

# あじやかプラス

2023  
夏号  
No.3



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



### 特定保健指導では専門家から信頼できる情報を得られる

現在は、インターネットでさまざまな医療・健康情報を得られるようになりました。しかし、なかにはエビデンスのない情報もあり、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。特定保健指導に参加すると、その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきます。



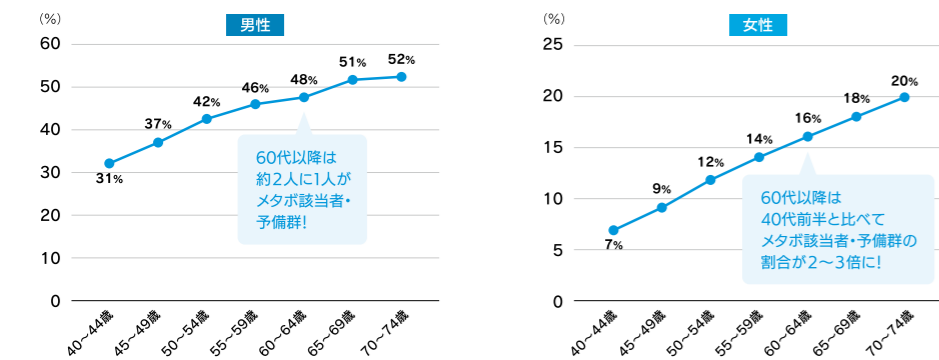
### 将来の生活習慣病リスクには今から備えよう

特定健診を受診した人のうち、メタボリックシンドローム※該当者・予備群の割合は男女とも年齢を重ねるにつれて右肩がりに増加しています(下図)。今は自覚症状がなくても、年齢とともに生活習慣病リスクが高まることを覚えておきましょう。

特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

#### メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合



厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成

### 当法人の特定保健指導のご案内

**【実施日】月曜～土曜（土曜は午前のみ）** ※法人休日を除く

※詳細についてはお問い合わせください

ご予約ダイヤル ● 大垣健診プラザへのお申込みも下記へお電話ください

美濃加茂本部 TEL 0574-25-5692 月曜～金曜9:00～16:30 ※法人休日を除く



## どんな効果がある？ 特定保健指導

# 健康づくりの正しい知識が 身につく

自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドをしてしまった経験はありませんか？  
特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家のもとで効果的な健康づくりができます。

## すこやかクリニック

# 「栄養指導」をご利用ください!!

当院では、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の方、また食事に関して困っている患者様のフォローができればとの思いから、クリニックにおいて「栄養指導」をご案内しております。  
健康は日々の食事から。仕事や家事に追われ、健康づくりになかなか取り組めない…  
という方も『栄養』という視点から考えてみませんか？

### 当クリニックの栄養指導・栄養相談はココがポイント

#### POINT 1

生活習慣病や消化器疾患のある患者様に対して、医師の指示に基づき行います。

所要時間は初回30分程度です。

#### POINT 2

一方的な指導ではなく、患者様に寄り添いながらサポート。

専門スタッフのアドバイスを受けながら改善に取り組んでみませんか？

### 食事や栄養面でこんな悩みを持つ方におすすめです

- 食事で困っていることがある方
- 栄養相談を受けたことがない方
- テレビや雑誌の食事改善を試してみたが、うまくいかなかった方
- 血圧が高い方（高血圧が気になる方）
- 糖尿病の方、HbA1c・血糖値が高い方
- 脂質異常症の方、中性脂肪値やLDLコレステロール値が高い方
- 肝臓の機能が低下している方
- 胃がん等の疾病により胃切除をされた方
- 肥満、貧血、骨粗鬆症、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、クローン病、潰瘍性大腸炎、腎臓病の方 など

#### 他にも

- 歯の治療中で、食事がうまく摂れない
- 加齢で咀嚼機能の低下が気になる
- 食べるとむせるなど、食事がうまく摂れない

などのお悩みを持つ方もお気軽にご相談ください。



#### すこやかクリニック (診療)

■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・冬季など法人休日
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



早期発見

早期治療

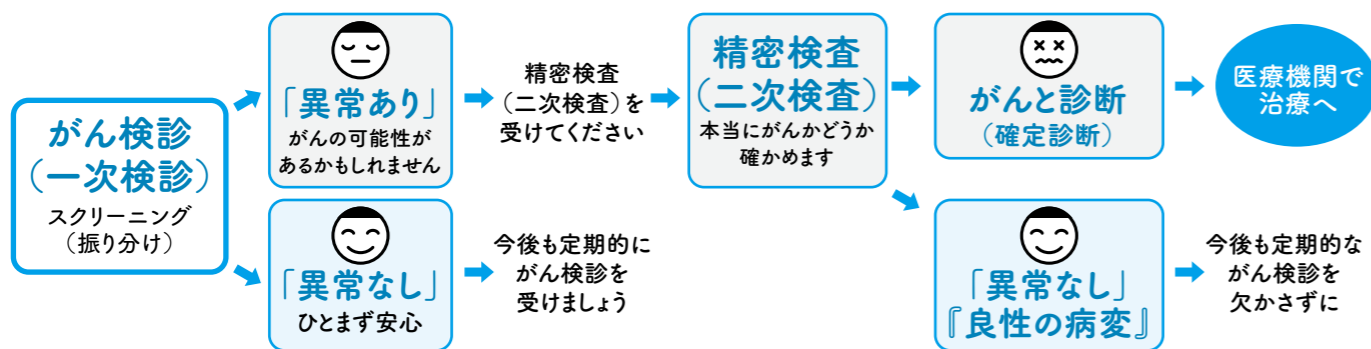
# 定期的にがん検診を受けよう!

日本では、「大腸がん」「肺がん」「胃がん」「乳がん」「子宮頸がん」については、国のがん対策として「がん検診」を行っています。これらのがん検診は、自治体などでも実施していることが多く、対象年齢に該当すれば無料もしくは少額の自己負担で受けることができます。



## がん検診の流れ

がん検診は一次検診、精密検査(二次検査)、がんの確定診断、治療という流れで進んでいきます(下図参照)。一次検診では「スクリーニング」といって、健康な人と、多少でもがんの可能性が疑われる人を振り分けます。「異常あり」(がんの可能性があるかもしれない)の判定が出たら、精密検査を受けることになります。「異常あり」の人のうち、がんが見つかるのはごくわずかです。怖がらないで必ず精密検査を受けましょう。もし、精密検査でがんと診断された場合は、必要に応じて治療へ進むことになります。



## 早期発見が大切

欧米諸国では、がんによる死亡が頭打ち、または減少傾向にあります。日本では依然として増加傾向にあります。医療技術的には大きな差がない欧米諸国との違いの理由として考えられるのは、がん検診の受診率の違いです。

たとえば、乳がん検診と子宮頸がん検診の受診率では、アメリカの受診率70~80%に対して、日本では30~40%です。肺がん検診の受診率も日本では40~50%程度です。やはり欧米諸国に比べて受診率が低いことで早期発見・早期治療を実現できていないということが理由の一つのようです。

国立がん研究センターが2023年3月に発表した2010年にがんと診断された患者の10年生存率は下表のとおりです(一部抜粋)。この表からもがん検診を受けて、早期発見・早期治療をすることが大切なのがわかります。

がんの種類	ステージ1(%)	ステージ2(%)	ステージ3(%)	ステージ4(%)	全体(%)
乳がん	94.1	85.8	63.7	16.0	83.1
子宮頸がん	91.9	62.5	53.1	18.6	68.1
大腸がん	80.4	69.2	60.9	11.2	57.9
胃がん	77.7	51.6	31.5	6.0	57.6
肺がん	62.5	28.7	12.7	2.2	30.8

※進行度を示すステージの数字が小さいほど、がんが狭い範囲にとどまっています、治療効果が得やすいとされています。

大垣健診プラザ  
プラザだより

## 胃腸X線検査

装置が2台になりスピードアップ!

昨年11月に新築移転をし、半年ほどが経過しましたが、おかげ様で多くの方にご受診いただいております。

さらに多くの皆様のご予約を承れますよう、早くも機器の増設を行いました。去る6月10日に、2台目の胃腸X線検査装置の設置を完了し、稼働を始めております。

2台目の検査装置導入により、健診に要する時間の短縮を目指します。みなさまのご予約・ご受診をお待ちしております。



一般財団法人  
岐阜健康管理センター 大垣健診プラザ  
大垣市大井3-21-9 TEL 0584-71-9782

健診受付時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前8:15~11:30	○	○	○	○	○	○

午後の健診についてはお問い合わせください。

※日曜日、およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く

## 健診会場や職場まで! 巡回健診のご案内

一般財団法人岐阜健康管理センターでは、検診車による巡回健診を実施しております。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。

### 巡回健診のメリット

- 移動時間を削減することで、業務に与える影響を軽減。
- 一括調整管理により、未受診者の発生を防ぎやすい。
- 結果や請求を一元管理しやすい。

あなたの胃を守る  
胃検診車を紹介します



- ▲ 検診車の中では胃腸X線検査が受けられます
- ▲ バス型の検診車で、会場や事業所までお伺いします



- ▲ 令和3年度JKAプロジェクト補助金で、整備した胃腸X線デジタル検診車。身体の不自由な方も車椅子のまま受けられます

ご予約・お問い合わせ

TEL0574-66-1230 FAX0574-66-3722 MAILminokamo@kanri.or.jp

※巡回健診には、受診人数・健診会場の確認が必要となります。



今日からできる生活改善法

# 血管をしなやかに保つ生活術

血圧が高くなってきたら取り入れたい

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

血圧が高めでも、それ自体には症状はありません。しかし、症状がないからといって放置してしまうと、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの原因にもなる恐ろしい病気であることを存じてですか？

歳をとると、血圧は上がりやすくなる

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がりがやすくなります。

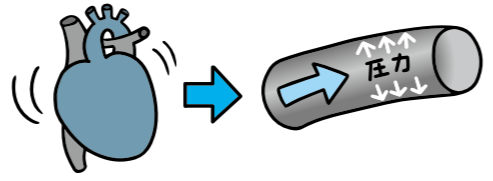
健診の結果、

収縮期(最高)血圧: **130mmHg** 以上または、  
拡張期(最低)血圧: **85mmHg** 以上なら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※病院での最高血圧が140mmHg以上、もしくは最低血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断されます。

### ● 高血圧ってどんな状態？



血液量が増加したり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、血管の壁にかかる圧力が高くなった状態です。放置すると血管にダメージを与えて動脈硬化を加速させます。

の臓器に負担がかかると、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。血圧が高めでも自覚症状はないので、毎年健診を受け、経年変化を確認することが大切です。基準値を超えたり、年々上昇したりするときは血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすい状態です。しなやかな血管を保つことが高血圧予防につながりますので、下記を参考に生活習慣を見直してみてください。

### 「ブルーマンデー」に要注意！

30～60代前半のビジネスパーソンを中心に、月曜日の午前中、特に午前10時ごろに心筋梗塞や脳梗塞といった心血管系の急性疾患が多いことをご存じでしょうか？ 休み明けの午前中は、休日の夜更かしや過剰な飲酒、過食などで負荷が蓄積していることに加え、仕事再開するストレスや緊張によって、血圧が上昇しやすいためだと考えられています。

金曜日の午後は元気が出て週末は楽しく過ごせるのに、日曜日の夕方から憂鬱になってしまう。そんな「ブルーマンデー症候群」や「サザエさん症候群」気味の人は要注意。

休日も規則正しく過ごし、休み明けの午前中は無理をしすぎないように仕事量を調整することも大切です。



### GOOD! 今日からできる改善法



スープを全部残すと2～3gの減塩は!

塩分をとりすぎると、塩分濃度を調整しようと血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管への圧力が高まって血圧が上昇します。

人が生きるために必要な食塩は1日たったの1.0g程度。厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を男性7.5g・女性6.5g未満\*としていて、これを超えた分は血液量の増加から高血圧を招く原因になります。

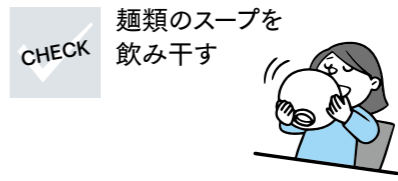
※高血圧の人は男女とも6.0g未満

#### 改善法1...減塩

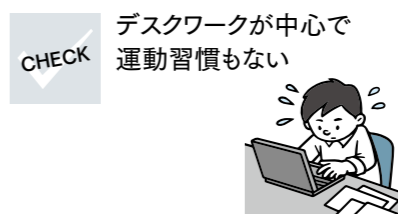
- 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ドレッシングや調味料は極力足さず、必要ときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- 柑橘類やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- いつも腹八分目を心がける
- 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる

### BAD!

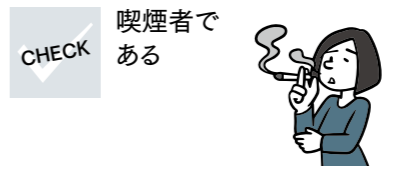
CHECK こんな人は要注意!



CHECK 麺類のスープを飲み干す



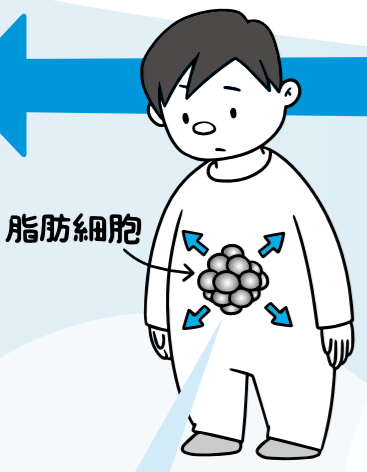
CHECK デスクワークが中心で運動習慣もない



CHECK 喫煙者である



CHECK ズボンやスカートのサイズが年々上がっている



脂肪細胞

脂肪細胞から悪玉物質が出る  
● ホルモン分泌が乱れる  
● 血圧が上がる

肥満の人は高血圧のリスクが2～3倍高めといわれており、特に腹囲が基準値(男性85cm・女性90cm)を超えて内臓脂肪型肥満になると、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって血圧を調整するホルモンの分泌が乱れ、高血圧のリスクが高まります。

#### 改善法4...減量

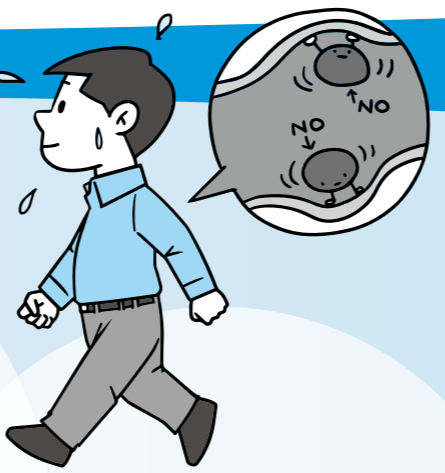
- 定期的に体重をはかる
- 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- 肥満の人は、3～6ヵ月かけて体重を3～5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める



タバコに含まれるニコチンには強力な血管収縮作用があり、喫煙後は15分程度、血圧の上昇が続くといわれています。また、アルコールやカフェインの過剰摂取も血圧を上げる原因になるので、適量を守って楽しみましょう。

#### 改善法3...禁煙など

- 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
- アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る
- コーヒーは1日3杯までなど上限を決めて楽しむ



「NO(一酸化窒素)」という物質には、血管をしなやかに保ち、血圧を安定させる働きがあります。NOは血流が速まったときに産生が促されるため、軽く汗ばむ程度の運動を習慣にすると、NOの効果で高血圧の予防・改善が期待できます。一方、筋トレなどのきつすぎる運動や長時間の座りっぱなしは、血圧上昇リスクになるので注意しましょう。

#### 改善法2...NO(一酸化窒素)の産生増

- 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に強度を上げる
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする





# 八幡平



## 八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリトドマツ（オオシラビソ）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

八幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳をめざす。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

## INFORMATION

JR盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス下車  
松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会  
0195-78-3500  
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはコチラ



## 源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。



源太森～茶臼岳  
登山口間は悪路も。

## 黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。  
※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。



## 茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



## 八幡平山頂

標高1,613m。八幡平の名とおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



## ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



## 鏡沼

近年、雪解けの様子が「八幡平ドラゴンアイ」として注目されており、5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



約7.5km 約3.5時間/約13,000歩

## 温泉



東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにごり湯。  
8:00～16:00(日帰り入浴)  
大人650円、小学生以下350円  
https://www.toshichi.com/  
※冬季休業  
※営業時間や料金等は変更される場合があります。



## 源太岩

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ピュースポットになっている。

## 巻岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口からは30分ほどで登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



## Sightseeing ひと足のぼして



松尾八幡平ビジターセンター  
八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。  
9:00～17:00  
毎週水曜日(冬季)、年末年始  
0195-78-3500



# 細かいことが気になって 心が疲れやすい繊細タイプ

- 人から「敏感」「内気」と言われることが多い
- 生活の急激な変化に弱く、動揺しがち
- 他人の言葉や感情に振り回されやすく、対人関係に疲れがち



## 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します。

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

- 小さな音や少しの匂いも気になってしまう
- 複数のタスクをこなそうとすると混乱してしまう
- 些細なことでも深く考えすぎてしまう

感受性豊かで共感性が高く、場や人の空気を深く読み取る能力に長けているので、気配り上手で危機管理能力が高く組織でも重宝されます。また、刺激に対して敏感なので、映画や芸術からよい影響を受けやすい一方、大きな音や他人のネガティブな感情からの影響も受けやすいのが特徴です。五感から受ける情報が他の人よりも多いため、気になり

始めると上手く集中できないこともしばしば。さらに、他者の何気ない言動に傷つきやすく、嫌な記憶を鮮明に思い出せてしまうため、気持ちを切り替えることが苦手で、心が疲弊しがちです。

近年、「繊細さん」として話題にされること多いこのタイプは、生まれ持った気質であり、病気ではありません。

## 繊細タイプの人がラクになるヒント

### 思考のクセを見つめ直す

繊細タイプの方は、他者からの視線を気にして、上手くいかないことがあれば「自分が悪かった」と考えがちです。これは、無意識に「自分」を中心に考える思考のクセがついているためです。なるべく「自分が思うよりも世間は自分を気にしていない」と気楽に考えるようにしましょう。また、何か言葉を発する前に一呼吸置く習慣をつけることで、発言への後悔を減らすことができます。これまでの思考のクセを修正することは、最初は疲れるかもしれませんが、根気よく続けることで習慣になります。



### インプットを適切に制限する

聴覚過敏なら、移動中はノイズキャンセリングするイヤホンをするなど、外部からの情報を適切に制限することで、心の疲弊を軽減することができます。求めている情報も見えてしまうことが多く、他者からの反応がダイレクトにわかるSNSは、繊細タイプの人にとって、わざわざ疲れるためになるようなものです。「1日のSNSを見る回数を決める」「いいねやフォロワーの数を気にしない」「通知はオフにする」などして、適切な距離を置くようにしましょう。



はしご受診

## お金をムダにしない医療の受け方

いきなり大病院

# かかりつけ医がいると、損しません

同じ病気なのに些細な理由で病院を転々としたり、なんとなく安心だからといきなり大病院を受診したりするのは、はっきり言って医療費のムダです。

### 初診料がムダになる

## はしご受診

同じ病院であれば再診料で済みますが、病院を転々とする、そのつど初診料がかかります。初診料は再診料の約4倍です。また、検査も繰り返されるため体に負担がかかるだけでなく、治療の遅れにもつながります。



昨日行った病院の先生、ちょっと合わないかも…。病院を変えようと思うんだけど、おすすめの病院ない？



やっぱり大きな病院のほうがいい…？

ちょっと…、それははしご受診よ

はしご受診？

同じ病気なのに病院を転々として。また初診になるから医療費がムダになるわ

あなた金欠って言ってたじゃない！

それと、いきなり大きな病院に行くのも要注意よ。紹介状がないと特別料金がかかるわ。なんとプラス7,000円以上！

そもそも緊急性の高い患者が行くところよ



まずは先生とのコミュニケーションよ！

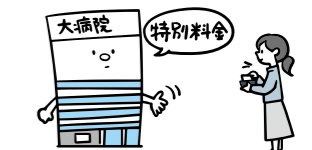
意外に良かった…かかりつけ医にぴったりかも…



### 特別料金が別途かかる

## いきなり大病院

紹介状を持たずにいきなり大病院（一般病床200床以上など）を受診すると、特別料金（7,000円以上）がかかります。かかりつけ医に紹介状を書いてもらい大病院を受診すれば、この特別料金はかかりません。



## かかりつけ医を持とう！

かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談でき、必要なときは専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。ふだんの状態をよく知っていてくれるため、ちょっとした体調の変化にも気づいてもらいやすく、病気の早期発見・早期治療にもつながります。

かかりつけ医を持つためには、患者も積極的にコミュニケーションをとることが必要です。健康や治療内容について不安に思ったことは相談し、信頼できそうな医師かどうかを見極めるとよいでしょう。自宅や職場の近くにあり、いろいろな症状に対応してくれる診療所やクリニックから探してみましょう。





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

## なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g 調理時間 10分



### 材料(2人分)

なす----- 2本  
 オリーブオイル----- 小さじ1  
 ハム----- 1枚  
 粒マスタード----- 小さじ2  
 しょうゆ----- 小さじ1

### 作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

## ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g 調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



### 材料(3人分)

粉ゼラチン----- 5g  
 水----- 大さじ2  
 牛乳----- 300cc  
 練乳----- 大さじ4  
 キウイ(1cm角)----- 1/2個

### 作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。  
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合は、すべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



## 塩分を控えるポイント

今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそう。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれませんが、薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

### 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

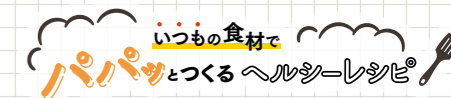
### なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がります。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分をとりすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分のとりすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

### ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果が期待できます。

## 高血圧予防レシピ



## 豚もも肉のソテー

## フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分1.4g 調理時間 20分



### 材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個  
 トマト(1cm角)--- 小1個(100g)  
 玉ねぎ(みじん切り)----- 1/4個  
 にんにく(みじん切り)----- 1/2片  
 塩----- 小さじ1/4  
 レモン果汁----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り)----- 200g  
 しょうゆ----- 大さじ1/2  
 オリーブオイル----- 小さじ1

### 作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>



## 午後のパフォーマンスがアップする 昼食のとり方

昼食のとり方は、午後のパフォーマンスに大きく影響します。内容と量を見直すことで、午後の眠気や集中力の低下、だるさ、イライラなどに変化が起こります。午後のコンディションが気になる人は、以下のポイントをぜひ実践してみてください。

### Point 1 単品ではなく定食スタイルで

昼間はもっとも代謝が高い時間帯で、とった栄養素が全身に巡り、効率的にからだの材料やエネルギーに変わるため、午後のパフォーマンスアップにつながります。

昼食には主食、主菜、副菜の揃った食品数の多い定食スタイルがおすすめ。麺類や丼物などの単品料理は食品数が少ないだけでなく、血糖値も上昇しやすいので、午後の眠気やだるさなどパフォーマンス低下につながります。単品しか選べない場合は、五目そばや中華丼など具にたんぱく質食品と野菜が入っているものを選びましょう。



### Point 2 量を減らさずしっかり食べる

ダイエット中でも昼食はしっかり食べましょう。昼間は体内の脂肪量を調整する時計遺伝子のピーマールワンの発現量が少なく、脂肪を燃焼しやすい時間帯です。昼間は代謝もよい時間帯なので、量を減らすと夕方には空腹になり、イライラや疲れなど、パフォーマンスの低下を招きます。

エネルギーや栄養素が不足すると甘いものがほしくなります。おやつがやめられない人は、昼食の量と食品数を増やすことで甘いものへの欲求が解消されやすくなります。



食品数の多い定食スタイル(弁当や夕暮の内弁当)がおすすめです

午後のパフォーマンスアップのためには昼食の内容と量が重要です

ダイエット中でも、栄養バランスのよいメニューをしっかりと食べましょう

## HEALTH INFORMATION

### 話題の健康情報

## 1日8,000歩以上、週1~2日でも死亡リスク低下

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1~2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康に良い影響が得られることを明らかにしました。

これまでの研究で、1日8,000歩以上歩く人は死亡率が低くなることはわかっていましたが、週に数日だけ歩く場合の健康への影響についてはわかっていませんでした。そこで、京都大学とカリフォルニア大学の研究グループは、2005~2006年に行われたアメリカの国民健康栄養調査のデータを活用し、20歳以上の男女約3,000人(平均年齢50.5歳)が1週間で8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡リスクとの関連を分析しました。

その結果、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、10年後の死亡率と心血管疾患\*の死亡率(心血管死亡率)が低下していることが示されました。さらに、研究グループは、

### ●1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

※週に一度も8,000歩/日以上歩いていない人と比較した場合の低下率

	死亡率	心血管死亡率
週1~2日	14.9%低下	8.0%低下
週3日以上	16.5%低下	8.4%低下

ほぼ同程度のリスク低下効果あり

1日あたり8,000歩以上を週1~2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同じ程度の死亡リスク低下が認められると指摘しました。

研究グループは、週に数日間だけ歩く習慣を取り入れることで健康に良い影響が期待できるとしています。

最近では歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどもあります。健康維持のため、週に1~2日でも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。

※心血管疾患: 心臓や血管の機能異常によって引き起こされる病気の総称。

1日8,000歩以上、週末だけでも歩く習慣を取り入れましょう



「1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに - 週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか? -」(京都大学)より

## 注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

## 寝る直前の満腹ごはんアルコール

### あなたはこんな習慣ありませんか?

☑ 残業で帰宅が遅くなったときでも満腹になるまで夕食をとる。



☑ 就寝前に小腹がすいてスイーツやカップ麺を食べてしまう。



☑ 夕食を遅い時間にとるときも晩酌をする。



就寝直前に夕食や夜食をたくさん食べてしまうと、就寝後も消化活動が続き、質のよい睡眠を妨げます。夕食は就寝3時間くらい前までに済ませるのがよいといわれています。しかし、時間が遅くなったからといって夕食を食べずに空腹で寝るのもよくありません。

### 遅い時間に夕食や夜食をとるときはどうする?

● 帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後におかずを軽くとするなどの分食を。



● 遅い時間に食べる場合は、消化の悪い食品を避け、消化のよいものを選ぶ。

例 脂肪の多い肉、揚げ物、繊維のかたい野菜(ごぼう、たけのこなど) 加熱してやわらかくした野菜、低脂肪の乳製品(ヨーグルト、カッテージチーズ)、おかゆ、スープ など



● アルコールを飲むと夜中に目覚めやすく、その後、熟睡しにくくなる傾向があるため、夜遅い時間の晩酌や寝酒は控える。



## HEALTH INFORMATION

### 歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンバシーデンタルクリニック 院長)

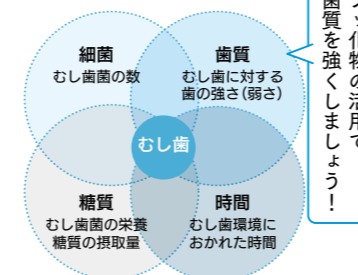
## フッ化物で歯が強くなるの? 上手に取り入れる方法を教えてください



A むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています(図「ニューブランの輪」を参照)。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

### ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。



フッ化物の活用で歯質を強くしましょう!

### フッ化物を上手に取り入れるには?

フッ化物を含む歯みがき剤でこまめに歯をみがく

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値\*までしっかり入っているものを選びましょう。

※6歳~成人・高齢者は、1,400~1,500ppmF(使用量1.5~2cm程度) 3~5歳は、900~1,000ppmF(使用量5mm程度) 歯が生えてから2歳は、900~1,000ppmF(使用量1~2mm程度) (「4学会共同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」より)



「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン(F-)の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を使った洗口液でうがいをする

1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒~1分うがいをして吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行うと効果的です。





# 太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋カトレーニング(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！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

## 太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋カトレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1



胸を張る。

つま先を正面に向ける。

足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

骨盤を立てる。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2



息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。

お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。



骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT

背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。



## 太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1

イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。

POINT



背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。

両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

2

息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、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。



お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。



背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。