

特定健診

ここに注目!

糖尿病になるとさまざまな重篤な合併症が心配です。

静かに進行する高血糖を放置しない

メタボ健診5年目

健診結果で血糖値が高めでも、すぐに糖尿病になるわけではありません。しかし、自覚症状がありませんので、放置しがちです。しかし、血糖値が高い状態が続くと、糖尿病につながりやすく、重症化すると深刻な合併症を招きます。特定健診で高めの数値がでたら、生活習慣の改善を行いましょう。

血管などがダメージを受ける

糖尿病*と診断される

特定健診で血糖値が判定値を超え

合併症の発症や動脈硬化が進む

* 糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

特定健診でチェックするのは



この2つの項目をチェック

どちらかひとつ検査すればよいことになっています

項目	保健指導判定値	わかること
空腹時血糖	100 mg / dL以上	血液に含まれるブドウ糖＝血糖量を検査します。 ※ メタボリックシンドロームの判定値は空腹時血糖 110mg/dL以上。
ヘモグロビンA1c	5.2% (JDS 値)以上	過去1～3カ月の平均血糖値がわかります。

どうして高血糖になるの？

食事により血液中に増加したブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンなどのホルモンの働きにより一定量に保たれています。メタボリックシンドロームになると、脂肪細胞から分泌される生理活性物質のためにインスリンの働きが低下し、高血糖になりやすくなります。

ヘモグロビンA1cの数値は、日本独自のJDS値と国際的なNGSP値の2つがあります。特定健診・保健指導では当面、従来どおりJDS値を用いますが、実際の治療現場ではNGSP値を用いることになっています。NGSP値のほうが0.4%高くなります。

この2つの項目も要チェック

項目	正常値	わかること
尿糖	陰性（－）	血液中のブドウ糖が尿中に漏れ出していないかを検査。糖尿病などで血糖値が高くなると腎臓での糖の処理能力を超えて、尿中に糖が出ます。
尿たんぱく	陰性（－）	腎臓や尿路に障害があると尿中にたんぱく質が出ます（激しい運動後に出ることもある）。糖尿病の人で尿たんぱくが陽性の場合は、「糖尿病腎症」の可能性ががあります。

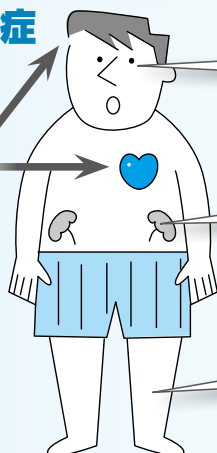
高血糖を放置するとどうなる？

糖尿病の恐怖 合併症

血糖値が高い状態が長く続くと全身の血管が傷ついたり、神経に障害が起こったりしてさまざまな合併症を発症します。細い血管がダメージを受けて起こる「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」が三大合併症といわれています。

また、糖尿病により太い動脈に障害が起こると「動脈硬化」になり、進行すると、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。

動脈硬化



糖尿病網膜症

視力低下から最悪の場合、失明することもある

糖尿病腎症

腎不全から人工透析が必要になることも

糖尿病神経障害

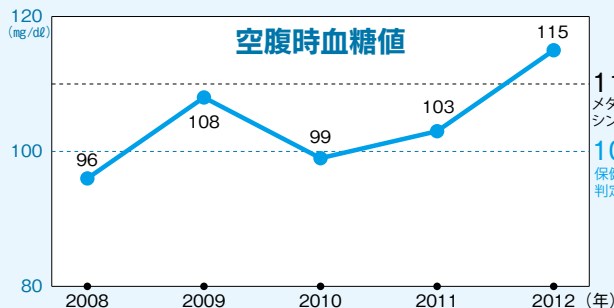
末梢神経に障害が起こり、足の壊疽、排尿障害などの原因にも

Aさんの

健診
結果こんな**変化**はありませんか？

8年前から
血糖値が高めです。
でも、症状がないから、
生活習慣は変えて
いません。

Aさん(50歳 男性)



全身の血管
が傷ついて
いるかも！

血糖値をコントロールするには

食生活の見直しと運動を習慣に

① 食事は適正なエネルギー量に抑える

▼自分の適正摂取エネルギー量を計算してみましょう

1日の
適正摂取
エネルギー
量の目安標準体重
身長(m)²
×
22

生活強度

デスクワーク中心……25～30 kcal
立ち仕事中心……31～35 kcal

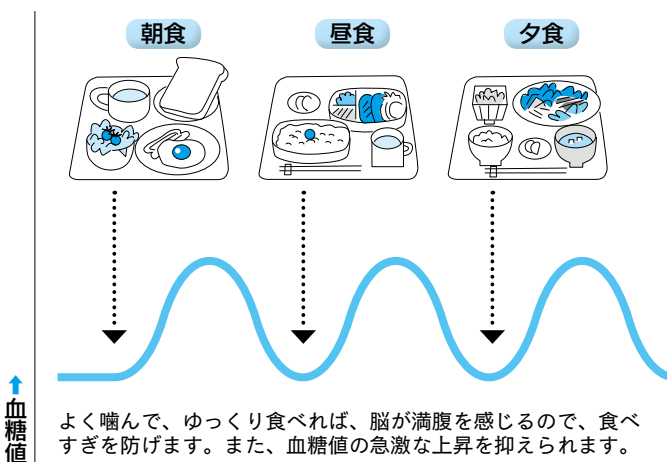
例 身長170 cmのデスクワークの人の場合 … 1,590～1,907 kcal

体脂肪が増えると、インスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」が現れやすくなるので、過食は禁物です。

② 1日3回規則正しく食べる

血糖値を安定させるためには、食事の時間と量をできるだけ一定にすることが大切です。

食事回数を減らすと、食後に急激に血糖値が上昇しやすくなります。1日3回、きちんと食事をとりましょう。



③ 栄養バランスをとる

食事で適正なエネルギー量、栄養素を満たすには、いろいろな食品をとることが必要です。

そのためには、食事量、食事内容をチェックすることが大切です。

① 食事量の目安、カロリー感覚を身につける

できれば食品を計量し、カロリーをチェックして、食事量の目安をつかめるようにする

② 食事記録をつける

偏食していないか、栄養バランスはとれているかチェック

○積極的にとりたいものは？



野菜(根菜)、きのこ類など食物繊維を多く含む食材は糖の吸収を遅らせ、血糖値の急な上昇を防ぎます。

✕減らしたいものは？

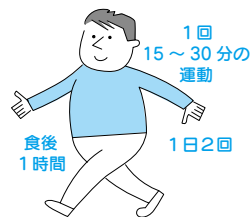


砂糖をたくさん使った菓子類は血糖値を上げやすく、脂肪の多い肉や油を使う料理は高カロリーになりやすいので注意！

④ 軽い運動を習慣に

運動することでインスリンの効きがよくなります。メタボリックシンドロームの改善、筋力・心肺機能の向上、ストレス解消の効果もあります。

血糖値を下げるには、1回15～30分の運動を1日2回、できれば食後1時間くらいして血糖値が上昇し、インスリンの分泌がピークを迎える頃に行うとよいでしょう。軽く汗をかく程度の有酸素運動(ウォーキングなど)がおすすめです。糖尿病の人は、必ず医師のメディカルチェックを受けてから行うようにしましょう。



ええっ!? コレって セカンドオピニオンの勘違い はしご受診だったのですか?

はしご受診とセカンドオピニオン。ちょっと似ているけれど、ぜんぜんちがうものです。

はしご受診にはデメリットがいっぱいある一方、

セカンドオピニオンは、納得して治療を選ぶために、患者がもつ基本的な権利です。

治療にイマイチ納得がいかず、病院をいくつも変えています…

Q わたし、はしご受診をくり返す、**渡り鳥患者**ですか!?

A 同じ病気、あちらの診療所、こちらの病院といった具合に、医療機関を転々としていたりしない? 「なんとなくお医者さんと相性がよくない」「処方される薬がどうも効きがよくないように感じる」
etc…理由はいろいろあるかもしれないけれど、それは、はしご受診なんだよ。
はしご受診にはデメリットのほうが多いって知ってた? 今後のためにも覚えておくといいよね。

医療費がかさむ

→ 転医をくり返すと、
初・再診料だけでも **2倍** になる!!

	通常の場合	はしご受診の場合
1 回目	初診料 2,700 円 (+検査料等)	初診料 2,700 円 (+検査料等)
2 回目	再診料 690 円	初診料 2,700 円 (+検査料等)
3 回目	再診料 690 円	初診料 2,700 円 (+検査料等)
合計*	4,080 円	8,100 円

*初診料と再診料の合計額。検査料を加えると、その差はさらに大きくなります。
※窓口で支払う患者の自己負担は、この金額の1～3割です。

時間のムダ

→ 病院を変えるたびに問診、検査を
すれば、それだけ**時間がかかる**

体に負担がかかる

→ 同じような検査がくり返される、
薬が重複して投与されることも

治療が中途半端になる

→ どの薬が効かないのか、
治療の蓄積ができない

この受診の
しかたが
オススメ

いま受けている治療に不安があったら、まずはそのことをお医者さんに伝えて、話し合ってみよう。患者とお医者さんとの関係も人間関係のひとつ。よいコミュニケーションをとれることが、信頼関係を築き、よい治療結果を生むことに繋がるよ、きっと。

Q じゃあ、**セカンドオピニオン**ってなあに?

A **がんなどの重い病気の場合に、**
患者にとって最善の治療を選択するために、別のお医者さんの意見を聞くことだよ。目的は、患者がお医者さん(主治医)とともに治療を選択する、ということにあるんだよ。

だから、セカンドオピニオンとはしご受診は全然ちがうことがわかるよね。セカンドオピニオンをとった結果、別のお医者さんの治療を受けるためにお医者さんを変えることはもちろんあるよ。

がん、心臓病などの重い病気や、治療法が確立されていない難病など、診断や治療方針の説明を受けて、どうしてもよいか悩んでしまうときは、セカンドオピニオンをとるといいよね。遠慮せずに申し出よう。

この受診の
しかたが
オススメ

これがセカンドオピニオンです

主治医に検査結果・画像などを提供してもらって、
〈診療情報提供料 5,000 円で保険適用 (1～3割負担)〉

これを持って、**別のお医者さんに意見を聞き**に行く。
〈保険適用外で全額自費の場合が多い〉

雄大な琵琶湖を望む

彦根城

江戸時代から井伊家35万石の城下町として栄えた滋賀県・彦根市。その中心に建つ国宝・彦根城は、もみじが色づくこの季節、一層の風情を醸し出す。彦根城を中心に、琵琶湖、寺院など彦根の魅力溢れるスポットを散策してみよう。



彦根駅西口を出発し、目の前にそびえる紅葉の美しい彦根城をめざす。表門橋を渡ったら、まずは彦根城博物館で井伊家の歴史を学んでおこう。

天守をめざし石段を上って行く途中、重要文化財指定の天秤櫓と太鼓門櫓を見学することができる。太鼓門櫓をくぐると、もみじに彩られた彦根城が格式高くそびえる。天守からは眼下に広がる琵琶湖の絶景を堪能しよう。天守をあとにし、紅葉の名所・玄宮園へと下っていく。玄宮園では藩主が客人をもてなした鳳翔台で、美しく色

づいた木々が彩る庭園と天守を眺めながら抹茶をいただくことができる。

城の外へ出て、食事処やみやげ物屋が軒を連ねる夢京橋キャッスルロードを散策したら、彦根港へと足を進める。

彦根港からは、観光船で琵琶湖の景色を楽しみながら、パワースポットとしても注目を集める竹生島へ向かい、宝厳寺や都久夫須麻神社を参拝しよう。再び彦根港へと戻り、琵琶湖を望む湖岸の温泉に入れば旅の疲れも癒えるだろう。



彦根城

関ヶ原の戦い後、徳川家康の命により慶長9(1604)年に着工され、井伊直継と直孝が約20年の歳月をかけて築城。国宝天守のほか、重要文化財指定の天秤櫓や太鼓門櫓などの貴重な建築物を見ることが出来る。

観覧料	一般 600 円、小中学生 200 円 (玄宮園共通) ※ 博物館・玄宮園共通は一般 1,000 円、小中学生 350 円
観覧時間	8:30 ~ 17:00 (天守は 17:30 まで)
休 み	無休
電 話	0749-22-2742

玄宮園



広大な池水を中心に、島や9つの橋がある変化に富んだ回遊式庭園。国の名勝に指定されている。



鳳翔台 (一服 500 円 9:00 ~ 16:00)

入園料	一般 200 円、 小中学生 100 円 (玄宮園のみの場合) ※ 夜間ライトアップは一般 500 円、小中学生 200 円
開 園	8:30 ~ 17:00 ※ ライトアップ期間は 18:00 ~ 21:00 も開園 (受付は 20:30 まで)
休 み	無休
電 話	0749-22-2742

11月中旬 ~ 30日は
夜間のライトアップを開催



彦根城博物館

彦根藩の政庁であった表御殿を復元した建物で、譜代大名筆頭の彦根藩主井伊家に伝来した大名道具や古文書を展示する。江戸時代の能舞台や復元した表御殿・庭園も見られる。

入館料	一般 500 円、小中学生 250 円 (博物館のみの場合)
開 館	8:30 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)
休館日	12月25日 ~ 31日 (その他展示替えにより一部展示室の閉 室あり)
電 話	0749-22-6100

ACCESS

-  JR 東海道本線(琵琶湖線)
「彦根駅」下車徒歩10分
-  名神高速道路「彦根 IC」から
西へ約2km

問い合わせ

彦根市観光案内所
☎ 0749-22-2954
受付時間 9:00 ~ 17:30



味わう



▲近江肉すき焼き鍋
(昼のみ・2,380円)



近江肉 せんなり亭 伽羅

近江肉の専門店「千成亭」の直営。地産地消にこだわり、厳選された近江牛を味わうことができる。

営業 昼 11:30 ~ 14:30、
夜 17:00 ~ 22:00
(オーダーは 20:30 まで)

休 火曜日
電 0749-21-2789

湯ったり

かんぽの宿彦根 展望風呂

琵琶湖を一望できる展望温泉。予約すれば露天風呂つきの家族風呂の日帰り利用も可能。

入浴料 中学生以上 800円、小学生 500円

※ 家族風呂は別途料金設定あり

日帰り入浴 11:00 ~ 21:00 (受付は 20:00 まで)

※ 家族風呂は別途時間設定あり

電話 0749-22-8090

アクセス ① JR 東海道本線「彦根駅」より約 3km ※ シャトルバスの運行あり
② 名神高速道路「彦根 IC」から国道 8 号経由で約 5km



ひと足のばす

永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。自然豊かな山中に佇み、古くから紅葉の名所として知られ、多くの参拝者が訪れる。紅葉が見ごろを迎える期間に、ライトアップされる。

参拝料 500円 (中学生以下無料)

参拝時間 9:00 ~ 16:00 (10月下旬 ~ 12月上旬は 8:00 ~ 17:00、11月中旬 ~ 下旬のライトアップ期間は 20:30 閉門)

電話 0748-27-0016

アクセス ① 近江鉄道「八日市駅」より近江バスで 35 分、「永源寺前」下車
② 名神高速道路「八日市 IC」より車で 20 分



夢京橋あかり館

将軍家への献上品だった和蝋燭をはじめ、全国から集められた蝋燭やお香の展示・販売のほか、オリジナルキャンドルを作るクラフト体験もできる (要予約)。



開館 9:30 ~ 17:30 ※ クラフト体験の受付は 16:00 まで

休館日 火曜日 (祝日の場合は翌日)

電話 0749-27-5501

竹生島

観光船に乗って竹生島へ

宝厳寺
都久夫須麻神社



彦根港から観光船で約 40 分。周囲約 2km の小島。島の名前は「神の斎く住まい」を意味し、古来より信仰を集める。深緑の景観をもち、琵琶湖八景のひとつにも数えられている。

琵琶湖観光船オーミマリン

乗船料 中学生以上 3,300 円、小学生 1,650 円 (往復)

入島料 中学生以上 400 円、小学生 300 円

運航期間 3 月第 2 土曜日 ~ 11 月は毎日運航、12 月 ~ 3 月第 2 土曜日の前日は土日祝 (12 月 30・31 日を除く)、1 月 1 ~ 3 日のみ運航

電話 0749-22-0619

宝厳寺

本尊は弁財天で、江ノ島、厳島とともに三弁財天と呼ばれる。国宝の唐門は大阪城の極楽橋を移築したもので、豊臣秀吉時代の大阪城の唯一の遺構といわれている。



参拝料 無料 (宝物殿は 300 円)

参拝時間 船の運航時間内

都久夫須麻神社 (竹生島神社)

本殿は伏見城の遺構とされ、国宝に指定されている。

参拝料 無料

参拝時間 船の運航時間内



姿勢

長年続けていると出てくる 悪い姿勢の影響とは

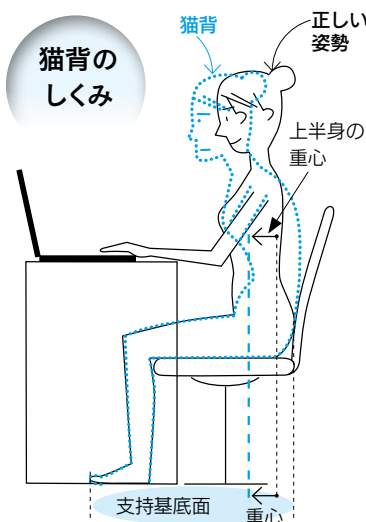
仕事に集中していると、いつの間にか背中が丸まっていて
あごを突き出した姿勢になっている…という人はいませんか？
猫背などの悪い姿勢は、見た目の悪さだけではなく、肩こりや頭痛など
さまざまな不調を引き起こす原因にもなりかねません。

「楽な姿勢」は「悪い姿勢」

理学療法では、体重を支えるために体と床が接している部分を囲んだ範囲を「支持基底面」といいます。座っている場合は、お尻がいすに接する面と、足が床に接した面を囲んだ範囲内となります。

このとき、体の重心が支持基底面の中央に近い姿勢が、楽な姿勢となります。つまり前かがみの猫背の姿勢は、無意識に楽な姿勢をとろうとした結果といえます。

しかし、楽な姿勢は決してよい姿勢ではありません。猫背であごを突き出した



姿勢は、首の後ろが縮まった状態のため、頭と首の付け根にあるさまざまな神経が圧迫され、その積み重ねが40代くらいから頭痛や肩こり、耳鳴りなどの症状となって現れる可能性があります。また、自律神経も圧迫され、体に不調が現れることもあります。

さらに、こうした悪い姿勢を続けていると、早ければ50代から変形性脊椎症などを発症し、姿勢を正そうとしても骨に影響が出るため、もとの正しい姿勢に治すことが困難になってしまいます。悪い姿勢は、早いうちに正すことが大切です。

今日からできる！ 悪い姿勢の修正法

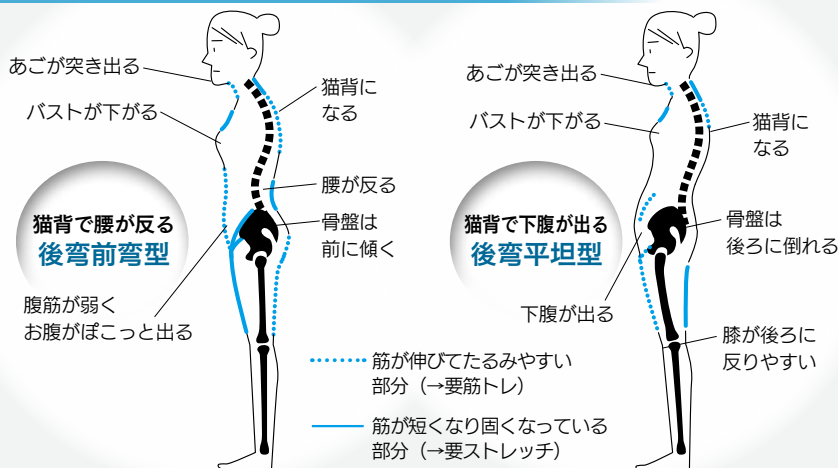
★小まめに姿勢を修正する

仕事中等猫背になりやすいときは、1時間に1回程度意識して背筋を伸ばし、正しい姿勢を心がけましょう。つらくなったら、楽な姿勢をとってもかまいません。猫背 → 修正を繰り返すことで、筋肉に刺激を与え、徐々に正しい姿勢を覚えていきます。

★タイプ別にストレッチと筋トレを

悪い姿勢にも種類があり、代表的なのは「**後弯前弯型**」と、「**後弯平坦型**」です。壁に背を向け、壁からかかとを5cmほど離して立ったときに、腰と壁の間に手首が入るほど余裕がある人は「後弯前弯型」、お尻が少ししかつかない、あるいは離れてしまう人は「後弯平坦型」のタイプです。

姿勢のタイプによって、固くなっている筋肉、ゆるんでいる筋肉の場所が異なります。図を参考に、縮んで固くなった筋肉のスト



レッチとゆるんで衰えた筋肉のトレーニングを行いましょう。

★歩き方を修正する

歩くときも姿勢を意識することで、正しい姿勢が身につくようになります。「後弯前弯型」の人は、大腿で、腰が反らないよう、お腹とお尻に力を入れて歩きましょう。「後弯平坦型」の人は、いつもより膝を高く上げながら、同時に腰を丸めないように意識して歩きましょう。

正しい姿勢の健康効果

正しい姿勢は、運動の基本です。ウォーキングをする際にも、正しい姿勢で行えば、より少ない時間で多くのエネルギーを消費できます。呼吸が深くなるため血行もよくなり、悪い姿勢で伸びっぱなしになっていた首や顔の皮膚の状態が改善され、首のシワや顔のほうれい線が浅くなるなどアンチエイジング効果も！

正しい姿勢で、いつまでも元氣とキレイを保ちましょう。

仕事に集中して 燃え尽きそうなとき

文 ● 蝦名 玲子

健康社会学者・博士（保健学）
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト

SOCを高めて仕事ストレスに強くなる

仕事に集中して燃え尽きそうになっている人は、SOC (Sense of Coherence、首尾一貫感覚) というストレス対処能力が低くなっている場合が多いことがわかっています。SOC は、

- ①わかる感…状況を把握し、先を見通せるという感覚
- ②やるぞ感…ストレスに対処することに意味ややりがいを見出せるという感覚
- ③できる感…何とかかなと思える感覚

の3つで構成されています。下記の3つの段階を踏み、これらの感覚を高めることを意識しましょう。



仕事に集中しても、精神的に追いつめられないためには？
やらなくてはいけない仕事がたくさんあるからといって、必ずしもダメだ、燃え尽きそう」と感じるわけではありません。その仕事の終わりが見えず、「誰もこの大変さをわかってくれない、一人で解決しないといけない」と感じるときに、人は追いつめられるものなのです。

このため、燃え尽きそうに感じるときには、仕事のめどをつけるとともに、まわりから上手に助けを得ることが重要です。



D助さんの事例

この数週間、仕事がいねいなD助さんのところに、急を要する仕事に集中し、深夜まで残業という日々が続いています。

当初は忙しい日々によりがいを見出していましたが、最近では疲れがたまり、気力が落ちてきて、燃え尽きそうになっています。

SOCを高め、燃え尽きないコツ

1 わかる感UP

仕事の全体像を把握し、優先順位を決める

「目の前の仕事をこなすためにひたすら動く」という状態は、終わるめどが立たないため苦痛に感じるものです。作業の全体像を把握し、各作業の重要度と緊急性から取り組む優先順位を決め、「いつまでにこれを終わらせる」というように、それぞれの目標を立てることが大切です。

2 やるぞ感UP

目標をクリアし、達成感を得る

各作業の目標を明確にすると、ひとつの目標をクリアするたびに達成感を味わうことができ、やる気が高まります。

3 できる感UP

まわりの助けを上手に得る

仕事がたくさんあっても「本当に大変になったら、誰かに助けてもらえろ」と思えたら、追いつめられずに済みます。上手に自分の主張を伝えるスキル「アサーション」を身につけておくといでしょう。

たとえば、上司からの急な頼まれごとが多い場合、次の4段階を踏むと、あなたの主張が通りやすくなります。

①相手の主張を自分の言葉にして復唱・確認する。

「明日までにこの作業をする必要があるんですね」

②自分の意見や状態を表現する。

「引き受けたのですが、他の仕事も集中していて、最近、毎日深夜まで残業しているんです」

③相手にとってもらいたい行動を明確に伝える。

「現在受け持っている業務のうち、この部分をAさんに回していただけますか」

④その行動をとるとどうなるのか明確に伝える。

「そうすれば急な仕事にも対応できます」
以上のような流れで主張するといいてよいです。



塩分控えめでもおいしい！

高血圧を 予防する献立

塩分控えめの料理は

おいしくないものと決めつけていませんか？

少しの工夫で、塩分控えめでも十分おいしく、
満足感を味わえる献立になります。

高血圧予防はもちろん、

むくみや便秘解消にも効果的な献立で、

おいしく減塩しましょう！

塩分控えめでも、 色よく仕上げるコツ！

フライパンで砂糖を焦がしたカaramelソースを具材に絡めると、白っぽくなりがちな減塩の食事が色よく仕上がり、味にもコクが出ます。

1人分/690kcal
塩分/3g
(ごはん 150gを含む)



料理制作／柴田 真希（管理栄養士）

撮影／鈴木 信吾

スタイリング／たちばな さわ

さつまいものさっぱりサラダ

材料（2人分） 1人分 112kcal 塩分 0.5g

さつまいも……………100g
（中 1/2 本）
きゅうり……………25g
（1/4 本）
塩……………小さじ 1/12
こしょう……………少々
レーズン……………大さじ 1
プレーンヨーグルト ……大さじ 2
マヨネーズ……………小さじ 2



作り方

- (1) さつまいもは大きめのざく切りに、きゅうりは半月の薄切りにする。
- (2) さつまいもを茹で（または電子レンジで加熱）、中まで火が通ったら皮をむき、熱いうちにマッシャーで粗くつぶし、塩・こしょうで味を調える。
- (3) (2)の粗熱が取れたら残りの材料を加え、ざっくり混ぜ合わせる。

プロが教える

高血圧を予防する調理法

高血圧予防、減塩ばかりに気を使っていませんか？ただ塩分を抑えるのではなく、次のような少しの工夫をすれば、塩分控えめでもおいしく感じることができます。

- 化学調味料の代わりに天然塩やしょうゆ・みそなどを使う
- 天然のだし・調味料を使って食材そのものの味を活かす
- にんにく、酢、レモン、大葉、きのこ、ごま、ハーブなど、うま味・香味成分で味にアクセントをつける
- カaramelソースや少しの焦げ目などで、コク・うま味を出し、色よく仕上げる

また、野菜や根菜、いも類は食物繊維やカリウムなどのミネラルが豊富で、塩分を排出し高血圧予防に効果的といわれていますので、積極的に取り入れましょう。

食べる量が増えれば、それだけ塩分量も増えるので、腹八分目を心がけることも大切です。また、味見もせずにしょうゆやソースを使う人は、まずは食材や料理そのものを味わう習慣をつけましょう。

鶏肉と大根のこっくり煮

材料（2人分） 1人分 211kcal 塩分 1.6g

鶏もも肉……………160g
大根……………200g（1/5 本）
長ねぎ……………1 本
しょうが……………少々
チンゲンサイ……………1 株
にんにく……………1 片
栗の甘露煮……………4 粒
砂糖……………小さじ 2
A だし汁……………200 cc
酒……………大さじ 1
しょうゆ……………大さじ 1



作り方

- (1) 鶏肉は食べやすい大きさに切る。大根は 1 cm 厚さの半月切りに、長ねぎは白髪ねぎを少々作り、残りは 4 cm 長さのぶつ切りにする。しょうがは薄切りにする。
- (2) チンゲンサイは縦 4 等分に切り、塩（分量外）を入れた熱湯で芯のほうから茹でる。
- (3) フッ素加工のフライパンを強火にかけ、鶏肉を皮のほうから焼き目をつけるようにこんがりと両面焼く（あとで煮込むので中まで火を通さなくてもよい）。
- (4) 鶏肉をいったん取り出し、鶏の脂をキッチンペーパーなどで拭き取り、砂糖を入れて中火にかける。砂糖が溶けて茶色くなってきたら、A、鶏肉、大根、しょうが、にんにくを入れて 10 ～ 15 分煮込む。長ねぎ（ぶつ切り）、栗の甘露煮を加えてさらに 5 分程度煮る。
- (5) チンゲンサイと(4)を皿に盛り付け、白髪ねぎを飾る。

ごぼうのポタージュ

材料（2人分） 1人分 112kcal 塩分 0.9g

ごぼう……………100g（1 本）
玉ねぎ……………1/4 個
バター……………5g
A 水……………200 cc
ローリエ……………1 枚
ごはん……………30g
B 塩……………小さじ 1/4
こしょう……………少々
豆乳……………100 cc
黒こしょう……………少々
薄切りにして揚げたごぼう（飾り用）……………少々



作り方

- (1) ごぼうはたわしなどでよく洗い、斜めの薄切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
- (2) 鍋にバターを入れて、ごぼう、玉ねぎを中火で 5 分炒める。
- (3) しんなりしたら、A を加えて蓋をして中火で 10 分煮込む。
- (4) (3)の粗熱を取り、ミキサーにかけて滑らかにする。鍋に戻し B を入れて味を調え、沸騰直前まで加熱する。
- (5) 器に入れて、黒こしょうをふり、飾り用のごぼうのをのせる。



赤い色素「アスタキサンチン」が老化を防ぐ

鮭の身に含まれる赤い色素**アスタキサンチン**には強力な**抗酸化作用**があり、史上最強のカロテノイドです。細胞を老化させる活性酸素を除去し、血中コレステロールの酸化を防いで**動脈硬化を予防**します。

傷ついた脳細胞を修復する働きもあり、特別な物質しか通れない脳の「血管脳関門」という場所を通り抜けることができるため、**認知症予防**に期待がもたれています。

鮭には、**ビタミンA、B₂、D、E**や**EPA、DHA**も豊富に含まれ、生活習慣病予防に最適な食材です。できれば天然ものか、自然に近い状態で養殖されている産地のものを選びましょう。

鮭の中骨の缶詰は最高のアンチエイジング食品

鮭の中骨の缶詰には、すばらしい栄養素が含まれています。100g中に**牛乳 1.4ℓ 分のカルシウム**が含まれるほか、**EPA、DHA、ビタミンD**も豊富で、**骨粗しょう症予防**や**脂質異常症予防**に役立ちます。塩分が気になる人は、塩分控えめタイプを選びましょう。

今日から
やってみよう！

鮭の粕汁



鮭の中骨+大根おろし

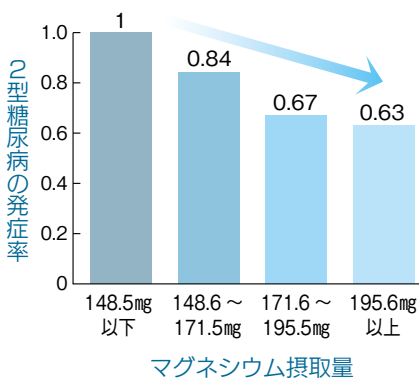


H e a l t h I n f o r m a t i o n



INFORMATION

話題の健康情報



この研究は、健診受診時に糖尿病がない40〜79歳の住民のうち、その後糖尿病の有無が確認できた1999人が対象。21年間の追跡期間中に417人が2型糖尿病を発症しました。

1日のマグネシウム摂取量によって4グループに分け、糖尿病の発症率を比較した結果、摂取量が多いほどリスクが下がることが明らかでした。

マグネシウム摂取量が多いグループは、糖尿病発症率が37%も低い

福岡県久山町の健診データを用いた追跡調査によると、マグネシウム摂取量が多いほど糖尿病発症率が低くなることが示されました。

(第55回日本糖尿病学会年次学術集会・九州大学大学院環境医学分野の発表より)

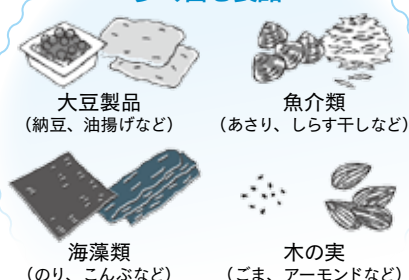
マグネシウムで糖尿病予防

インスリン抵抗性、慢性炎症、飲酒習慣のある人ほど予防効果が高い

さらに糖尿病の危険因子別にみると、インスリン抵抗性がある人、慢性炎症がある人、飲酒習慣がある人ほど、マグネシウム摂取による予防効果が高くなっていました。

現代の日本人は、マグネシウム摂取量が不足しています。マグネシウムを多く含む食品は、糖尿病以外の生活習慣病予防にも役立つため、意識的にとりましょう。

マグネシウムを多く含む食品





トヨタ自動車東日本健康保険組合 ホームページを ご活用ください

URL <http://www.kn-kenpo.or.jp>

健保組合のホームページをご覧になったことはありますか？
健保組合からのお知らせや各種申請書のダウンロードができるほか、ライフシーンに合わせてどんな申請をしたらよいのかなど、いつでも調べることができます。ぜひご活用ください。

最新ニュースと
お知らせを掲載

各種申請書類を
ダウンロードできます

- 保険証・適用に関する書類
- 給付・請求に関する書類
- 健診（補助金）に関する書類

こんなときは……
どうする？

できごとから検索できます