

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2019 vol.1

一般財団法人 全日本労働福祉協会



INDEX

- 10年変わらぬ所見率……………2
- 品川子育てメッセ 2018 / 公衆衛生学会総会 /
健康セミナー@東洋合成工業株式会社……………3
- ブラックアンドホワイテスポーツウェア株式会社……………4
- 山形の秋に欠かせない「芋煮」……………5

10年変わらぬ 所見率

青森健診センター所長 菊池 弘明

私は、従業員数約350人の、ほとんど(94%)が35歳以上の事業所の産業医を担当して十数年になります。健診終了後はその都度、安全衛生委員会において、パワーポイントを使って問題点を報告し、注意喚起をしまいいりました。しかし、所見率は容易に改善せず、はなはだ困惑しています。以下は、35歳以上のグループ335人についての記述です。

このグループの直近の有所見率は約80%、検査項目で多かったのは、ご多分に漏れず、脂質異常(約44%)と肝機能異常(約25%)でした。また、肥満者は約24%で、いずれの頻度も全国平均に比べて極めて高値です。脂質異常のほとんど(55%)は、いわゆる悪玉コレステロール(LDL-C)の異常によるもので、肝機能については、ASTのみ異常が7.3%、ALTのみ異常が15.5%、γ-GTのみ異常が13.6%でした。

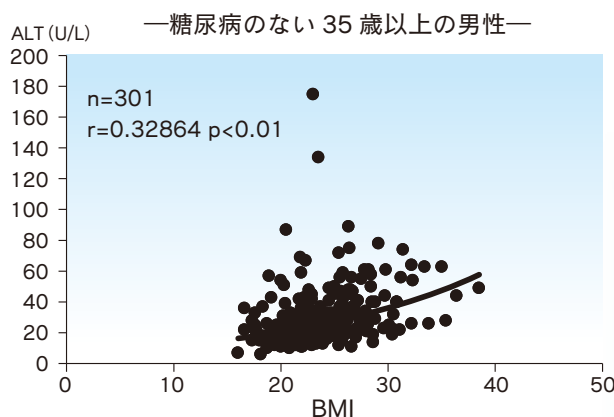
これらの結果は、例年ほとんど同様

で、改善の傾向が芳しくないことから、今回、改めて過去10年間の健診結果を振り返って見たところ、脂質異常は平均47%(39~54%)、肝機能異常は平均28%(22~33%)、肥満者は平均30%(27~32%)でした。

この事業所は、社長が社員の健康管理に極めて熱心であり、それを受けて健診担当者も、要精密検査の指摘を受けた項目への対応について、各個人に徹底して回答を求めるなど、最近はとくに熱意をもって対応しています。

安全衛生委員会で報告しただけでは改善の兆しがみられないため、今年度は、社員を一堂に集めてこの10年間の健診結果を総括し、異常値を自分のこととして改めて認識し、対処するように促しました。また、コレステロール値や肝機能(脂肪肝)の改善には減量が効果的と考えられるため、BMIとの相関を検討した結果、それぞれの相関係数(r)は、AST(r=0.33)、LD17)、ALT(r=0.33)、LD

図 BMI と ALT との相関



L-C(r=0.22)、HDL-C(r=0.32)で、いずれも有意の相関が得られました(図参照)。これを根拠に、減量に焦点を絞ることを提案し、次回の健診結果に期待しているところ

プロフィール



菊池 弘明

青森健診センター所長、医学博士(弘前大学) 日本内科学会会員、日本医師会認定産業医 1936年岩手県生まれ。弘前大学に35年間在職、うち26年間医療技術短期大学部に所属し、コミュニケーション教育に携わる。この間、短大主事・部長を9期18年間勤め、短大の四年制化(現医学部保健学科)を実現。2010年本協会評議員、2011年同協会理事

私は、ただ単に「減量」を提案しましたが8月末にNHKテレビ「ガッテン!」で、現在の体重を3%減量することの効果が放送されていました。3%は容易に手が届く数値ですので、インパクトがあったことと思います。



品川子育てメッセ 2018



平成30年11月9日(金)に、大井町「きゅりあん」にて“品川子育てメッセ 2018”が開催されました。

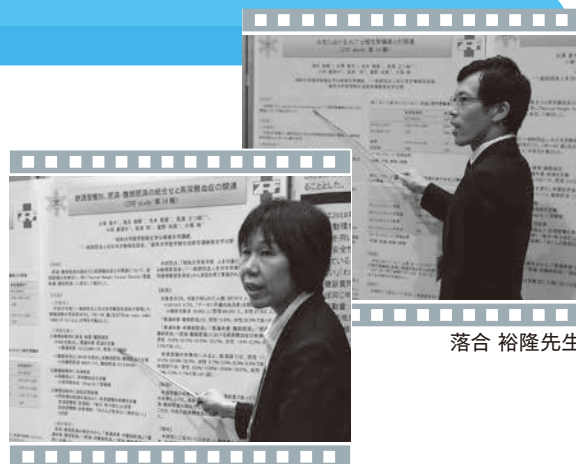
今年も、品川区と、「品川子育てメッセ実行委員会」、「NPO 法人ふれあいの家 - おばちゃんち」の三者共催イベントに、品川区国保医療年金課および健康課の方々と共同で、乳がん・子宮がん検診の普及と促進のためのブースを出展しました。

乳房モデルの触診体験では、「授乳中のセルフチェックや乳がん検診の可否」の質問が多く聞かれ、授乳期におけるチェック方法のポイントや、乳がん検診の必要性についてご説明しました。今回のイベントを通して、子育て中のお母さんたちが、ご自身の健康について考えていただくきっかけになったのではないかと感じました。また、同会場にて血管年齢測定を受けていただき、血管年齢を改善するポイントとして、子育てにも共通する減塩や運動の習慣化をお伝えしました。



公衆衛生学会総会

平成30年10月24日(水)から26日(金)に開催された、第77回日本公衆衛生学会総会の発表を聴講しました。今回は、当協会の長濱さつ絵医師と共同で研究を進めている昭和大学医学部准教授の落合裕隆先生と、同じく講師の白澤貴子先生が、一般演題でポスター発表をされました。落合先生は、当協会の健診結果から「女性におけるALTと慢性腎臓病との関連」について、また、白澤先生は「飲酒習慣別、肥満・腹部肥満の組合せと高尿酸血症の関連」について発表されました。今回発表された内容は、今後論文にまとめられる予定とのことです。将来の病気を予防するために、当協会の研究事業が貢献できれば、嬉しい限りです。



落合 裕隆先生

白澤 貴子先生



健康セミナー @ 東洋合成工業株式会社



平成30年10月9日(火)に、東洋合成工業株式会社千葉工場(千葉県香取郡東庄町)にて、職員の皆さまの健康づくりを目的として、「働く世代のがん検診」をテーマに健康セミナーを開催しました。講師は当協会所属の長濱医師が務め、がん検診の目的や科学的根拠に基づくがん検診、各がん検診(胃、大腸、乳、子宮頸、肺)や新しいがん検診についての講義が行われました。スライドや配布資料を用いたの説明があり、参加された方からは「がん検診に対する考えが変わり、非常にためになった」「受けるべき検診がわかった」「がん検診を受ける年齢も重要であることがわかった」等のご感想をいただきました。今回のセミナーが、職員の皆さまご自身の健康づくりの一環として、理解や関心を高める機会になれば幸いです。

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

ブラックアンドホワイトスポーツウェア株式会社

「スポーツ・ファースト」で 楽しみながら心と身体 の健康づくり

会社紹介

深い黒と白のテリヤのマークのゴルフウェアを中心に、製造・販売を手掛けるブラックアンドホワイトスポーツウェア株式会社は、昭和58年7月に設立されました。平成23年11月には、総合スポーツウェアメーカーの株式会社ゴルフドウインのグループ会社となり、同社の理念である「スポーツ・ファースト」のもと、スポーツのある暮らしを通じて心と身体の健康を提供しております。

健康への取り組み

弊社では、スポーツを一番に考える「スポーツ・ファースト」を社員全員で取り組んでおります。加入しているゴールドウイン健康保険組合の補助を使用し、定期健康診断や35歳以上の人間ドックの受診、インフルエンザワ

今後の課題

クチンの接種などを積極的に活用するほか、ウォーキングキャンペーンなどにも積極的に参加して各社員が健康管理・健康維持に取り組んでおります。

また、社内ではゴルフや野球、サッカーなどのスポーツクラブを立ち上げて地区大会を開催したり、年に一回、大人の運動会ともいえる親善スポーツ大会を開催したりと、楽しんで健康管理に取り組める環境を大切にしております。

メンタルヘルス対策として、ストレスチェックの受検率の向上および高ストレス者への医師による面接指導の勧奨や、健康診断後の二次検査の実施勧奨を、今まで以上に行っていくことで、健全で働きやすい職場づくりと、社員各々が積極的に健康を意識していきけるような取り組みを進めていきます。



概要

会社名	ブラックアンドホワイトスポーツウェア株式会社
住所	〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 1-5-10 教販九段ビル
TEL	03(6265)6570 (代表)
FAX	03(5213)5055
事業内容	“Black&White”“and per se”ブランドのゴルフウェアおよびグッズ類の製造・販売

名所名跡
特産品
の
紹介コーナー



山形県



山形の秋に欠かせない「芋煮」

東北支部 計画課 橋本 朋也

季節は過ぎてしまいましたが、山形の秋の風物詩と言えば「芋煮」です。今回はその「芋煮」をご紹介します。

芋煮は、9月から11月頃にかけて、一度は必ず食べる「山形県民のソウルフード」なのです。材料は里芋以外、いつでもどこでも手に入る食材ばかり。あとでレシピをご紹介しますが、簡単でおいしく、酒の肴にもなる汁物なのです。

芋煮



私達はよく友人や職場の仲間と芋煮会をします。芋煮を囲みながら河原や公園で懇親を深めるのですが、野外で行うため、やはり予定日の天気が前々から気になります。

そんなときに役に立つのが、山形新聞に掲載される「芋煮会天気情報」。期

山形新聞に掲載される「芋煮会天気情報」

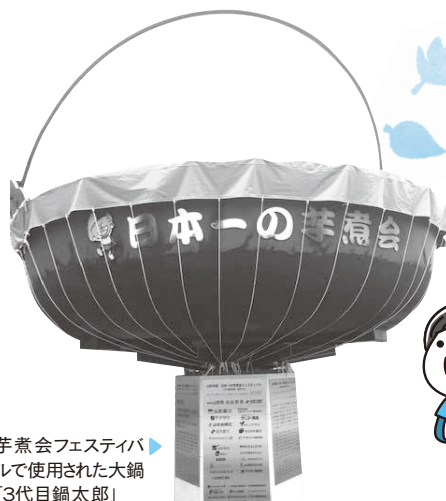


間限定ですが鍋のイラストの顔色で、その日が芋煮日和かどうかを教えてくれます。それだけ芋煮会はこの季節に欠くことのできない行事となっています。

それではここで芋煮のレシピをご紹介します。鍋にお湯を沸かし、里芋を入れます。里芋が柔らかくなってきたところで、食べやすい大きさに切った牛肉、手でちぎったこんにゃくを入れ、醤油と砂糖、お酒で味をととのえ、最後にネギを入れれば完成です。簡単だと思いませんか(笑)

ひと通り芋煮を楽しんだ後のべの一品は、いつのころからか、残った芋煮鍋にうどんとカレールーを入れた「カレールーうどん」が定番に。これがまたそば屋のカレールーそばの如く出汁が効いていて、お腹いっぱいでもスルスルと食べられてしまう絶品に変身するのです。

また、山形市では毎年9月に、日本一大きな鉄鍋(直径6m)で芋煮を作って振る舞う『日本一の芋煮会フェスティバル』が開催されます。今年はギネス記録にも挑戦し、「8時間で最も多く提供されたスープ」部



芋煮会フェスティバルで使用された大鍋「3代目鍋太郎」



門で1万2、695杯と見事世界記録を更新し、大いに盛り上がりを見せました。

山形には芋煮のほか、冬場に好んで食べられる「ひっぱりうどん」、丸いこんにゃくの「玉こんにゃく」、夏場によく食べる「だし」など、山形ならではの食べものがたくさんあります。ぜひ一度お越しいただき、おいしいものの食べ歩きをしてみたいかかでしょう。

お早めに 受診してください！

とくに被扶養者（ご家族）で健診を受けていない方が多くなっています。40歳以上の被扶養者の方は、年1回必ず当健保組合の健診をお受けください。

年度末が近づくと健診機関の予約がとりにくくなります。できるだけ早く受診され、今年度の健診を受けそびれることがないようにしてください。

まだ健診を受けていない

「要治療」
の項目があった

「要再検査」「要精密検査」
の項目があった

「要経過観察」
の項目があった

「異常なし」「軽度異常」
だった

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

「特定保健指導」
の対象になった

今年度の健診をすでに受けた

先送りも放置も禁物！ 「特定健診」「特定保健指導」

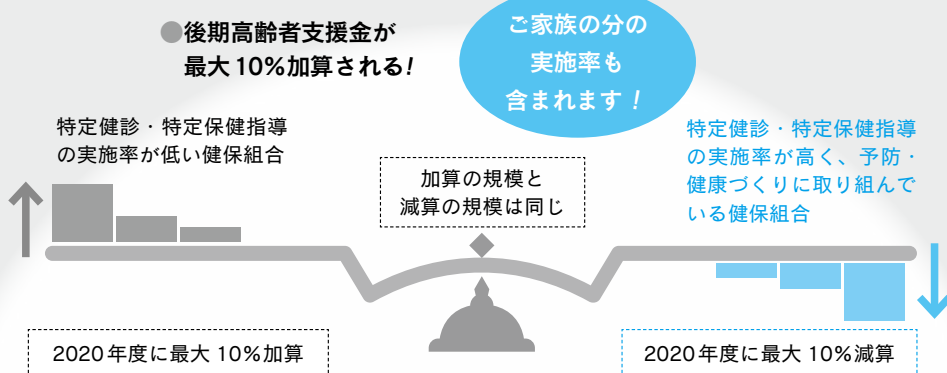
みなさん、今年度の健診は受診されましたか？
ご家族のみなさんはいかがですか？
年1回必ず健診を受け、「要再検査」などの項目があつたら放置せずに医療機関を受診してください。
「特定保健指導」のお知らせが来た方も、先送りせずにご参加ください。



特定健診・特定保健指導の実施率が低いと 健保組合にペナルティ！

特定健診・特定保健指導は、糖尿病等を予防し、医療費の伸びを抑えるための国全体の取り組みです。40歳以上の加入者に実施することは、健保組合の「法定義務」です。

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には後期高齢者支援金の加算（ペナルティ）が課される一方、実施率が高く予防・健康づくりに取り組んでいる健保組合には支援金が減算されるしくみが始まっています。



後期高齢者支援金は健保組合全体で約1兆9,000億円（平成30年度予算）と高額です。もし、当健保組合でも支援金が加算されると健保財政は苦しくなり、健康保険料率を引き上げることにつながりかねません。

特定健診・特定保健指導の対象者は、ご自身の健康のためにも、お財布のためにも、ぜひ参加されるようお願いいたします。



異常が認められますので、すぐに医療機関を受診してください。治療中の方は、主治医の指示にしたがって治療を継続してください。



放置しないで医療機関を受診してください。必ずしも病気ではなく、一時的な異常かもしれませんので、再度検査を受けましょう。放置してしまうと、せっかく見つかった異常が進行してしまうかもしれません。早期発見・早期治療のチャンスを逃さないでください。



健診結果表に書かれている月数が経過したら、再検査を受けてください。生活習慣を改善することで、検査結果が改善することもあります。

私はこれ。
コレステロール値が
上がっているから
ウォーキング
しています！



そのままよい生活習慣を継続してください。ただ、今回の健診の範囲では異常がない、あるいは軽度である、という意味で、すべてが問題なしというわけではありまないので過信は禁物です。昨年度より数値が悪化している項目があれば生活習慣を見直し、自覚症状があれば早めに医師に相談しましょう。

僕はこれ。
目標達成めざして
がんばっています！



メタボリックシンドロームの予備群・該当者です。3～6カ月にわたって保健師等のサポートを受け、生活習慣を改善するチャンスです。糖尿病や心筋梗塞、脳卒中等の命にかかわる病気を予防するために、ぜひ特定保健指導を受けてください。現在取り組んでいる方は、ぜひ継続してください。

早めの行動で健康をキープ!

自分の健康に責任を持って早めに対処する、「セルフメディケーション」を心がけましょう

あなたは大丈夫? こんな行動が医療費のムダにつながります!



体調不良でも
用事を優先



無理は症状の長期化につながります。市販薬を利用して回復しない場合は早めに受診し、体を休めることを第一にしましょう。



健康情報への
関心が低い



感染症や天候など、健康に影響する情報を入手することは、病気を未然に防ぐことに役立ちます。早めに対策をとるためには、まず正しい情報が必要です。



健診結果を
放置する

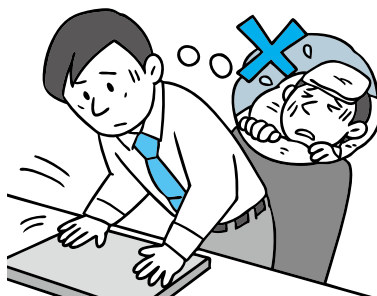


健診結果は、あなた自身の健康情報が詰まったものです。再検査や精密検査の指摘があったら早めに受けるようにしましょう。

早めに行動すると、医療費だけでなく、 体への負担も少なくなります

早めに行動すると、病気の発症や重症化を防ぐことになり、かかる可能性のあった医療費を節約できるだけでなく、体への負担もぐっと少なくすることができます。

未来の可能性の話になると、なかなか想像しにくいかもしれませんが、なくしてわかるのが“健康のありがたみ”です。後悔しないように、まず自分の健康を優先することを心がけましょう。



市販薬でも、処方薬と同じ成分の薬があります



ご存じですか?

「セルフメディケーション税制」

病院にかかる時間がないとき、心強い味方になるのが市販薬（OTC 医薬品）です。これまで処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品の一部が、同一の有効成分を含んだ OTC 医薬品として薬局等で市販されています（スイッチ OTC 医薬品）。セルフメディケーションの選択肢の1つとして、覚えておいてください。
※購入の際は、薬剤師や登録販売者にご相談ください。

スイッチ OTC 医薬品の年間購入額が 12,000 円を超えた場合、税務署に申告することで超過分の所得控除を受けられる制度です（2021 年までの特例）。医療費の自己負担が 10 万円を超えた場合に対象になる医療費控除と併用することはできませんが、控除を受けやすい制度のため、レシートは捨てずに保管しておきましょう。

自分自身の健康に責任を持ち、軽微な体の不調は自分で対処することを「セルフメディケーション」といいます。薬の服用だけでなく、ふだんからの栄養や健康づくりも必要です。体調不良やこれからの生活にそうなりすくに早く気づき、改善に向けた行動につなげるようにしましょう。

こんな癖が
肥満につながる！

肥満

「カロリーの高そうなものは控えているつもりなのに、お腹まわりの脂肪が気になる…」なんて人はいませんか？ 意外なところに肥満につながる行動が隠れているかもしれません。

つい夜ふかしをして、いつも睡眠不足気味

睡眠不足だと、食欲を増進させるホルモンが増加し、食欲を抑制するホルモンが減少するため、食べすぎにつながります。



毎日同じ時間に寝て体内時計を整える

寝る時間に合わせて入浴やストレッチなどをすると眠りにつきやすく、夜ふかしを防げます。

寝る直前のスマホやテレビは控えて！

加工品や調味料を買うとき、食品成分表示を見ない

自分がどんなものを食べているか把握していないと、カロリーや糖質・脂質を摂りすぎていても気づきません。



必ず食品成分表示を見る

カロリーはもちろん、たんぱく質、炭水化物、脂質のバランスを気にして食べものを選ぶ習慣を。

「おいしい」「安い」以外に、栄養も気にしてみよう！

ストレスがたまると、食べることで発散する

「やけ食い」という言葉があるように、ストレスが強まると、食欲を増進させるホルモンが増加し、食べすぎてしまいがちです。



食べること以外でストレスを解消する

スポーツや旅行、家族や友人とのおしゃべりなど、食べること以外の楽しみを見つけてみましょう。

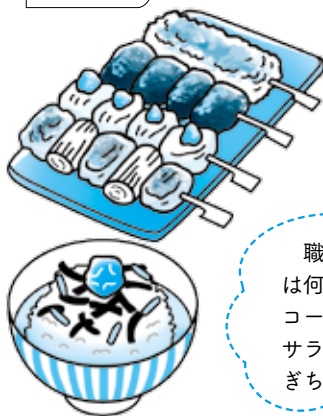
お風呂あがりのストレッチや、近所へのちょっとした散歩などの軽い運動もストレスの解消に効果あり！

Health Information

どちらを選ぶ

A OR B

お酒を飲むときの食事編 原 小枝 (管理栄養士)



A 焼き鳥 & お茶漬けコース

職場の宴会のコース料理は何にしようかな？ 焼き鳥コースはめがお茶漬けか。サラサラ、たくさん食べすぎちゃいそう…。

VS

B 鍋 & おじやコース

鍋コースはめがおじやか。あったまりそうだし、野菜も多い鍋コースにしようかなあ。

宴会の幹事・トウゴさん



脂分や塩分に気をつけて

宴会のときは「飲みすぎ、食べすぎに注意しなさい」と誰もが思いますよね。まず野菜から食べて、血糖値の急激な上昇を防ぐことが大切です。鍋料理は野菜が確実に摂れるのでよいのですが、めには気をつけてください。鍋の汁をしっかり吸い込んだおじやはとってもおいしいのですが、塩分や脂肪分が多く、食べすぎは禁物です。一方、お茶漬けは塩分少なめでいただければ、脂肪分はあまり含まれないのでヘルシーです。

焼き鳥は、高たんぱく、低糖質、低カロリーな鶏肉を脂分を落としながら焼いていくので、鶏肉料理の中でもとくにヘルシー。食べた量が把握しにくい鍋料理と比べて、串の本数を見ながら気をつけていける、健康志向にぴったりの料理です。「つくね」は脂分を添加していたり卵黄を絡めて食べたりするのでカロリーが高くなり、要注意。脂分の少ない軟骨、レバー、砂肝、ささみ、むね肉を選びましょう。また「たれ」を「塩」に変えるだけでカロリーがグンと抑えられます。野菜不足はサラダなどで補いましょう。

…今回のコースは

A

「焼き鳥 & お茶漬けコース」にしよう！





高血圧症

どんな病気？

血圧とは、心臓が送り出す血液が血管（動脈）に加える圧力のことです。血圧が高い状態が持続することを「高血圧症」といいます。高血圧症は「サイレントキラー」といわれるように、自覚症状がほとんどありません。気づかぬうちに血管が硬くなる動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病など重い病気を引き起こすこともあります。

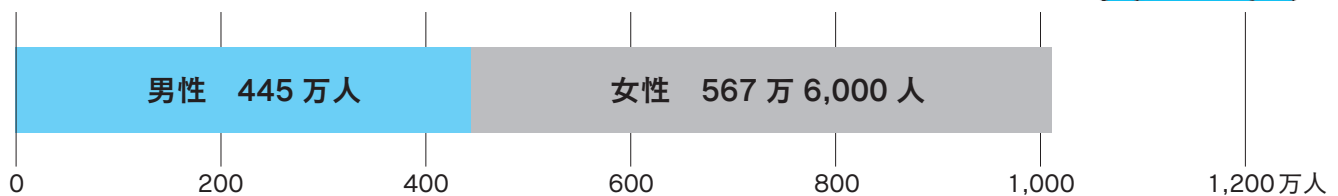


総患者数は何人ぐらいいるの？

1,010万8,000人

（平成26年患者調査の概況より）

内訳は…



注：統計処理上、男女計と患者数が合っていません。

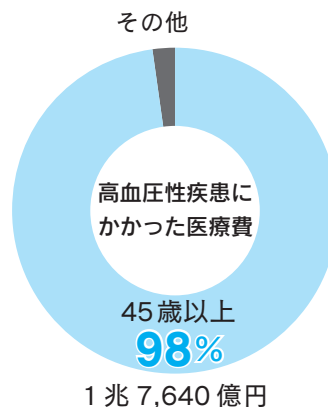
女性が男性より多いのね！



高血圧症の医療費は国全体でいくらかかっているの？

約 **1兆7,981億円**

（平成28年度国民医療費の概況より）



ほとんど45歳以上にかかる医療費なんだね！

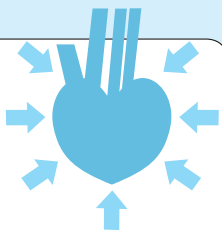


この検査数値がアブナイ！

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

★収縮期血圧

酸素が含まれた血液を全身に送り出すために心臓を収縮させたときの血圧



保健指導判定値…

130mmHg 以上

保健指導
を受けま
しょう

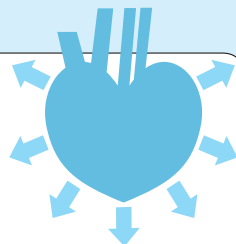
受診勧奨判定値…

140mmHg 以上

お医者さん
にかかりま
しょう

★拡張期血圧

全身に酸素を運んで戻ってきた血液を溜め込むために心臓を拡張させたときの血圧



保健指導判定値…

85mmHg 以上

保健指導
を受けま
しょう

受診勧奨判定値…

90mmHg 以上

お医者さん
にかかりま
しょう

column

「仮面高血圧」「白衣高血圧」「家庭血圧」

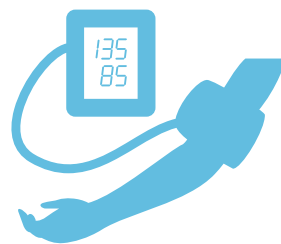
医療機関などで測定すると正常でも、家庭で測定すると高血圧になってしまうことを「仮面高血圧」といいます。また、医療機関などで測定すると、医師や看護師の白衣を見ることなどにより緊張し、血圧が高くなってしまうことを「白衣高血圧」といいます。

血圧は常に変動しており、家庭で測る「家庭血圧」の数値も重要です。血圧を測ることで、健康管理に役立てましょう。

家庭で測るときは…

- 朝なら起床後 1 時間以内、夜なら就寝前に測定しましょう。
- 家庭血圧の高血圧の診断基準は、収縮期 135mmHg / 拡張期 85mmHg 以上^{*}です。

^{*}日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より



高血圧症の予防に役立つ数字

塩分を摂りすぎると血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増えることによって、結果的に血圧が高くなるといわれています。

まずは、塩分控えめを心がけましょう。

1 日の
食塩摂取
目標量

男性 **8.0g / 日 未満**

女性 **7.0g / 日 未満**

(日本人の食事摂取基準 (2015 年版) より)

ちなみに小さじ 1 杯

食塩・精製塩
6g

粗 塩
5g



なお、諸外国に比べると日本人の食塩摂取量は比較的多く、WHO（世界保健機関）では目標量を **5g / 日 未満** としています。健康な人も食事の摂り方を振り返り、塩分摂りすぎには注意しましょう。

塩の種類で 1 杯あたりの重さが変わります！
お料理するとき覚えておくと役立ちます！

根菜の酢鶏

3品そろろう!
時短
簡単レシピ

材料 (2人分)

鶏もも肉	小1枚 (200g)
(下味) 酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
大根	100g
れんこん	1/2 節 (75g)
生しいたけ	2枚 (40g)
赤パプリカ	1/4 個 (40g)
大根の葉	40g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
(A) ケチャップ	大さじ1
酢	大さじ1
ブラックペッパー	少々
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- ②大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさつとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- ③カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ④①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

塩分控えめでもおいしいレシピ



1人分
324kcal
塩分 1.5g

注目食材 大根

根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。根には消化酵素のジアスターゼやオキシダーゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB₁、B₂、Cなども含まれます。



時短ポイント



鶏肉は早く火が通りやすくなるよう、一口大に切ります。ポリ袋に入れて片栗粉をつけると、少ない量の片栗粉で、短時間でまんべんなくつけられ、ボウルを洗う手間も省けます。

●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)



小松菜としめじの辛子和え



1人分
32kcal
塩分 0.8g

材料 (2人分)

小松菜…………… 1/2 袋 (100g)
しめじ…………… 1/4 パック (25g)
かつお節…………… ひとつまみ (2g)

(A) 練りからし… 小さじ 1/2
みりん…………… 大さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
だし汁…………… 大さじ 2

作り方

- ①小松菜をざく切りにする。しめじは石づきを切り、手でほぐす。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- ③熱湯に塩(分量外・適量)を入れて、小松菜としめじを30秒ほどゆで、湯切りをし、粗熱を取る。
- ④②のボウルに、よく水気を切った③と、かつお節を入れて和え、器に盛り付ける。

注目食材

かつお節

発酵食品で、イノシン酸という旨味成分を含みます。旨味は単独よりも他の旨味成分と合わせるほうが増します。昆布の旨味成分グルタミン酸やしめじの旨味成分グアニル酸が加わることで、塩分控えめでもおいしく味わえます。



💡 小松菜はあくが少ないので、しめじと一緒にゆでます。
だし汁は冷蔵保存または冷凍保存でストックしておくとう便利。

にんじんとしょうがのベジラテ

材料 (2人分)

にんじん…………… 100g
砂糖…………… 小さじ2
しょうが(すりおろし) …… 小さじ2

豆乳…………… 400cc
シナモン…………… 適量

作り方

- 〈下準備〉にんじんは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ①鍋ににんじんと砂糖、しょうが、豆乳を入れて火にかけ、沸騰直前まで温め、火を止める。
 - ②①の鍋の中でハンディミキサーをかけ、空気を入れながら全体を攪拌する。
 - ③容器に注ぎ、お好みでシナモンをかける。

注目食材 にんじん

カリウムやβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンには、皮膚や粘膜を保護する働きのほか、免疫力を強化するなどの働きもあります。



1人分
130cal
塩分 0.1g

Column

塩分を摂りすぎない調理法・食材選びのコツ

- 塩分を摂りすぎないためには、①味付けを工夫する、②カリウムを多く含む食材を摂ることがポイントです。

①の味付けについては、香辛料や香味野菜、酢・柑橘類などを使うことで、少ない塩分でもおいしく感じられます。また、野菜にじっくりと焼き色をつけてコクを出

したり、かつお節、昆布、きのこ類などの旨味強い食材を使うと、薄味でもより満足感が得られます。

②のカリウムについては、余分な塩分を体外に排出する作用があり、野菜、果物、海藻類、豆類、イモ類などに多く含まれます。食事ではいろいろな食材を摂りましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

麺類を選ぶと、ついスープを飲んでしまいがちですが、塩分を摂りすぎないためにはスープを残しましょう。

海鮮丼や餃子、コロッケなどを購入すると、しょうゆやソースなどの小分けの調味料がついてきますが、料理の上から全体

にかけるのはNG。お惣菜等はしっかり味が付いている場合もあるので、まずはそのまま食べてみましょう。そのうえで、調味料を使う場合は、小皿にとって少しずつ付けながら食べると、物足りなさを感じることなく、塩分量も抑えることができます。

できることから始めよう 花粉症対策

例年2～4月は、スギやヒノキの花粉シーズンとなります。2019年の飛散量は、例年を超える予測のため注意が必要です。花粉症の症状が出ると、鼻のムズムズや目のかゆみなどで頭がぼーっとしてしまうことも。日常生活に影響が出ないようにするために、花粉症対策を心がけましょう。

花粉シーズンになる前

□ 規則正しい生活で 抵抗力を高めておく

バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活で体調を管理し、花粉に負けない体づくりを。

□ 初期療法などの治療を始める

症状が強く出る前から薬を服用する「初期療法」を行っておくと、症状が出る時期を遅らせたり、軽くしたりすることができます。飛散が始まる前の1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科で診察を受けるのがおすすめです。また、重症の人には2～5年かけて行う「アレルギー免疫療法（減感作療法）」という治療もあります。医師と相談のうえ、自分に合った治療や薬の服用をしましょう。

節約のポイント

ジェネリック医薬品 を活用！

花粉症の薬もジェネリック医薬品を選べば、お薬代が半額以下になることもあります。

花粉シーズンになったら

まずは花粉情報をチェックする習慣を！



外出の予定があるときや、外で洗濯物を干したいときは、朝の天気予報や花粉情報サイトで飛散情報を確認。

環境省花粉観測システム（はなごさん）

URL : <http://kafun.taiki.go.jp>

日本気象協会「花粉情報」

URL : <https://tenki.jp/pollen/>

家にいるとき

- 花粉の飛散が多い日は窓や扉を閉めておく
- こまめに清掃する
- 洗濯物は室内に干す

外出するとき

□ 服装に気をつける

メガネやマスクを着用し、花粉がつきやすいウール素材のコートは避けるのが好ましいです。



□ 市販薬を利用する

症状が軽い場合には、まず市販薬を利用してみましょう。薬局で薬剤師に相談すれば、症状や体質に合った薬を案内してもらえます。



外出から帰宅するとき

- 家に入る前に衣服や髪を払う
- 手洗い・うがい、洗顔を行う

外出時は、
ポケットティッシュは多めに用意
マスクは予備があると安心



たばこクイズ



喫煙と老化について、次の人たちの発言は
○ (正しい) でしょうか、× (正しくない) でしょうか？



1 たばこを吸っている人は吸わない人比べて、耳が遠くなりやすいらしいよ。



2 たばこを吸っている人は目の老化も進みやすく、加齢黄斑変性になりやすいですって。



3 たばこを吸っていると血管性認知症になりやすいらしいよ。でもアルツハイマー病は、たばこ関係ないでしょ。



答え

1



国立国際医療研究センターの調査では、喫煙している人は喫煙していない人比べて、高音域の聴力低下リスクが60%も高くなっていました。

2



視界がゆがんだり、見たいところが暗くなる加齢黄斑変性は、失明につながる危険な病気。加齢と喫煙が主なリスク要因です。

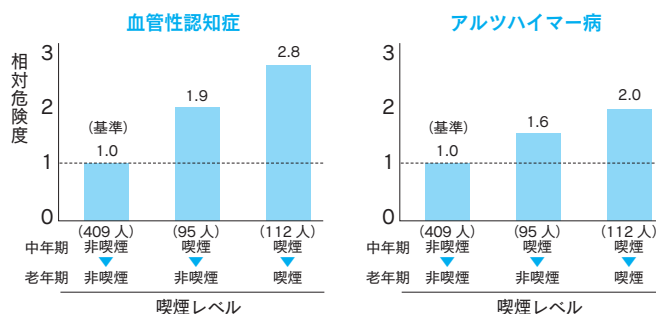
3



たばこを吸っている人は、血管性認知症だけでなくアルツハイマー病のリスクも高くなります。

● 喫煙レベルの推移と認知症発生の相対危険度 (1973~2005年)

持続喫煙は認知症の危険因子であり、禁煙するとそのリスクが下がる可能性がある



調整因子：年齢、性、学歴、高血圧、降圧薬服用、心電図異常、糖代謝異常、BMI、血清総コレステロール、脳卒中既往歴、飲酒

「久山町研究からみた認知症の予防」より一部改変

Health Information

話題の健康情報



Smart Meal をご存じですか？

スマートミール

2018年度から「健康な食事(スマートミール)・食環境」認証制度が始まりました。これは、外食、中食、事業所給食において、栄養バランスのよい食事を選択しやすい食環境の普及を目的とした活動で、複数の生活習慣病関連学会や健康経営研究会などが共同事業体(コンソーシ

アム)として認証にあたっています。

2018年8月に1回目の審査結果が発表され、外食、中食、給食など68件が認証されました。第2回は、2019年3月までに認証される予定です。

スマートミールの基準は？

料理・食品の構成基準 (一部)

厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」(平成27年9月)や日本人の食事摂取基準(2015年版)等を基本とし、次のような基準をコンソーシアムで設定しました。

- エネルギー量
 - ・「ちゃんと」▶1食当たり 450~650 kcal 未満
 - ・「しっかり」▶1食当たり 650~850 kcal
- 野菜等(海藻、きのこ、いもを含む)重量
 - ・「ちゃんと」「しっかり」▶ともに 140g 以上

- たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率(PFCバランス)が、食事摂取基準2015年版の範囲に入る。
 - ▶たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%
- 食塩相当量
 - ・「ちゃんと」▶3.0g 未満
 - ・「しっかり」▶3.5g 未満



本制度の認証を受けた外食店舗やコンビニ、社員食堂などで、スマートミールを見かける機会が増えてくるかもしれません。食事選びの際に活用し、あなたの健康づくりに役立てましょう！

馬術

馬術は人と馬とが一体となって競技を行うスポーツです。オリンピックでは男女の区別なく戦う唯一の種目で、幅広い年齢層の選手が活躍しています。障害馬術、馬場馬術、総合馬術の3種目の競技が行われます。

障害馬術

競技アリーナに設置されたさまざまな色や形の障害物を、決められた順番通りに飛び越え、ミスなく規定の時間内にゴールすることが求められます。障害物の落下や、馬が人の指示に従わない不従順などは減点となり、減点の少ない人馬が上位になります。

馬場馬術



長方形の競技アリーナ内で行い、演技の正確さや美しさを競う競技です。「常歩」^{なみあし}、「速歩」^{はやあし}、「駢歩」^{かきあし}の3種類の歩き方を基本に、さまざまなステップを踏んだり、図形を描いたりします。規定演技と自由演技があり、後者では、芸術的評価（音楽の解釈や図形のユニークさなど）も加わります。

総合馬術



馬場馬術・クロスカンントリー・障害馬術の3種目を同じ人馬のコンビネーションで3日間かけて行う競技です。3種目の減点合計の少ない人馬が上位となります。

* クロスカンントリー

自然に近い状態の地形に、丸太で作った障害物や池への飛び込み、アップダウンなど、ボリュームのある障害物が設置されます。数kmにわたるコースをかなりのスピードで走行する、人馬ともに体力と勇気が求められる競技です。

**人と馬のコンビネーション、
馬を操る華麗な技術、障害物を飛び越して
疾走する馬の迫力や美しさが魅力！**

協力：公益社団法人 日本馬術連盟

健康のひろば

●発行／2019年 vol.1（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.027-384-4380 ●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.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●三重県事務所 TEL.059-222-1081