

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2020年度 vol.3

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

- 健康コラム「脂肪肝のお話」…………… 2
- 「誠実・勇気・健康」の社是のもと、従業員の健康を第一に考える… 3
- フィジー滞在記～カヴァについて～…………… 4
- 『体の衰えを克服する』をテーマにセミナーを実施しました／
『感染症』をテーマにオンラインセミナーを実施しました…………… 5



脂肪肝のお話

全日本労働福祉協会 東海診療所 遠藤 美生

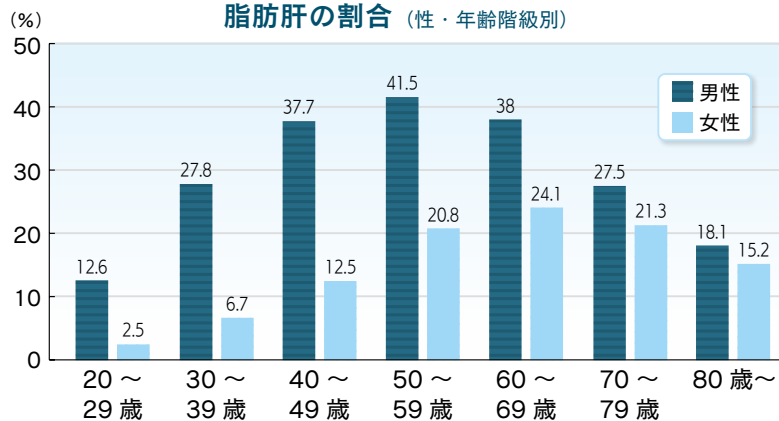
脂肪肝とは、肥満やアルコールが原因となって肝臓に脂肪が蓄積された状態です。近年、日本でも生活環境や食生活の欧米化に伴って脂肪肝の患者が増加しています。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるほど症状が出にくい臓器ですが、進行した肝硬変では、浮腫（むくみ）や腹水、黄疸などの症状が出現し、肝がんが発生しやすくなります。「たかが脂肪肝」と思われがちですが、進行して肝硬変になることもあるため、脂肪肝も侮れない病気なのです。

人間ドック学会の集計では、健康診断受診者の約30%に肝機能障害があり、2016年度の調査では40～60歳の男性の約40%、女性の約10～20%は脂肪肝ありと診断されました（下図）。

脂肪肝にはアルコール性と非アルコール性がありますが、肥満人口の増加傾向に伴って、非アルコール性脂肪性肝疾患（nonalcoholic fatty liver disease: NAFLD）が注目されています。NAFLDの約10～20%は肝硬変に進行するリスクの高い非アルコール性脂肪肝

脂肪肝の割合（性・年齢階級別）



（人間ドック学会 2016年度人間ドックの全国データ解析参照）

炎（nonalcoholic steatohepatitis: NASH）であるといわれ、疫学調査では2008年から2011年にかけて、NASHの全肝硬変に占める割合が約2倍に増加しているという報告が

あります。過度の飲酒だけではなく、肥満の脂肪肝も放置していると、10～20年後には肝硬変になってしまい、浮腫や腹水などの症状が出現して日常生活に支障が出てくるかもしれません。

それでは、肝硬変にならないためには、どうしたらよいでしょうか。糖尿病や脂質異常症などでは、血糖値やコレステロール値を直接下げる薬がありますが、「脂肪肝の薬」はまだありません。治療の基本は生活習慣の改善です。肥満のある方はダイエット、アルコールの飲みすぎが原因の方は節酒や禁酒、また、脂質異常症や糖尿病の持病がある方は、その治療をちゃんと受けることも脂肪肝の治療に繋がります。「生活習慣の改善」というものは、言うは易く行うは難し。ただ、脂肪肝は努力の結果が肝機能数値の改善として現れやすいようで、当診療所の健康診断でも、前年より数kgほど減量に成功することで、肥満ではあっても肝機能数値が正常化した方は少なくありません。実際に、NAFLDにおいて減量可能例では、ほぼ全例で肝機能障害が改善したという報告もあります。

2020年は在宅ワークの導入拡大や外食機会の減少などにより、生活サイクルの変化を余儀なくされた人も少なくないでしょう。このような変化は疲労も生み出しますが、今までの生活習慣を見直すチャンスでもあります。健康のために良い習慣を少し取り入れてみてはどうでしょうか。減量して健康診断を受けたのに血糖や脂質の検査値が変化していないという方も、肝機能検査値が少しでも改善していれば努力した結果が出ているということですので。その努力は継続することで、肥満や血糖、脂質の改善にも繋がるはずです。



遠藤美生

プロフィール

〈略歴〉

京都府立医科大学医学部卒業。医学博士、日本医師会認定産業医。
京都府立医科大学附属病院、明石市立市民病院、朝日大学病院、名古屋市立大学病院、NTT西日本東海病院を経て、2015年9月から全日本労働福祉協会東海診療所に勤務。

「誠実・勇気・健康」の社是のもと 従業員の健康を第一に考える

会社紹介

当社はクラッチ・ブレーキの専門メーカーとして、1938年の創業以来積極的な市場開拓に取り組み、多くの製品を生み出してきました。それらの製品は、自動車はもちろん、産業用機械やOA機器、エレベーターなどの昇降機や芝刈り機まで、幅広い分野で利用されています。近年は海外展開を進め、日本の工場をマザープラントとして、海外に5カ国8拠点の生産体制を確立しています。

世界中のお客様に累計4億台以上を提供したカーエアコン用クラッチをはじめとした「モーションコントロール」の世界から、より幅広い世界に舞台を広げ「コンポーネント・プロダクト」へと活動の場を拡大しています。それぞれの国・地域におけるお客様のニーズに、より適切に対応できる生産体制を構築しながら、「Made in OGURA」の価値と信頼性を世界中に発信しています。

健康管理活動

当社は「誠実・勇気・健康」を社是に掲げており、現場で働く従業員の健康を第一に考え、法定健診項目はもちろんのこと、さまざまな健康管理・疾病対策に取り組んでいます。

取り組みの一環として、従業員の健康促進とストレス解消を目的としたトレーニングルームを社内を設置しています。トレーニングルームは休日でも



一般産業用製品



トレーニングルーム

今後の取り組み

利用可能であり、個人での利用はもちろん、野球部など社内活動の体力トレーニングの場としても活用されています。また、産業医と連携し、希望者を対象として毎年インフルエンザワクチンの予防接種を行っています。毎年多くの従業員が接種しているため、社内感染の予防にもなっています。

健康診断及び人間ドックの受診率100%を目指し、全工場内での未受診者情報の共有、未受診者へのフォローを徹底し、従業員本人にも健康診断の重要性を認識してもらうため、健康に関する情報の発信を積極的に行っていく予定です。また産業医によるメンタルヘルスクエアや長時間労働者に対する面談も引き続き行い、全従業員の心と体の健康を守るよう取り組んでまいります。

概要

社名	小倉クラッチ株式会社
住所	〒376-0011 群馬県桐生市相生町2丁目678番地
URL	http://www.oguraclutch.co.jp
TEL	0277-54-7101 (代表)
FAX	0277-54-7117



名所名跡



フィジー滞在記

〜カヴァについて〜

東京支部・業務課 川崎徹大

今回は、とある海外における飲み会についてご紹介いたします。

日本から飛行機で南へ9時間、南太平洋に、300の島からなるフィジーという国があります。日本人にはリゾート地として知られており、フィジー産のサトウキビから作るラム酒もおすすですが、より伝統的で庶民的な「カヴァ」という行事があります。

カヴァは、フィジーを含む大洋州の国々でよく飲まれる嗜好飲料で、正しくはカヴァという木の根を乾燥・粉末にしたものを水で濾したもののなのですが、見た目は完全に泥水です。苦い粉薬みたいな味をしており、飲んだ後にはピリピリと痺れるような感覚があります。お世辞にも美味しいとは言えません。鎮静作用があるようで、飲んでいるとテンションが下がるのですが、普段のテンションが高いフィジアンにとってはそれがいいのでしょうか。フィジーでは伝統行事からパーティー、職場の飲み会まで、いかなる場でもこのカヴァは欠かせず、現地の人とこのカヴァを一緒に飲めばすぐに友達になることができます。

もう少し具体的な説明をしますと、まずカヴァを入れる「タノア」という伝統的な容器を囲むように座ります。中心でカヴァを作り、サーブするのは代表者やリーダーで、年上や偉い人が内側の方に座り、若者は外側に座ります。基本的には一つのコップ（ヤシの実の殻）を使って順番に飲んでいきます。自分が飲む番になったら「ブラ」と言いながら一拍手を叩

き、コップを受け取ります。そして一気飲み。一杯で200ml以上はあるので、気合が必要です。飲み終わったら前の人に返し、二拍手を叩く。全員が飲み終わってターン終了。これを（ほぼエンドレスで）気が済むまでか、無くなるまで続けます。

昨今の情勢により、今までのように海外へ行けるようになるのがいつになるか見通しが立ちませんが、ぜひ機会があれば遠い国のフィジーでリゾートを楽しみつつ、カヴァも試してみてください。



カヴァの様子。中央の大きな器がタノア



簡単 フィジー語講座

- Bula (ブラ) 「こんにちは」
- Moce (モゼ) 「さようなら、おやすみ」
- Vinaka vakalevu (ビナカ バカレブ) 「ありがとうございます」
- Na yacaqu O'△△ (ナヤザング オ △△) 「私の名前は△△です」
- Lako mai Japani (ラコマイ チャパニ) 「日本から来ました」

東京土建国保品川支部にて

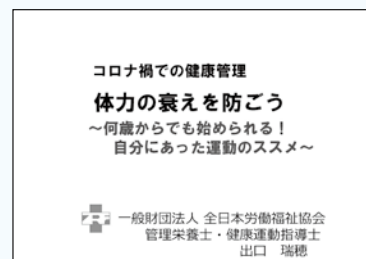
『体の衰えを克服する』をテーマに セミナーを実施しました

皆さんは、ラジオ体操を覚えていらっしゃいますか？ 今回東京土建国保品川支部様のご依頼で、『体の衰えを克服する』というテーマで健康セミナーを行いました。

コロナ禍で運動不足になってしまった方も多くいらっしゃるかと思います。今回のセミナーでは、運動不足の解消に身近な『ラジオ体操』を取り上げ、運動不足の怖さや運動することのメリットを踏まえて、日常の運動量を増やすきっかけづくりを行いました。

参加された方からは、「意外としっかりとやると大変!」、「生活の中に少しでも取り入れてみようと思う」などのご感想をいただきました。

この機会に皆さんもラジオ体操、見直してみませんか？

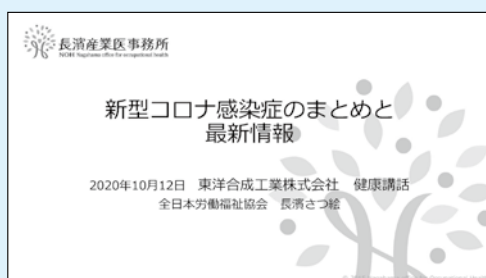


コロナ禍での健康管理
体力の衰えを防ごう
～何歳からでも始められる！
自分にあった運動のススメ～

一般財団法人 全日本労働福祉協会
管理栄養士・健康運動指導士
出口 瑞穂

東洋合成工業株式会社千葉工場にて

『感染症』をテーマに オンラインセミナーを実施しました



2020年10月12日(月)に、東洋合成工業株式会社千葉工場様へオンラインセミナーを開催しました。職員の皆様の健康づくりを目的として、「感染症」をテーマに昨今の感染症対策について、当協会所属の長濱医師に講話いただきました。

今回初の試みとして、オンラインツールを使った遠隔でのセミナーを行いました。感染症対策をしていく中で、今後も需要が増えるのではないかと実感いたしました。参加された職員の皆様も、会場で参加されるのとはまた違って落ち着いて参加できた、とご意見を頂戴しました。

今後も多くの皆様にセミナーへ参加いただけるよう、新しい生活様式に対応したセミナーの実施に尽力してまいります。

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



4月以降、 健診を受けた？

受けたよー



特定健診の受診率は、被保険者 9 割に対し、
被扶養者（ご家族）は たったの 5 割 です！

参考：厚生労働省「2017 年度 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より



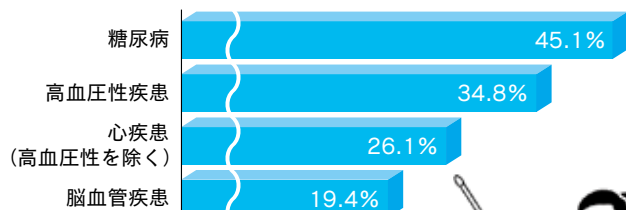
今年はまだ…
健康には自信があるし、
コロナもあるしね…

なぜ 40 歳になると年に 1 回の健診が必要なの？

生活習慣病には 自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

● 外来患者のうち 自覚症状がなかった と回答した人



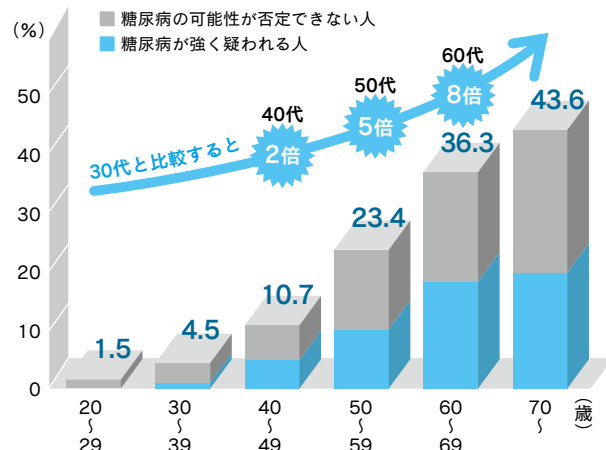
自覚症状がなかった患者のうち、
42.7%が健診で指摘されて
受診しています。

参考：厚生労働省「平成 29 年受療行動調査（確定数）の概況」より

病気のリスクは 年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

● 年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成 30 年国民健康・栄養調査報告」より

「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約 8 割は無症状や軽症で済む一方、約 2 割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に 1 回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



早めに
申し込んでね！

特定保健指導に参加して、
健康を取り戻そう！

メリット 特定保健指導

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、
専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。



メリット 1

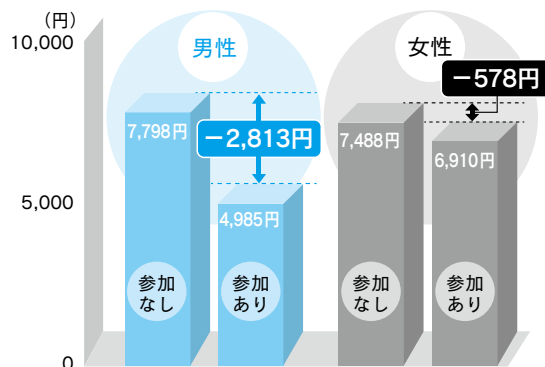
病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。

病気のリスクと医療費を
一気に減らそう！



● 特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費（医科入院外）より（平成26年5月診療分）

メリット 2

専門家がサポート！

専門家の
サポートがあると
続けやすい



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット 3

参加は無料！

お財布にも優しい



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった人も 健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう！

異常なし だった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目 があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

要再検査・要受診 があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

特定健診でチェックしたい検査数値

血液検査	保健指導を 受けましょう!	病院へ 行きましょう!
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dL 以上	126mg/dL 以上
HbA1c (NGSP 値)	5.6%以上	6.5%以上

尿検査	糖尿病の疑いがあります!
	尿糖
	陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖または HbA1c が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後 3.5 時間以上 10 時間未満）も認められます。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる 2 型糖尿病について説明しています。

血液中のブドウ糖を体内に取り込むインスリンの働きが悪くなり、高血糖の状態が続く病気を「糖尿病」といいます。重症化すると心臓病や脳卒中を引き起こすほか、目・神経・腎臓などに深刻な合併症を起こす怖い病気です。

糖尿病

重症化すれば目・神経・腎臓の合併症を発症し、治療は生涯続く…

高血糖を指摘されていたにもかかわらず、早期改善しないと…

脳卒中や心筋梗塞



命の危険や、
重篤な後遺症
のリスクも…

糖尿病性網膜症



視力低下や
失明する
ことも…

糖尿病性神経障害



手足の痛みや
しびれ、足のけが
から壊疽も…

糖尿病性腎症



人工透析が
必要になる
ことも…

人工透析の原因第 1 位は糖尿病の合併症

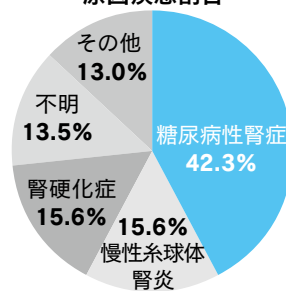
2018 年に人工透析が新たに導入された患者のうち、4 割以上的人是は糖尿病性腎症が原因でした。透析患者総数は約 34 万人にのぼり、そのうち糖尿病性腎症が原因の割合は最も多く、年々増加傾向にあります。

人工透析は一般的に 1 回 4 時間・週 3 回程度受ける必要があります。また、1 カ月にかかる医療費は外来血液透析で約 40 万円、年間では約 480 万円※にもなります。

「血糖値が高め」や「糖尿病予備群」では自覚症状はほとんどありませんが、糖尿病に進行しやすい状態です。「まだ大丈夫」と油断せず、早期のうちから改善に取り組みましょう。

※健康保険適用前の金額であり、掲載している金額はあくまで目安です。

※人工透析は、特定疾病の認定を受けると自己負担が 1 カ月 1 万円（所得により 2 万円）で済みます。

人工透析患者(新規)の
原因疾患割合

出典：「わが国の慢性透析療法の現況
(2018 年 12 月 31 日現在)」より作成
(一般社団法人 日本透析医学会)

食事改善や運動は小さな変化からはじめよう！

糖尿病予防には、食べ過ぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変わるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

「食べ方」を工夫して食べ過ぎを防ぐ

日ごろ食べ過ぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間が空き過ぎる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べ過ぎにつながりやすくなります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べ過ぎや血糖値の急上昇を防げます。

食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんにすると、食物繊維を効率よく摂取できます。



味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べ過ぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



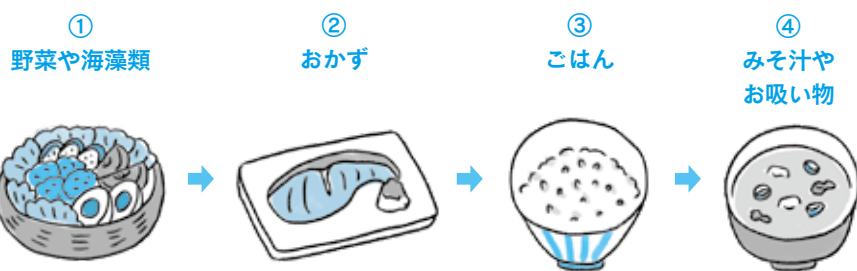
食事間隔

食事の間隔が空き過ぎると、「たくさん食べたい！」という欲求が強くなって食べ過ぎるほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は3～4時間に1回、100～200kcal程度のものを食べるのがおすすめです。



食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べ過ぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終えられます。



毎日の「習慣」を運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると継続しやすくなります。

洗い物をするときにかかとを上げ下げ



通勤時は1駅分歩く



手洗いと せきエチケットを継続

ウイルスはどこについているかわからず、また、自分が無症状・無自覚の感染者である場合もあります。これまで徹底してきたこまめな手洗いや消毒、せきエチケットを継続し、感染しない・感染させない生活習慣を心がけましょう。

なお、消毒や除菌効果をうたう商品は、安全のため目的に合ったものを正しく使うようにしてください。



※吸入すると人体に有害なので、加湿器などを使って次亜塩素酸水を空气中に噴霧することは控えましょう。

感染リスクが 高い場所を避ける

換気の悪い密閉空間、多くの人が密集する場所、互いに手を伸ばしたら届く密接場面は、感染リスクが高い場所です。寒い時期ではありますが、室内では定期的に換気を行い、複数人が集まる場所ではソーシャルディスタンスをとるようにしましょう。

出かける際は、感染リスクが高い場所か・低い場所かをチェックする習慣をもってください。



今年の冬は、いつもより 健康管理を徹底しよう

今年の冬は、かぜ、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症にも注意しなければなりません。気温が下がり、空気が乾燥するとウイルスの感染力が強まります。引き続きウイルスの感染リスクを減らす生活を心がけてください。

かぜ症状があるときは 無理せず休む

発熱やせきなどのかぜ症状がある場合は、無理せず仕事や学校を休むようにしてください。かぜなら早く休めば体調も改善しますし、新型コロナウイルス感染症であれば職場や学校での感染拡大を防止することにつながります。



次の症状がある場合は

まず**かかりつけ医などの身近な医療機関**※に電話相談を！

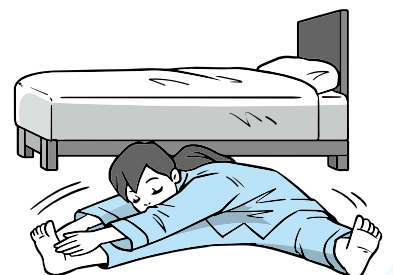
- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方*で、発熱やせきなどの比較的重いかなぜの症状がある場合
 - * 高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 上記以外で発熱やせきなど比較的重いかなぜの症状が続く場合（4日以上続く場合は必ず）

※相談する医療機関に迷う場合は、「受診・相談センター（仮称）」（旧帰国者・接触者相談センターや、相談体制を整備している地域の医師会など）に電話相談してください。

体ファーストの 生活習慣を意識

感染を防ぐ最後の砦は、自分の体（免疫）です。そして、免疫をしっかりと働かせるためには、体ファーストの生活習慣が大切です。睡眠時間を確保する、適度に運動する、暴飲暴食はしない、ストレスをためこまないなど、例年よりも意識して健康管理に取り組むようにしましょう。

また、呼吸器に悪影響を与える喫煙は、呼吸器感染症を重症化させるリスクとなります。この機会に禁煙することをおすすめします。



歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当？

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。
近年、歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ※に悪影響を及ぼし、
全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

※腸内フローラ…

さまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、
腸内細菌叢とも呼ばれます。

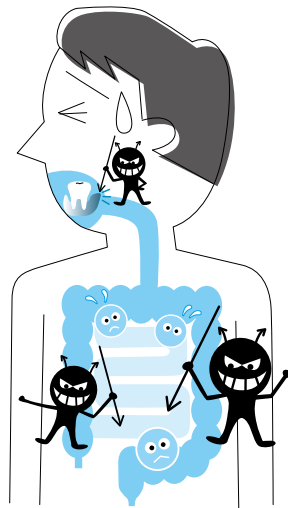


歯周病菌は腸内フローラに影響するの？

A. 歯周病を放置しておくと、プラーク中の歯周病菌が原因で作られた物質が血液を介して全身に広がり、血管、脂肪組織、肝臓などに炎症を起こすといわれてきました。しかし近年、歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することがわかりました。

腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。

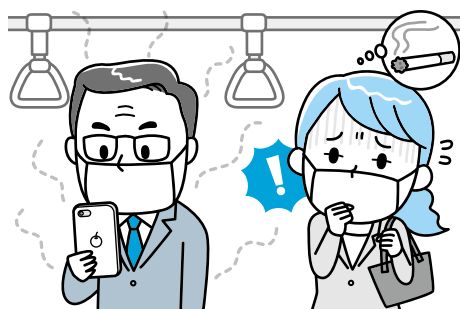
歯周病は歯や口の中の問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口の中をきれいにし、歯周病予防に努めましょう。



Health Information

たばこの健康影響

豆知識



見えないたばこの害 サードHANDSモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙（セカンドHANDSモーク、二次喫煙ともいう）の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。

目に見えないたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることになります。この状態がサードHANDSモーク（三次喫煙、残留受動喫煙ともいう）です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着した後、徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。

大切な人を守るためには禁煙を！

家族や友人に気がつかず、ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくる時には、有害物質をまとっています。

また、たばこを吸い終わった後の喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードHANDSモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすいと考えられます。

サードHANDSモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。



心も体も
元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

体ぽかぽかごはん

ぶりの竜田揚げ焼き ～しょうがソース添え～

材料 (2人分)

ぶり……………2切 (180g)
片栗粉……………大さじ 1
長ねぎ……………30g
しょうが……………1 かけ
A { 醤油……………大さじ 1/2
みりん……………大さじ 1/2
砂糖……………大さじ 1/2
サラダ油……………大さじ 1
大葉 (飾り用) ……2 枚

作り方

- ①ぶりはキッチンペーパーで表面の水気を拭きとり、片栗粉をまぶす。
- ②長ねぎとしょうがはみじん切りにし、Aとともに耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で2分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて両面をしっかりと焼く。
- ④器に大葉をしいて③を盛り、②をかける。

1人分

326kcal

食塩相当量 0.8g



時短ポイント

レンジでタレを
作って時短に!

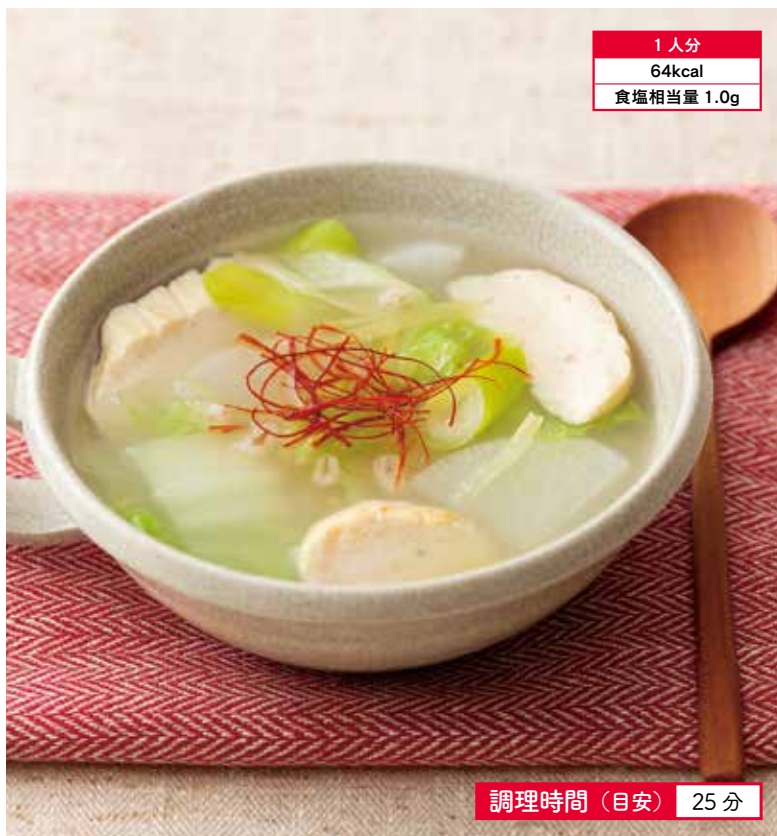
調理時間 (目安) 15分

ぶり

冬が旬のぶりには、必須脂肪酸のn-3系多価不飽和脂肪酸が含まれています。体内でつくることができない脂肪酸で、体内の炎症を抑えたり、血栓ができるのを予防する働きがあります。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

冬野菜のサムゲタン風スープ



1人分
64kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

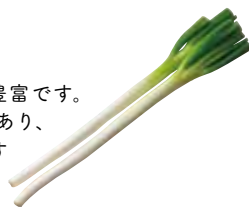
白菜……………60g	水……………450mL
大根……………60g	押麦……………12g
長ねぎ……………30g	酒……………小さじ1
しょうが……………1/2かけ	鶏ガラスープの素……………小さじ1
サラダチキン(市販)……………40g	糸唐辛子……………適量

作り方

- ①白菜は縦半分に切り、繊維に垂直に1cm幅に切る。大根はいちょう切り、長ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。サラダチキンはひと口大のそぎ切りにする。
- ②鍋に水と押麦を入れて10分ほど煮る。
- ③②に大根、長ねぎ、しょうがを加えてさらに5分煮る。
- ④③にサラダチキン、白菜、酒、鶏ガラスープの素を加えて3分ほど煮る。器に盛り、糸唐辛子を飾る。

長ねぎ

長ねぎには葉酸とオリゴ糖が豊富です。葉酸は細胞や血をつくる働きがあり、オリゴ糖は腸内で善玉菌を増やす働きがあります。



調理時間(目安) 25分

ホットアップルジュース

材料 (2人分)

りんご(皮つき) ……1/4個
レモン……………1/4個
りんごジュース……………300mL
クローブ……………10粒
はちみつ……………小さじ2
シナモンスティック… 2本

作り方

- ①りんごとレモンは薄切りにする。
- ②鍋に①とりんごジュース、クローブ、はちみつを入れて3～4分ほど煮る。
- ③カップに注ぎ入れてシナモンスティックを入れる。

りんご



海外では「1日1個のりんごは医者いらず」と言われているように、食物繊維やカリウムなどが豊富に含まれている果物です。イベント続きの年末年始には温かいりんごで胃腸をいたわってあげましょう。



1人分
112kcal
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 8分

食事から体も心もほっこり温まろう

寒い冬は、体の中から温まる食事を食べたいですね。定番の鍋料理もいいですが、いつもの料理にしょうがやねぎをプラスしてみましょう。みそ汁、中華スープ、コンソメスープなどさまざまな汁物にさっと入れるだけなので、毎日の食事に使えます。

また、飲み物でほっと一息つくとき、紅茶やホットコーヒー以外に温かいりんごジュースがおすすめです。りんごやレモンの果肉を入れると、ビタミンCを手軽にとることができます。



※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。

ウォーキングで運動不足を解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

- ・マスク着用（熱中症対策で外してもよい）
- ・人混みを避けて前後 5m、左右 2m 空けよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

美しく健康になる



ウォーキング

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子



歩いても疲れのない体をつくる

エクササイズ編

足の裏のアーチが高いと疲れにくい

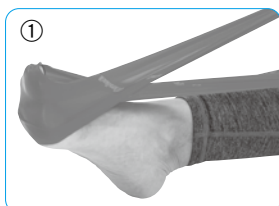
足の裏のアーチ（土踏まず）は、ふくらはぎからのびている筋肉などから成り立っています。これらの筋肉が鍛えられると足の裏のアーチが高くなり、地面からの衝撃をやわらげる働きが大きくなるため、疲れにくくなります。



できるだけアーチが高いほうがよい



正しい歩き方の姿勢



① チューブを引っ張りながら足の指を起こす。



② チューブを引っ張りながら足の指を伸ばす。

※①～②を左右の足 5 回ずつ繰り返す。

足の裏のアーチを高くするエクササイズ

チューブ（エクササイズ用ゴムバンド）
薄いタオルなどでも OK



効果的なクールダウンの方法は？

ウォーキングの後は、疲労を残さないように、しっかりクールダウンをしておきましょう。

足指グー・チョキ・パー

足の指でグー・チョキ・パーをすると、筋肉がほぐれます。
（5 回程度繰り返す）



土踏まずを反対の足で踏む

土踏まずの筋肉がほぐれます。そのままかかとでふくらはぎを圧迫するのもよいマッサージになります。



食べるタイミング

ウォーキングで理想の体に近づくために、食事のタイミングを意識しましょう。

- やせたい人：ウォーキングの 30 分前までに食事をしましょう。
- 筋肉をつけたい人：ウォーキングから 30 分以内に良質のたんぱく質（鶏のむね肉など）を食べましょう。

利き手と反対の手を 使ってみよう

“利き手と反対の手を使う”ことは、脳トレに役立ちます。あえて不器用な手を使うことで、脳が活性化したり、集中力が高まったりします。続けるうちに利き手と同じように動かすことができれば、さまざまな場面でスピードアップできそうですね。



初級

ふだん何気なく利き手を使っていることを反対の手でやってみましょう。ドアを開ける手、バッグを持つ手などなんでもかまいません。おすすめは歯みがきです。



中級

利き手と反対の手で文字を書いてみましょう。美しさを心がけるのがポイントです。時間を気にする必要がないときに取り組みましょう。絵を描いてみるのもおすすめです。



上級

利き手と反対の手で箸を使って小豆を別の皿に移してみましょう。10粒をどのくらいの時間でできたか、1分で何粒移せたかなど、記録をつけておくと成長を感じられます。



Health Information

話題の健康情報

自分や大切な人を守り、地域と社会を守る！

厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

略称：COCOA

COVID-19 Contact-Confirming Application

厚生労働省では、スマートフォンの新型コロナウイルス接触確認アプリを提供しています。

無料で簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。

よりたくさんの人が使用することで、感染拡大防止につながります。



1メートル以内、15分以上接触した可能性を通知

このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用し、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができます。

アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間分各端末に残されます（14日間過ぎると自動的に消去）。過去14日間の接触記録に陽性者^{*}がいた場合は、

端末に通知されるというしくみです。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示され、速やかな検査や感染防止につながります。

氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。

^{*}利用者が陽性者であると診断された場合、本人の同意の上アプリにその旨を登録します。



動画はこちら

ロープスキッピング

(なわとび)

クルーガー



子どもから大人まで楽しめる「なわとび」は、世界中で楽しまれています。スポーツとしては、「ロープスキッピング」「ジャンプロープ」という名称で、世界選手権大会も開催されています。

子どものころに遊んだ跳び方以外にも、さまざまな跳び方があります。初めての跳び方にもぜひ挑戦して、日ごろの運動不足を解消しましょう！

指導/モデル なわとびパフォーマー 藤沢祥太郎 (ふっくん)





上げた足の下から手を出します。



反対の足や、左右交互にも挑戦してみよう！



この姿勢で前まわしを続けます。



動画はこちら

背面交差跳び



動画はこちら

初めに後ろで交差したときの姿勢を確認しましょう。人差し指を立てて握り、後ろで腕を交差させます。

前まわしを3回跳んでなわに勢いをつけます。

前から見たところ

後ろから見たところ



跳び上がりながら腕をすばやく後ろで交差させます。





後ろで腕を交差させたまま続けて跳びます。慣れたら交差と前まわしを交互に跳ぶ背面あや跳びや、交差二重跳びにも挑戦！





動画はこちら

ケン・パー跳び



動画はこちら

初めになわを使わずに、ケン・パーを跳んでみましょう。パーのときの足幅は小さめから始めて徐々に広げていきましょう。

足元アップ

ケン

ケン
(反対の足)













●日本ロープスキッピング連盟 (JRSF) や「なわとびパフォーマーふっくん」のホームページで、さまざまななわとびの技を動画で見ることができます。 [なわとび技百選](#) [検索](#)

健康のひろば

○発行/2020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 (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