

スマイル Smile

みつかる
つながらる
ゆたかになる
.....

Vol.35
2022
冬号



新年のご挨拶

Interview <らしにスパイス>

食卓から全世界までカバー 発酵は身近な 万能選手

連載！入門

ペップトーク編 第4回

令和4年 新年のご挨拶



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は当協会の事業に深いご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、我が国は、昨年も温暖化の影響か大型化した台風が日本列島を駆けめぐりました。東海・関東南部地方を中心とした集中豪雨により特に熱海では土石流が発生し甚大な被害をもたらしました。被災された方々には衷心よりお見舞い申し上げますと共に早々の復旧・復興をお祈りいたします。

その様な中、8月中旬に新型コロナウイルス感染者拡大のピークを迎え緊急事態宣言が発出されました。その後、まん延防止等重点措置が講じられたことや、早急なコロナワクチン接種等の対応により、これまで猛威を振っていた感染が激減しましたが目下のところ第六波の感染を懸念しておるところでございます。

当協会では受診者の皆さまの「安心・安全」を最優先として健診事業に取り組んでおりますが、本年こそ平穏な年になることを願わざるを得ません。

ところで、令和4年は、「壬寅（みずのえ・とら）年」です。「壬寅」は「新しく立ち上がること」・「生まれたものが成長すること」といった縁起のよさを表しており、決断力と才知にも優れ何事にも恐れずに立ち向かう強い信念を持っております。当協会も「壬寅（みずのえ・とら）年」にあやかり、何事にも全力で取り組み、県民の皆様の健康づくりにお役に立てるよう日々精進して参ります。

何卒、より一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。この新しい一年が皆さまにとって実り多く、健康で幸せな年になりますよう心よりお祈り申し上げます。



一般財団法人 宮城県予防医学協会
理事長 辻 一郎

食卓から全世界までカバー 発酵は身近な万能選手

生活様式の多様化とともに食生活も多様になりましたが、それでも皆さんの家には味噌や醤油はあるのではないのでしょうか？また、このお正月に美味しいお酒を飲まれた方も多いことでしょう。そして今や発酵の技術を活用しているのは食品にとどまりません。2022年最初のくらしにスパイスは、私たちの周りに溢れる「発酵」について、宮城大学の金内誠先生から教えていただきます。

発酵食品が体に良い！は本当？

——まず日本における発酵食品の歴史的背景を教えてくださいませんか？

日本に古来から伝わる発酵食品の代表格で、今なお食卓で活躍しているものの一つとして味噌が挙げられます。そのルーツは「醬（ひしお）」と呼ばれる発酵調味料です。味噌は、醬と作る工程に違いがありますが、「醬にならない」という意味で「未醬（みしょう）」と呼ばれていたものが訛って「味噌」になった、という話もあります。大豆が日本に入ってきた頃には醬あるいは味噌が食されていたとも言われ、奈良時代の文献にすでに味噌についての記述が見られます。

——そんな古くから日本人は味噌を口にしていたのですね。

かなり古くから日本人にとって、味噌は健康食の代名詞的な側面を持ち合わせていました。例えば「お腹の毒消し」や「血が腐るのを防ぐ」といった言い伝えのようなものですね。先人が経験・体験を通して得てきたものなのかもしれませんが、現代になってこうした味噌の健康効果に、科学的裏付けがなされるようになりました。

——日本人が何千年も親しんできた味噌の新事実というわけですね。

ええ。しかも前述の「お腹の毒消し」については、私たちの研究が解明に繋がりました。

——それはすごい。

味噌の発酵過程で生まれるペプチドという成分が、お腹を健全に保つ腸内細菌の中で炎症を防ぐ作用を発揮していたことがわかったんです。これは長い間熟成させるほど効果が高く、私たちが行った研究では、2年発酵させた味噌が、通常の発酵期間で作った味噌よりも消炎効果が高く、敗血症の予防に一役買っていたのです。この研究結果は英文誌（フードサイエンスジャーナル）に投稿し、世界に向けて味噌の健康効果をアピールすることに繋がりました。私の祖母はよく「味噌は体に良い」と言っていましたが、後年になって孫の私がかそれを実証できて、

誇らしい気持ちになりました。

——しっかりとした根拠があったのですね。

他にも骨粗鬆症予防に効果があるイソフラボンの吸収率が、豆をそのまま食べるよりも高く、塩分の吸収が緩やかで血圧の上昇を抑圧するなど、味噌の健康効果は調べるほどに面白いのです。

——日本人はこうした健康効果にどのように気づいたのでしょうか。

味噌に限らず、発酵食品の多くはまず保存目的で生まれています。その後、嗜好性、つまり発酵させるとおいしくなるということが発見され、やがて栄養の高さに気づき、私たちの食卓に定着したと考えられます。昔の一般的な人たちは日々体力を酷使する重労働だったのに対し、食事は粗末なものでしたが、それでも元気に働き続けてこられたのは、味噌や納豆などの大豆を原料にした発酵食品でタンパク質を摂取し、味噌汁の具材になるわかめなどからカリウムなどの栄養を摂るなど、意図せずバランスの取れた食事になっていたからなのでしょう。

——大昔から日本人は、このように発酵食品をうまく取り入れながら命をつないできたと思うと面白いですね。

そうなんです。ちなみに江戸時代、納豆はごはんのお供ではなく、主に味噌汁の具材として親しまれていたんですよ。



見渡せば広がる発酵の世界

——さて、ここまで味噌に着目してきましたが、他にはいかがでしょう。

そうですね、私たちと密接な関係にあったのは味噌に限ったことではありません。醤油、酢といった調味料、世界一硬い発酵食品であるかつお節、今や食卓に欠かせないパンやチーズ、そしてお酒と身の回りには発酵食品で溢れています。そして発酵の活躍の場は食卓だけではなく、例えば石油製品のイメージが強いプラスチックですが、近年では穀物のデンプンを発酵させてできる乳酸をつなげて「ポリ乳酸」を作り、それを原料にしたバイオプラスチックもとても普及しています。このように最近では工業製品にも発酵の技術がふんだんに取り入れられています。

——プラスチックが発酵から作られているんですか。

私はよく学生に「コンビニに入ってから、出るまでに一度も発酵を使った商品に出会わずにお店を出られないんだよ」と話すのですが、冗談でも何でもなく、発酵は食品の枠を飛び超えて、私たちの身の回りに溢れています。

——これだけ活躍の場を広げる発酵ですが、発酵を活用しなければならぬ理由があったりしますか。

実は発酵の世界を大きく作用する出来事は、歴史上度々起きています。まず第二次世界大戦の際には、原油の供給源を立たれてしまった日本は、発酵で燃料を作ろうとしました。その後もオイルショックなど、資源に乏しく燃料問題と常に背中合わせでいる日本では、およそ20年に1回のペースで、こうした危機を発酵で解決しよう、という熱が高まるタイミングがある、と個人的には感じています。資源の乏しさを、発酵で解決しようというわけです。

——それであればもっと発酵の世界をリードしていると胸を張っても良いように思うのですが。

これまでこうした盛り上がりは、燃料問題が一定の落ち着きを見せると沈静化し、発酵を使った資源問題へのアプローチも尻すぼみになってきました。しかし、資源に乏しい日本だからこそ、こうした発酵を活用した技術の構築、システム作りには

意義がありますし、発酵を活用した技術が未来を切り拓くかもしれないのです。

——時代の求めに応じて、これからさらに発展していく分野ということなのですね。

新年に試したい「発酵」アイデアレシピ

——さて、ここからはおいしい話と参りましょう。

そうですね。まず紹介したいのは、甘酒です。炊飯ジャーで簡単にできてしまいますよ。

——炊飯ジャーで甘酒ですか。楽しみです。

ジッパーで密閉できるビニール袋に米麴100g、炊いたごはん50g、水150gを入れて密閉します。ジャーの釜にお湯を張り、材料の入ったビニールを入れて3～5時間ほどで完成です。そのまま飲むのも良いですが、砂糖の代わりに料理に使ったり、肉を漬け込んでも柔らかくおいしくなりますよ。濃い目にできるので、飲む時は薄めて調節してください。

——本当に簡単ですね。

次にヨーグルトを使った簡単ぬか漬け、なんてどうでしょう？ プレーンヨーグルト100gに塩麴20gを混ぜて、これをぬか床にします。きゅうり、パプリカ、セロリなどを一晩漬けるとさっぱりとおいしく仕上がりますよ。魚・肉を漬けると柔らかくなりますし、干物を漬け込むとニオイが取れたりします。また、塩麴のかわりに味噌を入れてもOKで、その場合は白味噌がおすすめです。

——これもすぐに試したいレシピですね。では最後に読者の皆さんにメッセージをお願いします。

私自身、長い間発酵の研究に携わっていますが、本当に奥深く、知れば知るほど魅力的なのが発酵の世界です。2022年はぜひ、これまで何気なく接してきた発酵の世界に着目してもらえればと思います。

——ありがとうございます。



宮城大学 食産業学群 教授
専門=発酵・醸造学

金内 誠 (かなうち まこと)

1971年山形県生まれ。東京農業大学農学部卒業。同大学院農学研究科 博士後期課程修了。博士(生物環境調節学)。米国カリフォルニア大学デーヴィス校博士研究員、食品企業勤務を経て、2005年に宮城大学食産業学部(現・食産業学群)の設置にあわせて着任。助手、准教授を経て、2017年より現職。共著書に『発酵食品学』、『食と微生物の事典』、監修書に『すべてがわかる!「発酵食品」事典』など。

旬の野菜で

冬のお手軽レシピ



宮城県民は、全ての年代で野菜の摂取量が不足しています。野菜摂取量の目標は350g！味がおいしく、栄養素の量が多い旬の野菜で、野菜不足を解消しましょう。

たらと白菜のレンジ蒸し



1人分 エネルギー 119kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (1人分)

たら	80g	A	ぼん酢	小さじ2
白菜	80g		酒	小さじ2
にんじん	10g		ごま油	小さじ1/2
しいたけ	30g		小ねぎ	2g
しょうが	5g			

しょうがとごま油の風味で、魚の匂いが気になりません♪

作り方

- 1 白菜としいたけを食べやすい大きさに切り、にんじんは4cmの短冊切り、しょうがはせん切りにする。
- 2 耐熱皿に白菜の芯を敷き、たらをのせる。その上に白菜の葉とにんじん、しいたけ、しょうがのをせ、混ぜ合わせたAをかける。
- 3 ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで3~5分加熱し、全体に火を通す。
- 4 小ねぎをのせる。

せりとベーコンの炒め物



1人分 エネルギー 96kcal
食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

ベーコン(ハーフ)	4枚
しめじ	50g
せり	100g
コンソメ	小さじ1/2
こしょう	少々

他のきのこ類や玉ねぎなどをに入れても美味しいですし、ボリュームもアップ!



作り方

- 1 ベーコンは短冊状に切る。しめじは石づきを除いて手でほぐす。せりは食べやすい長さに切る。(せりの根もしっかり洗って使います)
- 2 フライパンでベーコンを炒める。ベーコンから脂が出てきたら、せりの根・茎の部分、しめじを加えて炒める。
- 3 せりの葉の部分、コンソメ、こしょうを加え、炒め合わせる。

期間限定 個人向け 健康診断

健康で充実した日々を暮らしたい方へ
この機会に人間ドックを受診しませんか?

ほっと★ドック

生活習慣病が気になる方におすすめの
スタンダードな人間ドックプランです。

ぜひこの機会にご利用ください。

◇現在、コロナウイルス感染防止のため肺機能検査・結果説明・健康相談を中止しております。

※企業様による団体でのお申込みはできません。

1~4月限定
特別料金の
コースです。

期 間 1月~4月

特別料金 **33,000**円 (税込)

通常料金 41,800円 (税込)

1日の流れは以下の通りです

受付 受付時間/午前7時40分~8時
午前8時10分~8時30分
午前8時40分~9時

健診 受付終了後~11時半頃

お食事 昼食はサービス券をご用意しております。
※当協会おすすめの特約店舗をご案内いたします。
■和・洋・中華・イタリア料理・総合レストラン等
(詳しくは、検査が終了後にご案内します)

検査結果がお手元に届くのは約2週間後です。

お申込み・お問い合わせは ▶  **0570-0109-55**

お申込みの際「ほっと★ドック」とお申しつけください。

乾燥から肌を守ろう！

外の冷気や暖房の使用で空気が乾燥する冬は、皮膚の乾燥も気になる季節です。正しい保湿ケアで皮膚トラブルを改善、予防しましょう！

乾燥で皮膚トラブルが起こる理由

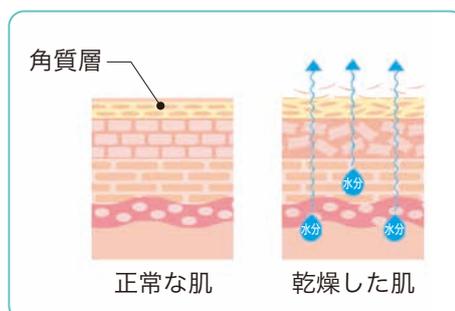
皮膚には、ホコリやウイルスなど外的刺激を体内に侵入させない「バリア機能」があります。そのバリア機能の役目を担っているのは角質層です。

皮膚が乾燥すると角質層がひび割れる

→刺激が肌の中に入り込み肌荒れやかゆみの原因になる

→ウイルスや細菌が侵入し皮膚の感染症を引き起こすリスクも高まる

皮膚の「バリア機能」を低下させないために、正しい保湿ケアをしましょう！



保湿剤の選び方

保湿剤には①「肌の表面の水分を抱え込む」タイプと②「肌の水分の蒸発を抑える」タイプがあります。①→②の順番で保湿剤を塗り、水分を抱え込ませた肌にフタをすることで潤いを保つことができます。

①「肌の表面の水分を抱え込む」効果のある成分

ヒアルロン酸・コラーゲン・エラスチン・
ヘパリン類似物質・アミノ酸・尿素・グリセリン

②「肌の水分蒸発を抑える」効果のある成分

セラミド・レシチン・ワセリン

保湿剤の塗り方のポイント

○ こすらず手で密着

顔は指の腹、体は手のひらを使って広げましょう。皮膚のしわに沿って指や手を動かすと保湿剤が広がりやすいです。



○ たっぷり塗る

塗る量が少ないと保湿効果は低くなります。また、摩擦が生じて肌を傷めてしまう場合もあるので、保湿剤はたっぷり塗りましょう。



○ お風呂上がりはすぐ保湿

お風呂から上がった時点から肌の水分蒸発は始まります。速やかに保湿をしましょう。



○ クリームは手のひらで温める

ワセリンのように固くて伸びにくい素材は両手で温めて柔らかくして使うと、肌を傷めず塗ることができます。



生活習慣のポイント

○ こまめな水分補給

ひと肌程度の水を意識的にとりましょう。



○ 肌着は絹や綿の素材を

化学繊維は控え、汗を吸って摩擦がおこりにくい肌着を選びましょう。



○ 湿度管理

適切な室内湿度（30～60％）となるように、暖房器具と加湿器を併用しましょう。加湿器の代わりに、濡れタオルを部屋にかけておくこともおすすめです。



○ マスクに“ひと工夫”

マスクの摩擦による刺激、高湿度状態からマスクを外した時の急激な乾燥などにより肌荒れが引き起こされます。不織布マスクの内側にガーゼを挟めたり、ガーゼやシルク素材のマスクを併用して二重マスクにすることがおすすめです。



乾燥や痒みがひどい時は皮膚科受診をおすすめします。

連載！まるまる入門



ペップトーク編

第4回

ペップトーク実践編

大切な誰かを応援する「ドリームサポーター」を、日本中に増やそうと普及が進むペップトーク。最終回は実践的なワークをご用意！皆さんのペップトーカー度をチェックしましょう。

ポジティブに言い換えましょう

承認編

状況を言い換えよう

例題

クレームがあった →
改善のチャンスに遭遇した

問題

1. 雨が降った →
2. 時間がない →
3. 実績がない →
4. 人手が足りない →

人の印象を言い換えよう

例題

すぐキれる → 情熱的だ

問題

5. 口うるさい →
6. 理屈っぽい →
7. 頑固だ →
8. ネガティブだ →

行動編

してほしい行動に変換しよう

例題

緊張しないで →
リラックスして

問題

1. あわてないで →
2. あきらめないで →
3. 勝手なことしないで →
4. 散らかさないで →
5. よそ見しないで →



ペップトーカー度をチェックしよう

以下の質問であてはまるものはいくつありますか？

- 自分には価値があると思う
- 悪いところよりも良いところを先に伝えるようにしている
- 落ち込んででもすぐに切り替えて復活が早い方だ
- 一緒にいると元気になるとよく言われる
- 相手の話をよく聞くように心がけている
- 自分自身を好きである
- 「すみません」よりも「ありがとう」とよく言っている
- マイナスな出来事もプラスにとらえるように意識している
- あまり意識しなくても自然に相手を励ましている
- 相手の立場に立って話しかけることを意識している

今回チェックがつかなかったけど、今後意識したい項目に印をつけて今後役に立てくださいね。

<解答例> 承認編 1. 新しい雨具を試すチャンス、家で静かに本が読める 2. 効率化を考えるチャンス 3. 新しいことを始めるチャンス 4. メンバーが実力を発揮できる 5. 細かいところに気がつく 6. 論理的だ 7. プレない軸を持っている 8. 危機意識が高い 行動編 1. 落ち着いて 2. 最後までやり抜こう 3. 先に相談してね 4. 整理整頓しよう 5. 集中して取り組もうね



出典：日本ペップトーク普及協会

コラム ペップ授業をして子ども達の変化

ペップを取り入れた授業を行っている教員の方のコラムをお届けします。ペップ授業をした後の子どもの変化は様々な場面で表れてきます。

【給食編】

食べ盛り子ども達にとって、おかわりが少ないのは残念なことです。「えー、これだけしかないの？」不平を言いながら食べていましたが、ペップ授業を学ぶと「一口あって良かったね！」とあるものに目を向けられるようになり、笑顔の給食時間になりました。



【ジャンケンで決めたら、おめでとう・ありがとう】

学校の場面でも公平を保つために、ジャンケンで決めることも多々あります。ペップ授業を学ぶと、負けたら「おめでとう！」、勝ったら「ありがとう」と言えるようになり、心から誰かを応援し、勝っても負けても相手がいって良かったという気持ちが芽生えます。

志伯 暁子

一般財団法人日本ペップトーク普及協会認定講師、人財育成コンサルタント、キャリアトーク代表。アナウンサーのキャリアを活かし、1985年より、人財育成に従事。コミュニケーション、プレゼン等の研修事業で人々の幸せ度アップに貢献。「言葉の力で、人と企業の未来を拓く」がモットー。



TOPIC 1 第66回 令和3年度「予防医学事業推進全国大会」オンライン開催

と き：令和3年11月5日（金）

と ころ：東京・ホテルグランドヒル市ヶ谷 3F 真珠

例年、予防医学事業の普及啓発を行うことを目的として、公益財団法人予防医学事業中央会の全国34支部で「予防医学事業推進全国大会」が開催されておりますが、新型コロナウイルスの蔓延にともなう感染症対策のため、今年度は「コロナ禍での国民の予防医学活動の充実を考える」をテーマにオンラインでの開催となり、表彰については昨年同様各支部で行うこととなりました。

当協会では健診部 高松明子係長が「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞いたしました。



TOPIC 2 健診基幹システムを更新しました

令和4年1月より健診基幹システムを更新しました。健診センターでは通過管理システムを導入することにより、健診現場の受診効率化が可能になります。また、巡回健診では胸部及び胃部X線検査全面デジタル化に伴い、これまで以上の診断精度の向上が期待できます。今までの結果通知書とは表示内容などが変更になります。ご不便をおかけする場合がございますが、何卒よろしくお願いたします。

これからも個人並びに事業所での健康管理にお役立ていただけるよう、健診精度の向上を図りながら皆様の健康をトータルサポートして参ります。

TOPIC 3 新型コロナウイルス感染症対策の取り組み（ご理解とご協力をお願い）

新型コロナウイルス感染防止に配慮し、厚生労働省ほか関係省庁の通知、関連学会の見解等を踏まえ皆様が安心して受診いただけるよう適切な感染症対策に取り組んでおります。取り組み内容及び受診の際のお願いについてはホームページの新着情報をご覧ください。

ホームページは
こちら



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 022-343-7001(代)
FAX 事業部・健診部 022-343-7032
FAX 総務部 022-343-7083
仙台市泉区高森2丁目1番地39

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

※健診センターへのご予約・ご変更・その他のお問い合わせはこちら

0570-0109-55
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

