

# あこやかプラス

2024  
夏号

No.7



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

受けよう

# 胃がん検診

日本人のがん死亡率に占める割合の上位にあがる胃がん。男性は全体の3位、女性は全体の5位です。

50歳代からかかる人が増加し、1年で約42,000人\* もの人が亡くなっています。

当センターでは胃がんの早期発見、早期治療の重要性から積極的に

胃がん検診を行っていますのでぜひご相談ください。

\*国立がん研究センター「がん情報サービス」

## 胃がん検診について こんなギモンはありませんか？



食事もおいしく食べられるし、自覚症状はないんだけど…

早期の胃がんは自覚症状がないことが多いです。  
自覚症状がないうちから胃の検査を受けることが大切です。



何歳くらいから受けたらいいの？

国は50歳以上／2年に1回の受検を推奨していますが、がん統計データ\*では40歳から胃がん等の消化器系のがんによる死亡率が高くなる傾向があり、また、P3のチェックでひとつでも☑が ついた場合は年齢関係なく胃の検査を受けることをおすすめします。



\*国立がん研究センター

## 当センターの胃がん検診は2種類からお選びいただけます

以下2種類の検査は、がん検診ガイドライン\*で主に推奨されています。

### ■胃カメラ (胃内視鏡)

胃部X線との差額追加料金5,500円(税込)~

最新の極細カメラで体への負担を最小限に

経口・経鼻のどちらも可能です。どちらがいいか迷う場合や初めてのときは予約時、または当日検査室看護師にぜひご相談ください。

**POINT** 早期のがんも発見しやすい。  
異常があればその場で細胞の採取もできる。



スタッフが  
苦痛の軽減に  
努めます。



### ■バリウム (胃部X線)

胃全体の形が短時間で把握可能

バリウムと発泡剤を飲んで頂き、X線で胃を観察する検査です。  
検査に関して不安がある場合は検査スタッフにご相談ください。

**POINT** 食道、胃の全体の形や粘膜面が把握しやすい。胃の萎縮の進行度合いで胃カメラではわかりにくいスキルス性胃がんの診断にも役立つ。



下剂量は  
検査スタッフと  
相談できます。

施設健診におけるご案内を想定しております。巡回健診の場合は一部実施方法が異なります。

岐阜健康管理センター 美濃加茂本部

TEL0574-25-2982  
ガイドンスが流れます

〈予約電話対応時間〉

月～金 午前8:30～午後4時

大垣健診プラザ

TEL0584-71-9782

土 午前8:30～12:00

\*日曜祝日およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く

40歳代後半からは  
要注意!

# 胃がん

胃がんは診断や治療の進歩で治りやすいがんの一つといわれるようになりました。  
どのタイミングでがんを発見するかが治療の大きなポイントになります。

## 胃のしくみと働き

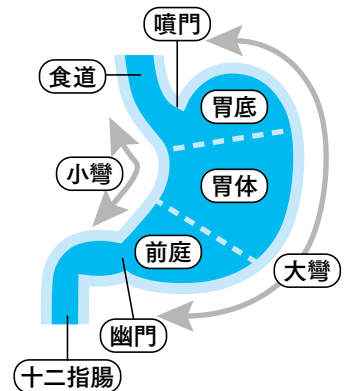
胃は消化吸収に欠かせない臓器です。

食べたものは胃の上部にある噴門から胃に入ります。胃底部から分泌される胃液によってドロドロにされ、少しずつ幽門から十二指腸へと送られます。

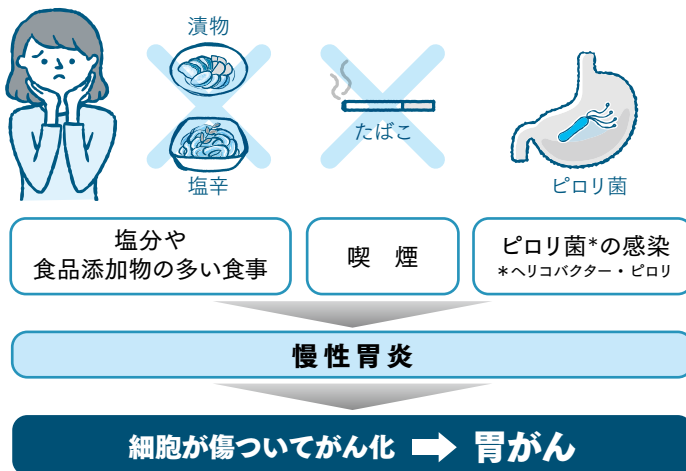
## 日本人の胃がんは下部に発生しやすい

胃がんは、胃の壁の内側を覆う粘膜の細胞が何らかの原因でがん細胞となり増えていくことで発生します。

日本人は胃の中部から幽門を含めた下部にがんが発生しやすいといわれています。



## 胃がんの危険因子は「食生活」「たばこ」「ピロリ菌」



### まめ知識

#### 胃がんと胃炎、胃潰瘍の違いは？

##### ● 胃炎

胃の粘膜がただれた状態。

胃炎が長期的に続く慢性胃炎と胃がんは本来違う病気ですが、慢性胃炎は胃がんになる可能性があるといわれています。

##### ● 胃潰瘍

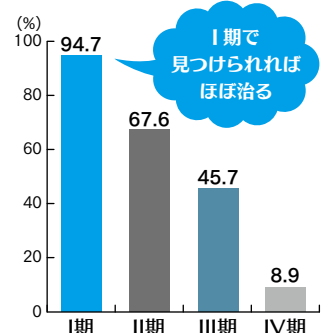
胃酸によって胃の粘膜が傷ついている状態。



## 胃がんは早期発見がカギ

胃がんは、病期がステージIであれば、5年生存率は約95%ですが、進行したIII期の5年生存率は約46%、IV期では約9%にまで低下します。いかに早く見つけるかが重要です。

胃がんの5年生存率



I期で見つければ  
ほぼ治る

### こんなことはありませんか？

- みぞおちに違和感がある
- 腹痛を感じることもある
- 最近、食欲がない。または体重が減った
- 食事がつかえる
- ピロリ菌がいるといわれたことがある（もしくは除菌歴がある）
- 家系に胃がん・食道がんの人がいる

## 使っていますか？ マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。

すこやかクリニックの受付窓口にもカードリーダーが設置されていますので、ぜひご利用ください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



### マイナ保険証で受診するには

### 窓口のカードリーダーを使って ①～④の手順で受付してみましょう

#### STEP ①

顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置きます。  
(カードリーダーには複数の種類があります)



#### STEP ②

画面に顔を写して本人の確認をするか、4けたの暗証番号を入力して本人確認を行います。



▲顔認証

▲暗証番号確認

#### STEP ③

診療、お薬情報、健診情報の提供、限度額情報の閲覧に同意します。

<p>過去のお薬情報を当機関に提供することを同意しますか。 この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。</p> <p><input type="checkbox"/> 同意する <input type="checkbox"/> 同意しない</p> <p>▲薬剤情報</p>	<p>(40歳以上対象)過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。 この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。</p> <p><input type="checkbox"/> 同意する <input type="checkbox"/> 同意しない(40歳未満の方)</p> <p>▲特定健診情報</p>	<p>限度額情報を提供しますか。</p> <p><input type="checkbox"/> 提供する <input type="checkbox"/> 提供しない</p> <p>▲限度額情報</p>
---	---	--

#### STEP ④

受付完了。カードをカードリーダーから取り出して、しまします。



### マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」が必要**です(登録は1回のみ)。急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は  
ここでできます



マイナポータル



医療機関窓口の  
カードリーダー



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画は  
コチラ  
(厚生労働省)



マイナンバーカードを使用しての受付やカードリーダーの操作方法についてご不明な点がございましたら受付スタッフまでお気軽にどうぞ。



### すこやかクリニック (診療)

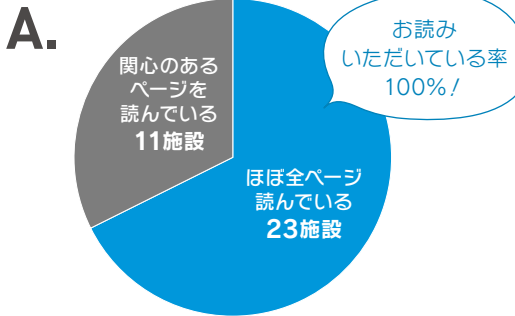
■内科 ■消化器内科 ■循環器内科 ■呼吸器内科 ■脳神経外科

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00～7:00	○	—	○	○	—	—

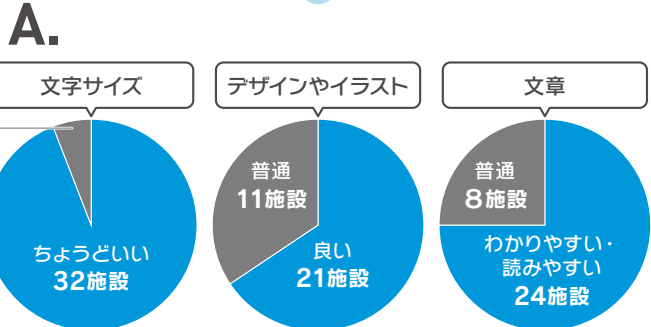
【休診日】日曜日およびGW・夏季・冬季など法人休日  
※火曜日のみ午前9:30～診療開始となります  
※金曜日のみ午前の最終受付が11:00までとなります

みなさまの声を誌面に反映させるため、読者アンケートを実施したところ、ご多忙の中、34施設よりご回答をいただきました。アンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。

### Q.1 「すこやかプラス」をどのくらいお読みいただいていますか？

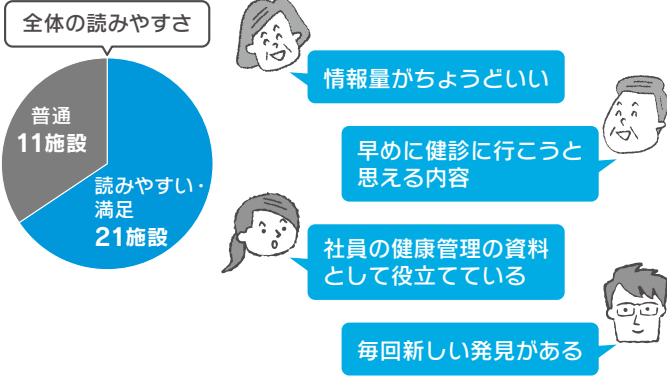


### Q.2 誌面の読みやすさ(文字サイズ・文章・デザイン・イラスト)はいかがですか？



### Q.3 今後「すこやかプラス」で取り上げてほしい情報やご意見、ご感想はありますか？

- A.**
- 健診を受けただけで終わらないために検査結果の見方を詳しく知りたい
  - 高齢者の生活の質が上がるような特集
  - 慢性肩こり解消法の特集
  - たばこの量を減らすコツ
  - 自宅のできるトレーニング など



貴重なご意見を参考に、今後もよりよい誌面を目指してまいります。

## 「2024年優秀照明施設」として美濃加茂本部が表彰されました

当センターの照明施設について、視環境・照明技法・照明効果面などが大変優れているとして、照明学会東海支部より「優秀照明施設 東海支部長賞」が授与されました。



美濃加茂本部の照明は、天井から白い蛍光灯を直接当てずに間接照明にすることで、より柔らかくリラックスできる空間を演出しています。

## レディースデーを開催しました

7月18日 土

健診をご予約いただいた女性を100名限定でご招待しました。

「特別イベント」では、50種類以上の天然アロマをプロが目の前で調香しアロマスプレーを作りました。

世界で一つだけのオリジナルなアロマの香りに参加者のみなさまは癒された様子でした。



依存症の  
リスク  
UP

長い時間  
飲むように…

病気の  
リスク  
UP

度数の高い  
お酒になり…

習慣化

毎日  
飲むようになり…

頻度  
UP

家でも  
飲むようになり…



飲むなどとは言いませんが

## 「お酒＝健康によくない」という 認識を忘れずに

1日当たりの純アルコール量が男性 40g / 女性 20g 以上になると、生活習慣病のリスクが上がるとされています（純アルコール量 20g は 500mL の缶ビール 1 本相当）。しかし、これは「ここまで飲んでいい」という許容量ではなく、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中など、少量の飲酒でもリスクが上がるとされている病気もあります。

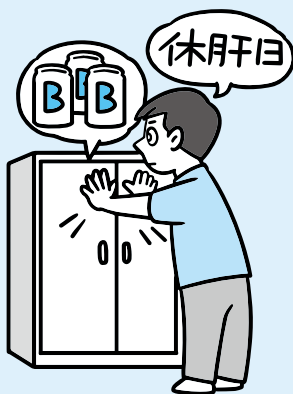
健康への影響を理解したうえで、お酒との距離感を考え、飲酒量が増えないように注意しましょう。「飲みすぎた」と思ったら以後数日はお酒を控え、飲酒量を調整する工夫が必要です。



### 休肝日をつくる

健康のためには飲酒量を減らすことが重要です。1週間のうち、まったくお酒を飲まない日（休肝日）をつくれれば、その分飲酒量は減ることになります。

休肝日は、依存症予防のためにも大切です。週に何日かは休肝日をつくり、肝臓を休ませるとともに飲酒が習慣になるのを防ぎましょう。なお、うっかり飲んでしまわないように、**休肝日はお酒を目につかないところにしまっておくのがおすすめです。**



### 大切に飲む

お酒が健康によくないものである以上、体を壊さず飲むことのできる人生の総量は決まっていると考えるほうが自然です。

そう考えると、二日酔いするような飲み方や、ネガティブな気持ちで飲むお酒はもったいないと思いませんか？ **おいしいお酒を長く楽しめるように、適切な距離を保ちましょう。**



### お酒は水分補給になりません

スポーツやサウナで大量に汗をかいた後、ビールを飲む人がいますが、危険なのでやめましょう。**お酒は利尿作用があるため、水分補給にはなりません**（例えばビールは利尿作用が強く、1L のビールを飲むことで 1.1L の水分を失うとされています）。暑い時期は水分補給が重要ですが、**お酒を飲んでしまうと逆に脱水症状を招くことを覚えておきましょう。**

また、アセトアルデヒドの分解にも水分が必要なため、お酒が残りやすくなることも注意点です。**まずは水で水分補給をして、その後お酒を楽しむようにしましょう。**お酒と同じ量、チェイサー（水）を飲めばなお安心です。

炎天下でのバーベキューなども熱中症につながる可能性があります。こまめな水分補給でお楽しみください。



毎日なんとなく  
飲んでいる人

要注意!

監修：瀧村 剛 久里浜医療センター 医師

# 「お酒」との 距離感を考えよう

暑さと解放感でお酒を飲む機会が増える季節です。一方でアルコールがもたらす健康への害については研究が進み、**飲みすぎた場合は肝臓だけでなく全身の病気と関連があることがわかってきました。**“なんとなく”はやがて習慣となり、病気につながるリスクがあります。お酒とは、**適度な距離感を保つように**しましょう。

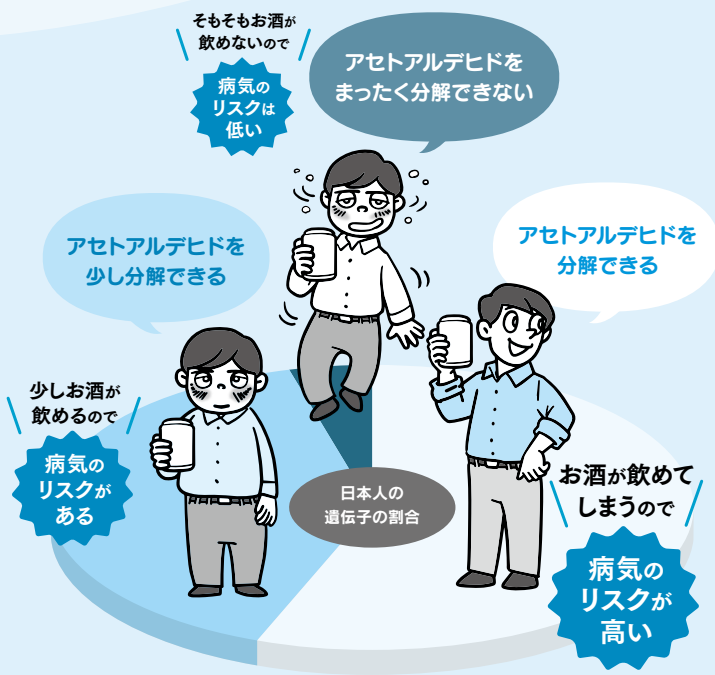


「強い＝病気にならない」ではない  
**お酒が飲めてしまうから  
体を壊す**

お酒（アルコール）は胃と小腸から吸収され、肝臓で「アセトアルデヒド」に分解されます。アセトアルデヒドはさらに肝臓で「酢酸さくさん」に分解されますが、**この分解能力は遺伝子によって異なり、分解できる人、少し分解できる人、まったく分解できない人に分かれます。**

アセトアルデヒドには毒性があるため、これが長時間体内にとどまることで顔が赤くなったり、二日酔いの原因となります。つまり、アセトアルデヒドを分解できるかどうかがお酒を飲めるかどうかを左右することになります。

しかし、アセトアルデヒドを分解できても、酔いにくいだけで肝臓には負担がかかっています。また、飲酒量が多くなることで依存のリスクもあります。**お酒を飲める人のほうが、結果として病気や依存のリスクが高いことに注意しておきましょう。**



## 健診結果はどうでしたか？ 注意したい肝臓の数値

**AST/GOT**  
31 (51) U/L 以上

肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がります。ALT/GOTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

**ALT/GPT**  
31 (51) U/L 以上

肝臓の細胞が破壊されると数値が上がります。AST/GOTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

**γ-GT/γ-GTP**  
51 (101) U/L 以上

肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁たんじゅうの流れが悪くなったりすると数値が上がります。アルコールの影響を受けやすい検査項目です。

※ ( ) 内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

太平洋の広がり背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島宮島の宮島と並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今もなお、この地の魅力を高めている。

# 日本三景 松島



潮の香りと心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

## 松

島海岸駅を出発し、最初に雄島<sup>おしま</sup>へ向かおう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。

雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光棧橋から出航する観光船に乗って島巡りをするのもおすすめです。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島から戻ったら、瑞巖寺<sup>ずいがんじ</sup>に向かおう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一步踏み入れれば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞巖寺に隣接する円通院<sup>えんつういん</sup>は、若くして亡くなった政宗の嫡孫<sup>ちやくそん</sup>・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺<sup>ぼだいじ</sup>だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入れの行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。

歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行<sup>さいぎょう</sup>戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。

## INFORMATION

### アクセス

JR 仙石線  
「松島海岸駅」下車

### HPはコチラ



一般社団法人松島観光協会

[松島海岸レストハウス]

🕒 9:00～16:00  
(12～3月は15:30まで)  
☎ 022-354-2618





▶ 瑞巖寺  
(松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禪宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00\* (受付は30分前まで)
- ※ 3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで
- 🚶 なし 🎫 大人700円、小・中学生400円
- ☎ 022-354-2023



▶ 円通院

三慧殿(国の重要文化財指定)に安置されている厨子の扉には、伊達氏の家臣・菱倉常長がヨーロッパから伝えたとされるバラが描かれている。このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

- 🕒 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
- 🚶 なし 🎫 大人500円、小・中学生300円
- ☎ 022-354-3206



▶ 五大堂

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

- 🕒 8:00～日没
- 🚶 なし 🎫 無料

▶ 松島島巡り観光船(仁丸コース)

中央観光棧橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する人気のコース。

- 🕒 9:00～16:00\* (1時間おきに出発)
- ※ 冬期は15:00まで
- 🚶 なし (悪天候による運航中止あり)
- 🎫 大人1,500円、小学生750円
- ☎ 022-354-2233



▲ 仁丸島



▶ 福浦島

松島海岸の東に位置する自然公園。史跡や見晴台、草花、景色を楽しみながら歩ける散策路が整備されている。

- 🕒 8:30～17:00 (11～2月は16:30まで)
- 🚶 なし 🎫 大人200円、小・中学生100円
- ☎ 022-354-3457 (カフェベイランド)

▶ 雄島

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。



START/GOAL

松島海岸駅

宮城県松島離宮

松島海岸グリーン広場

松島公園

渡月橋

頼賢の碑

観瀾亭

中央観光棧橋

透かし橋

松島海岸レストハウス

カフェベイランド

鐘島

あずまや

弁財天

見晴台

約 6.0km 約 3 時間 / 約 9,500 歩

おすすめ体験

宮城県松島離宮



庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

- 🕒 9:00～18:00 (有料ゾーン。店舗によって異なる)
- 🚶 店舗によって異なる
- 🎫 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)
- ☎ 050-1808-0367



こけしの絵付け体験 2,000円(要予約) ▶

\*営業時間や料金等は変更される場合があります。

グルメ

塩釜水産物仲卸市場



国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

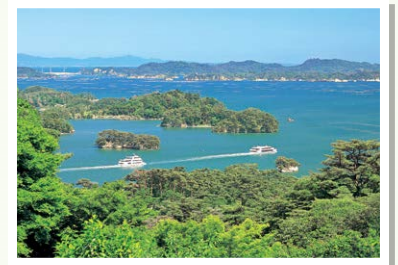
※詳細はHPをご覧ください。  
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>



「マイ海鮮丼」が人気。購入した魚介類で作る

ひと足 sightseeing のぼして

西行戻しの松公園



▲園内の白衣観音展望台からの眺め

松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大木の下で出会った童子との襪問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。



最近ずっとお腹が痛くて…  
心配だから大病院に行ってみよう

そういうときは、まずかかりつけ医に行くのじゃ。  
日ごろの健康状態を知ったうえで、  
必要なときは専門の医療機関も紹介してくれるぞ。  
紹介状なしで大病院に行くと  
特別料金が7,000円以上\*かかって大変じゃ  
※歯科の場合は5,000円以上



わ～そうだったのね！  
まだかかりつけ医がない場合は、  
どうすればいいかしら？

次の方法で探すとよいぞ。  
自分が「信頼できる」と思った医師がいたら、  
かかりつけ医と呼んでOKじゃ



## かかりつけ医の探し方

### ① 健診や職場の産業医面談をきっかけに

身近な医師との接点をきっかけに、信頼できるかかりつけ医を見つけられることもあります。

### ② 医療情報ネット(ナビイ)で検索

全国の医療機関の公的検索システムです。希望の診療科や条件等で全国の医療機関を検索できます。

▼医療情報ネット(ナビイ)



### ③ 地方自治体のホームページや広報誌を活用

市区町村や医師会のホームページなどを活用すると、地域にねざした医療機関が探せます。

★実際にかかる前に、医療機関のホームページなどで情報収集しておくのもおすすめです。

## 「はしご受診」していませんか？

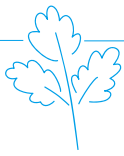
同じ疾病で複数の病院を転々とする「はしご受診」は、初診料や検査費、お薬代がそのつど発生して医療費が割高になります。「なんとなく合わない…」など些細な理由ではしご受診をしていると、治療は遅れ、検査・投薬の重複で体にも悪影響があります。日ごろからなんでも相談できるかかりつけ医がいれば、はしご受診をしなくて済みます。

かかりつけ医が決まっても治療内容等に不安を感じた場合は、正直に医師へ打ち明けましょう。必要に応じて「セカンドオピニオン」もご検討ください。

※セカンドオピニオンは全額自己負担の場合が多いため、金額は事前にご確認ください。


病気のとき  
最初の受診は  
かかりつけ

体調が悪いとき、身近に頼れる「かかりつけ医」はいま  
すか？ 自宅や職場の近くに  
かかりつけ医がいれば、医療  
費の節約や病気の早期発見・  
早期治療につながり安心です。



# 深い眠りへと誘う ～入眠前のリラックス習慣～

睡眠の質を高めるためには、入眠直後にいかに深い眠りにつけるかがカギとなります。そのためには、快眠の妨げとなることは避け、寝る前に心身をリラックスさせることが大切です。心地よい眠りを手に入られるよう、日々の習慣や寝室の環境を見直してみましょう。



### 夕食は就寝の 2～3時間前までに

食後は消化器官が活発に動いているため、寝る直前に食事をすると睡眠の質が低下してしまいます。夕食は就寝の2～3時間前までにすませるのが理想です。

### スマホやパソコンの 使用を控える

スマホやパソコンから放たれるブルーライトを浴びると脳が「昼」と錯覚し、眠りを誘うホルモンの分泌が抑制されると考えられています。スマホやパソコンの使用は就寝2時間前までにしましょう。


### 室温&湿度を調整する

快眠のためには、心地よく眠れる環境をつくるのが大切です。夏場の冷房は27～29℃、冬場の暖房は18～20℃を目安に調整しましょう。また、部屋の湿度は50～60%に保つのが理想なので、夏はエアコンなどの除湿、冬は加湿機能を活用するとよいでしょう。



### 照明は 電球色&間接照明を併用

照明が明るすぎると脳を覚醒させてしまうため、寝室の照明はオレンジ系の電球色が最適です。ワンルームの場合は、就寝の2時間ほど前から主照明を暗めにし、目に直接光源が入らない間接照明を併用しましょう。



### ホットアイマスクで目を温める

スマホやパソコンの使いすぎで目が疲れている人は、顔や首の筋肉が緊張していることが多く、これも睡眠の妨げとなります。そんなときは、寝る前のホットアイマスクがおすすめ。目を温めることで顔周りの血行がよくなり、筋肉の緊張がほぐれてリラックスできるため、副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなります。

# 健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理



## おぐらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

### 材料 (2人分)

おぐら ----- 4本 (30g)  
大葉 ----- 4枚  
ささみ ----- 4本 (240g)  
塩 ----- 小さじ 1/4  
こしょう ----- 少々  
梅干し ----- 1個 (12g)  
グリーンカール ----- 適量

### 作り方

- 1 おぐらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おぐらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

### POINT

たんぱく質は、骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)  
◆撮影 さくらい しょうこ  
◆スタイリング 深川 あさり

## ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



高たんぱく

### 材料 (2人分)

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)  
かぼちゃ ----- 100g  
だし汁 ----- 1カップ  
みそ ----- 大さじ 1・1/2  
無調整豆乳 ----- 1カップ

### 作り方

- ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm幅の一口大に切る。
- 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7~8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

## パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



たんぱく質の代謝を助けるビタミン豊富

### 材料 (2人分)

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
ごま油 ----- 小さじ 1  
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2  
砂糖 ----- 大さじ 1/2  
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- パプリカは7~8mm幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



## たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品(納豆、豆腐、乳製品など)を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます!

▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18~64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

猛暑の夏を健康に  
乗り切るために

# 熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5ヵ月間で、**熱中症**とその疑いによる搬送者は9万1,467人にのぼりました。地球温暖化が進めば、極端な高温になる頻度が増えることも予測され、国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

## 熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。さらに、今年の4月からは、**都道府県内のすべての観測地点**で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の**熱中症特別警戒アラート**が発表（10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表）されています。



## クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる施設のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、**クーリングシェルター・マーク**（右）を定め、活用を推奨しています。



## まずは自分の身を守ることから心がけよう 熱中症の予防と対処法

### ● 室内では

- ・エアコンや扇風機で温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用

のびのびの湯さを  
感じていなくても  
こまめに水分補給  
※塩分も意識！

吸湿性や通気性の  
よい衣服の着用



### ● 外出時には

- ・日傘や帽子を使用
- ・日陰の利用やこまめな休憩
- ・暑い日は日中の外出をできるだけ控える



保冷剤や氷、  
冷たいタオルなどで  
体を冷やす

環境省の

WEBサイトもCHECK

環境省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



何を表す数字でしょうか？

11.6%

ほぼ毎日家庭で受動喫煙の機会があった女性の割合

▶ 受動喫煙は胎児や子どもの発育に悪影響 ◀

家庭内で受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あった人は、女性11.6%、男性7.4%という調査結果が出ています(「令和元年国民健康・栄養調査報告」)。タバコの煙には妊娠や胎児の発育に悪影響を及ぼす有害物質が多く含まれています。

また、妊娠中の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因であることが確実視されています。

屋外では25m離れても受動喫煙

学校、病院、駅などの屋外に設置された喫煙所からは、25m離れていても受動喫煙の影響があるという調査結果もあります。屋内外を問わず、望まない受動喫煙を避け、健康を守りましょう。喫煙者の方は受動喫煙をさせないよう、禁煙を。

参考：厚生労働省サイト「なくそう!望まない受動喫煙。」「e-ヘルスネット」

妊娠に悪影響を及ぼす主な有害物質

- ニコチン ▶ 血管収縮作用により血流が減少
- 一酸化炭素 ▶ 酸素に比べてヘモグロビンと結びつきやすいため、酸素を運搬するヘモグロビンの量が減少。血管の内側の壁を損傷
- 活性酸素誘導物質 ▶ 炎症による組織障害、脂質過酸化、血栓形成

受動喫煙による胎児や子どもへの影響

- 胎児・胎盤の低酸素状態、胎盤の老化促進・機能低下による低出生体重児や早産のリスクの上昇
- 子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤を引き起こす可能性

病気になるない 食生活 相談室

監修：森 勇磨 産業医・内科医 MEDU 株式会社 代表

Q 「血糖値」が高くなってきています。食生活をどんなふうに変えたらいいですか？



A 主食を「全粒穀物」にしてみましょう

健診では、主に HbA1c や空腹時血糖で血糖値を調べます。これらの数値が高い人は、血液中の糖分が血管を傷つけ動脈硬化が進行しやすく、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、認知症などの発症リスクが高い状態といえます。血糖値が高い人はもちろん、年々上昇している人も、早めに食生活を改善することが大切になります。

甘いお菓子やジュースを控えることは基本ですが、あわせておすすめなのが主食を「全粒穀物」にすることです。全粒穀物とは、玄米や全粒粉などの精白されていない穀物のことです。全粒穀物の健康効果は科学的にも実証されており、日々の摂取量が増えるにつれて、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、

がんのすべてにおいて死亡リスクが低下することがわかっています。とくに糖尿病による死亡リスクは、1日90gの全粒穀物の摂取で約半分にまで減少します。

最初は1日1食からでもよいので、主食に全粒穀物を取り入れてみましょう。

白米のモチモチとした食感が好きなら、白米1(50g)に対し、玄米1(50g)の割合から取り入れるのがおすすめ



小麦パンと比べて食後の血糖値の上昇を抑えることが確認されています



小麦粉パスタと比べて約4倍の食物繊維が含まれています



## ダイヤモンドパルス

☑内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回  
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

## ミニランジ

☑お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右各30回  
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて骨盤を立てた状態をキープ

膝とつま先が同じ方向を向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

忙しいあなたに  
**globody** グローボディ  
フィットネス  
**fitness**  
指導・モデル  
フィットネストレーナー  
**Saya**



スキマ時間で効果的にダイエット

# エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い(スナッキング)する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう!



動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



## 肩パルス

☑肩甲骨まわりの血流を促進

30回  
(30秒)



Point

お腹を引き締めて骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

## ヒップパルス

☑ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右各30回  
(各30秒)



足を高く上げようとして、腰が反らないように注意!



Point

お腹とお尻にしっかり力を入れて上半身をまっすぐにキープ

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

## 短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます!



運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃烧しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです!