

スマイル Smile

みづかる
つながらる
ゆたかになる
.....

Vol. 13
2016
夏号 



Interview **くらしにスパイス**

毎日の食事から夏バテ対策まで

体と心に効く 楽しい食事

コミュニケーションスペース

ふれあい TeaTime 

健診に関わる **Q&A**

第50回予防医学技術研究会議が開催されました

お家でカンタン！ 乳がんチェック♪

連載！  入門

英会話編 第1回

協会通信

毎日の食事から夏バテ対策まで 体と心に効く楽しい食事

身近過ぎるが故に、時に見過ごされがちな「食と健康」の関係。食べたもので私たちの体はできているという原点を見つめ、ライフステージや体調に応じた食事の注意点などを、宮城大学食産業学部の白川愛子先生に聞いた。

健康の基本は日々の食事から

—— 普段、食べることが自分の体を作っているという事実をあまり認識していない方も多いと思います。

確かに食べることが当たり前すぎて認識されにくいと思いますが、私たちの体は、私たちが食べたものでできています。食事は私たちの健康を支えるもの、「健康の基本は日々の食事から」と言えます。

—— 改めて聞くと反省点がたくさん思い浮かびます。

一生の間に私たちは穀類、野菜、肉・魚など種類ごとに数千kgを摂取します。バランスの悪い食事をしてても短期間では影響が出ませんが、例えば脂質や食塩の摂取が多い状態が長く続けば、生活習慣病など健康への影響は大きくなります。したがって、「何を」「どのように（量やバランス、食習慣など）」食べるかがとても重要です。

—— 近年では「食育」という言葉が浸透しました。

「食育」という言葉は、その意味が非常に広範です。もともと「食育」は、子どもに対する食の教育でしたが、近年では子どもに限らず、あらゆる年代で生じている食に関わる問題を改善していくことを指します。生まれてから一生涯、ライフステージに応じた「食育」があるのです。

—— 当然ながら長い付き合いになりますね。

加えて食の安全・安心や栄養、手付かずの食品が捨てられる食品廃棄物（食品ロス）問題も食育に含まれます。さらに食文化の継承や農山漁村の活性化なども含まれます。「食育」はその言葉だけでなく、より具体的な食育の内容に着目してもらいたいですね。

ライフステージにより異なる食

—— 先ほど、ライフステージごとに食に関わる問題を改善するのが「食育」とありました。

そうですね。例えば幼児期は味覚が形成される重要な時期です。

この時期はいろいろな食材や料理を食べる機会を作り、できるだけ幅広い食体験を増やし、味覚の幅を広げ偏食を防ぐことで、将来の豊かな食生活につながります。また幼少期の食習慣は、大人になっても継続することが多いので、塩分や脂質の摂取が過剰にならないよう配慮が必要です。

—— 確かに子どもの頃から好きな食べ物ってありますね。

成人では、特に男性の40～50歳代で肥満の割合が増加し、生活習慣病のリスクが高くなるので、ボディ・マス・インデックス（BMI、表参照）が各年代で目標範囲内になるように努めましょう。そのために野菜を十分に摂取し、脂質・カロリーを取りすぎず、運動習慣を持つことなどが効果的です。

BMI（体格指数：Body Mass Index）は以下の式で計算でき、肥満・やせの程度を知るための指数です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

目標とする BMI の範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とする BMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）の概要」

—— ちょうどメタボが気になる年代ですね。

一方で高齢になると、やせるほどに感染症などに対する抵抗力が低下します。そのため高齢期には動物性たんぱく質をしっかり摂って筋肉を維持し、必要なエネルギー確保のために欠食を避け、脂質不足への注意が必要です。

おいしく楽しい食事にプラスアルファ

—— さて、体調の悪い時は食も細りがちです。

体調が悪い時は消化力も落ちるので、当然のことですが、脂肪や食物繊維の少ない食品をやわらかく調理して食べることが望ま

れます。症状にもよりますが、卵粥や煮込みうどん、豆腐などから始め、ささみや白身魚、軟らかく煮た野菜などを食べると良いでしょう。特に、胃腸の調子が悪い時は、酸味・塩味・甘味の強いものや香辛料・カフェインなど胃酸の分泌を高めるものや刺激の強いものは避けましょう。

— これから夏を迎えますが、気になるのは夏バテです。

夏バテとは暑さによる疲労・ストレスや睡眠不足、冷房による激しい温度差とそれによる自律神経失調・胃腸の不調、脱水などさまざまな要因が重なって体力が消耗した状態のことです。かき氷・アイスクリームなどの氷菓やそうめんなどを多く食べ、ビタミン類やたんぱく質が不足して糖質が過多になり、糖質の代謝に必要なこれらのビタミンがさらに不足します。

— 夏バテにはどんな食事が良いのでしょうか？

だるさや疲労感が強くなるので、エネルギー産生を促進するビタミン B1、B2 の摂取が効果的です。糖質の過剰摂取を避け、ビタミン B1 を多く含む豚肉、枝豆、ビタミン B2 を多く含むレバー、納豆、卵などを積極的に食べましょう。ビタミン B1 は、ニンニク、ねぎ、玉ねぎ、ニラなどに含まれるアリシンと一緒に摂取すると、吸収が良くなり作用も持続するといわれています。豚肉の冷しゃぶに白髪ねぎ（アリシンは白ねぎに多いといわれている）を添えてニンニクやおろし玉ねぎの入ったタレをかけるメニューはおすすめです。

— これはおいしそうですね！ 他にはありますか？

うなぎはビタミン A、B1、B2 をはじめ多くのビタミン類、たんぱく質などあらゆる栄養素を豊富に含むため、「土用丑の日」にうなぎを食べるのは夏バテを防止する先人の知恵です。また、クエン酸も代謝を促進して疲労回復に効果があるので、梅干しやレモンなどを上手に利用するとさっぱりして食欲増進にも役立ちます。夏野菜のオクラやモロヘイヤはビタミン・カルシウム・カリウムも豊富で、口当たり良く食べられます。

— バランスの取れた食事を毎日 3 食続けていくのは難しくありませんか？

確かにそうですね。でも、例えば時間のない朝や、外食のランチなどで十分に摂れない野菜や栄養素を夕食で補い、または 1 日を通してバランスが取れない場合は 2～3 日単位あるいは 1 週間単位の中で食生活を見直し不足を補うことならできませんか？

— そう考えると気が楽になりますね。

またメニューも主食・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などの料理）・副菜（野菜・きのこ・海藻・いもなどの料理）をそろえるように意識すると栄養バランスが整いやすいですので、あまり堅苦しく考えず、「今日は何食べよう？」と食事を楽しみに考える時に、栄養バランスの工夫も付け加えれば良いのです。可能であれば、副菜 2 品をめざしましょう。



— 最後に読者の方にメッセージをお願いします。

食べることは体と心に密接に関係しており、食事が「おいしい」ということは、心身の健康のバロメーターです。体調が悪い時や、悩みやストレスがあると食事がおいしくありません。また、おいしいものを食べると満足感が得られ、「癒し」にもなり、食べることには体と心に効く「食の力」があると思います。健康のために食事のバランスを考えすぎて苦痛になってしまったり、健康に良いといわれる特定の食品・食材ばかりを食べたりして、「おいしさ」を見失っては本末転倒です。食生活指針に「食事を楽しみましょう」とあるように、食事はできるだけ多くの食品・食材を組み合わせ豊かに楽しみ、栄養バランスにも少し気を配りながら、何より「おいしく食べる」ことを心がけてほしいですね。

— ありがとうございます。

ありがとうございます。

宮城大学食産業学部フードビジネス学科 准教授
博士（農学）
白川 愛子（しらかわ あいこ）
平成 4 年 東北大学大学院農学研究科後期課程修了
平成 5 年 東京都老人総合研究所栄養学部門
（現 東京都長寿医療センター研究所）
平成 11 年 アメリカ国立衛生研究所（NIH/NIAID）
平成 17 年 近畿大学医学部細菌学助手・助教
平成 23 年より現職
専門：栄養学、食育、食品免疫学





皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp

健診に関わる Q&A

Q 問診票を記入する意味はなんですか？

A みなさんに記入していただいた問診票をもとに、医師は生活習慣を判断しています。健康診断はただ受けるだけでなく、しっかりと診断をしてもらい、自分自身の体調を把握することに意味がありますので、できるだけ正確に問診票への記入をお願いします。

Q 健診後に健康相談があると聞きましたが、特定保健指導とはなんですか？

A 生活習慣予防健診や特定健康診査の結果から、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクが高いと判断された40歳以上の方へ、保健師や管理栄養士が生活習慣の改善のためのアドバイス等を行うものです。生活習慣病は自覚症状が出にくく、放置しておくとも重症化になることも…。自覚症状が無い時がチャンスです！



Q 尿検査で最初の尿を取らずに中間の尿を取るのなぜ？

A 出始めの尿には尿道口近くに存在する細菌が混じっていることがあります。そのため、出始めの尿をとってしまうと、尿の中にもともと含まれていた細菌なのか、たまたま尿道口近くにいた細菌なのか判断がつかなくなってしまいます。正しい尿検査の方法が注意事項に書いてありますので、よく読んでから採尿をしましょう。



Q 検査前にお茶や水は飲んでもよいですか？

A 胃部X線検査を受ける場合は控えましょう。血液検査を受ける方は、水やお茶を飲んでも構いませんが、糖分を含むものは血糖や中性脂肪に影響があるので控えていただいた方がよいでしょう。

Q 大腸がん検診は生理中の場合受けられないのはなぜ？

A 尿検査も同様ですが、生理中の時に採便すると陽性と判断されることがあります。その場合、生理の影響を受けての陽性か、腸内からの出血が原因の陽性かを判断することができません。万が一、生理中に採便し、陽性だった場合は、精密検査を受けましょう。



第50回予防医学技術研究会議が開催されました

と き：平成28年2月25日（木）～26日（金）
と ころ：仙台市情報・産業プラザ（AER）

この会議は予防医学を目的に健康診断に携わっている診療放射線技師、臨床検査技師、保健師、看護師、管理栄養士、公衆衛生業務に携わる技術者が一堂に集まり、日頃の研究成果が発表されました。今年度で記念すべき50回目の開催となり、「予防医学の将来の展望」と題しテーマディスカッションも行われました。



● 教育講演「乳がん検診の最前線」

今回は東北大学大学院医学系研究科腫瘍外科学分野教授 大内 憲明先生をお招きしました。日本が世界へ発信した戦略研究（J-START）「超音波検査による乳がん検診の有効性を検証する比較試験」から、40歳代女性を対象に行われた超音波検査の有効性を評価した、世界で初めての大規模 RCT の結果について教育講演が行われました。

● 研究発表

当協会からは12演題の発表をしました。

健診部健診管理課 鈴木康平さんは健診現場の現状と日々健診現場で発生しているトラブルや問題点を分析し、改善策について発表しました。

これらの発表は日々の健診業務に活かされ、健診活動の新技术や、工夫改善に大きく役立っています。

今後も健康診断をこれまで以上に気持ちよく、スムーズに受けていただけるよう、改善改革に努めてまいります。



お家でカンタン！ 乳がんチェック♪

近年、乳がんの発生率、死亡率が増えており 40～64 歳〔※〕の女性のがん死亡率の第 1 位となっています。日本で乳がんになる方は毎年 7 万人以上！ およそ 12 人に 1 人〔※〕の女性が乳がんにかかっているといえます。

乳がんは自分で発見することのできる唯一のがんです。乳房は他の臓器ではできない“自分で触れて検診ができる”という大きな特徴があります。しかも、早期のがんであれば乳房を切除することなく治療が可能であり、90%以上の確率で治る病気です。「どうせ分からない」「見つかるのが怖い」と思わずに積極的に、根気よく、自分の乳房をチェックしましょう！！

※国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」

自己触診

● 見てチェック！

鏡の前に立って、両手を上げたり、腰に手を当てたり、斜めから見たりします。

- ・左右の乳房の大きさ、形の変化
- ・皮膚のくぼみ、ただれ、ひきつれ
- ・乳頭からの分泌物



● 触ってチェック！

4本の指の腹をそろえ“の”の字を描くようにらせん状に触ります。乳房をすくいあげて乳房の下、腕をあげてわきの下も調べましょう。

- ・乳房全体のしこりの有無
- ・乳房の下のしこりの有無
- ・わきの下のしこりの有無
- ・乳頭からの分泌物



*同じ方法であおむけに寝た状態でもチェックしましょう

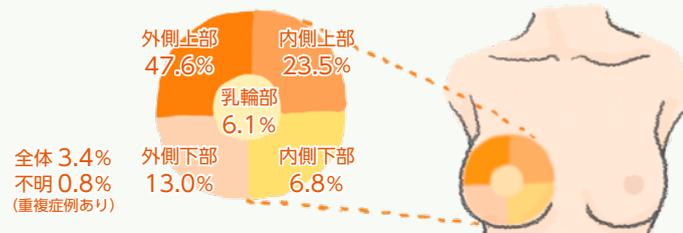
触診のポイント

どのタイミングがいいの？

月経が終わって1週間以内の乳腺の張りがなく柔らかな時がオススメです。閉経後の方は、毎月1回、日にちを決めて行ないましょう。

乳がんの発生しやすい部位は？

乳腺組織が豊富なため、乳房の外上部の発生率が高くなっています。



全国乳がん患者登録調査報告 第32号 2000

乳がんは自分で発見できる病気です。しこりなどの変化に気づいたときはすぐに病院を受診し、異常がなくても年に1回は乳がん検診を受けましょう♪

連載!

まるまる

入門

英会話編 第1回

English in Action #1 “Afternoon Coffee”

昨年の国連防災世界会議、5月のG7サミットと宮城・仙台にも着々と国際化の波が押し寄せ、訪れる外国人も増えています。そこで今回から「English in Action」と題し、様々な場面を想定して、すぐ使える英語表現を紹介します。

夏休みに海外のリゾート地でゆったりと過ごすあなた。ビーチから引き上げてきたあなたは、ビーチサイドのカフェでコーヒーを頼もうとしています。さあジョーンズ先生のように頼んでみましょう。



Jones: Excuse me!

Cafe Staff: Yes sir? Can I help you?

Jones: Wow, what a beautiful day! I would like a nice drink to cool down.

Staff: What would you like to order?

Jones: A coffee.

Staff: What kind of coffee would you like?

Jones: Umm, not sure. Could I see the menu, please?

Staff: Here you are. We have a variety of hot and iced coffees: blend, latte, cappuccino, espresso...

Jones: An iced cappuccino, please.

Staff: Certainly sir. Please enjoy these complimentary snacks.

Jones: They smell exotic. What are they?

Staff: They are lime, coconut and caramel snacks.

Jones: Thank you.

ジョーンズ: すみません!

店員: いらっしゃいませ、いかがなさいましたか?

ジョーンズ: とても素晴らしい日だね! 冷たい飲み物が欲しいんだけど。

店員: 何になさいましょうか?

ジョーンズ: コーヒーをください。

店員: どんなコーヒーが良いでしょうか?

ジョーンズ: そうだな〜。メニューはありますか?

店員: こちらになります。ブレンドやラテ、カプチーノ、エスプレッソなどホットもアイスも色々ありますよ。

ジョーンズ: アイスカプチーノをください。

店員: かしこまりました。無料のおつまみもございますよ。

ジョーンズ: エキゾチックな匂いですね。何ですか?

店員: ライム、ココナッツそしてキャラメルスナックになります。

ジョーンズ: ありがとう。

Expressions

to cool down 冷やす / What kind of coffee would you like? どんなコーヒーが良いですか? / Umm う〜ん (考え中) / Could I see the menu, please? メニューを見ることが出来ますか? / Certainly もちろん / complimentary 無料の / They smell exotic エキゾチックな匂い



Dominic Jones

ドミニク・ジョーンズ

イングランド出身。仙台青葉学院短期大学ビジネスキャリア学科准教授。2015年にはTEDxTokyo Teachersに登壇。護身術インストラクター4段。

Column

第1回 英語を使う機会について

英語を使う機会をどうやって見つけていますか? 外国人が集まりそうなレストランやバーへ行くのは最も簡単です。外国人が好きな観光地を訪れたり、外国人が集まるサークルに参加するのも良い方法です。大切なのは、学ぼうとするのではなく、楽しもうという意識。楽しんで使う場があれば、自然と英語が身に付くでしょう。

ここで宿題です。レストランや駅などで英語のメニューや案内板を使ってみましょう。

TOPIC
1

平成 28 年度予防医学調査研究助成金

当協会では、予防医学に関する各種調査研究を行っている学術研究機関へ毎年、助成事業を実施しております。学術専門委員会を開催し、研究助成申請内容について審査・検討した結果、平成 28 年度は以下の 7 団体へ研究助成金を交付いたしました。

課 題	助成金交付先
口腔栄養プログラムによる介護予防効果の検証	東北大学大学院医学系研究科 社会医学講座公衆衛生学分野 (遠又 靖丈)
感染症対策向上のための感染症疫学の教育プログラム開発と基盤整備	東北大学大学院医学系研究科 内科病態学講座 感染制御・検査診断学分野 (賀来 満夫)
高速道路上の重大事故を予防するための予防医学的方法論を道路設計のコンセプトに生かすためのクラウド医学情報データベース構築	東北大学加齢医学研究所 心臓病電子医学分野 (山家 智之)
TP53 ステータスの臨床応用をめざした簡便な診断システムの開発 (継続)	東北大学加齢医学研究所 臨床腫瘍学分野 (石岡 千加史)
全身性強皮症 (SSc) 患者における間質性肺炎の予後に関する研究	東北大学大学院医学系研究科 血液・免疫病学分野 (石井 智徳)
慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 予防に関する研究	東北大学大学院医学系研究科 内科病態学講座呼吸器内科学分野 (一ノ瀬 正和)
人工ビーを使用した X 線照射時におけるリアルタイム被ばく線量測定システムの開発ならびに臨床応用に関する検討	東北大学災害科学国際研究所 災害医学研究部門 災害放射線医学分野 (稲葉 洋平)

TOPIC
2

平成 28 年度第一回理事会

と き：平成 28 年 6 月 14 日 (火)
 ところ：ホテルメトロポリタン仙台
 「平成 27 年度事業報告書」「平成 27 年度決算書類」「公益目的支出計画実施報告書」等について、原案どおり承認されました。

TOPIC
3

平成 28 年度第一回評議員会

と き：平成 28 年 6 月 28 日 (火)
 ところ：ホテルメトロポリタン仙台
 「平成 27 年度事業報告書」「公益目的支出計画実施報告書」等について報告、また、「平成 27 年度決算書類」、「評議員の選任」等について、原案どおり承認されました。

健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131
FAX 022-233-7104
仙台市青葉区貝ヶ森 4 丁目 3 番 1 号

施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

TEL 022-262-2621
FAX 022-262-6686
仙台市青葉区上杉 1 丁目 6 番 6 号

