

季節の野菜を使った

# 今日から我が家の定番レシピ

Part.1

健康情報誌

Health Information Magazine

カラダにイーこと

# Santé

宮崎サnte

2018年  
**5月**  
vol.84

健康みやざき  
「サnte」とは、フランス語で「健康」という意味です。

## あなたは野菜を1日どれくらい食べていますか？

1日に必要な野菜摂取量は350gと言われています。しかし、宮崎県民の1日の野菜摂取量は278g! 県では野菜をあと100g食べることを推奨しています。そこで年間を通し、旬の野菜をたくさん食べる為のレシピを紹介します! 1回目は春に多く出回る野菜を使ったお手軽レシピです!



### 春の野菜



### 朝食に加えて野菜+約65g にんじんと新玉ねぎのマリネサラダ

[1人分 93kcal 塩分 0.6g]



- 材料 2人分
- ・にんじん(1/2本)
  - ・新玉ねぎ(1/4個)
  - ・パセリ(適量)
  - ・レモン(適量)
  - ・酢(大さじ2)
  - ・オリーブ油(大さじ1)
  - ・砂糖(大さじ1/2)
  - ・塩こしょう(少々)

#### 作り方

- ①にんじんをピーラーでスライスする。玉ねぎは薄切りにし、水にさっとくぐらせざるにあげ、水気をよく切る。
- ②Aをよく混ぜ合わせ、①を入れる。具材がしんなりしたら器に盛り、お好みでみじん切りしたパセリ、レモンを添える。

### お弁当に加えて野菜+約45g 春キャベツのスパニッシュオムレツ

[1人分 144kcal 塩分 1.1g]



- 材料 4人分
- ・春キャベツ(1/6個(約180g))
  - ・卵(4個)
  - ・オリーブ油(大さじ1)
  - ・こしょう(少々)
  - ・キャベツは外葉や芯まで使って
  - ・ベーコン(30g)
  - ・塩(小さじ1/2)
  - ・ケチャップ(お好みで)

#### 作り方

- ①春キャベツとベーコンは千切りにする。
- ②大きめのボウルに卵を溶きほぐし、塩、こしょう、①を加えよく混ぜる。
- ③小さめのフライパンにオリーブ油をひき中火にかけ、②を一度に流し入れる。菜箸で中心が半熟状になるまで大きく混ぜ、蓋をして弱火で約5分間焼く。その後裏返して弱火で5分間焼く。
- ④皿に盛り、お好みでケチャップを添える。

### 夕食に加えて野菜+約35g 豆苗のうま味炒め

[1人分 346kcal 塩分 2g]



- 材料 2人分
- ・豆苗(1袋)
  - ・豚バラ肉薄切り(150g)
  - ・えのき(1袋)
  - ・酒(大さじ1)
  - ・砂糖(小さじ2)
  - ・濃口しょうゆ(大さじ1)
  - ・オイスターソース(小さじ2)

#### 作り方

- ①えのきと豆苗は根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットする。
- ②フライパンで豚バラ肉に火が通るまで炒める。
- ③②にAを入れ、馴染んだら豆苗とえのきを入れ、さっと炒める。

## 食コ・ラ・ム

## 皆で考えたい『食品ロス』

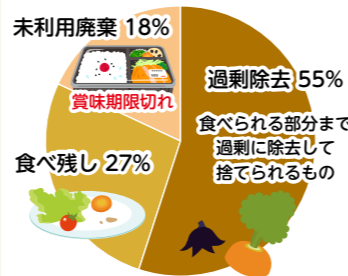
食品ロスとは「食べられるのに捨ててしまう食品」のことです。日本では年間約671万トンの食品ロスが生まれ、その半分は一般家庭から出たものと言われています。

日本人が大切にしてきた「もったいない」の言葉に込められた食材への感謝の気持ちをもう一度考え、食材の使い方・食べ方を見直してみませんか？

### point

- ・皮や芯も捨てずに利用 → 栄養価が高い物もあります!
- ・必要な分だけ買う → 買い物に出かける前に冷蔵庫をチェック!
- ・宴会時は3010運動を → 宴会開始後30分と閉宴10分前は席に座って食事を楽しむ!

### 家庭における食品ロスの内訳



健康情報誌 Santé 宮崎 2018年5月 Vol.84

### (公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2 (総合保健センター内)  
TEL: 0985-38-5512(代表)  
FAX: 0985-38-5014  
E-mail: soumu@miyakenkou.or.jp  
QRコードから簡単アクセス!  
ホームページ: https://www.miyakenkou.or.jp



都城事業所	〒885-0012 都城市上川東3-14-3 TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731	都城保健所内
日南駐在	〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351	日南保健所内
小林駐在	〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070	小林保健所内
高鍋駐在	〒884-0004 高鍋町大字城口浦5-120-1 TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139	高鍋保健所内
延岡事業所	〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208	延岡保健所内
日向駐在	〒883-0041 日向市北町2-16 TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286	日向保健所内
高千穂駐在	〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786	高千穂保健所内

## 特集 「年に1度は、健康診断」って! どうやって受けたらいいの?

### 紫外線 の肌への影響と日焼け止めの選び方 デスクワークでこっそり ちょいとレ

### 宮崎すこやかナビ vol.1

JKA 競輪補助事業による胸部検診車「はにわ7号」完成  
4月9日は「子宮の日」  
新人さんいらっしゃーい!

### 今日から我が家の 定番レシピ ～玉ねぎ、キャベツ、豆苗～ 【コラム】皆で考えたい『食品ロス』

## 「サnte」がリニューアル!

お手持ちのスマホと連動して動画が見られるようになりました!!

P4・裏表紙のARマークが付いた写真やイラストに、アプリ[COCOAR2]を使ってスマホをかざすと詳しい説明がご覧いただけます!!

▼下記の手順でARを体感しよう!!  
※ご利用の際の1パケット通信料はお客様のご負担となりますので、各社パケット定額サービスへのご加入を推奨いたします。なるべく通信環境の良い場所で使用ください。

- ① [Google Play]か [App Store]でスマホアプリ「COCOAR2」を検索、または右記QRコード\*を読み取りダウンロードしてください。(無料アプリ)  
COCOAR2
- ② アプリを起動し、スキャン画面でP4・裏表紙のマークにスマホをかざしてください。



(公財)宮崎県健康づくり協会

# 「年に1度は、健康診断」って！ どうやって受けたらいいの？



新年度が始まり、「年に1度は健康診断を受けましょう」と言われていますが、  
どうやって受けたらいいのだろう？～と悩んでいる方はいませんか？  
今回、あなたがお持ちの「保険証」ごとに健康診断の受け方などをお伝えします。

## あなたやあなたのご家族は、どの医療保険に加入していますか？

日本では、国民皆保険制度により、原則すべての国民はなんらかの公的医療保険に加入しています。医療保険は、職業や年齢などによっていろいろな種類があり、運営する保険者という主体も国や市町村、民間団体などさまざまです。そして健康診断は、医療保険の種類によって健康診断の内容や受ける場所、申込先、自己負担金等も違います。

### 主な医療保険の種類

公的医療保険には大きく分けて、健康保険、共済組合、国民健康保険があり、これに75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度があります。

## 健康診断を受けましょう ～会社にお勤めの方とご家族～

### 健康保険加入者の方

会社員とご家族（働いていない方）の方が対象の保険です。

### 共済保険加入者の方

公務員などやご家族（働いていない方）の方が対象の保険です。

### ○健康診断

職場が労働者を対象として行う健康診断には、一般健康診断と特殊健康診断があります。定期健康診断では法定項目以外の健診項目を実施する場合があります。

### 健診の受け方

	ご本人（被保険者）	ご家族（被扶養者）
健診の案内	職場の健康管理担当者から案内されます。（健康診断の内容）	40歳から74歳の方に「保険者から受診券」等がご自宅に個別に送付されます。
受診の方法	職場の健康管理担当者が受診日程を決定し、日程を案内される。	健康保険者が指定している医療機関に個人で申し込みをします。
健診内容	一般健康診断等（労働安全衛生法に基づいたもの）	特定健康診断（高齢者の医療確保に関する法に基づいたもの）
健診費用	労働安全衛生法に基づくものは職場負担で、それ以外の検査は、職場によっては一部個人負担もあります。	各健康保険者で補助する金額が違います。また、健診機関で健診料が違いますので、予約時にお問い合わせください。

### ○がん検診も受けよう

職域におけるがん検診の実施については、法的根拠がなく保険者や事業者が、福利厚生の一環として任意で実施しているものであり、検査項目や対象年齢等、実施方法は様々です。基本的には、厚生労働省が指針で定めているがん検診に準じています。

職場でがん検診を受ける機会のない方は、健康増進法に基づいてお住まいの市町村が実施しているがん検診を受診することができます。実施する検診の種類や手続きの方法、受診できる健診機関等については、お住まいの市町村にご確認ください。（市町村の情報は「がんネットみやざき」を検索してください）



がんネットみやざき HP ▲

## 健康診断を受けましょう ～個人事業主の方や住民の方～

### 国民健康保険加入者の方

個人事業主や住民の方



### ○特定健康診査

◆健診の案内 国民健康保険に加入している方で、40歳から74歳の方が対象となります。市町村から「受診券」、「特定健診の案内」、「がん検診の申し込み」などの受診の案内が自宅に届きます。

◆受診の方法 市町村の特定健診を受けるには、主に「個別健診」・「集団健診」・「総合健診」の3つの方法があります。

### 個別健診

個別特定健康診断の実施医療機関に、ご自分で直接電話等で予約をします。ご自分の都合に合わせて受診することができます。

### 集団健診

地域の公民館や保健センター等で受診することができます。かかりつけ医を持っていない方もかかりつけ医がある方もご利用ください。集団健診は、健診の日時や場所は、あらかじめ決まっています。お申し込みは、「受診券」や「保険証」・「自己負担金」等をお持ちいただくことで受診できる場合や事前に市町村の担当窓口へ申し込みが必要な場合があるため、お住まいの市町村窓口までご連絡ください。

### 総合健診

総合健診は、特定健診とがん検診が同じ日に受診できます。何度も健診に行かなくても1回で受診することができます。お住まいの市町村にご確認ください。

### ◆健診の内容

健診項目	基本的な項目	健診項目	基本的な項目
質問票	服薬歴・喫煙歴等	血液検査	中性脂肪、HDL・LDL コレステロール
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲		空腹時血糖もしくはHbA1c
理学的検査	身体診察		GOT、GPT、γ-GTP
血圧測定	収縮期血圧・拡張期血圧	尿検査	尿糖・尿蛋白

◆健診費用 お住まいの市町村で自己負担金が異なります。

### ○がん検診も受けよう

厚生労働省が指針で定めるがん検診

がん検診	検査項目	対象者	受診間隔
子宮頸がん検診	問診・視診・子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
乳がん検診	問診・乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診・便潜血検査	40歳以上	1年に1回
肺がん検診	問診・胸部エックス線検査及び喀痰細胞診検査（喀痰：原則50歳以上で喫煙指数600以上の方のみ）	40歳以上	1年に1回
胃がん検診	問診・胃部内視鏡	50歳以上	2年に1回
	問診・胃エックス線検査	当分の間40歳以上	当分の間1年に1回

### 後期高齢者保険加入者の方

（75歳以上の方と65歳以上の一定の障害者が対象となる医療保険制度です。）

75歳以上になると、国民健康保険から後期高齢者医療保険制度に移行することとなります。担当窓口は、お住まいの各市町村となります。健診の申し込みや内容はほとんど同様です。

# 知らないで損？ 紫外線の肌への影響と 日焼け止めの選び方

今回は紫外線の肌への影響と対策の一つである日焼け止めの選び方についてご紹介します。

## 紫外線の肌への影響

紫外線には UV-A、UV-B、UV-C の 3 種類があります。地上に届き私たちの肌に影響をもたらすのは UV-A と UV-B です。

### UV-A

- 地表に届く紫外線の 95% を占めている。
- 浸透力が高く皮膚の奥の真皮にまで届き、しわやたるみなど肌の老化を促進させる。
- 肌が黒くなる。
- 雲やガラスも通過する。

### UV-B

- 地表に届く紫外線の 5% 程度と極少量である。
- 非常に強く少量でも肌に影響する。
- 短時間でも肌に炎症を起こし、しみやそばかすの原因となる。
- 肌が赤くなる。
- 人体に与える影響は UV-A より圧倒的に強く皮膚がんや白内障、免疫力低下の原因となる。

## 日焼け止めの選び方

市販の日焼け止めのパッケージなどに「PA++」や「SPF30」といった表記を見かけたことがありますか？「数字が大きかったり+の数が多い方がいいんでしょ？」と数値の高いものを購入されている方も多いと思います。

数値の高い日焼け止めはその分肌への負担も大きいので、自分の生活シーンやタイプに合ったものを選ぶことが大切です。

まず日焼け止めに表記されている PA と SPF について紹介します。

### PA とは？

- 肌の老化を促進させる UV-A の量をどれだけカットできるかを表す。
- PA+ から PA++++ の 4 段階で表される。

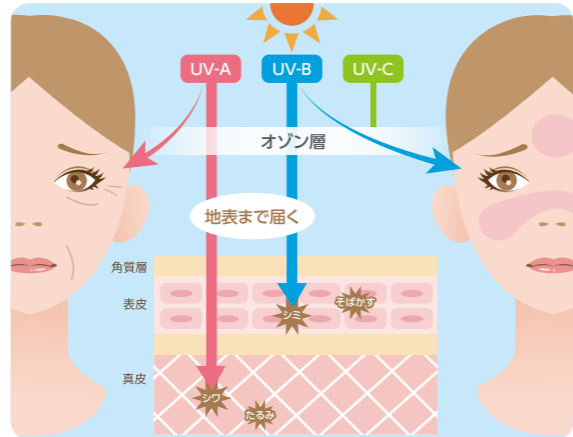
### SPF とは？

- 日焼けや炎症を引き起こす UV-B に対しての効果を表す。
- 紫外線が当たり始めてから日焼けの状態になるまでの時間をどれだけ引き延ばせるか。(SPF1 に対して約 20 分程度引き延ばせます)

**\*例** SPF30 の場合「SPF30 × 20 分 = 600 分」= 10 時間引き延ばせる。このことから日常生活程度であれば SPF10~20 程度でよいということがわかります。

最近さまざまなタイプの日焼け止めが販売されています。それぞれのメリットを知り、自分に合った日焼け止めを選びましょう。日焼け止めを使った後は、そのままにしておくと肌荒れなどにつながるので使う前に落とし方を確認し、各商品にあった方法で落としましょう。お肌とシーンに合った日焼け止めを選んでこれからの季節、お出かけやレジャーを楽しみましょうね。

当協会の看護師、保健師が企画作成する「カラダいきいき術」コーナーがスタートしました！  
県民の方が知って得する、心も体もイキイキ！  
元気になるような健康情報をお届けいたします！！



ちなみに、UV-C は UV-A、UV-B よりも有害な紫外線です。通常オゾン層により吸収され地表には届きませんが、近年オゾン層の破壊によって UV-C が地表に届くのではないかと心配されています。

## 生活シーンに合わせた日焼け止めの選び方

生活シーン	PA (UV-Aを防ぐ)	SPF (UV-Bを防ぐ)
日常生活 (散歩・買い物など)	+~++	10~20
屋外の軽いスポーツ レジャーなど	++~+++	20~30
海や山でのスポーツ レジャーなど	+++~++++	30~
紫外線の強力な場所 紫外線に敏感な人	++++	50~

## 日焼け止めのタイプとメリット

- クリームタイプ**
  - 高い保湿効果が期待できる
  - 汗などで落ちにくいウォータープルーフの日焼け止めあり
- ジェルタイプ**
  - 付け心地が軽い
  - ニキビ肌の方にも使用しやすい
- スプレータイプ**
  - 時間がないときでもさっと付けられる
- パウダータイプ**
  - 比較的肌にやさしくこどもにおすすめ

やせる体はちょっとしでつくる！

# デスクワークでちょっとしでつくる！

**「運動不足」**…普段何気なく使っている言葉ですが、実は日本で非感染症疾患<sup>※1</sup>の死亡原因における重要因子の第3位であることをご存知ですか？特に仕事上で普段から長時間座り続ける方は、下半身の筋肉の動きが極端に少ないことで糖尿病や冠動脈疾患などを引き起こすリスクが高まったり、骨盤が後ろに倒れ悪い姿勢が続くことで、腰痛につながりやすかったり、「座り続けること」は体にとっての悪影響が多いんです。

仕事上どうしてもデスクワークを避けられない方も、今回紹介するちょっとしを取り入れて、こまめに筋肉を動かしてみませんか？

### 膝伸ばして太ももの血流アップ！

1. イスに座り、つま先を天井に向けながら片脚を床から持ち上げ5秒間保つ。
2. 反対側の脚も同様に行う。

☆できる範囲で膝をしっかり伸ばそう！

### お腹凹ませてくびれをつくる

1. 立った状態で姿勢を正す。
2. 息を吐きながらお腹を凹ませ、お尻をキュッと締めるように力を入れる。
3. 呼吸をとめずに 30 秒間保つ。

☆維持する時間はできる時間からで OK!

## 運動コ・ラ・ム 「30分に1回は立とう」

日本人は、世界の中でもトップクラスに入るほど1日の中で座っている時間が長い国ですが、中でも「座り続けること」が健康上の大きな問題だとわかってきました。ある研究<sup>※2</sup>では、30分以上継続した座位時間については、時間が長くなるほどメタボの発症リスクが高かったことが示されました。「30分に1回は立つ！」という意識を持って座り続けないようにすることが大切です。立たないときには、つま先を上下に動かしたり、背伸びをするなどして、とにかく積極的に筋肉を動かしましょう！

※1…WHO の定義では、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患をまとめて「非感染症疾患 (NCDs)」として位置づけています。  
 ※2…Honda et al. BMC Public Health. 2016

宮崎すこやかナビ  
家族で運動  
遊び旅

休日は遊んで、体験して、  
家族や友達と楽しもう！



宮崎市青島  
ノルディック  
ウォーキング体験

ノルディックウォーキングとは、  
専用のポールを使って歩行運動を  
補助し、運動効果をより増強する  
フィットネスエクササイズの一  
種です。

青島の心地よい風を感じながらノルディックウォーキング  
を体験できます。インストラクターに教えてもらいながら、  
楽しく歩いて体を引き締めよう！

お問合せ 宮崎市青島ビーチセンター 渚の交番  
TEL 0985-65-1055



コテージや  
キャンプ施設も充実！  
家族や仲間たちと一日遊んだ後は、  
バーベキューやキャンプ  
ファイヤでエンジョイ！



児湯郡木城町  
川原自然公園  
スポーツ体験

清流・小丸川の中流域に位置する川原自然公園。県内でも数少ない、常時カヌー体  
験ができるスポットです。県内では珍しい屋内ボルダリング施設や、マウンテンバイ  
クの常設コースなども整備されており、大自然を満喫しながらアウトドアスポーツが  
体験できます。必要な道具は貸出していますので、手ぶらでも楽しむことができます。

お問合せ 川原自然公園  
TEL 0983-32-4122

宮崎市阿波岐原町

阿波岐原  
森林公園市民の森

はなしょうぶを眺めながら  
気持ちよくお散歩できます！



はなしょうぶ園

広さ4,300㎡のはなしょうぶ園には、宮崎市の花で  
ある「はなしょうぶ」が約160種類・20万本植えられて  
います。毎年5月中旬頃～6月上旬頃の開花時期に合わ  
せて「はなしょうぶまつり」が開催され、県内外から多  
くの人が訪れます。

お問合せ 阿波岐原森林公園市民の森 管理事務所  
TEL 0985-39-7308

遊具広場（ぼうけん広場、ちびっこ広場、健康広場）

遊具や、ストレッチなどができる  
健康遊具などが設置されています。  
木陰やベンチもあり、ご家族で楽し  
めるスポットです。



今号のpick up!!

JKA競輪補助事業による  
胸部検診車「はにわ7号」完成

この度、平成 29 年度の公益財団法人 JKA の競  
輪公益資金による補助金を受けて最新のデジタ  
ル X 線装置を搭載した胸部検診車「はにわ7号」  
が納車となりました。平成 30 年 3 月 20 日に製  
作関係者、協  
会職員ら約 50  
名が参加し披  
露式を行いま  
した。



新人さんいらっしゃーい!!  
New face introduction

New face  
業務企画課 川上 秀太

特技：まぶたの二重を一重にすること  
趣味：映画鑑賞、ゲーム、ツーリング

健診の世界はあまり馴染み  
のなかった分野なので、こ  
れから色々なことが学べる  
のが楽しみです！  
よろしくお願いいたします！



4月9日は

みんな子宮から生まれてきた  
子宮を愛そう LOVE49

「子宮の日」  
～子宮頸がんを予防する日～

宮崎県では、「ひめやしの会」（子宮がん検診  
の重要性を訴えている団体）を中心に、日本細  
胞診断学推進協会細胞検査士宮崎県支部、国際  
ソロプチミスト たまゆら、宮崎県健康づくり  
協会が一緒になって4月8日に宮崎市の山形  
屋前で、街頭の皆様にご挨拶の言葉を交わしな  
がら子宮頸がん検診の受診を訴えました。



Q1. まだ年齢が若いから大丈夫？

子宮頸がんは 20代～30代に多いがんです!!  
宮崎県は子宮がんで亡くなる方が全国ワースト1位!

Q2. 検診はどこで受けられる？

お住まいの市町村が実施しているがん検診で受けら  
れます。問い合わせは、市町村窓口か  
「がんネットみやざき」を検索。働い  
ている方は職場の検診で受けられるこ  
ともあります。 がんネットみやざき HP▶



さんて  
クイズ

日焼け止めに表記してある「SPF」は、どの種類の紫外線に効果を表すものでしょうか？

- ① UV-A
- ② UV-B
- ③ UV-C
- ④ UV-D

クイズの正解者へプレゼント

抽選で  
7名様



図書カード 500円分

〈応募方法〉

ハガキにクイズの答え、〒番号、住所、氏名を明記の上、下記住所まで  
お送りください。ご意見などもあればお書きください。

応募先：〒880-0032 宮崎市霧島 1-1-2  
宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」編集係

〈締切と発表〉

締 切：平成30年7月6日(金) 当日消印有効  
発 表：当選者は発送をもってかえさせていただきます。  
答えは次号で発表します。

前号の答え：D 1位