

あこやかプラス

2025
春号

No.10



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



岐阜健康管理センターは 開設2周年を迎えました

一般財団法人岐阜健康管理センター
代表理事 山田 彰

平素は、当センターの事業運営に格別のご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。
この度、当センターは開設2周年を迎えましたので、一言ご挨拶させていただきます。

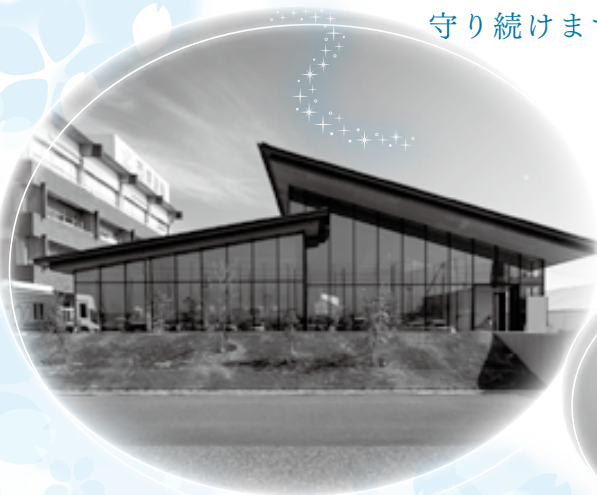
2022年11月に大垣健診プラザを開設し、続く2023年3月には美濃加茂本部の新築移転を果たしてから、早くも2年が経過しました。この間、多くの皆様にご利用いただき、健康管理の一助を担うことができました。心より感謝申し上げます。

近年、健康寿命の延伸が注目される中で、病気の予防や早期発見の重要性がますます高まっています。かつては恐れられたがんも、早期に発見し適切な治療を行うことで、変わらぬ生活を維持することが可能です。今後も、皆様が健康で充実した日々を過ごせるよう、病気の早期発見・早期治療を推進し、安心して受診できる環境を整えてまいります。

当センターでは、最新の検査機器を導入し、より精度の高い健診を提供するとともに、美濃加茂本部併設のすこやかクリニックにおいて、二次検査や治療へのスムーズな連携を実現しております。地域の皆様の「かかりつけ医」としても、お気軽にご利用いただければ幸いです。

本年も、温もりのある空間と、安心して受診いただける環境づくりに努めてまいります。今後とも、より一層の設備充実と質の高いサービス提供に尽力いたしますので、引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

明るい家庭は健康から。
守り続けますあなたの健康。

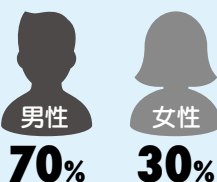


データで見る皆様の健診

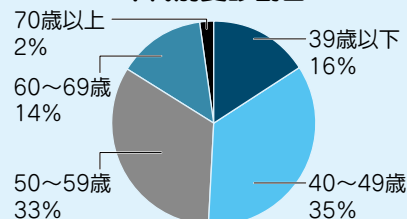
移転開設から2年が経過し、
皆様の健診受診と、有所見の
情報をまとめましたので
お知らせします。



2024年度受診者割合



年代別受診割合



判定ランク ～ 年代別・男女別の人数を見ると ～

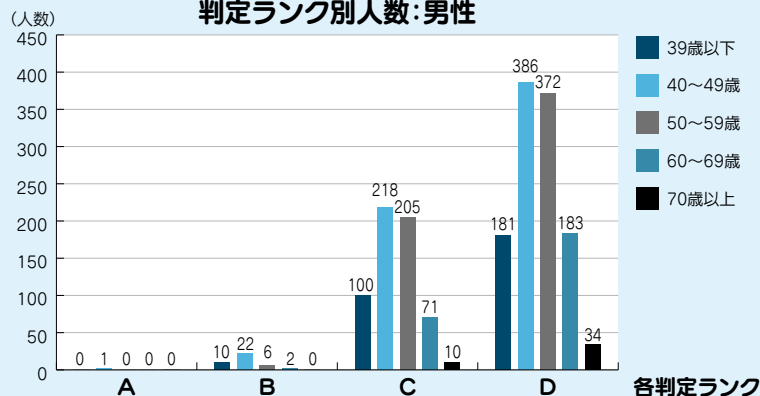
健診結果で示されるA～Dの判定ランクを年代別・男女別にグラフ化しました。
40～50代で、C・Dランクの判定となる方が大きく増えることがわかります。

判定
ランク

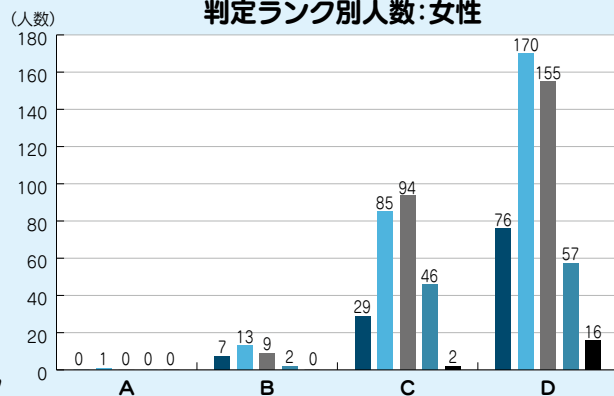
A判定：異常なし
B判定：軽度異常
C判定：要再検査・生活改善
D判定：要精密検査・治療

参考

判定ランク別人数：男性



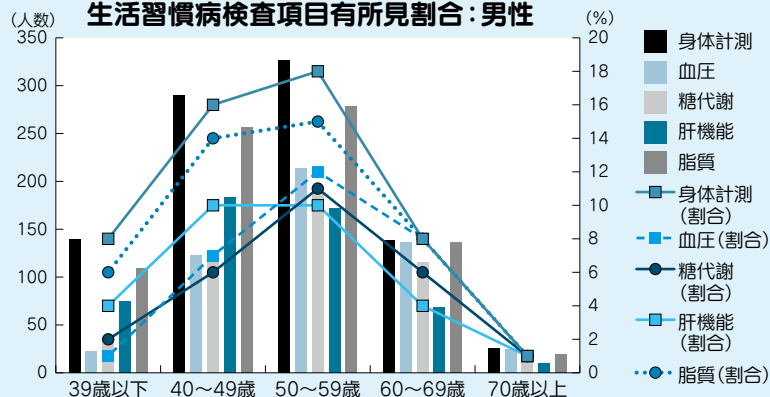
判定ランク別人数：女性



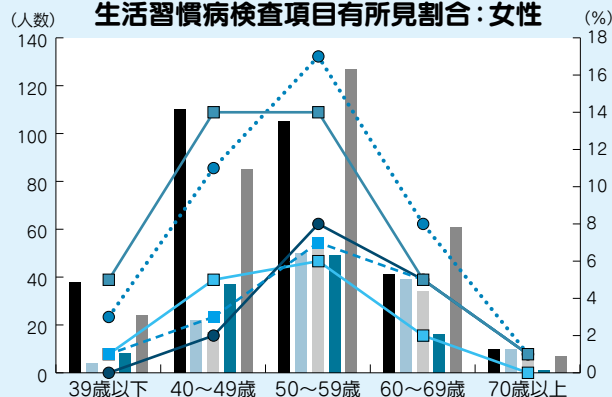
生活習慣病検査 ～ 有所見の方を見ると ～

生活習慣病検査で何らかの所見があった方を見ます。若い世代では、身体計測でチェックの入る（体重など）方が多いですが、年代が上がるごとに血圧、糖代謝、肝機能、脂質などにチェックが入る方が増えてきます。脂質異常を指摘される方は男女ともに多いですが、とくに閉経後の女性の伸びが大きくなっています。

生活習慣病検査項目有所見割合：男性



生活習慣病検査項目有所見割合：女性



岐阜健康管理センターは、今後も健診データを通じて皆様のすこやかな暮らしをサポートしてまいります。定期的な健診受診で、ご自分の体の状態を確認していきましょう。

券』を贈りませんか？

ントなどの景品にもご利用いただけます



美濃加茂本部・大垣健診プラザ共通

人間ドック 標準コース
33,000円^{税込}



さらに！

美濃加茂本部限定

専用の特別室にて受診していただけるコース

人間ドック プレミアムコース
132,500円^{税込}

人間ドック エグゼクティブコース
253,500円^{税込}

ハイグレードな検査内容とホスピタリティで、皆様の健康をサポートいたします。1日1組限定、特別室を貸し切り、プライバシーにも配慮されたリラックスできる空間で、ご自身の健康に向き合える特別なひとときをお過ごしください。



脳ドックコース ※詳しくは左記、二次元バーコードからホームページをご覧ください。

脳ドック
シンプル
22,000円^{税込}

脳ドック
スタンダード
33,000円^{税込}

脳ドック
スタンダードプラス
50歳以上
44,000円^{税込}

脳ドック
プレミアム
50歳以上
63,800円^{税込}

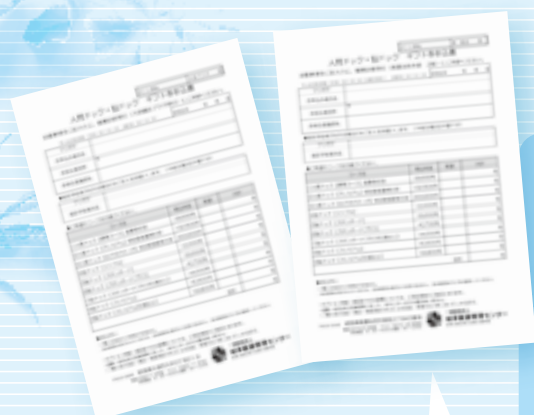
脳ドックでは、頸動脈の狭窄を確認する頸部エコーやMRIによる画像診断、心電図、ABI検査（動脈硬化を調べる）などを組み合わせて脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の原因となる未破裂動脈瘤や脳腫瘍などの脳疾患をチェックします。

早期発見、早期治療に加え、予防の観点からもおすすめしております。



大切な方へ『人間ドックギフト』

父の日・母の日、お誕生日、記念日、イベ



お問合せは、各健診機関まで。
ホームページにご案内と申込書が
ございますので、ご利用ください。



ご希望のコースをお選びください。

お支払いは、窓口支払い・銀行振込にて対応しています。

コース名	税込料金
① 人間ドック【標準コース】食事券付き	33,000円
② 人間ドック【プレミアム】特別室食事券付き	132,500円
③ 人間ドック【エグゼクティブ】特別室食事券付き	253,500円
④ 脳ドック【シンプル】	22,000円
⑤ 脳ドック【スタンダード】	33,000円
⑥ 脳ドック【スタンダードプラス】	40,700円
⑦ 脳ドック【スタンダードプラス50歳以上】	44,000円
⑧ 脳ドック【プレミアム】	60,500円
⑨ 脳ドック【プレミアム50歳以上】	63,800円



岐阜健康管理センター
美濃加茂本部

MRI・CT完備!

お問合せ
ご予約

0574-25-2982

【休診日】日曜日・祝日および GW・夏季・冬季など会社休日

●お電話対応時間

月～金 8:30～16:00 土 8:30～12:00

〒505-0046 岐阜県美濃加茂市西町2丁目43番地

E-mail: minokamo2555@kanri.or.jp



大垣健診プラザ

お問合せ
ご予約

0584-71-9782

【休診日】日曜日・祝日および GW・夏季・冬季など会社休日

●お電話対応時間

月～金 8:30～16:00 土 8:30～12:00

〒503-0836 岐阜県大垣市大井3丁目21-9

E-mail: ogaki@kanri.or.jp

美濃加茂本部

今年度もレディースデーを開催します

皆様のお越しをお待ちしています

昨年度、好評をいただきました「レディースデー」を、今年度は5月～12月の毎月1回開催することになりました。受診者様は女性限定、婦人科検査は女性医師・技師が対応します。ぜひご予約ください!



POLA ハンドトリートメント(7月17日予定)

開催予定日(終日) ★マークはイベント開催予定日

5月15日(木)

9月18日(木)

6月19日(木)

★10月16日(木)

★7月17日(木)

11月6日(木)

8月21日(木)

★12月4日(木)

肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

● リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



● 洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上 25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

「隠れ肥満」に注意！

近年、BMI は標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「**隠れ肥満**」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善 のために できること

食事

野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。

ストレス

ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら
健康に！

食事

冷凍の野菜や
ミールキットなどの
手軽で健康的な食品を使う

運動

スニーカーで通勤して
たくさん歩こう

ストレス

深呼吸など、すぐにできる
リラックス法を準備

Easy 簡単にできる！

食事

ヘルシーな食事も、思わず
手が伸びる盛り付けに
(小さくてオシャレな器で)

運動

運動するとポイントが
もらえる仕組み
(アプリなど)を使う

魅力的！ Attractive

Social みんなやっているよ！

ストレス

憧れの人の SNS を
チェックしてモチベー
ションアップ！

運動

仲間と一緒に
運動する

いまやるとき！ Timely

運動

健診や人間ドックの予定
を決めて、その日に向け
て取り組んでみる

休息時間



ストレス

リマインダーでリラックス
タイムをお知らせ

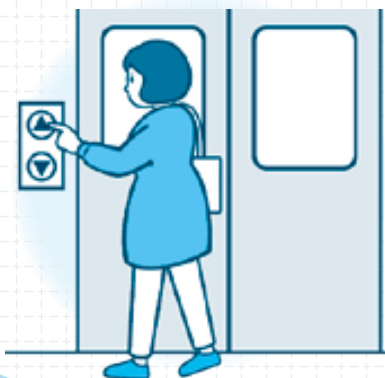
※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

肥満を防ぐ

肥満は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。**その原因は、主に運動不足と食べすぎ**です。
健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化を起こしやすく**します。また**血栓を起こす物質も分泌され、心筋梗塞のリスクが高**まります。

糖尿病※

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリンの働きを弱める物質が出される**ことにより、血糖のコントロールが難しくなります。**この状態が続くと糖尿病の発病につながります。**

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害すること**などにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
📅 12月28日～1月1日
💰 大人1,200円、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
🌐 <https://www.osakacastle.net/>
※2025年3月31日までの👤および💵はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大

阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

🚶 アクセス
JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

📱 HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄氏が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜ける壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)

6.0km
1時間30分
8,000歩



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 水曜日(2025年3月は第3のみ)、年末年始、「桜の通り抜け」期間、臨時休館あり
- 💰 無料

お土産

くいだおれ太郎布林



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ



UZZY 足のぼして
sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。



一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



“ポリファーマシー”をご存じですか？

持病の薬を
のんでいます。
最近、ふらつきや
便秘もあるので、
さらに薬を処方し
てもらいました



6種類の薬が
処方されていますね。
ふらつきや便秘は
のんでいる薬の影響
が考えられます

ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することによる副作用のほか、薬ののみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

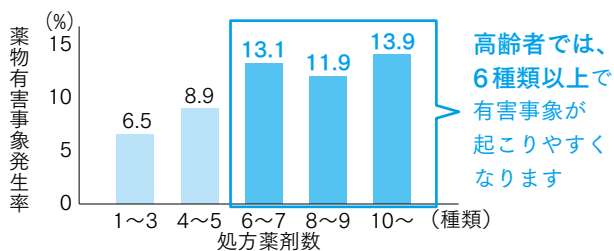
ポリファーマシーの問題点は？

1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象*が発生

※薬物有害事象…薬との因果関係がはっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

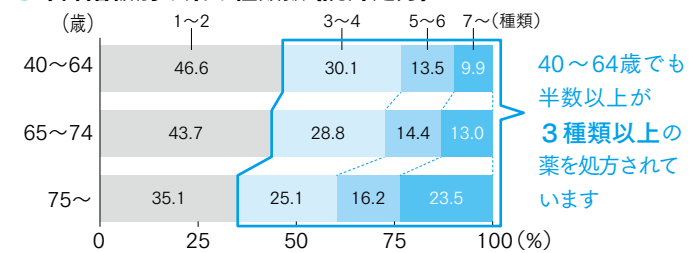
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

●薬物有害事象の頻度（東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析）



※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

●年齢階級別の薬の種類数（院外処方）



※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」（厚生労働省）より作成

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多いとのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには？

●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があるときや薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を確認できる*ため、リスクを減らすことができます。

*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



交替勤務・夜勤者の健康管理ポイント



夜勤を含む交替勤務で働く人は、日勤で働く人に比べて、不眠症や肥満、胃腸障害、循環器系疾患などの健康リスクが高くなることが知られています。最近では、ホルモンバランスの乱れによる一部のがんの増加も懸念されています。

人手不足の社会的背景からも、より健康に留意した働き方が求められています。夜勤を含む交替勤務で働く人が自身の健康を守るために、知っておきたい生活習慣の5つのポイントを紹介します。上手に健康管理をしましょう！

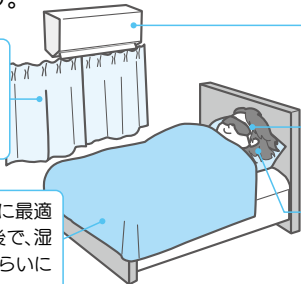
健康を守る生活習慣の工夫“5つのポイント”

夜勤を含む交替勤務で働く人は、昼夜逆転生活で生活リズムが崩れがちです。本来は休養をとるべき深夜の時間帯に起きて働くことや不眠の影響で、疲れがたまりやすくなっています。不眠や疲労は、健康面への影響だけでなく、事故や仕事のミス招くことにもつながるので、次の5つの生活習慣を見直して、疲労回復に努めましょう。

1 日中の睡眠の質の確保

睡眠不足は疲労回復を阻害するだけでなく、メンタルヘルス不調の引き金にもなります。夜勤明けの日中に睡眠をとる際は、睡眠の質を確保するために、次のようなことに配慮しましょう。

寝室のカーテンを遮光カーテンにして日中の光が差し込まない工夫を



冷暖房機器のタイマーを活用するなどして室温調節

アイマスクを装着して明るさ対策
騒音が気になるときは耳栓を活用

ぐっすり眠るために最適な室温は20℃前後で、湿度は40～70%くらいに保つとよい※

※厚生労働省 e-ヘルスネット「不眠症—快適な寝室づくりを」より

2 嗜好品と睡眠薬

寝つきをよくしたいからと寝酒をするのはおすすめできません。飲酒は中途覚醒をおこしやすく、熟睡できないため睡眠の質を悪化させます。「少しだけなら」と寝酒を習慣化してしまうと、徐々に飲酒量が増えていき、アルコール依存に陥る可能性もあるので注意が必要です。コーヒーや緑茶、チョコレートなどは、カフェインが含まれ覚醒作用があるため就寝の5～6時間前から控えましょう。

また、市販の睡眠改善薬などを安易に使用するのもおすすめできません。睡眠薬の服用を検討する際は、必ず医師に相談しましょう。

3 入浴

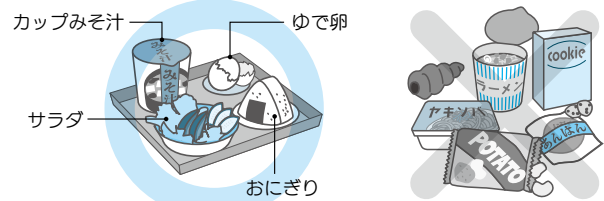
入浴には心身のリラックス効果とともに、入浴によって上昇した体温がその後徐々に低下するタイミングで眠りにつくことで、入眠をスムーズにする効果があります。就寝の2～3時間前に入浴がおすすめです。



4 食事

夜勤を含む交替勤務で働く人は、食事の時間帯がバラバラになりやすく、内容も単品などで簡単にすませたり炭水化物に偏ったりしがちです。食事の時間帯がなるべく規則的になるようにして、食事内容や量のバランスに注意することが大切です。とくに夜勤中に日中と同じボリュームの食事をとると胃腸に負担がかかり、1日の食事量の過多にもつながります。

〔夜勤中の食事例〕

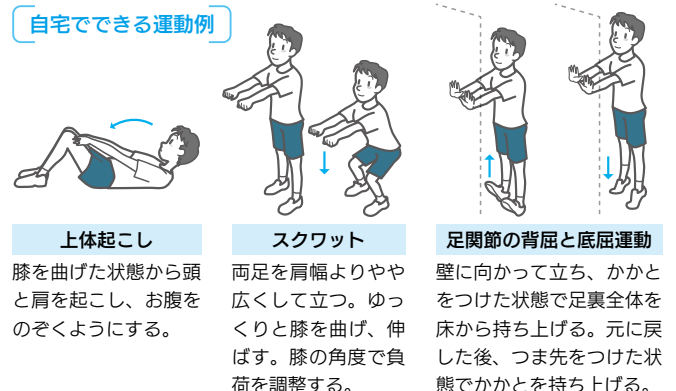


食事の量やバランスを考え、炭水化物やエネルギーのとりすぎに気をつけましょう。

5 運動

昼夜逆転生活で運動時間の確保が難しく、運動不足になりがちなのも夜勤を含む交替勤務で働く人の特徴です。運動は仕事のストレス発散に加え、肥満の解消や循環器系疾患の予防にも役立つので、適度な運動を心がけましょう。また、就寝前に時間があるときの軽い運動は、入浴同様、体温の上昇と低下をもたらし、入眠を促します。

〔自宅のできる運動例〕



上体起こし

膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする。

スクワット

両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

足関節の背屈と底屈運動

壁に向かって立ち、かかとをつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先をつけた状態でかかとを持ち上げる。

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵 2個
アスパラガス 2本
オリーブオイル 適量
むきえび 100g
粉チーズ 大さじ 1/2
塩 少々
粗びき黒こしょう 少々
食パン (6枚切り) 2枚
ベビーリーフ 20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元 1/3 の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③をのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g



材料(2人分)

菜の花……………	100g	コンソメ(顆粒)……	小さじ1
新じゃがいも……………	1個	無調整豆乳……………	100mL
玉ねぎ……………	1/4個	生クリーム……………	小さじ1/2
オリーブオイル……………	適量	粗びき黒こしょう……………	適量
水……………	200mL		

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たたせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料(2人分)

紅茶……………	80mL	お好みのビネガーなど※…	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



Point/ 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。



歯周病放置の影響はやがて全身に…

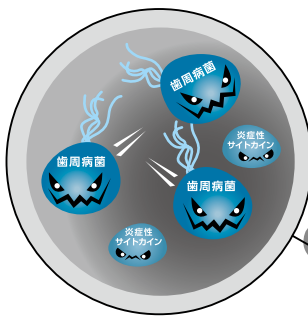
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気

アルツハイマー型認知症

脳卒中

2型糖尿病

ごえんせい
誤嚥性肺炎

動脈硬化

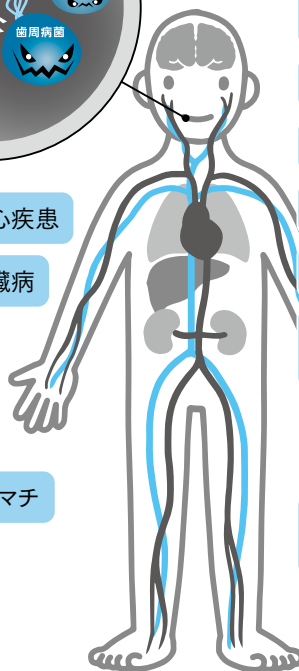
代謝機能障害
関連脂肪肝炎

妊娠・出産への影響

虚血性心疾患

慢性腎臓病

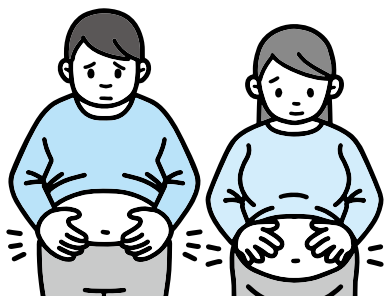
関節リウマチ



HEALTH INFORMATION



その不調、**睡眠不足**のせいかも？



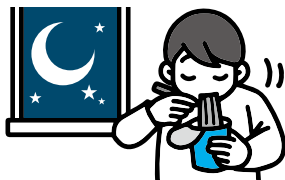
ちゃんと寝ていますか？

その肥満、睡眠不足が原因かもしれません…

なぜ？

食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ？

活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ？

基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。

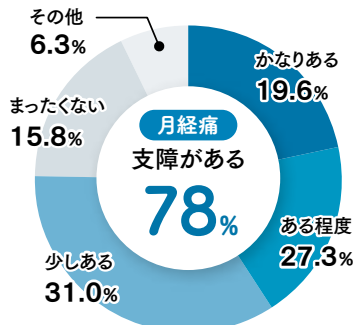


7～8割の女性が悩む

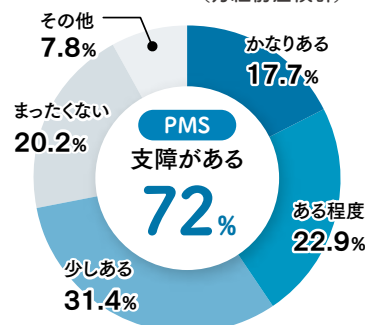
女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1か月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査※では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20～30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。

月経痛・PMS

(月経前症候群)



月経痛 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み



PMS (月経前症候群) 月経の3～10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象: 20～39歳の女性(2,812人)

※「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。

それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



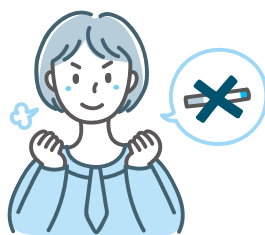
HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち?

A 禁煙治療を受ける

B 自力でチャレンジ!



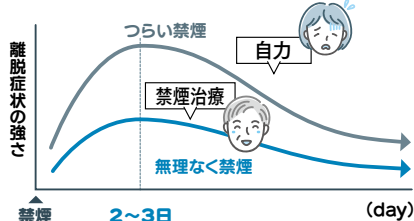
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。**

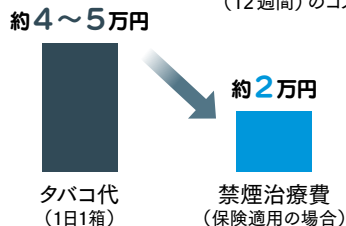
禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

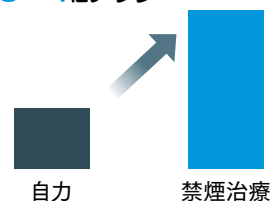
● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト



● 禁煙成功率が自力に比べて3～4倍アップ



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関
検索はこちら



答え

A

“立つ” 張トレ

つま さき バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://doug.hfc.jp/iframe/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。

内もと背中への伸びを意識しな
がら、左右5秒×5往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行なっていきましょう。

