

すこやかプラス

2023
春号
No.2

岐阜健康管理センター美濃加茂本部は移転しました

この度、一般財団法人 岐阜健康管理センターは、美濃加茂本部を移転いたしました。

新たな施設にて、みなさまをお待ちしております。

[旧所在地] 美濃加茂市西町1丁目292番地 → [新所在地] 美濃加茂市西町2丁目43番地

岐阜健康管理センター(ドック棟) すこやかクリニック(診療)

2023年3月1日
新築移転
開設!



一般財団法人
岐阜健康管理センター
GIFU HEALTH CARE CENTER



詳しくはこちらから

岐阜健康管理センター | Q

みのかものときまに浸る

一般財団法人 岐阜健康管理センターは、
 創立60周年を迎え、
 この度、美濃加茂市西町2丁目43番地に
 新築移転いたしました。
 受診対応人数や検査項目を拡充、最先端の設備を整えました。
 柔らかな光につつまれた癒やしの空間にて
 みなさまの健康をお守りいたします。
 また、すこやかクリニックでは、各専門分野の医師による
 内科等の保険診療や健診後の治療等をご受診いただけます。



開設のご挨拶

近年、「人生100年時代」と言われますが、自分の力で生活できる「健康寿命」を全うできる方はまだ少ないのが現状です。ぜひとも、定期的に健診を受け、病気の予防と早期発見に努めていただき、健康寿命を大いに伸ばしていただきたいと願っております。



岐阜健康管理センター
すこやかクリニック 管理医
田邊 博

今回、トップクラスの医療機器をそろえ、これまで以上に高精度の検査が可能になりました。また、女性の健康を考え、乳がん検査などの受診率が上がるよう設備を整えております。

今後も末永く、みなさまの健康をお守りできるよう、職員一同、誠心誠意努めてまいります。

美濃加茂において、健診事業をスタートしてから60年、昨年の大垣健診プラザの新設に引き続き、本部を新築移転オープンすることができました。



岐阜健康管理センター
代表理事
山田 彰

開設までには多くの苦難がありました。関係する多くの方からご支援を賜り、感謝の念に堪えません。

新センターは、SDGsを取り入れ、ナチュラルで心落ち着く空間となるよう、随所に工夫を凝らしております。精度の高い健診、そして結果から治療への流れも整えて、みなさまの健康をしっかりと支えてまいります。

「人・健康・地域」を意識した循環型の健康管理センター

心のこもった「おもてなし」でお迎えます

旧施設では、利用者数が多くご迷惑をおかけすることもありましたが、受け入れ人数も倍増、スタッフも増員し対応できるようにしております。どんな方にも気持ちよく受診いただけるよう、心をこめてお迎えます。



岐阜健康管理センター 施設責任者

健診のDX化でスムーズ&スマート

予約や問診にはWEBを活用。施設内では、タブレット端末を利用して検査の順番をお知らせします。健診結果はスマホで確認できます。(要アプリ登録)



すこやかクリニックでアフターフォローも万全

健診結果で再検査や精密検査が必要な場合はすこやかクリニックをご利用いただけます。もちろん、健診以外での不調や継続服薬でもご受診いただけます。



コース受診者にランチ券を進呈

生活習慣病健診や人間ドックなどの一部のコース受診者に、地域の提携店舗のランチ券を進呈しています。健康診断後のランチにご利用ください。



最新の検査機器を導入

〈CT〉画像診断装置



128マルチスライス、被ばくを低減する最新の技術を搭載したCTを導入し、比較的動きのある心臓の撮影や、一度の検査にて広範囲撮影が可能なスペックを持つグレードを採用。全身のさまざまな領域を断層像描出できます。従来の装置より患者様の息止め時間を大幅に短縮することができます。

〈MRI〉画像診断装置



グレードとして1.5テスラーを採用し、放射線被ばくを伴わず脳・心臓など幅広い部位の画像取得が可能です。この度導入した装置では「コンプレッド・センシング」を用いて、従来の装置より時間短縮を可能にしつつ、精度の高い画像検査を実現します。

〈ABUS〉乳房用超音波画像診断装置



乳房を解剖学見地から解析したスキャンヘッド超音波検査という身体にやさしく、痛みも心理的な負担も少ない機器です。さまざまな条件下で乳房組織を鮮明に捉えます。マンモグラフィーが苦手な高濃度乳腺にも対応でき、マンモグラフィー+ABUSは、乳がん検出能力を高める最強の組み合わせです。「乳房に触られるのは抵抗がある」「豊胸手術をしているから」といったためらいがなくなるよう導入しました。

インボディ体組成計

体を構成する基本成分である体水分、たんぱく質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態や身体の均衡状態など、人体成分の過不足を評価する検査機です。



1 新たな施設は3階建て。開放的な吹き抜け空間に設置された美濃和紙を使ったガラスから差し込む光が、訪れる人の心をほっと穏やかに包んでくれます
 2 木目を基調とした気品を備えたインテリアを採用

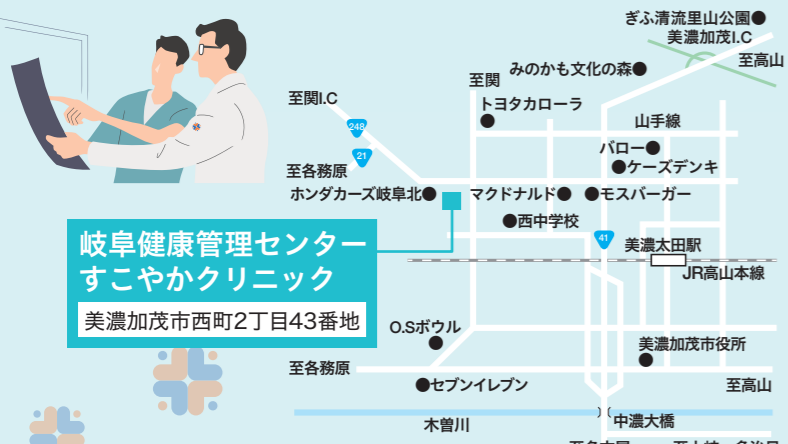


3 郡上八幡の木工作家、須甲隆重氏の作品が随所に設置されています
 4 1Fウェルネスプラザ中央にて、コンシェルジュがご案内いたします



新たな場所で
みなさまの健康を
お守りして
いきます

先進機器と
あたたかな
おもてなし



**岐阜健康管理センター
すこやかクリニック**
美濃加茂市西町2丁目43番地

岐阜健康管理センター (ドック棟)

TEL.0574-25-2982(代) ※音声ガイダンスが流れます

■人間ドック ■脳ドック ■生活習慣病健診 ■特定健診 ■特定保健指導 ■各種健康診断

健診受付時間/曜日	月	火	水	木	金	土	【休診日】
午前8:00~11:30	○	○	○	○	○	○	日曜日およびGW・夏季・冬季など会社休日
午後2:00~3:30	○	—	○	○	○	—	

すこやかクリニック (診療) TEL.0574-28-8425

■内科 ■消化器内科 ■循環器内科 ■呼吸器内科 ■脳神経外科

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土	【休診日】
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	日曜日およびGW・夏季・冬季など会社休日
午後4:00~7:00	○	—	○	○	—	—	

※火曜日のみ午前9:30~診療開始となります ※金曜日のみ午前の最終受付が11:00までとなります

1F | すこやかクリニック

健診結果に問題があった場合、そのまま診療を受けることができます。再検査や受診等にスムーズに対応させていただきます。



健診は受けるだけでなく、その後のケアが大切です。当センターでは、治療などの次のステップへのタイムラグがなくなるよう努めてまいります。必要があれば、他の専門病院への紹介をいたします。ご安心ください。 医師 田邊博



胃部レントゲン車、胸部レントゲン車、循環器検診車、マンモグラフィー車を保有。専門スタッフが集団健診会場や職場までお伺いし、健康診断を実施させていただきます。

巡回バス健診には、受診人数・健診会場の確認が必要となります。事前にお問い合わせください。

TEL.0574-66-1230

1F | 検査エリア



わずかな変化も見落とさないよう、注意を払い、診察を行います。緊張される方が多いですが、できるだけ力を抜いて、楽にしてくださいとスムーズに終わりますよ。 医師 大北 宗由



内視鏡検査室

新たに経鼻内視鏡を導入。自分にあった検査方法を選択できます。個室の前処置室、リカバリー室も備えています。



検査室

血液や尿などの検査は、こちらで分析を行い、当日中に中間報告をお知らせできます。



センター内である程度の検査結果がすぐにわかります。 臨床検査技師



1F・2F | 医師保健師相談室 (3室)



健診後の保健指導を行っています。取り組みやすい生活改善をアドバイスいたします。 管理栄養士



3F | 特別室

上位ランクの人間ドック受診の方への特別室をご用意いたしました。個室で健診を受診できます。



2F | 待合・更衣室・レストルーム



広々とした待合、更衣室、レストルーム。ラグジュアリー感ただよふインテリアの中で、ゆったりとお過ごしください。

保健師

レストルーム



館内の数カ所にアロマ機器を設置。「みのかものときま」に浸っていたいただけるオリジナルブレンドの香りをお楽しみください。



更衣室



人間ドック受診の方でご希望があれば、検査前に気になる不調などをご相談いただけます。

看護師



2F | レディース検査室

女性の健診は独立したエリアに。緊張をときほぐす、明るくやさしい空間になっています。



マンモグラフィー



ABUS



子宮がん検診



できるだけ痛みなどが少なくなるよう配慮いたします。 放射線技師

2F | 検査フロア

動線を考え、左右に検査室を配置。お待たせしないようタブレットと健診システムを連携させ、次の検査をご案内します。

採血



胃部エックス線



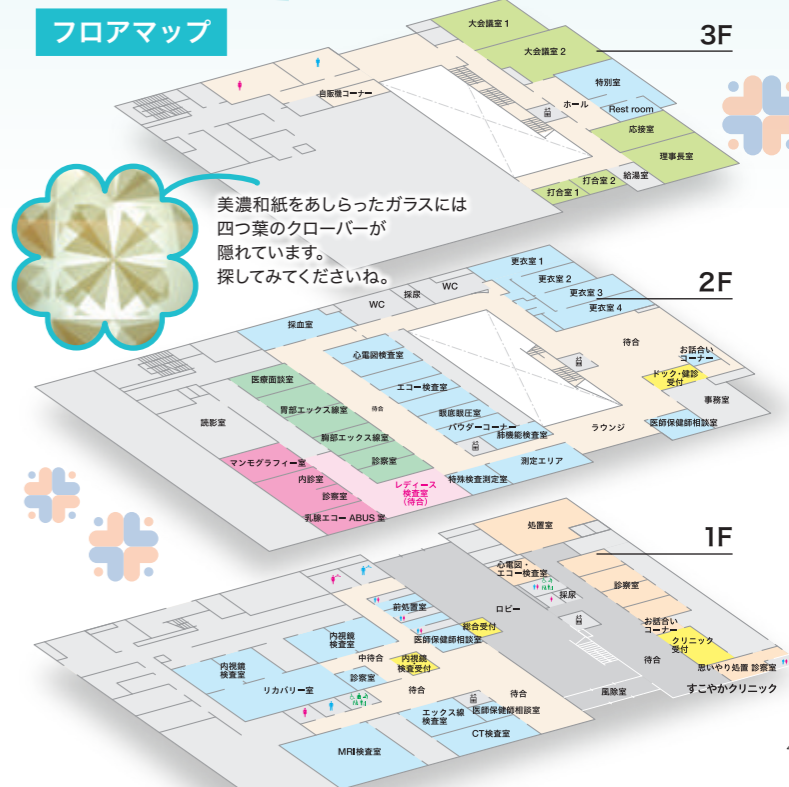
パウダーコーナー



丁寧に効率よく検査を進めていきます。 臨床検査技師



フロアマップ



美濃和紙をあしらったガラスには四つ葉のクローバーが隠れています。探してみてくださいね。

巡回バスで企業・団体の健診もおまかせください!



今日からできる生活改善法

体を蝕む

血糖負債をためない生活術

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山啓太郎

健診の結果、
ヘモグロビンエーザン
HbA1cが5.6%を超えていたら血糖負債のリスクあり!

↓

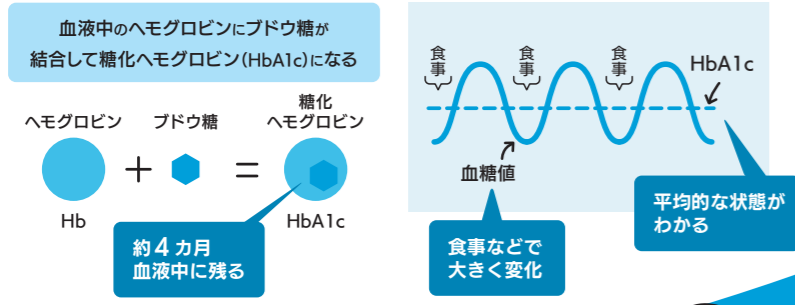
できるだけ早く生活習慣の改善が必要です
※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してきた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4か月間残るため、過去1～2か月の平均的な血糖レベルがわかります。



Q HbA1cが高めで、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



1. 野菜 2. たんぱく質 3. 炭水化物
- 糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀類に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

- 改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ**
- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
 - 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)をとり入れる
 - よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

GOOD! 今日からできる改善法



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋カトレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

- 改善法1…活動量アップ**
- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
 - 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
 - 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

- 休日はインドアでのんびり
- ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い
- 太っている、体重が増えている
- 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある

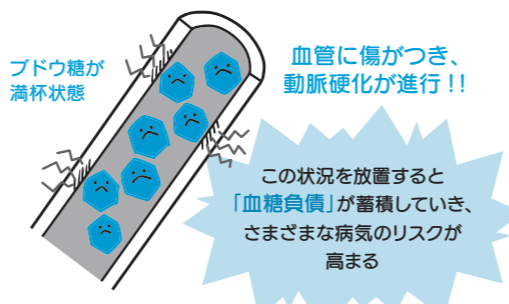


肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

- 改善法4…十分な睡眠**
- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
 - 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

- 改善法3…肥満を予防・改善**
- BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
 - 肥満の人は現在の体重から3～6か月かけて3%減を目標に

● 血糖値が高めの状態が続くと…
インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



血糖負債は早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

健診の結果、血糖値が高めで、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？

「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。



中軽井沢

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



HPはコチラ



INFORMATION

- 北陸新幹線「軽井沢駅」から、しなの鉄道「中軽井沢駅」下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

- 軽井沢観光協会
- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
 - 🕒 8:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00
- 🕒 9月～GW前 9:30～16:00
- 🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🆓 入館無料
- 📄 ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777

軽 井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結の「くっかけテラス」。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。「軽井沢野鳥の森」は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の「星野温泉 トンボの湯」へ。自然を身近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※星野温泉「トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

軽井沢野鳥の森
標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。

ハルニレテラス
“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。
🕒 時期・店舗により異なる 🚫 無休 ☎ 050-3537-3553

お昼寝デッキ
シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

遊歩道
浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

ピッキオ 野鳥の森 ビジターセンター

どんぐり池
軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。

星野温泉 トンボの湯
大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。
🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)
👤 大人1,350円、3歳～小学生800円
☎ 0267-44-3580

軽井沢高原教会
軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。
🕒 10:00～17:00 (學中等見学できない場合あり)
🚫 無休
☎ 0267-45-3333

くっかけテラス
中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。
🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

バターサンドラボ 軽井沢

軽井沢千住博美術館
世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。
撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館
🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)
🚫 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末
👤 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

グルメ

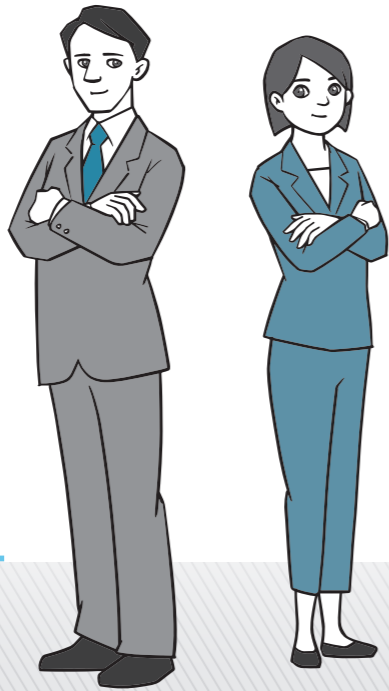
バターサンドラボ 軽井沢
長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。
🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
🚫 月～木曜日 📄 1個495円(税込)～
☎ 080-7525-2814

※営業時間や料金等は変更される場合があります。※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

SOSを出すことができない 生真面目リーダータイプ



- 自分の仕事に対する責任感が非常に強い
- 完璧主義である
- 几帳面で、ルールや秩序に忠実



生きづらさを ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

- 頼まれるとイヤと言えない
- 自分よりも他者を優先しがち
- 衝突を避けるために、自ら折れることが多い

責任感が強く、任された仕事にしっかり取り組む生真面目リーダータイプは、組織において非常に重宝される人材です。しかも頼みごとを断らないので、周りからもよく頼られます。しかしその反面、手抜きができず、他の人にうまく頼ることが苦手なので、自分だけで問題を抱え込みやすくキャパオーバーしがちです。

加えて、相手の言動に異議や反感を感じても、衝突を避けるために、自分のなかにため込んでしまいます。そのため、何か一つうまくいかなくなると、負のスパイラルに陥ってしまいます。

このタイプは精神医学用語で「メランコリー親和型」と呼ばれ、実は日本人のうつ病患者に一番多いタイプです。

生真面目リーダータイプの人がラクになるヒント

息切れを防ぐため、メリハリを意識

生真面目リーダータイプの方は、成果を出すことを人生の指標にしがちなので、受験勉強や資格取得など、目標が明確で終わりが直近に設定された「短距離走」的なことは得意です。しかし、人生は長く続く「長距離走」。常に全力ではすぐ息切れしてしまいます。ペース配分しながら、定期的に給水し、時には先頭ランナーを風よけにする「狡さ」も必要です。「この日は絶対に定時に帰る」「1時間ごとにボンヤリする時間をつくる」など、メリハリを意識するようにしましょう。



安請け合いをせずに、断る勇気を持つ

生真面目リーダータイプの方が、「頼まれるとイヤと言えない」のは「相手の期待に応えたい」からです。一見よいことのように思えますが、短絡的に願望(=相手の期待に応える)を満たしたいだけなので、安請け合いをしがちです。そして、それによってうまく立ち行かなくなれば、結果として頼んだ相手に迷惑をかけて失望させてしまいます。「断ることで、今は相手をガッカリさせてしまうかもしれないけれど、最終的には相手のためでもある」と思って、時には断る勇気を持つようにしましょう。



ジェネリック
医薬品

お金をムダにしない医療の受け方

リフィル
処方箋

薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！ ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更不可」欄に☑または☒がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…



薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ



気に入ったこと
なかったな、
聞いてみるよ



お薬手帳も
記入してないから
ほら行く薬局も
お薬手帳も
いはい…

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ!?

1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

医師の判断がマスト!

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがあります。



いいこと聞いた!
ジェネリックと
リフィルだな!

かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ~



かかりつけ薬局を持とう!

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です(変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です)。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探しましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬(残薬)の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬選びを手伝ってくれるので安心です。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g 調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本
 三つ葉 ----- 1 把
 A 酢 ----- 小さじ1
 | しょうゆ ----- 小さじ1
 | ごま油 ----- 小さじ1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g 調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
 切り干し大根 ----- 10g
 水 ----- 1 カップ
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1
 塩 ----- 小さじ1/4
 豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ
 輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べごたえをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べごたえもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので、こどもと一緒に気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにするので、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたります。

メタボ予防レシピ

いつもの食材で パパッとつくるヘルシーレシピ



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

材料(2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ1
 | しょうゆ ----- 小さじ2
 | ごま油 ----- 小さじ1
 | おろし生姜 ----- 小さじ1

キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん(飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>

やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。

起床後1時間以内に食べて体温アップ!



Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやペーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、ツナなどを追加すれば、たんぱく質が簡単にアラス!



HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、全死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5,000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク(ハザード比*)を算出しました。その結果、野菜

摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気で死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

*ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連 (男女合算)

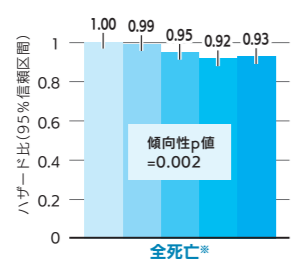
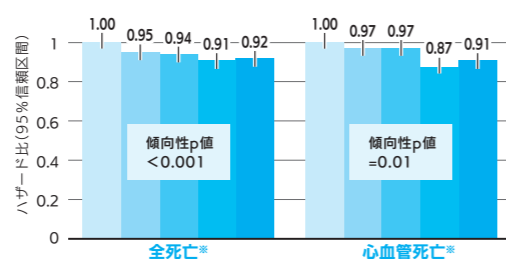


図2 果物摂取量と死亡の関連 (男女合算)



『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究 (JPHC 研究) からの成果』(国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学)より一部抜粋

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか?

☑ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。



☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。



☑ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



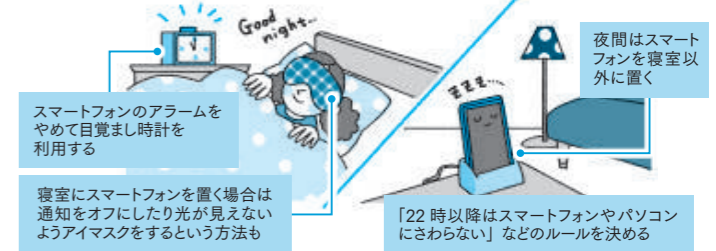
FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNSを頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ)やSNS依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び)が提唱され、SNSにしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなるとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



HEALTH INFORMATION

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘 (エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか?



A 自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

- むし歯を予防したいとき** 高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。
- 歯周病を予防したいとき** 抗炎症成分が入っているもの、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。
- ホワイトニングしたいとき** 歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。
- 歯根部のケアをしたいとき** 歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は?

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋力トレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい部分です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、足を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。

2秒かけて息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

背もたれに手を置く。



2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に適度な張りを感じるまで引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。