健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2020年度 vol.4

一般財団法人　全日本労働福祉協会

INDEX

- プロゴルファーの BMI……2
- 社員一人ひとりが安心して働ける職場づくり……3
- 山形県の先人達の遺産「文翔館」……4
- 「免疫力を上げる食生活」と「生活習慣病を予防する食生活」をテーマにした健康セミナーのビデオ収録を行いました／「働く人の腰痛予防」をテーマにオンラインセミナーを実施しました…5

プロゴルファーのBMI

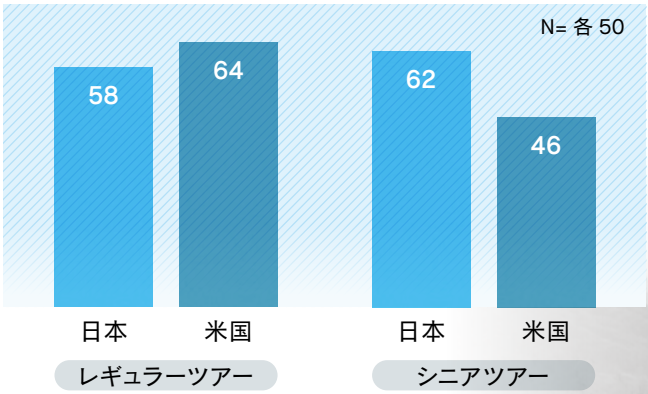
青森健診センター
菊池　弘明

ＢＭＩは、体脂肪量を考慮していないので、トップアスリートなど筋肉質で高体重な人は、体脂肪が少ないのに〝肥満〟と判定されるといわれている。近年、健康増進に対する関心の高まりとともに、筋トレに励む人も多く、トップアスリートに限らず、健康な高ＢＭＩの人に遭遇することもしばしばである。

身近なトップアスリートといえば、年間を通してほとんど毎週トーナメントがある、プロゴルファーに思い当たる。そこで、①日米の50歳未満のプレイヤーによるレギュラーツアー、②日米の50歳以上のプレイヤーによるシニアツアー、それぞれから、２０２０年の成績順に国ごとに50人を選び、ネットから選手の身長・体重を収集して、ＢＭＩを計算してみた（図参照）。

その結果、レギュラーツアーでは、日本58％、米国64％、シニアツアーでは、日本62％、米国46％のプレイヤーが普通体重であった（ＢＭＩの判定基準は、日米で異なっているが、普通体重については同じで、ＢＭＩ18・5～25未満である）。

【図】普通体重者（%）



普通体重以外のプレイヤーについては、レギュラーツアーでは、日本が肥満１度40％、米国が前肥満（日本の肥満１度に相当）34％、シニアツアーでは、日本が肥満１度38％、米国が前肥満50％であった（表参照）。

このように、プロゴルファーの30数％から50％が、肥満１度（米国では前肥満）に該当している。

【表】BMI 値別にみた日米の比較　n (%)

BMI 判定	レギュラーツアー		シニアツアー	
	日本	米国	日本	米国
普通体重	29 (58)	32 (64)	31 (62)	23 (46)
肥満１度 *1	20 (40)	17 (34)	19 (38)	25 (50)
肥満２度 *2	1 (2)	1 (2)	0	2 (4)
N	50	50	50	50

*1：米国の判定では、前肥満　*2：米国の判定では、肥満１度

ＢＭＩは、ベルギーのケトレーによって１８３５年に開発され、小児の発育指数（カウプ指数）として利用されて普及した。１９７２年Ｋｅｙｓらにより、この指数が体脂肪率とよく相関することが明らかにされたことによって、身体組成研究分野における指数として位置付けられ、ＢＭＩ（Body Mass Index、体格指数）と呼称されるようになったといわれている。しかし、今日では体脂肪量との相関は否定され、メタボリックシンドロームの判定には使われていない。一方、特定健診・特定保健指導では、メタボリックシンドローム予備群を拾い上げるためとして採用されている。

上述したように、筋肉質で高体重な人は、体脂肪が少ないのに肥満と判定される。ＢＭＩには、このように限界があることを改めて認識しておきたい。

プロフィール

菊池　弘明

〈略歴〉
青森健診センター名誉所長、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年間在籍、うち26年間医療技術短期大学部に所属し、コ・メディカル教育に携わる。
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
２０２０年　青森健診センター名誉所長　就任。

わが社の
健康管理活動

リンナイ株式会社（Rinnai Corporation）

社員一人ひとりが安心して働ける職場づくり

会社紹介

当社は1920年に創業し、「熱」を通じて人々の健全で心地よい暮らし方を創造することを企業使命とし、給湯機器をはじめ、厨房機器や空調、業務用機器などさまざまな熱利用に関する商品を、最新鋭の技術で生み出している総合熱エネルギー機器メーカーです。従業員数は連結1万422名、単体3697名です（2020年9月30日現在）。

本社外観

健康支援の取り組み

当社では、人事部に専任部署（厚生健康チーム、健康支援室）を設置し、会社・健保組合・従業員組合が「三位一体」となって健康づくりの活動を進めています。

定期健康診断では、2次検診受診率100%を目指して保健師を中心に働きかけを行っています。十分なフォローが難しいときは、安全衛生委員会等で回収状況を確認し、職場の衛生管理者や健康推進担当者と連携し広く受診勧奨を促すよう徹底しています。健診結果を分析した後には健康保険組合と協力し、管理栄養士や運動指導士による栄養・運動セミナーを実施しています。

メンタルヘルスケアでは、2008年より「メンタルヘルス不調者を出さない」「職場で適切な対応ができる」ことを目的に、毎年事業場の要望に応じたメンタルヘルスセミナーを開催しています。外部から講師を招き、一般向けのセルフケア、管理監督者向けのラインケアを複数のコースを設定して事例を取り入れ、明日からすぐ使えるような内容に工夫して行っています。

今後の取り組み

新型コロナウイルス感染症の流行により、メンタルヘルスケアがより一層重要となっているため、社内・社外健康相談窓口の周知徹底やメンタルセミナーを行い、同時に食事や運動から健康意識の向上に向けた取り組みを進めていくことで、社員一人ひとりが安心して働ける職場づくりを目指していきます。

セミナーの様子

概　要

社　名	リンナイ株式会社（Rinnai Corporation）
住　所	〒454-0802 愛知県名古屋市中川区福住2-26
U R L	https://www.rinnai.co.jp
T E L	052-361-8211（代表）

名所名跡

山形県の先人達の遺産「文翔館」

東北支部　業務課　菊地　岳

文翔館（旧県庁舎）

「山形県といえば？」と聞かれて、皆さんは何を思い浮かべますか。芋煮、さくらんぼ、蔵王温泉などがありますが、山形県の歴史を語る上で欠かせないのが文翔館ではないでしょうか。山形県の夏の風物詩である花笠まつりでは、文翔館が最終目的地となっており、まさに山形県の顔といっても過言ではありません。

文翔館は、主に旧県庁舎と旧県会議事堂の2棟からなっており、明治時代の火災の後、大正5年6月に復興され、現在の外観へと至りました。旧県庁舎はレンガ造りの3階建てで、外廻りの壁面は石貼りで覆われた造りとなっています。旧県会議事堂は一部2階建てのレンガ造りとなっており、公会堂としての性格も併せもって建築されました。昭和50年の県庁移転後は、両棟を文化財として保存することとなり、同59年12月には国の重要文化財に指定されました。県では、「山形県旧県庁舎及び県会議事堂」を貴重な文化遺産として保存するとともに、県民の郷土への理解を深め、また本県文化の振興を図るための施設「山形県郷土館」（愛称：文翔館）として活用することとし、平成7年10月1日開館しました。

現在の文翔館は、外観もさることながら、創建当時から変わらない内装をしており、少し中を歩いて回っただけで当時の雰囲気を味わうことができます。旧県庁舎では、最上川を軸とした各地域の風土・文化の紹介や、山形県出身の有名作家・作品の紹介、当時の修復工事の資料を展示しており、県の歴史・文化を知るための場として使用されています。旧県会議事堂では、県の公式行事やピアノの発表会、自主事業公演の場としてさまざまな催しが行われており、地域の方々が気軽に足を運びやすい場となっております。

文翔館（旧県会議事堂）

また、文翔館周辺を散策してみるのもおすすめです。旧県庁舎の中庭は、石畳やレンガの外壁など洋風な造りとなっており、瀟洒（しょうしゃ）な雰囲気を味わうことができます。前庭では、春は桜、夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪とどの季節に来ても、山形県の四季を味わうことができます。

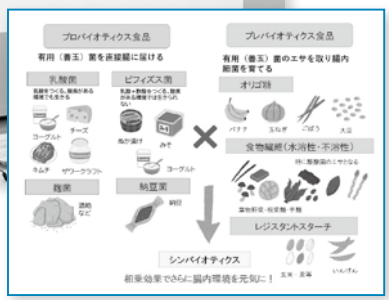
「温故知新」という故事成語があるように、歴史を知ることで新しい知見が開けることもあると思います。山形県にお越しの際は、ぜひ文翔館に足を伸ばしてみてはいかがでしょうか。

引用・参考文献

公益財団法人 山形県生涯学習文化財団　山形県郷土館「文翔館」
https://www.gakushubunka.jp/bunsyokan （参照　2020－12－23）

太平洋セメント株式会社 東京本社にて

「免疫力を上げる食生活」と「生活習慣病を予防する食生活」をテーマにした健康セミナーのビデオ収録を行いました



2021 年 1 月に、文京区の太平洋セメント株式会社東京本社にて、当協会の管理栄養士らによる健康セミナーのビデオ収録を行いました。

テーマは「免疫力を上げる食生活」と「生活習慣病を予防する食生活」。新型コロナウイルスの流行で閉じこもりがちなこの時期ならではの健康課題です。腸内環境をよくする食事、バランスのよい食事ってどんなもの？という疑問にわかりやすくお答えしました。

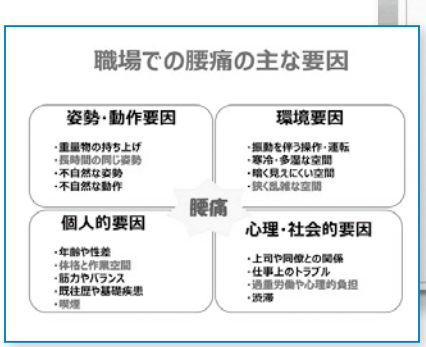
食事は、生活の中でも楽しみのひとつです。我慢するだけではなく、上手に組み合わせることで、食生活の改善につながります。おうち時間が増えているこのタイミングで、食事について考えてみるのはいかがでしょうか？

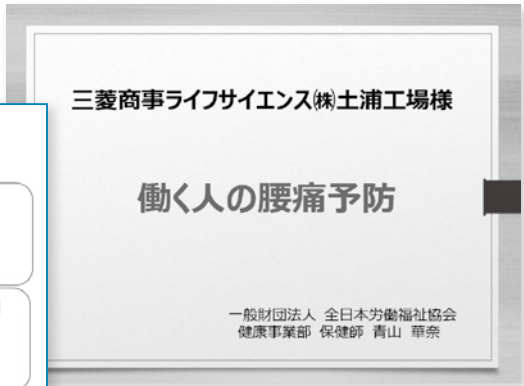
三菱商事ライフサイエンス（株）土浦工場にて

「働く人の腰痛予防」をテーマにオンラインセミナーを実施しました

2020 年 12 月に、三菱商事ライフサイエンス（株）土浦工場にて、「働く人の腰痛予防」というテーマでオンラインセミナーを行いました。

工場勤務の方向けの腰痛予防のお話から、昨今増えているテレワークでの腰痛予防について体操を交えてお話しいたしました。パソコンに向かって作業する機会が増えている中で、ちょっとしたストレッチを行うことが、腰痛の予防にも作業の効率化にもつながります。オンライン上でしたが多くの従業員皆さまに参加いただきました。





当協会では感染防止策を徹底してセミナー開催を行っておりますが、通常の対面形式のセミナー以外にも、講義ビデオ収録あるいはオンラインによるセミナー開催のご要望も承っております。詳しくは下記「健康事業部」まで気軽にお問い合わせください。

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

逃していませんか？
将来の大病を予防するチャンス

高血圧　高血糖

受け取ったあなたの体は、
こんな状態です！

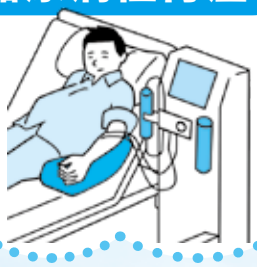
脂質異常　肥満

もしも放置すると、
命にかかわる大病につながる恐れも…

脳卒中・脳梗塞

心筋梗塞

糖尿病性腎症



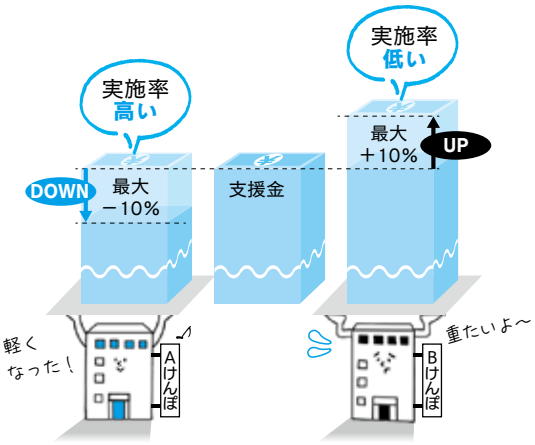
「あのとき特定保健指導を受けていれば…」と後悔しないために、ご参加ください。

実施率が低いと保険料負担が増す?!

健保組合は後期高齢者医療制度へ多額の後期高齢者支援金を拠出しています。この支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低いと加算され、実施率が高いと減算される仕組みになっています。

現在でも過重な負担を強いられている支援金がさらに増えることになれば、保険料率を引き上げざるを得なくなる可能性もあります。

みなさんの〝お財布のため〟にも、対象となった方は特定保健指導に必ずご参加ください。



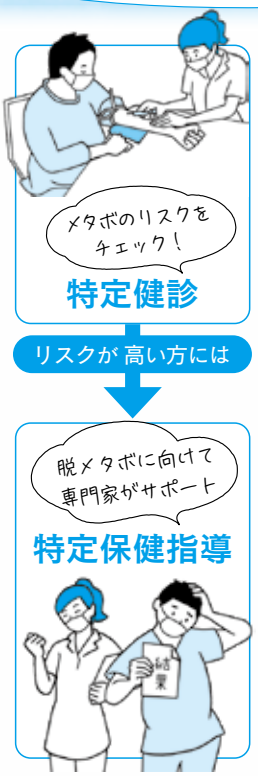
教えて！特定保健指導

Q 特定保健指導って何？目的は？

A

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高い方に向けて専門家が発症予防をサポートするものです。病気の早期発見・早期治療に加え、生活習慣病の前段階である「メタボ※のリスク」に着目します。原因となっている生活習慣を改善して、発症前に病気を予防することを目的としています。

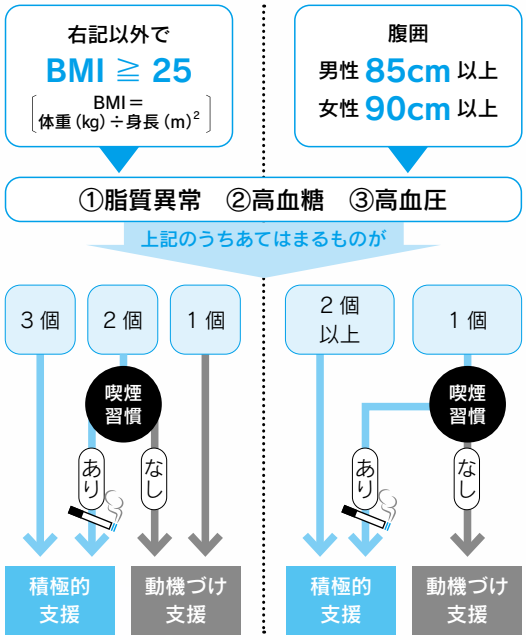
※メタボ（メタボリックシンドローム）は、内臓脂肪型肥満に脂質異常や高血糖、高血圧を併せもち、脳血管疾患や心疾患、糖尿病などのリスクが高い状態です。



Q どんな人が対象になるの？

A

特定健診の結果で決まります。リスクの程度によって「動機づけ支援」と「積極的支援」に分かれます。



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。
※65 ～ 74 歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

Q どんなことをするの？

A

生活習慣の改善に向けて自主的かつ継続的に取り組めるよう、専門家がさまざまな働きかけやアドバイスを行います。

Q 参加は絶対なの？コロナは大丈夫？

A

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に特定健診・特定保健指導を実施することが義務づけられています。特定保健指導の案内を受け取った方は、必ずご参加ください。

なお、面談による特定保健指導を実施する場合は、マスクの着用、十分な距離の確保や換気など、新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底いたします。

自覚症状がないまま
動脈硬化を進行させてしまう

脂質異常症

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を「脂質異常症」といいます。脂質異常症は動脈硬化の危険因子であり、血管が詰まったり破裂しやすくなったりします。脳や心臓の血管で起これば、脳梗塞や心筋梗塞など深刻な病気を招きます。

特定健診でチェックしたい検査項目

	保健指導を受けましょう！ 保健指導判定値	病院へ行きましょう！ 受診勧奨判定値
中性脂肪（トリグリセライド）	150mg/dL 以上	300mg/dL 以上
LDLコレステロール（悪玉コレステロール）	120mg/dL 以上	140mg/dL 以上
HDLコレステロール（善玉コレステロール）	39mg/dL 以下	34mg/dL 以下

※中性脂肪が400mg/dL以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えてNon-HDLコレステロールでもよい（Non-HDLの判定値は保健指導、受診勧奨それぞれLDL+30mg/dL）。

脂質異常症を放っておくと ある日突然、脳梗塞を引き起こすことも！

健診で脂質異常症を指摘されているにもかかわらず「とくに体調に問題はないから」と放っておくのは危険です。動脈硬化は無症状のまま進行し、突然脳梗塞などを発症します。ひとたび発症すると、重い後遺症でその後の人生が大きく変わってしまうことも。基準値を超えたら、生活改善や医療機関の受診などにつなげましょう。

脳卒中は、重度の要介護となる原因 第１位

厚生労働省の報告によると、介護が必要となった原因のうち19.2%が脳卒中（脳梗塞などの脳血管疾患）で、認知症に次いで第２位となっています。

また、要介護度別でみると、要介護４と５においては脳卒中が第１位となっており、要介護度が高くなるほど脳卒中が占める割合が高くなっています（右表）。

脳卒中の発症は、重度の要介護につながるリスクが高いといえます。

●要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位３位）

要介護度	第１位	第２位	第３位
要介護１	認知症（29.8%）	脳卒中（14.5%）	高齢による衰弱（13.7%）
要介護２	認知症（18.7%）	脳卒中（17.8%）	骨折・転倒（13.5%）
要介護３	認知症（27.0%）	脳卒中（24.1%）	骨折・転倒（12.1%）
要介護４	脳卒中（23.6%）	認知症（20.2%）	骨折・転倒（15.1%）
要介護５	脳卒中（24.7%）	認知症（24.0%）	高齢による衰弱（8.9%）

出典：「2019年　国民生活基礎調査の概況」（厚生労働省）より作成

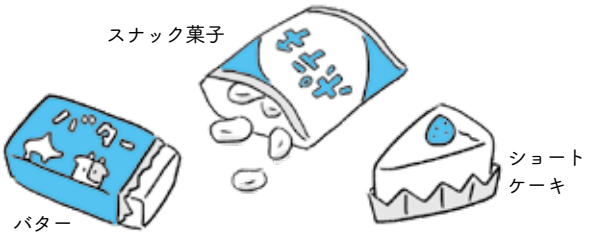
まずは「10日間」の継続で、健康行動を習慣化しよう！

脂質異常症の主な原因は、高脂質な食事と、食べすぎや運動不足による肥満などです。そして、これらの改善には健康的な生活を「習慣化」することが重要です。長年続けてきた食事や運動習慣を変えることはなかなか難しいものですが、まずは下記を「10日間だけ」継続する気持ちでがんばってみましょう。10日間取り組んでみると、変化が現れてモチベーションが高まったり、次第に意識せずに行えるようになります。

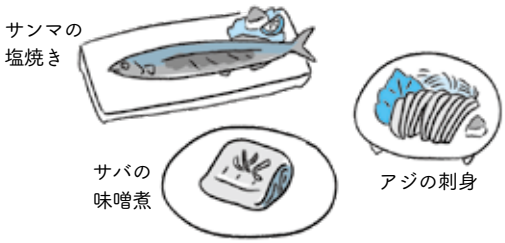
食事編　「脂・糖・塩」が多い食品に注意

脂質異常症の予防・改善には、高カロリー・高脂質な食品の食べすぎに気をつけてください。例えば、ラーメンやスナック菓子などはカロリーや脂質も多いうえ、脂（油脂）・糖（糖質）・塩（塩分）の３要素から成り立っています。これは、脳が「もっと食べたい！」と感じてしまう食べ物なので、カロリーや脂質のとりすぎにつながります。また、脂質の種類も要注意です。LDL（悪玉）コレステロールを増やす飽和脂肪酸が多い食品（加工品、肉の脂、バターやラード、生クリーム等）を控え、中性脂肪を下げる不飽和脂肪酸が多い食品（サバ・アジ・サンマなどの青魚）を積極的に食べるようにしてください。

控えたい食品



積極的に食べたい食品

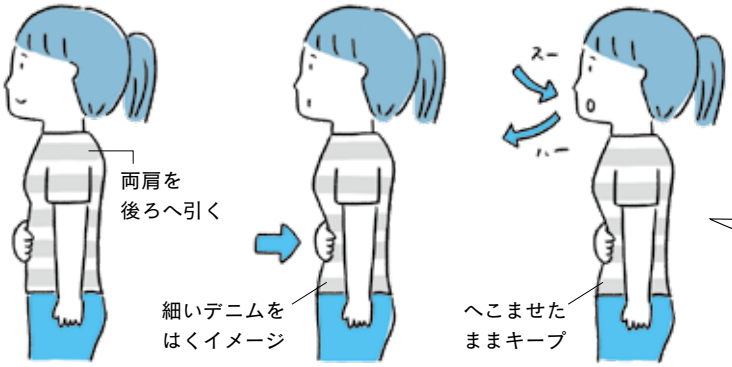


運動編　いつでも・どこでもできる運動「ドローイン」

デスクワークなど日常の活動量が少ない生活スタイルの人は、通勤時に１駅分歩くなど、今の習慣に紐づけてできる運動をとり入れましょう。加えて、わざわざ運動の時間を確保するのが難しい人におすすめなのが、立っていても座っていてもできる運動「ドローイン」です。

ドローインのやり方

1. 両肩を後ろへ引いて肩の力を抜き、背筋を伸ばす
2. 骨盤を立てて、へその下あたりを最大限にへこませる
3. この姿勢を保ったまま呼吸を続ける



ドローインの効果

- 立っているときや座っているときでも身体活動量を増やせる！
- 腹周りの筋肉が鍛えられ、ポッコリお腹や便秘、冷え性の改善に！

「洗い物をしているときにする」「パソコン作業をするときにする」など、１日のうちで取り組む時間を決めておくと習慣化しやすくなります。最初は10秒キープするところからはじめ、30秒、１分と継続できるようにしていきましょう。

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

ウオ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
- 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 ウオーキング

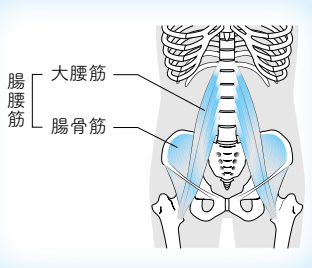
監修・指導　Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長　整形外科医・医学博士　中村格子

歩いても疲れない体をつくる 座り方編

座り方を意識して筋肉を鍛える 直角座り

「直角座り」とは、股関節の角度（胴体と太ももの間の角度のこと）とひざを 90 度にする座り方です。この座り方をすると、自然に腸腰筋というインナーマッスルが鍛えられます。

腸腰筋は、太ももを引き上げる働きがあります。この筋肉を鍛えると、ウオーキングの際、大股で若々しく歩くことができます。



腸腰筋（ちょうようきん）を鍛えるエクササイズ

息を吸いながら片側の太ももを引き上げ、息を吐きながら上げた太ももをおろす。反対側も同様に。これを左右 10 セット。

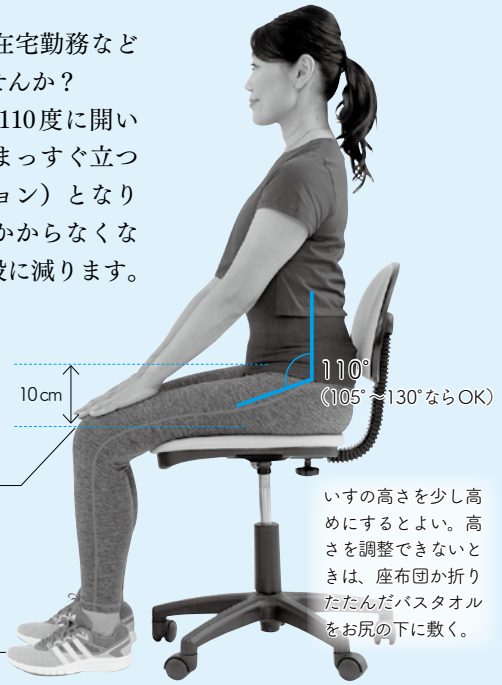
NG!

体はまっすぐに

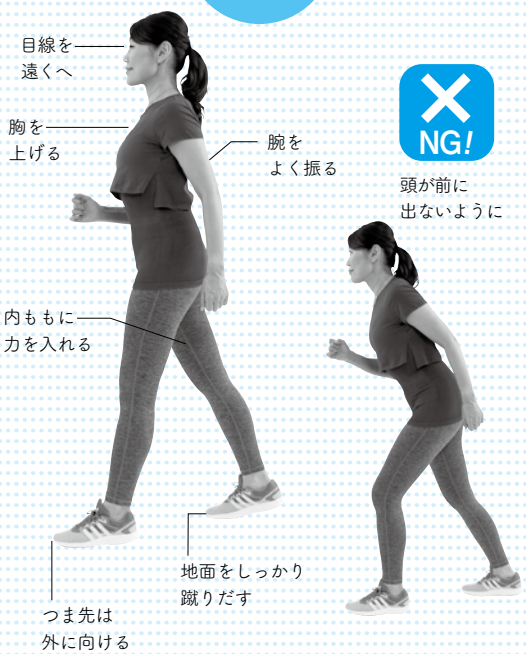
疲れない座り方 ゼロポジ座り

デスクワークや在宅勤務などで座りすぎていませんか？

股関節の角度を 110 度に開いて座ると、骨盤がまっすぐ立つ位置（ゼロポジション）となります。腰に負担がかからなくなり、体の疲れが格段に減ります。



正しい歩き方の基本姿勢



NG!

頭が前に出ないように

Smoke 0（ゼロ）の時代へ

喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果※1、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高年齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。

WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28: NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていても、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ※2も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC　ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

/ H / e / a / l / t / h /　/ I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の健康情報

4割が「生活習慣病予防に関心を持つ」よう意識変化

新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査（健保連）より

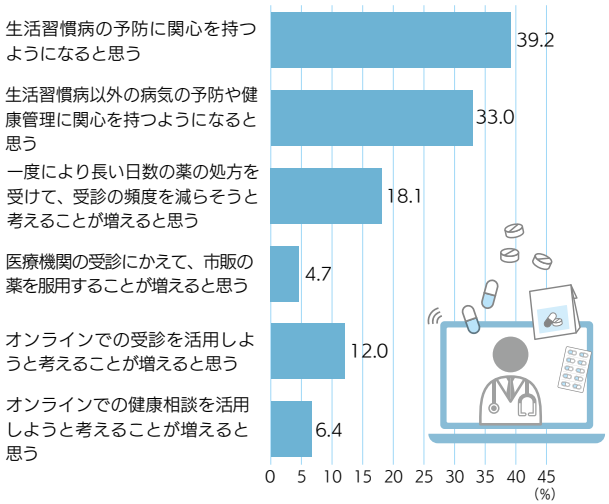
セルフメディケーションやオンライン診療に関心

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。

それによると、病気や健康に関する意識変化については、「生活習慣病の予防に関心を持つようになると思う」が39.2%、「市販薬の服用が増えると思う」が4.7%、オンラインについては「受診の活用を考えることが増える」が12.0%、「健康相談の活用を考えることが増える」が6.4%などとなっています。新型コロナウイルス感染症を契機に、「生活習慣病予防」への意識や、市販薬を活用するセルフメディケーション、オンラインの利用などへの関心が高まっていることがわかりました。

これを機に生活習慣を改善し、病気予防に努め自分や家族の医療機関へのかかり方を見直すと医療費が減るかもしれません。そうすれば家計も助かり、ひいては国や健保組合の負担軽減にもつながります。一度ご自身の健康への意識や受診行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わると思うか（複数回答）



※全国の20代～70代の男女4,623人を対象としたwebアンケート方式による。

何度も食べたい・作りたい！
お手軽ヘルシー食

やせやすいカラダに導く
脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

●Pick Up／たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。

たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分！

材料（2人分）

春キャベツ…… 100g
茹でたけのこ… 50g
さやえんどう… 20g
にんじん…… 20g
豚薄切り肉…… 50g
A
- ごま油…… 小さじ1
- オイスターソース …… 小さじ2
- 片栗粉…… 小さじ2
- 塩…… 小さじ1/8
- こしょう… 少々

春巻きの皮…… 4枚
B
- 小麦粉…… 小さじ1
- 水…… 小さじ1/2

食用油（焼き用）… 小さじ2
添え野菜（サラダ菜・ミニトマト）…… 適宜
辛子醤油…… 適宜

作り方　約20分

① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。

わかりやすい！
レシピ動画
はこちら

http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html

●料理制作　沼津りえ（管理栄養士）
●撮影　上條伸彦
●スタイリング　沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）……150g
春キャベツ……150g
水……200mL
しょうゆ……小さじ2
こしょう……少々

作り方　約10分

①あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

● Pick Up／あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料（4人分）

水……大さじ2
粉ゼラチン……5g（1袋）
グリーンピース……100g
砂糖……大さじ4
牛乳……200mL
グレープフルーツ…1/4個分

作り方　約15分（冷やす時間を除く）

①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

● Pick Up／グリンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。

メタボ予防に役立つ食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

免疫力アップ、ストレスに負けない体づくり

腸内環境を整えよう

春は季節の変わり目だけでなく、就職・異動などで新たな環境になり、心身の不調が出やすい時期でもあります。

腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかってきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。

腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約７割が集まっていて、体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には1000種類以上、100兆個～1000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微鏡で見ると、それがお花畑のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。

腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を脳腸相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかってきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。

腸内フローラの関与の可能性がある主な病気

- アレルギー
- 肥満
- 動脈硬化
- 糖尿病
- 肝臓がん
- 多発性硬化症
- 自閉症
- うつ・不安障害
- 過敏性腸症候群
- 大腸炎
- 大腸がん

すぐにできる

腸内環境を整える方法

MEMO

腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

発酵食品をとる

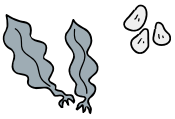
腸内でよい働きをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品（ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など）を複数組み合わせて、毎日の食事にとり入れましょう。

食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物繊維ともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになります。

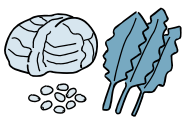
水溶性食物繊維を多く含む食品

わかめ、らっきょう、果物…など



不溶性食物繊維を多く含む食品

キャベツ、ほうれん草、大豆…など



水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

ごぼう、アボカド、なめこ…など

運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウオーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。

歯とお口の健康 Q&A

最近、中高年に増えている ドライマウスをご存じですか？

健康な成人の場合、1日平均1.5リットル分泌される唾液が何らかの理由で減少し、口の中が乾燥した状態を「ドライマウス（口腔乾燥症）」といいます。ドライマウスになると、どんなトラブルが現れるのでしょうか。

Q. ドライマウスはなぜおこる？

A. 比較的高齢者に多いことから加齢の影響と思われがちですが、加齢自体は必ずしもドライマウスの原因ではなく、加齢に伴う疾患や服用している薬剤が唾液分泌に大きく影響すると考えられています。また、もともと水分摂取が少ない人や口呼吸の人、下痢や嘔吐で脱水を生じた場合、日常的にストレスがあって自律神経が乱れている場合などもドライマウスの原因になります。

ドライマウスの原因となる疾患

- 糖尿病
- 更年期障害
- 腎不全
- シェーグレン症候群
- など

副作用でドライマウスをおこす薬剤

- 抗うつ剤
- 抗不安薬
- 降圧剤
- 抗ヒスタミン薬
- 鎮痛剤
- など

Q. お口の健康にどんな影響があるの？

A.

●むし歯・歯周病の発症リスクが高まる

唾液は口腔内の汚れを洗い流してくれます。ドライマウスになると口腔内の衛生が維持しづらく、むし歯や歯周病になりやすくなります。

●口臭が悪化する

ドライマウスになって汚れが溜まりやすくなった口腔内は、口臭が悪化してしまいます。

ドライマウスの人は… 歯みがきをしっかりするなど口腔内の衛生を保ち、むし歯や歯周病を防ぎましょう。口が乾く症状には、・適度に水分を摂る・食事の際はよく噛んで唾液の分泌を促す　などの方法で対応しましょう。

Health Information

たばこの健康影響 豆知識

思い立ったら始めましょう

禁煙成功のコツ

喫煙は多くの病気と関係があるだけではありません。生活面でも、喫煙により時間を損失したり、たばこ代がかかる、病気になって医療費がかかるなどのデメリットがあります。また、周りにいる人たちの健康にも悪影響を及ぼします。

今からでも遅くはありません。禁煙を決意してみませんか。ここでは、簡単にできる禁煙成功のコツなどをご紹介します。

禁煙成功のために、実行したいこと

禁煙を決意したら、次のことを実行してみましょう。

❶ 禁煙宣言をしよう

禁煙を始める「禁煙開始日」を決めましょう。

❷ 禁煙理由を確認しよう

特に重要だと思うものを2つ書き出しましょう。禁煙理由を改めて確認することで、禁煙への意欲が高まります。

❸ 禁断症状を乗り切ろう

禁煙を始めると、イライラや集中できないなどのニコチン切れによる禁断症状が出現します。禁断症状を乗り切るには、自分で行動を変える工夫も必要です。食後は早めに席を立つ、喫煙の代わりにシュガーレスのガムをかんだり、あめをなめる、深呼吸をする、歯みがきをするなど、工夫して、たばこを吸いたい気持ちをコントロールしましょう。

自力よりも禁煙外来の利用がおすすめ

なかなか禁煙できないという人がいます。これは意志が弱いからではなく、ニコチン依存症という脳の病気のためです。〝ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになり、喫煙するとおさまる〟という場合は、自力で禁煙するよりも、医師と一緒に取り組むことがすすめられます。

禁煙外来では、禁煙補助薬を使って離脱症状が抑えられ、比較的楽に禁煙できます。医師や看護師が一人ひとりに合ったアドバイスをしてくれるため、成功率も高くなります。禁煙治療で健康保険が使える場合※、自己負担が3割の人の治療費用は、治療期間約3カ月・5回の受診で1万3,000円～2万円程度になります。

※禁煙治療で健康保険が使える場合…ニコチン依存症スクリーニングテスト（TDS）で5点以上、35歳以上の場合はブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上など、いくつかの要件を満たす必要があります。

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も
多いのではないでしょうか？
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える
「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びしやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！ 基本のチューブトレーニング

背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋（こうはいきん）トレーニング

1セット10回（30秒）×3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。

1 チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。

2 腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋（ちょうようきん）トレーニング

1セット10回（30秒）×3（左右）

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

1 椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。

ひざの曲げ伸ばしにならないように！

2 ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。

チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。

このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング　初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授　荒川 裕志

健康のひろば
○発行／2020年度 vol.4（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