

季節の  
野菜を使った

# 今日から我が家定番レシピ

Part.2

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です。宮崎県では野菜をあと100g食べる  
ことを推奨しています。



## サバ缶の回鍋肉風



作り方

- ①ズッキーニは5mm幅の半月切り、にんじんは短冊切り、なすは乱切りにし、水にさらしアクを抜いておく。  
 ②ににく、しょうがはみじん切りにする。  
 ③フライパンにサラダ油を熱し、②と豆板醤を熱して炒め、香りが出てきたら、①をしんなりするまで炒める。  
 ④③にサバ味噌煮缶を汁ごと加え、オイスターソースで味を調整する。仕上げにごま油を回し入れ香りをつける。

AR

材料 2人分

- ・サバ味噌煮缶 1缶
- ・ズッキーニ 1/2本(約90g)
- ・なす 1/2本(約80g)
- ・にんじん 1/2本(約60g)
- ・ににく 1/2片~1片
- ・しょうが 10g
- ・サラダ油 適宜
- ・豆板醤 適宜
- ・オイスターソース 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1

[1人分 240kcal 塩分 1.5g]

サバ缶を使って味付けも簡単に!  
※餅の骨にはご注意を!

## 電子レンジで夏野菜の鶏南蛮



作り方

- ①耐熱容器に一口大に切った鶏肉と塩、片栗粉を入れてなじませる。  
 ②ピーマンとパプリカは半分に切りヘタを取り、細切りにする。玉ねぎも細切りにする。  
 ③①にラップをふんわりかぶせて600wの電子レンジで約4分加熱する。  
 ④ポン酢と砂糖は混ぜあわせておく。  
 ⑤③を電子レンジから取り出し、②と④を入れて混ぜ、再度ラップをふんわりかぶせて600wの電子レンジで約2分30秒加熱する。

AR

材料 2人分

- ・鶏もも肉 1枚(約200g)
- ・塩 小さじ1/3
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・ピーマン 1個(約50g)
- ・パプリカ 1/2個(約90g)
- ・玉ねぎ 中1/2個(約80g)
- ・ポン酢 大さじ3
- ・砂糖 小さじ1

[1人分 260kcal 塩分 2.8g]

南蛮酢(ポン酢と砂糖で簡単に!)

## 食コ・ラ・ム

### 皆で考えたい『災害への備え』

9月1日は「防災の日」。ご家庭に食料の備えはありますか?長期保存用の非常食はもちろんですが、サバ缶などの缶詰やレトルト食品(賞味期限2~3年のもの)なども備蓄になります。これらの食材を少し多めに買い、常に一定量の食料を備えておく事も大切です。

非常食というと「気が付いたら賞味期限が切れていた」ということが起こりがちですが、日常で使い、使った分を補充する、ローリングストック法で、いざという時の賞味期限切れが防げます。さらに、普段から食べ慣れているものを災害時に食べる事ができるほか、防災への意識も高まるというメリットもあります。

#### Point

##### 最低限必要な備え

水3ℓ  
1ℓは飲料水  
2ℓは調理用として使用

ごはん  
アルファ米  
レトルトごはん

1日に必要な備え/1人分

×3日分! +



健康  
情報誌  
Health  
Information  
Magazine

Sante  
カラダにイーこと  
宮崎  
サンテ  
2018年  
8月  
vol.85

(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)

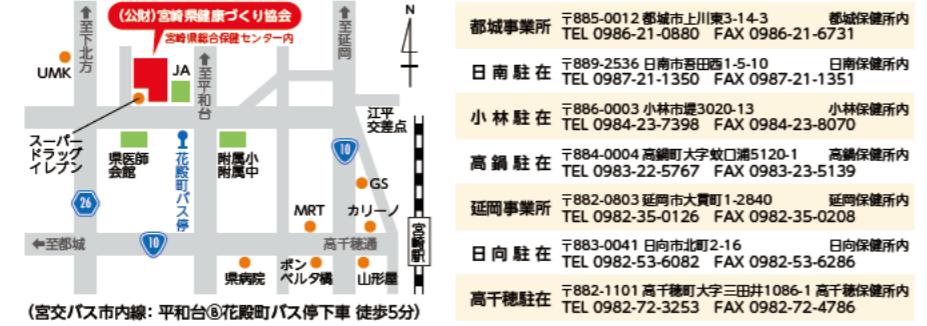
FAX: 0985-38-5014

E-mail soumu@miyakenkou.or.jp

ホームページ https://www.miyakenkou.or.jp



QRコードから  
簡単アクセス!



Part.2

健康  
情報誌

Health  
Information  
Magazine

Sante  
カラダにイーこと  
宮崎  
サンテ

宮崎  
サンテ

2018年  
8月  
vol.85

健康みやざき  
「サンテ」とは、フランス語で  
「健康」という意味です。

「健康診断結果」が届いたけど…  
どうしたらいい?  
がん検診を受けて「精密検査」と言われたら…

特集

早く気づいて!! 脱水!

膝痛・腰痛予防に しっかり ちょいトレ

宮崎すこやかナビ vol.2

副理事長就任のごあいさつ  
新人さんいらっしゃーい!

今日から我が家定番レシピ

~ズッキーニ、ピーマン、パプリカ~  
【コラム】皆で考えたい『災害への備え』

「サンテ」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  
スマートアプリ「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)



\*QRコードは株デンソーウエーブの登録商標です。  
QRコードを読み取るアプリが必要です。

②アプリを起動し、  
スキャン画面で  
P4・裏表紙の  
マーカーにスマホを  
かざしてください。



(公財)宮崎県健康づくり協会

# 「健康診断結果」が届いたけど… どうしたらいい? がん検診を受けて「精密検査」と言わされたら…



健康診断は受けるだけでは意味がありません。  
健康診断の結果を確認し、今後の生活に  
生かしていくことが大事です。  
放っておかないで、じっくり結果を見てみましょう。



## 1 まず、総合判定のチェック

### 「異常なし」

今回の検査では、特に問題はありません。

### 「経過観察」「要観察」

軽度の異常を認めます。今後も健診等で経過を見てください。

### 「再検査」

再検査は、検査による数値が異常だったときに、それが一時的な変動だったのかどうかをもう一度検査して確認するものです。再検査の結果、同じように異常が見られれば精密検査へ進み、異常がなければ「一時的な変動だった」と見なされます。

### 「要精密検査」

精密検査は、検査で見つかった異常が病気の有無や具体的にどんな病気によるものなのか、治療が必要なのかどうかを確認するためのより詳しい検査です。検査の内容は状況によって異なります。病気と病状を特定するための検査なので、人間ドックや健康診断の検査とは意味合いが異なります。



## 2 「精密検査」はどうやって受けたらいいの?

### ○特定健診・一般健康診断で精密検査と言われた方は

「保険証」・「健康診断結果票」をお持ちになり、かかりつけ医に受診しご相談ください。

### ○がん検診で精密検査と言われた方は

精密医療機関一覧表などで専門医療機関に連絡し、「保険証」・「健康情報提供書」をお持ちになり受診してください。



健診を受けても精密検査を受けなかったら早期治療の機会を逃してしまいます。  
健診を無駄にしないためにも精密検査を受診することが重要です。

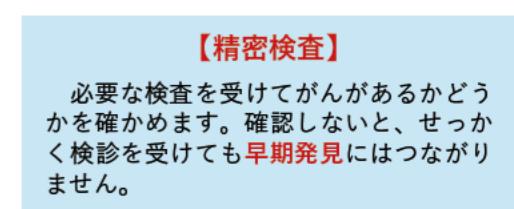
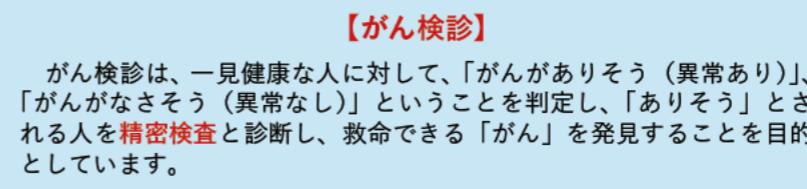
## 3 「異常なし」だけど… 年々検査の数値が悪くなっている

年々異常値に近づいている方、今の生活習慣は危険です。それは生活習慣を変えるチャンス!  
ずっと健康でいるために生活を振り返り改善しましょう。



気になるなあ~

基準値	前々回	前回	今回
70 ~ 99	75	86	98



## 重要! 「要精密検査」だったら、必ず急いで病院へ行こう

今回は、検査を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されている胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんの5つのがんの一般的な精密検査についてご紹介します。

### 〈各がん検診の主な精密検査内容〉

#### ●胃がん検診



#### 大腸がん検診



#### 肺がん検診



#### 乳がん検診



#### 子宮頸がん検診



#### ●全大腸内視鏡検査

肛門から内視鏡を挿入して直腸から盲腸まで全大腸を詳細に調べます。検査は20分程度で終わり、多くの場合大きな苦痛もありません。ポリープ等の病変が見つかれば、その一部を採取して悪性か良性かを調べます。また、悪性の場合は悪性度を調べることもあります。

#### ●胸部CT検査

CTとはコンピュータ断層撮影のこと、体内を輪切り状態にしてX線で撮影します。胸部X線検査よりも小さな陰影を見つけることができます。病変が疑われた部位をさらに詳しく撮影して検査を行います。

#### ●乳房超音波検査

超音波でより詳しく検査します。乳腺の発達した人や、若年者の検査に適しています。

#### ●乳房MRI検査

病変が疑われた部位を、MRIによって詳しく撮影します。このとき、造影剤を注射したり、検査に時間がかかることがあります。

#### ●コルボ診

コルボスコープは、子宮頸部の粘膜表面を拡大し、細かい部分を観察できる医療機械です。この機械で観察するのと同時に粘膜の組織を採取して、悪性かどうかの検査をします。

#### ●組織診

疑わしい部分から組織を取り、標本をつくりて顕微鏡で診断する方法です。痛みはほとんどなく、まれに出血することがありますが、まもなく止まります。

# 早く気づいて!! 脱水!

梅雨明けから気温が急激に上昇し、熱中症が起こりやすくなります。熱中症は、自覚症状に気づかず、対応が遅れて重症化すると、命に関わることもあります！

そして、熱中症の背景には、脱水症が潜んでいます。

## 気づいて！夏の脱水症状サイン!!

夏の脱水の見分け方は、「べた」「だる」「ふら」「いた」！

べた



蒸し暑い時など、皮膚が汗でべたべたします。

だる



気分が優れず、やる気が起こりません。脱水の初期から現れ、水分も欲しくなります。

ふら



めまいや立ちくらみのような「ふらっ」とする状態です。嫌な汗をかき、なかなか汗がとまらなくなることもあります。

いた



足が吊ったり、頭が痛くなったりします。また、特に顔に熱ぼったい状態が起ります。



これらの症状が見られたら、脱水の可能性があります。

進行すると、嘔吐や意識障害、けいれんなど、重症度の高い熱中症症状が現れますので、経口補水液やスポーツドリンクで、水分や塩分を補ってください！  
また、普段から脱水にならないように対策しておくことが大切です！

## 脱水になる前の対策!! 脱水予防のポイント！

### 1 水分と電解質（ミネラルなど）の補給



水やお茶などで、こまめに水分補給をします。  
**大量に汗をかいたら、塩分補給も必要です！**  
スポーツドリンクは、糖分が多いので、飲み過ぎには要注意です。  
アルコールは利尿作用があるので、水分補給になりません。

### 2 室内を涼しく快適に！



家中は、カーテンなどで日差しを遮ります。  
エアコンや扇風機を活用し、室内の温度を下げます。（高齢者は暑さを感じにくいので、注意しましょう。）室温は28°C、湿度は70%を超えないように保てるといいですね。

### 3 暑さを避ける服装



外出する時は、11~15時の日中の暑い時間帯を避け、こまめに涼しい場所で休憩し、水分を補給してください。帽子や日傘を使用し、直射日光を避けます。

### 4 食事から水分と栄養をとる



トマトやきゅうりなどの夏野菜は、水分をたくさん含んでいるので、ほてった身体を冷やしてくれます。（冷たい水にしばらく浸して、ほんのちょっと塩をつけて食べると、汗で失った塩分・水分補給になり、立派なおかずの一品です！）

熱中症の予防は、脱水症を予防することが基本です。  
脱水予防のポイントを参考に、元気に暑さを乗りきってくださいね！



今回は、私達（当協会の看護師・保健師）が企画・作成いたしました！  
これから暑さ対策にご活用ください。



やせる体はちょいトレでつくる！

しゃかり

# 膝痛・腰痛予防にちょいトレ！

膝痛や腰痛に多くの方が一度は悩んだことがあるのではないでしょうか。その主要な要因に、加齢とともに起こる筋肉量の減少や筋力の低下によるものが考えられていますが、筋肉量の低下はすでに20歳から始まっているということをご存知ですか？でも、安心してください。筋肉はしっかり使えば何歳からでも大きく、強くなります！

今日から、筋肉をしっかり鍛えるエクササイズと、使いすぎを防ぎ緊張をほぐすリラックス体操を行い、膝痛・腰痛予防のちょいトレをしませんか？

### 膝痛対策のちょいトレ

10回×  
2～3セット

### 腰痛対策のちょいトレ

#### 鍛える：スクワット



足を肩幅に開き、お尻を後ろに引きながら、ゆっくり腰をおとし、立ち上がる。  
※膝とつま先の向きが同じになるように気を付ける

#### リラックス：足スライド体操

膝に手を当て、片足ずつ1往復6秒程度でゆっくり前後に動かす。  
左右20往復ずつ  
3セット(1日2回)

靴下をはくと  
腰痛のある方にも  
おすすめ



#### 鍛える：ヒップリフト

お腹にも  
力を入れて



膝を立てて仰向けになり、両手を床について体を支える。  
お尻をゆっくりと持ち上げ、膝・腰・肩が一直線になるように5秒間保ち、ゆっくり元に戻す。

#### リラックス：膝抱え体操



仰向けになり、両手で両膝を抱え、ゆっくり呼吸をしながら30秒ほど保つ。  
※上下、左右に小さく揺らしてもOK

### 運動コ・ラ・ム

### 2週間で28%低下

年齢23歳の若者が、たった2週間足を全く動かさない状態で過ごしたときに低下した筋肉量です。高齢者でも同様に23%の低下がみられ、一度低下した筋肉量を元に戻すには、約3倍以上の期間が必要になるという結果でした。「土日はゆっくり休みたい。」という方も多いでしょうが、からだを動かさない日が続くと、筋肉は確実に落ち、取り戻すのは大変です。運動に限らず、家事や外出するなど積極的に筋肉を動かすことが大切ですね。

#### point

#### 筋肉は1日にしてならず

暑い季節も、家の中でTVを見ながらできるスクワットなどをしよう！

※1) J Rehabil Med 2015;47:552-560 (参考文献)

糖尿病患者さんと医療スタッフのための情報サイト「糖尿病ネットワーク」の記事より引用

**宮崎すこやかナビ**  
**自然の癒し**  
**涼み旅**

夏は涼スポットで  
リラックス!

**綾町**  
**照葉樹林でリラックス  
森林セラピー**

さらに、工芸体験や  
乗馬体験などが楽しめる  
オプション・ツアーも!

草スキーゲレンデで  
滑って楽しめる!  
ソリの貸し出しあります♪

森林セラピーのコースは通常のウォーキングコースと違い、歩行距離が約1km、長くても3km未満と非常に短く、座観しながら瞑想をしたり、山の緑を眺めたり、鳥の声を聞いたりと、自然のリラクゼーション効果を存分に味わうことが出来ます。

お問い合わせ  
(綾町役場 ユネスコエコパーク推進室)  
TEL 0985-77-3482

**諸塙村**  
**池の窪グリーンパーク**

池の窪グリーンパークは、四季を通じて諸塙村の自然を楽しむことができ、特に夏は避暑地として大人気!バターゴルフ場やアスレチックなどのレクリエーション施設も充実!

夏休みの思い出づくりにいかがでしょうか?

お問い合わせ  
エコミュージアムもろつか「しいたけの館21」  
TEL 0982-65-0178

**えびの市**  
**えびの高原  
キャンプ村**

温 泉

全国でも珍しい温泉のあるキャンプ場としても有名で、登山や池めぐりを楽しんだ後の入浴も大変好評です。

設備施設

抽選で  
7名様

さ ん て  
ク イ ズ

筋肉量の低下は何歳頃から始まっているでしょう?

図書カード NEXT 500円

図書カード 500円分

お問い合わせ  
えびの高原キャンプ村管理事務所  
TEL 0984-33-0800

## 副理事長就任のごあいさつ



副理事長  
平原 利明

平成30年4月1日付けで、副理事長に就任いたしました。

本県では、平成24年度に策定された「健康みやざき行動計画21(第2次)」に基づき、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を最終目標として、県民の健康づくりが推進されております。

当協会は、公益財団法人として、この計画の目標の一つである「特定健診・保健指導の実施率の向上」や「がん検診及び精密検査受診率の向上」などを目指し、各種健(検)診事業や保健指導、啓発活動等を通じて、県民の皆様の総合的な健康づくりのお手伝いをさせていただいております。

事業の実施に当たりましては、山間へき地を含む県内一円で、等しく各種健(検)診等が受けられるよう、県内各地に事業所等を置き、関係機関の皆様と連携を図りながら、総合的な事業展開に努めております。

私も、微力ながら、理事長を補佐し、協会事業の円滑な推進を図り、県民の皆様の健康づくりに貢献してまいりたいと考えておりますので、今後とも、皆様方のご理解とご支援をよろしくお願ひいたします。

## 新人さんいらっしゃい!! New face introduction

New face  
健康推進部 医長 相馬 宏敏



公衆衛生医から健康づくり  
協会に転職した新人です。  
県内各地の健診で診察を担当します。  
健診会場でお会いしましょう!

New face  
健診課 保健師 東 礼子



皆様の健康づくりのお手伝いをいたします!!  
趣味はドライブです。  
よろしくお願ひいたします。

3名様!  
子宮頸がん検診無料  
クーポンをプレゼント!

\* 20歳から39歳以下の女性で、今までに子宮頸がん検診を受けたことのない方

☎ 0985-38-5512

担当: 業務企画課 柏田まで

9月は  
○健康増進普及月間 ○がん征圧月間  
○結核予防週間(24日~30日)

10月は  
○乳がん月間 ・県庁をピンクでライトアップ  
・楠並木にピンクリボンバナーを設置  
・乳がん検診受診啓発のCM放映

11月は  
○楽しみプレゼントが当たる!  
11月18日(日)にJAアズムで健康フェスタを開催します。  
内容はホームページでお知らせいたします!  
たくさんのご来場をお待ちしています!

A 20歳 B 30歳 C 40歳 D 50歳

### 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、丁番号、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10月5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: ● UV-B