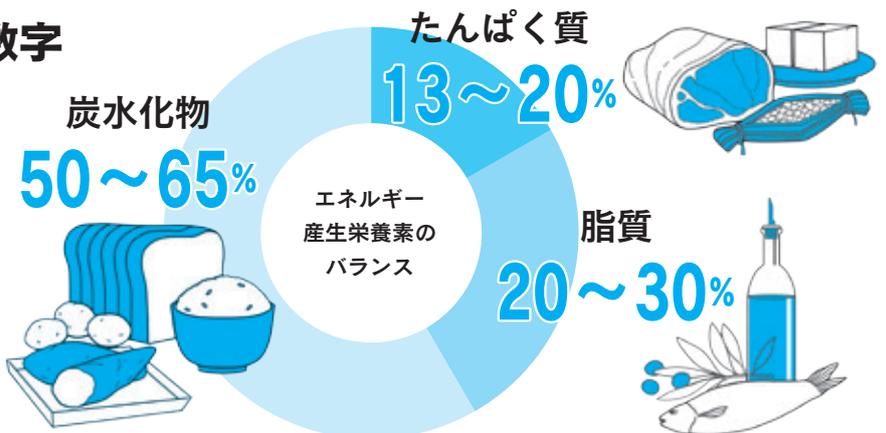


女性  
**90**  
cm  
以上

\*肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があり、「内臓脂肪型肥満」のほうがより生活習慣病の発症リスクが高くなります。この数値の人は、腹部をCTスキャンで測ったとき、内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上に相当するといわれます。

## 肥満症の予防に役立つ数字

脂質やたんぱく質の摂りすぎは肥満につながります。ごはんなどの主食は毎食適量摂り、間食やアルコールを控えるのが、減量には効果的といわれます。



※このほかに食物繊維（野菜など）もしっかり摂りましょう。



## あなたの適正な体重は？

肥満にならないために、自分の適正体重の上限をチェックしておきましょう。

$$\text{身長(m)}^2 \times \text{適正BMI上限値} = \text{適正体重の上限}$$

年齢(歳)	適正BMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5 ~ 24.9
50~69	20.0 ~ 24.9
70以上	21.5 ~ 24.9

例 身長180cmの場合…… **80.7kg**  
 身長170cmの場合…… **72.0kg**  
 身長160cmの場合…… **63.7kg**  
 身長150cmの場合…… **56.0kg**

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

# きのこたっぷりピリ辛豆腐

## 材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)  
 長ねぎ……………約1/2本 (50g)  
 にら……………4本 (30g)  
 きのこ  
 (しいたけ、しめじ、まいたけ)……あわせて100g  
 (A) 〔ごま油……………大さじ1/2  
 にんにく(みじん切り)………1/2かけ  
 鶏ひき肉……………80g  
 味噌……………大さじ1  
 砂糖……………小さじ1  
 豆板醤……………小さじ1  
 だし汁……………200cc  
 水溶き片栗粉……………片栗粉大さじ1/2 + 水大さじ1

## 作り方

- ①木綿豆腐は2cm角に切り、1～2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

カロリーを抑えたヘルシーレシピ



1人分  
268kcal  
塩分 1.9g

●撮影 花田真知子  
●スタイリング 佐藤絵理

## 注目食材 きのこ



食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えとうま味も増します。

## 時短ポイント



フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。

●料理制作  
柴田真希  
(管理栄養士)



# かぶときゅうりの中華サラダ



1人分  
58kcal  
塩分 0.7g

## 材料 (2人分)

かぶ…………… 1個 (50g)  
きゅうり…………… 1/2本 (50g)  
ミニトマト…………… 3個 (45g)

(A) 白ごま…………… 小さじ 1  
砂糖…………… 小さじ 1/2  
しょうゆ…………… 大さじ 1/2  
酢…………… 大さじ 1/2  
ごま油…………… 大さじ 1/2

## 作り方

- ①かぶを皮付きのまま (好んでむいてもよい) くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩 (分量外) を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2~3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

## 注目食材 かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。



💡 ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をしておくと、短時間で水気を出すことができます。

# チアシードの柿豆乳プリン

## 材料 (2人分)

(A) チアシード… 大さじ 2  
水…………… 大さじ 2  
柿…………… 1個 (正味 150g)  
砂糖…………… 大さじ 1  
豆乳…………… 80cc  
かぼちゃの種… 適量

## 注目食材 柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。



## 作り方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく (10分以上)。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
  - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
  - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
  - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



💡 チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

## Column

### 肥満が気になる人のカロリーを抑える食べ方・食材選びのコツ

摂取エネルギー量 (カロリー) を抑えながら、栄養バランスのよい食事をめざすことが大切です。また、よく噛んでゆっくり食べることも重要です。

空腹感を感じるときは、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が豊富で低カロリーな食材を活用しま

しょう。食物繊維が多いと噛む回数が多くなり、満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。根菜類などは、食感を残すように大きめに切ると噛む回数が多くなります。

甘いものが食べたくなったら、低カロリーの果物がおすすめ。食物繊維が豊富なため、腹持ちもよくなります。

### 市販のお惣菜等を利用するときは…

カロリーを抑えるために、ゼロカロリー食品や1種類の食材だけを食べ続けるなどの偏った食事はNGです。

市販のお惣菜やインスタント食品にはエネルギーの高いものがあるので、購入時にはカロリー表示にも気をつけましょう。

副菜を追加するなら、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食材を使ったヘルシーなお惣菜がおすすめ。野菜サラダを選ぶときは、葉物ではなく根菜や大きめに切ったスティック野菜などを選ぶと、噛む回数が増えます。

# インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

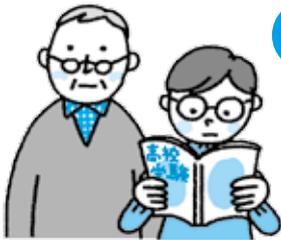
## 流行前に知っておきたい 予防接種に関する Q & A

**Q** 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…  
予防接種を受ける必要はありますか？



**A** インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。

**Q** とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか？



**A** 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとよいかもしれません。

- 重症化しやすい人**
- お年寄り
  - 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
  - ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

- 発症のリスクを下げたい人**
- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
  - 医療・介護従事者 など

**Q** いつごろ受けるのがよいですか？



**A** 日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2回の場合は2回目）から約2週間後のため、12月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。

**Q** 昨年受けたので、  
今年は受けなくてよいですか？

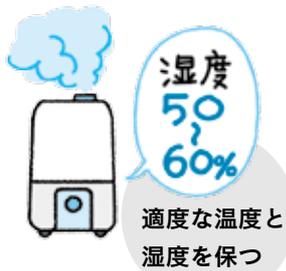
**A** 予防接種の効果が継続するのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

### 2018 / 2019 冬シーズンの インフルエンザワクチンの種類

- A / シンガポール / GP1908 / 2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- A / シンガポール / INFIMH-16-0019 / 2016 (IVR-186) (H3N2)
- B / ブーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
- B / メリーランド / 15 / 2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

## 日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な  
栄養と休養



### マスクでせきエチケット

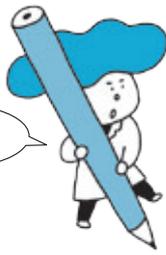
インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



# たばこクイズ



□の中に入る数字がわかりますか？



国が進める「健康日本 21（第二次）」や「がん対策推進基本計画」で掲げられている喫煙率の目標は、「西暦□年までに、習慣的にたばこを吸う人（20歳以上）の割合を□%にする」です。



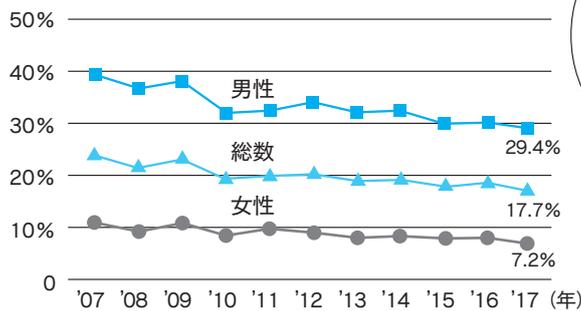
## ヒント!

「健康日本 21（第二次）」は、2013年から10年間の国民健康づくり運動で、健康増進の基本方針が示されています。また、2017年（平成29年）の国民健康・栄養調査によると、習慣的に喫煙している人の割合は17.7%（男性29.4%、女性7.2%）です。

答えは、「西暦2022年までに、習慣的にたばこを吸う人の割合を12%にする」です。グラフのように、少しずつ喫煙率は下がっていますが、目標達成は簡単ではなさそうです。



●現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移（20歳以上）（2007～2017年）



厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査の概要」

喫煙はがんの発症に関連し、肺がんをはじめさまざまながんのリスク要因となっているんじゃない。がんは日本人の死因の第1位。喫煙率を下げることはがんによる死亡率を下げ、健康寿命を延ばすために大事な取り組みなんじゃないよ。



## Health Information

### 話題の健康情報

## あなたのワクチン接種歴はだいじょうぶ？

# 不足しているかもしれない予防接種を チェックしてみましょう

毎年この時期になると、自分や家族のインフルエンザ予防接種を考えている方も少なくないと思います。みなさんはインフルエンザ予防接種以外のワクチンについて、何を受けておくといいかご存じでしょうか？ 生まれ年によっては、ワクチン接種が不十分で感染するリスクを抱えている病気があるかもしれません。

ワクチン接種について確認したいときに便利なのが、一般社団法人日本プライマリ・ケア連合学会の「子どもとおとなのワクチンサイト」です。子どもだけでなく、大人のワクチン接種スケジュールも一覧にまとめられていて便利です。

また、妊婦向け、渡航者向けのワクチンに関する解説や、糖尿病や慢性肝疾患などの病気をもつ人に推奨されるワクチンについても解説されています。

感染してしまう前に、不足しているかもしれないワクチン接種を確認してはいかがでしょうか？

<https://www.vaccine4all.jp>

子どもとおとなのワクチンサイト

検索



1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見博吾

## 種目ごとに異なるフェンシングのルール



©築地孝典



フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



©築地孝典



エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



©築地孝典



サーブル

有効面

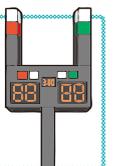
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



### 「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。



協力：公益社団法人 日本フェンシング協会

### 健康のひろば

●発行／2018年 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 (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