

健康のひるば

健康に自信・職場に安心

2020年度 vol.1

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

- 睡眠不足と健康障害……………2
- 安全と健康を守ることをすべてに優先させる……………3
- 水郷三都の潮来をめぐって……………4
- 「健康経営優良法人 2020 ～ホワイト 500～」に認定
／高血糖セミナーを実施しました……………5



睡眠不足と健康障害

一般財団法人 全日本労働福祉協会 東海支部 南木 道生

経済協力開発機構（OECD）が発表した睡眠時間の国際比較では、27カ国中、日本は最も短く、睡眠不足による健康障害や過労死が懸念されます。

睡眠不足は太りやすい

意外に思われるかもしれませんが、睡眠不足は太りやすくなります。コロナビオ大学の調査によると、32歳から49歳の3600人のうち、7時間睡眠者におけるBMI30以上の肥満リスクを1とすると、5時間で1・5倍、4時間で2倍以上でした。睡眠不足になると食欲を調節するホルモンのバランスが崩れ、食欲を抑えるレプチンが減少し食欲を増進させるグレリンが増加する事が示されています。

睡眠不足は高血圧になりやすい

アメリカの国民栄養調査で、32～59歳の3600人を8～10年追跡した報告によると、7～8時間睡眠の群に比べ、5時間以下では高血圧のリスクが2倍以上でした。一方、60歳以上の1190人については、9時間以上の睡眠者で1・5倍のリスクがありました。高齢者の寝過ぎも要注意のようです。

睡眠不足と耐糖能

ボストン大学で、糖尿病の診断に用いられる糖負荷試験を53～93歳の1486人に行った結果、糖尿病の基準に該当するリスクは、7～8時間睡眠の群に比べて5時間以下では2・5倍でした。

睡眠不足と動脈硬化の危険因子

動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞などの主要な原因となりますが、肥満、高血圧、糖尿病等は動脈硬化を促進する要因（危険因子）と考えられています。睡眠不足が続くと危険因子も増えて動脈硬化が促進し、脳や心臓疾患の発症リスクが高まると考えられます。

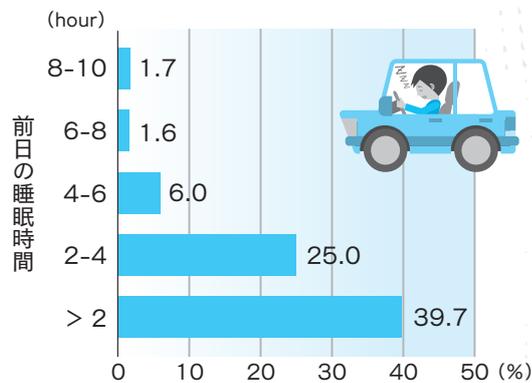
睡眠と心筋梗塞・突然死

ハーバード大学のグループが45～65歳の女性看護師7万人余を10年間追跡した報告では、934人が心筋梗塞・突然死を発症し、そのリスクは8時間睡眠の群に比べて睡眠時間が短くなるほど増し、5時間以下の群では約1・5倍のリスク増加が認められました。

睡眠不足と居眠り運転事故

交通事故総合分析センターの報告によれば、居眠り運転が原因のひとつと

前日の睡眠時間と居眠り事故の割合
(交通事故総合分析センター)



なった100件の事故の分析において、前日の睡眠時間が6時間以上では1・6～1・7%でしたが、4～6時間では6%、2～4時間では25%、2時間未満では40%と、6時間以下では睡眠時間が短くなるにつれて著明に居眠り事故の割合が増加しています(図)。

睡眠不足と多角的な能力低下

週休2日制をモデルにした、前後2日間8時間の睡眠をとらせ、間の5日間を4時間睡眠に制限した実験では、短期記憶、計算能力、俊敏性、集中力などの能力が、徐々に低下し、5日目には7～80%低下していました。睡眠不足の影響は明らかですが、個人差が

睡眠不足のサイン

とても大きい事や能力低下の自覚が乏しい事等が報告されています。また5日間の睡眠制限が終わった後に2日間の8時間睡眠をとっても、これらの能力低下は完全には回復していませんでした。

必要な睡眠時間は、年齢や生活様式等によりある程度変化しますが、基本的には遺伝的体質で決まっており、大きく変える事はできません。また睡眠の負債はたまりませんが、睡眠の貯蓄はほとんどできないと考えられています。ですから、睡眠管理の基本は負債をなるべくためない事です。強い眠気や疲労感、集中力の低下、休日の寝だめ等は睡眠負債がたまっている兆候です。食事、運動、飲酒、喫煙等の生活習慣とともに睡眠習慣を見直して、健康増進に役立ててください。



プロフィール
南木 道生

東海支部 医師、循環器専門医、日本医師会認定産業医、医学博士
名古屋大学医学部卒業。
静岡済生会病院、名古屋大学、国立循環器病センター、中部労災病院勤務を経て現職。

安全と健康を守ることを すべてに優先させる



製品と従業員



会社紹介

当社は、日立建機株式会社の子会社の100%出資のグループ会社として、1980年に油圧ショベルのバケット生産工場として創業しました。現在は、部品だけでなくアスファルト舗装時に締固めするローローラの開発設計から完成品まで、一貫して行うモノづくりをしています。



◀ 重さ87tの油圧ショベルに取り付けるバケット



▶ タイヤローラ ZC220P-6



日立建機グループとしての取り組み

日立建機グループは「日立健康保険事業との協働」「健康経営の推進」「労働環境の向上」「メンタルヘルスケア」を柱に従業員一人ひとりの健康な生活を支援し、明るく働きがいのある職場の確立を目指しています。



「日立健康保険組合との協働」「健康経営の推進」での活動

当社は、日立健康保険組合と協働で、従業員の健康状態に応じたさまざまな健康増進施策に取り組んでいます。取り組みの一環として特定保健指導を実施しており、2018年度からは対象となる従業員は参加必須としています。専門機関の保健師・管理栄養士の方より指導していただき、参加状況の共有、会社側から不参加者へのフォロー等、支援を行っています。

日立健康保険組合は全加入事業所の



概要

社名	株式会社日立建機カミーノ
住所	〒999-3737 山形県東根市大字若木字七窪 5600-1
TEL	0237-48-2612
FAX	0237-47-3623
URL	https://camino.hitachi-kenki.co.jp/
事業内容	ロードローラー等の道路締固め機械の開発、製造 油圧ショベル・ホイールローダ部品の製造



「労働環境の向上」「メンタルヘルスケア」の取り組み

当社の健康診断は、全日本労働福祉協会様を中心に委託させていただき、「定期健診」と「特殊健診」の受診率は共に100%を継続しています。

また、2名の産業医に毎月訪問していただき、安全衛生委員会への出席はもとより、従業員が快適な環境で働けるように職場環境巡視を行い、改善のアドバイスを受けています。

その他にも、産業医による健診結果の確認や健康相談、長時間労働者・メンタル不調者の面談を行い、従業員の心身のケアにも取り組んでいます。

今後も、日立の安全衛生スローガンである「安全と健康を守ることをすべてに優先させる」を実践し、従業員の安全と健康を最優先に取り組んでまいります。



水郷三都の潮来をめぐって



▲水郷潮来あやめ園



▲嫁入り船



▶舟遊覧

潮来(潮来市)、鹿嶋(鹿嶋市)、佐原(香取市)は、茨城と千葉にまたがる水郷三都といわれています。今回はその中の一つ、水郷潮来をご案内いたします。

潮来市は、古くから水運陸路の要所として栄えていました。元禄年間に徳川光圀公が「鹿島の潮宮」にあやかっつて「潮来」と書き改め、今日に至っているとされています。

近世になると、奥州諸藩の物産を集めて江戸に向かう千石船が、銚子河口から利根川にて潮来に至り、潮来で一く二反帆の高瀬舟に積み荷の積み替えを行い、荷の揚げ降ろしの船付場(河岸)の中継港として繁栄しました。潮来が繁栄したのは江戸時代中期のころまでで、元文年代の大洪水で利根川の主流が佐原地方(千葉県)に移ると、中継港としての機能が失われていきました。しかし、観光客の案内を兼ねて地元の娘たちがサツパ舟を操ったところ、好評を博し「娘船頭さん」として知られるようになりました。また、水郷地帯であったため、水路が縦横に張り巡らされ、嫁入りする際に花嫁や嫁入り道具を運搬するときにもサツパ舟が使用され、昭和三十年前半頃までは日常的に行われていました。

昭和二十七年に始まったあやめまつり

は歴史ある祭りです。当初は、あやめや花菖蒲の愛好家たちがビール瓶などにあやめや花菖蒲の切り花を入れて行われていました。あやめまつりを行う園内には約五百種百万株のあやめや花菖蒲が植えられており、毎年六月には満開になります。また、あやめまつり期間中は「嫁入り舟」が披露され、タイミングがよければ花嫁さんを見ることができるともいわれます。満開の花の中をサツパ舟で進むのも風情ですよ。

茨城県支部 データ管理課 窪田 千枝子

ベトナム大使館公認の生麺フォー

潮来市では、米粉を使用した商品開発に力を入れており、特産品としてはどら焼き、カステラ、フォーがあります。とくに、フォーは本場ベトナムに渡って麺の製造を学び、製麺機もベトナムで買い付け、製造をしています。こだわったのは乾麺ではなく生麺の製造です。ベトナム大使館の方に試食をもらい「おいしい」との言葉をいただいたそうです。



東関東自動車道の潮来ICで降り、「道の駅いたこ」でキッチンカーにて販売をしています。麺にスープが絡みさっぱりした味でおいしいです。乾麺とは違う生麺のフォーをご堪能ください。

「健康経営優良法人2020 ～ホワイト500～」に認定

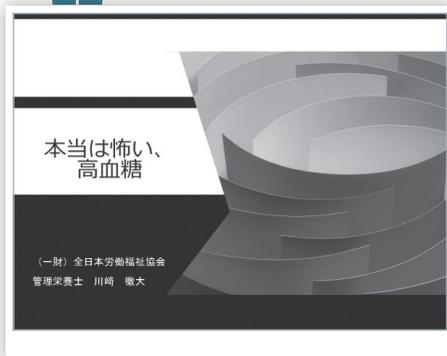
当協会は、経済産業省と日本健康会議が共同で実施する健康経営優良法人認定制度において、優良な健康経営をしている法人として「健康経営優良法人2020～ホワイト500～」に認定されました。

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元に、とく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。従業員の健康管理を経営的な視点で考え、健康保険組合などの保険者と連携して戦略的に健康経営に取り組んでいる法人を「健康経営優良法人」として認定し、社会的に評価を受けられる環境の整備を目的としています。その中でも「ホワイト500」は、とくに優良な健康経営を実践している企業関係の上位500社のみにも与えられる認定です。

当協会では、さまざまな健康経営改善への取り組みの結果「適合」との判定を受け、開始以来3年連続で認定を受けることができました。労働衛生機関として、職員を含めすべての働く人とその家族の健康のため、今後も社会的使命を自覚し真摯に職務に取り組んでまいります。



高血糖セミナーを実施しました



2020年1月21日(火)に、蒲田法人会にて「本当は怖い、高血糖」というテーマのもと、糖尿病の予防と血糖値の改善についてのセミナーを実施いたしました。そのなかでも、実物大の料理のカードをいくつか組み合わせて、指定の範囲内に炭水化物の量を収める

「炭水化物量あてゲーム」が大好評いただけました。食べ物に含まれる栄養素について、実際に自身で確認することで興味をもち、深い理解に繋がるのだと感じます。食事や運動などの生活習慣を改めて見直し、自分の健康を自分自身で守っていきましょう。



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

新型コロナウイルス感染症 第2波に備えよう

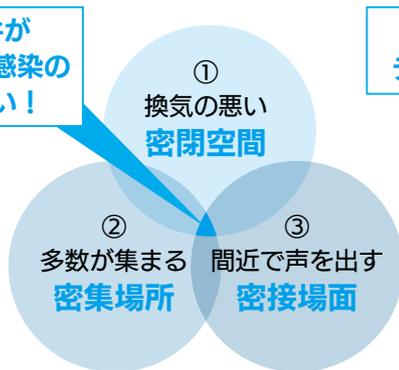
新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、まだ続いています。国内でも第2波の流行に備えて、感染予防策を継続しましょう。



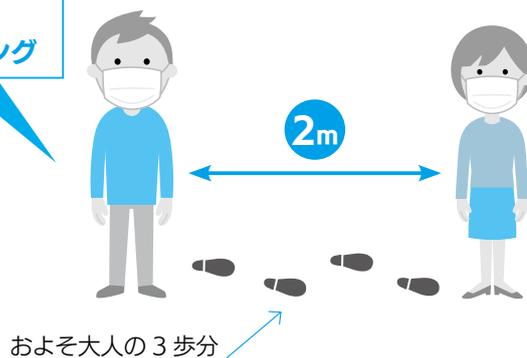
3密を避けて人との距離をとりましょう！

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m（最低1m）とることが大切です。

3つの条件がそろえば集団感染のリスクが高い！



ソーシャルディスタンス



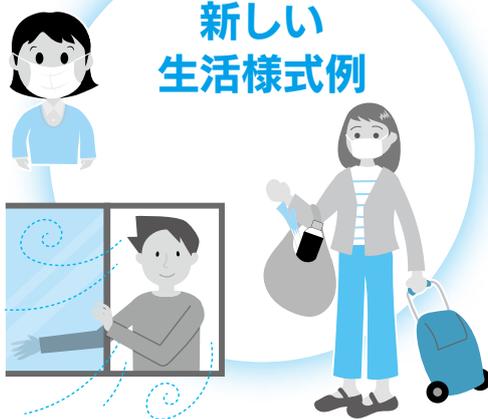
★くしゃみや咳をするときは、咳エチケットをお忘れなく！

★流水30秒以上の手洗い、または手指のアルコール消毒も継続を！



新しい生活様式に移行することが必要です

- 屋内や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 毎朝、体温測定。発熱やカゼの症状があるときは無理せず休む
- こまめに換気



- 買い物は1人または少人数ですいた時間に。通販も利用
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 公共交通機関では会話は控えめに、混んでいる時間帯は避ける
- 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用

いきなり病院へ行かないで！

高熱や強いだるさ、息苦しさがある場合は

各都道府県の帰国者・接触者相談センターに連絡



最新の正しい情報は
こちら

厚生労働省のホームページ

「新型コロナウイルス感染症について」

内閣官房ホームページ

「新型コロナウイルス感染症の対応について」

厚生労働省の電話相談窓口

フリーダイヤル 0120-565653

[受付時間] 9:00 ~ 21:00 (土日・祝日も実施)

生活習慣をアップデート!



WITHコロナ時代の 在宅ワーク健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がり、今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。

そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

生活サイクル

- # 体内時計を整えよう
- # オン・オフを切り替え

規則正しい生活を心がけ、通勤でできていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

□ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎ 食事と睡眠は規則正しくとる。
仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎ 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



□ オン・オフを切り替える

- ◎ 「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で、仕事モードをオンに。
- ◎ オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

□ 朝・晩の体調チェックを

- ◎ 検温、体重測定、血圧測定を行う。



食生活

- # コロナ太り対策
- # 自炊疲れ対策

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

□ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎ サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎ 間食の摂りすぎで太らないように注意。
- ◎ 晩酌等の飲酒は、量と時間を決める。

□ 自炊疲れ対策も大切

- ◎ テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。

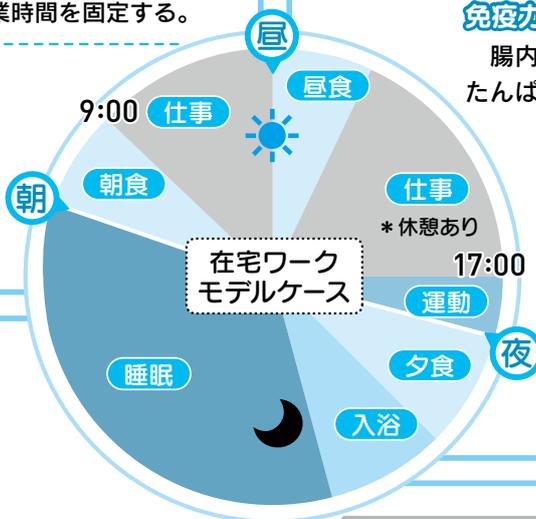


免疫力を高めるために

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維(海藻、野菜、果物など)
- ・乳酸菌(ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ・ビタミンA(レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC(果物、野菜、いも類など)
- ・たんぱく質(魚介類、肉、大豆製品など)



メンタルヘルス

- # コロナうつ対策
- # 情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

□ 家族や他人とのちょうどよい距離感を

- ◎ 家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。
- ◎ オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。



▲入浴や散歩でリフレッシュ

□ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎ テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

運動

- # ストップ! メタボ
- # 肩こり・腰痛に注意

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

□ 運動で体力アップ

- ◎ 人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎ 動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

□ ストレッチ等で不調を改善

- ◎ 仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす
- ◎ ストレッチを仕事の合間などに行う。





正しい歩き方の基本

人生 100 年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。

OK!



NG!



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？

約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり…	10,000 歩 (うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
	8,000 歩以上 (うち中強度の運動 ^{※2} 20 分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000～8,000 歩 (うち速歩き 15～20 分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000 歩 (うち速歩き 7.5 分以上)	要支援・要介護の予防 (一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
	4,000 歩以上 (うち速歩き 5 分以上)	うつ病の予防

※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より

※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

湿度などリスクが上がる 状況を理解する

体調管理が リスクの程度を左右する

体調不良は、熱中症のリスクを大きく上げる要因です。夏は、ただでさえ食欲不振による栄養バランスの乱れ、熱帯夜による睡眠不足などがおきやすい時期です。無理をせず快適な室温（28℃くらい）となるように扇風機やエアコンを使い、疲れを感じたら早めに休養をとるようにしましょう。きちんと食事をとって、栄養補給をすることも大切です。

また、アルコールは利尿作用があり、二日酔いの際には熱中症になりやすいため、多量摂取は厳禁です。飲みすぎには注意しましょう。



熱中症のリスクを示す指標に「暑さ指数（WBGT）」があります。気温、湿度、輻射熱^{よくしやうつ}などを取り入れた指標で、これをもとに天気予報では熱中症への注意喚起を行っています。

そして、暑さ指数でもっとも大きなウエイトを占めるのが“湿度”です。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内の熱を逃がしにくくなるためです。熱中症は、炎天下の屋外だけでなく、熱や湿気のこもった屋内でも発生します。キッチンやお風呂場などで熱中症になるケースもありますので、注意しましょう。

※地面や建物・体から出る熱のこと。



水分補給と体調管理で 熱中症を防ぎましょう

気温や湿度が高くなると、熱中症のリスクも高くなります。

熱中症になりやすい条件を理解するとともに、熱中症になりにくい体づくりをすることが予防のキホンです。

のどが渴いて いなくても水分補給

のどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。起きている間は、コップ1杯の水を2時間おきに飲むくらいが理想です。とくに起床後、入浴前後、就寝前は、体に水分をチャージしておきたいタイミングです。毎日の習慣にするようにしましょう。

また、外出先でも定期的に水分補給ができるように、飲みものを持ち歩くようにしましょう。保冷効果の高い水筒であれば、食中毒の心配も少なく、冷たさも長持ちするのでおすすめです。



危険な症状を 見逃さない

めまい、立ちくらみ、こむらがえりなどは、熱中症の初期症状です。涼しい場所に移動して安静にし、水分補給をしてください。スポーツなどで複数人がいるときは、お互いに注意しあって危険な症状を見逃さないことが大切です。

一方、呼びかけに対する反応がおかしい、けいれん、自分で水分がとれない場合はすぐに救急車を呼んでください。重症化を防ぐために、救急車が到着するまでの間も体を冷やすなど、できる限りの対応をするようにしましょう。



お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も
元気になる
ごはん

おからのクリームスコップコロッケ



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

材料 (2人分)

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない&揚げない
作り方でお手軽に!

調理時間 (目安) 20分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間 (目安) 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本 (30g)
ピーマン…2個 (50g)
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

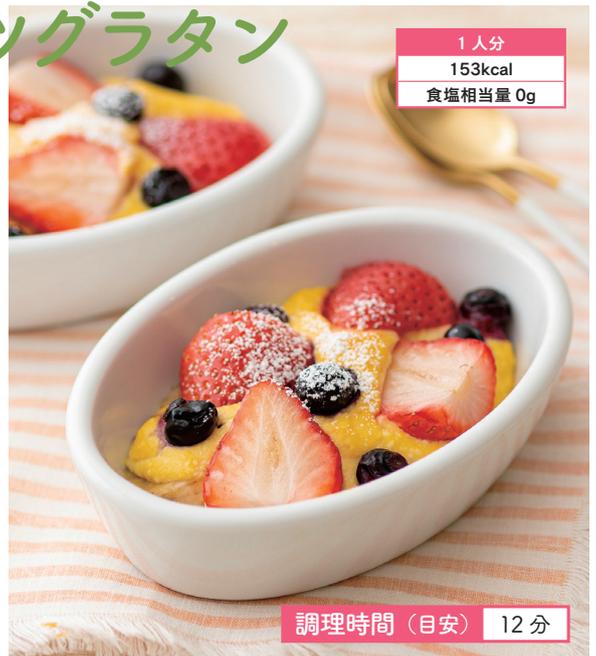
材料 (2人分)

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個 (20g)
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個 (80g)
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分にする。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

調理時間 (目安) 12分



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたい栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになるとよいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。



朝食の配分を増やして 内臓脂肪を減らそう!

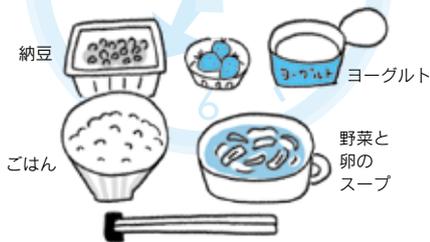


体重や腹囲の増減は1日の総摂取カロリーで決まると思われがちですが、総摂取カロリーが同じでも朝食の割合を多めにした方がやせやすいことがわかっています。夕食の配分を少し軽くして、次のような食事を心がけてみませんか?

内臓脂肪を効率的に減らしたいあなたに おすすめの食事ポイント

朝食 「ごはん+たんぱく質」 のしっかり朝ごはん!

朝食でたんぱく質をとると筋肉量が増えやすく、代謝アップにつながります。朝食抜きは内臓脂肪を増やしやすいです。



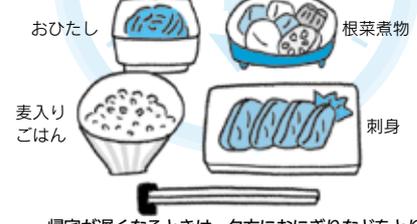
昼食 カロリー高めのを 食べたいときはランチで!

お昼はもともと代謝がよい時間帯。栄養素が利用されやすいので、多種類の食材がとれるメニューがおすすめ。



夕食 低脂肪&食物繊維 たっぷり!

夜は脂質の代謝が落ちるので、油脂の少ない食事を。夜遅くなると血糖値が上がりやすく、内臓脂肪も蓄積しやすいので野菜を多くとりましょう。



帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどをとり、夕食のご飯を少し減らしましょう

Health Information

身につけよう 脳トレ習慣

アドバイザー：公立諏訪東京理科大学 情報応用工学科教授 篠原 菊紀

何を買ったか、 覚えていますか?

“思い出す”ことは、脳トレに役立ちます。今回は、レシートを使う脳トレをご紹介します。レシートを見直しますので、ムダ遣いの防止にもなるかもしれませんね。

準備

1週間分のレシートをためておきましょう。



初級

何曜日に何を購入したのかをできるだけ思い出した後、レシートを見て答え合わせをしましょう。曜日は順番でもランダムでもOKです。



中級

シャッフルしてランダムに1枚ずつレシートを選び、その内容を見て何曜日に購入したのかを思い出しましょう。なるべく日付部分は見ないように。



上級

レシートを使って、曜日や購入したものを絞り込んだクイズを家族や友人と出題し合いましょう。例えば、「月曜日にコンビニで買ったおにぎりの具は何?」や「火曜日にスーパーでりんごは何個買った?」などです。



食後すぐに歯をみがくとよくないの？



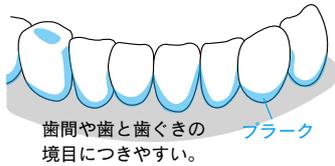
歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。

みなさんはプラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

Q. プラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A. プラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくプラークを取り除き、コントロールすることが大切です。

細菌が口腔内でもっとも増えるのは唾液が減少する睡眠中から起床までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



歯間や歯と歯ぐきの境目につきやすい。

Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A. 酸蝕症^{さんしやくしやう}を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。

しかし通常の食事では、食べたら早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやプラークを取り除くことがすすめられます。プラークはうがいで取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近は、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻繁に飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙） [2019年7月～]

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

（標識例）



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員とともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

SUP

スタンドアップパドルボード
Stand Up Paddleboard



海、湖や川で、ボードの上に立ちパドルを漕いで水面を進んでいく SUP。1960年代にハワイ・ワイキキでビーチボーイたちが始めたのがルーツといわれています。アクティビティとして楽しめる初心者向け体験ツアーの参加から SUP サーフィン、SUP マラソンといった競技への挑戦まで、自分に合った楽しみ方ができるスポーツです。

基本的なアイテム

ボード

- ハードボード
強化プラスチックなど硬い素材でできています。サーフィンやレース向き。
- インフレーターボード
ゴム素材でできていて、空気を入れて膨ませます。たためるので収納に便利ですが、熱に弱いなどの弱点もあります。



楽しみ方
いろいろ



ライフジャケット

安全のために着用しましょう。



リーシュコード

足とボードをつなぎます。

ウエットスーツ

気温が高ければ水着で OK。その他、日焼けを防ぐラッシュガードや滑りにくいマリンシューズなどの便利グッズも準備するとよいでしょう。

パドル

カーボン製、アルミニウム製、グラスファイバー製など。素材によって重さや強度に特性があります。長さも用途に応じて調整します。

新型コロナウイルス感染症予防のため、体験ツアー、大会などは延期・中止などの場合があります。状況をよくご確認ください。

協力：日本 SUP 振興会

SUP

検索

健康のひろば

○発行 / 2020年度 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