

季節の  
野菜を使った

# 今日から我が家の定番レシピ

Part.3



野菜は1日350g食べることを推奨しています。  
宮崎県ではあと100g(1皿分)

第3回は旬の野菜と、秋の味覚のきのこや芋を使ったレシピをご紹介します。  
きのこの香り・うまみと、芋のほくほく感を旬の野菜と一緒に味わってみては  
いかがでしょうか。

秋の野菜・きのこ・いも



## 鮭とごごろ野菜のグリル

野菜・芋・きのこ  
合わせて  
約170gとれる!



[1人分 330kcal 塩分 3.2g]

### 作り方

- ① にんにくをみじん切りにし、鮭に下味Aをつける。
- ② れんこんは皮をむき、うす切りにする。かぼちゃは種をとり1cm幅に切る。里芋は皮をむき一口大に切る。舞茸は石突きをとり、ほぐす。
- ③ れんこん、かぼちゃ、里芋を電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ④ ①をフライパンで焼き、片面に焼き色が付いたらひっくり返す。
- ⑤ ④に、舞茸と③を入れ、両面に焼き色が付くまで加熱する。

AR

材料 2人分

- ・鮭 2切れ
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・黒こしょう 少々
- ・ローズマリー 適宜
- ・れんこん 1/2本(60g)
- ・かぼちゃ(小) 1/8個(100g)
- ・里芋(小) 2個(90g)
- ・舞茸 2/3パック(90g)

野菜を大きめに切ることで  
噛む回数が増え、満腹感UP!

## 春菊と韓国のりのナムル

野菜が  
約85gとれる!



[1人分 87kcal 塩分 2.5g]

### 作り方

- ① 春菊を5cm幅に切りサッと茹でる。ゆで上がった後冷水で冷まし、水気を切っておく。
- ② 人参は千切りに、もやしは根を取り水でよく洗い茹でる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を和える。
- ④ ③に韓国海苔をちぎって入れ、さらに和える。

### 耳より情報

「宮崎育ちのほうれんそう(冷凍野菜)」は目の健康を守るルテインが豊富!今年5月下旬には機能性表示食品として認められました。

春菊をほうれん草にかえても  
美味しく召し上がれます!

## カリフラワーとブロッコリーのごま味噌焼き



[1人分 180kcal 塩分 1.2g]

材料 2人分

- ・カリフラワー 1/4株(90g)
- ・ブロッコリー 1/4株(90g)
- ・エリンギ(中) 1本(30g)
- ・味噌 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・すりごま 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・めんつゆ(ストレート) 大さじ1/2
- ・とろけるチーズ 適量

### 作り方

- ① カリフラワーとブロッコリーを小房に分け、茎とエリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② ①を電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- ③ ②をキッチンペーパーの上に並べ、水分を十分に切る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、③と和える。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、チーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く。

ブロッコリーだけでも  
美味しく召し上がれます!

野菜・きのこ  
合わせて  
約100gとれる!

## 食コ・ラ・ム

## カリフラワーの意外な魅力



ブロッコリーが突然変異し、後に品種改良されて出来たのが、カリフラワーと言われています。  
カリフラワーは「畑のレモン」とも言われ、ビタミンCが豊富で、がん予防や美肌効果が期待できます。また、カリフラワーに含まれるビタミンCは、ブロッコリーのものと比べ水に溶けにくく、加熱してもビタミンが壊れにくいという性質を持っています。白いつぼみの部分よりも茎に栄養が豊富で、生でも美味しく食べられます!

健康情報誌 **Sante** 宮崎 2018年11月 vol.86

(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@miyakengkou.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<br>TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731    | 都城保健所内  |
| 日南駐在  | 〒889-2536 日南市喜田西1-5-10<br>TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351    | 日南保健所内  |
| 小林駐在  | 〒886-0003 小林市道3020-13<br>TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070     | 小林保健所内  |
| 高鍋駐在  | 〒884-0004 高鍋町大字坂口浦5120-1<br>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<br>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<br>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<br>TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786 | 高千穂保健所内 |

健康情報誌

Health  
Information  
Magazine

カラダにイーこと

# Sante

宮崎  
サンテ

2018年  
**11月**  
vol.86

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。

特集

## 受けてみらんね! 特定保健指導

「世界糖尿病予防デー」をご存知ですか?

ちょいトレ

職場で 時間をムダにしない

宮崎すこやかナビ vol.3

U-39 (39歳以下) コース 人間ドック始めました!  
複十字シール運動  
がん征圧健康増進結核予防週間

今日から我が家の**定番レシピ**  
～秋の野菜・きのこ・いも～  
【コラム】カリフラワーの意外な魅力

「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!!

※ご利用の際のチケット通信料はお客様のご負担となります  
ので、各社チ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

※QRコードはQRコードの登録商標です。  
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



いつまでも  
若々しく元気な  
からだを保つ！

# 受けてみらんね！ 特定保健指導

あなたやあなたの大切な人が病気で倒れたら…自分だけでなく支えてくれるご家族もきっと困ります。忙しいからこそ、からだの状態と向き合い、健康づくりを考えてみませんか？

## 特定保健指導とは？

40歳～74歳で医療保険に加入している方を対象とした特定健康診査(いわゆるメタボ健診)を受けられた方で、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師や保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のためのサポートを行うものです。  
生活習慣病の発症にはメタボリックシンドロームが深く関わっていることから、早い段階で特定保健指導を受けることが大切です。

## メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪の蓄積に加えて、血圧が高い、血糖値が高いなど、糖尿病をはじめとする生活習慣病になりやすく、心臓病や脳などの血管の病気につながりやすい状態のことです。  
内臓脂肪が増えると、血圧や血糖値を上げたり、血管を傷つけたり、血栓ができやすくなるなど動脈硬化が進んで、命にかかわる病気を発症します。

**ただ太っているだけでメタボとはいわない!!**



## どんな人が受けるの？

特定保健指導の対象者は

今年度、特定健康診査を受けた方で、①～③のすべてに当てはまる方となります。

1

腹囲

男性：85cm 以上  
女性：90cm 以上  
又は BMI 25.0 以上

2

血圧、血糖、脂質(中性脂肪、HDL  
コレステロール)のうち、1つでも  
異常のある方

3

血圧、血糖、脂質の  
お薬を飲んでいない



特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。  
(よりリスクが高い方が積極的支援となります)

### 動機付け支援

**メタボのリスクが出始めています**

▶軽度の異常でも放置するとキケン!!

メタボはそれぞれの異常が軽度でも重なることで心臓病や脳卒中などの生活習慣病にかかる可能性が高くなります。  
放置せずに生活習慣を改善する必要があります。

### 積極的支援

**メタボのリスクが高くなっています**

▶今すぐ生活習慣の改善を!!

心臓病や脳卒中などの生活習慣病にかかる可能性が高い状態です。今すぐに生活習慣を改善する必要があります。



## どういふことをするの？

みなさまがご自身の健康状態を把握し、生活習慣の改善のためにご自身で取り組みを続けて、健康的な生活を送ることができるよう、専門のスタッフが支援いたします。

## 健康づくり協会が行う内容のご紹介

### 動機付け支援

### 積極的支援

#### 【初回面接(個別面接または複数名のグループによる支援)】

主役はあなたです。特定健康診査の結果をもとに、保健師または管理栄養士と一緒に、改善のための目標を立て、すぐに取り組める計画を一緒に考えていきます!!

平成30年度から、パソコンやスマートフォンを使ってのセルフチェックが可能になりました!初回面接から1年間はこのセルフチェックの機能が利用できます。



#### 【継続支援(初回面接から3ヶ月以上)】

電話やメールなどで取り組み状況の確認と、継続のためのアドバイスをを行います。

#### 【評価(初回面接から3~6ヶ月後)】

手紙や電話、メール、面接などで、取り組めたこと・難しかったことなどを振り返ります。  
さらに、これからの取り組み継続を応援します!

## 実際に受けられた方の声



60代男性

開始時

体重 73.6kg  
腹囲 99.5cm

6ヶ月後

72.3kg  
95.0cm

体重 -1.3kg  
腹囲 -4.5cm

血圧を下げるためには減塩やウォーキングなどが大切だということが分かり、自分のためだと意識も変わり、積極的に行動するようになりました。  
これからも仕事を続けるために、動ける体を維持していきたい!

## 受けたいけど、どうすればいい？

特定保健指導の対象になられた方には、健康保険証を発行している医療保険者(市町村国民健康保険や協会けんぽなど)から、特定保健指導のご案内が届きます。医療保険者により、お申込み方法や、受けられる機関が決まっていますので、詳しくは医療保険者にお問い合わせください。



## 「世界糖尿病予防デー」をご存知ですか

11月14日は国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機関（WHO）が制定した「世界糖尿病デー」です。国連で公式に認定されています。宮崎県庁や東京タワーなど青くライトアップされている姿を見たことがありませんか？あのライトアップは「世界糖尿病デー」のシンボルである「ブルーサークル」にちなんでおり啓発を推進しています。この日を中心に世界各国で開催される糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

### 宮崎県の現状

宮崎県民の40～74歳の約9万人が糖尿病の可能性を否定できない、もしくは強く疑われると推定されています。糖尿病は放置すると合併症を発症し、そのひとつである腎症が悪化すると透析療法が必要となります。宮崎県は、この透析療法を受けている患者数は、全国第3位と上位に位置しています。

透析療法（血液）は、週に2～3回、1回あたり4時間程度が標準的な治療です。透析は腎臓を移植しない限り、一生続けなければならないため日常生活を大きく変える必要があります。

また、1ヶ月の透析治療の医療費は、患者一人につき外来血液透析では約40万円程度が必要といわれています。経済的な負担が軽減されるように医療費の公的助成制度が確立されていますが、負担は大きいです。

このような現状を背景に、宮崎県は昨年8月、糖尿病対策に向けた取り組みを促進するために県医師会や保険者協議会などと連携し「宮崎県糖尿病発症予防・糖尿病性腎症重症化予防指針」を策定しました。糖尿病の発症は食事や運動など生活習慣が大きくかわっているため、指針では、全県民を対象に健康づくりや健診受診を推進しています。



「糖尿病」の宮崎県の現状や病態、予防法など知っていただき、日常生活にご活用ください！



### 糖尿病の合併症

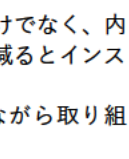
糖尿病とは血液の中で、血糖が増える病気です。高血糖の状態が続くと気が付かないうちに全身の血管や神経が侵されてしまいます。

#### 糖尿病の3大合併症

|      |    |                             |                                                             |
|------|----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 細い血管 | し  | 神経障害<br>(約5年放置)             | 手足のしびれや痛み、感覚の鈍麻、下痢や便秘を繰り返す、立ちくらみ、味覚が鈍くなるなど                  |
|      | め  | 眼<br>(約7～8年放置)              | 眼の網膜の血管が傷ついて視力が低下する。失明する場合もある。                              |
|      | じ  | 腎臓<br>(約10年放置)              | 糸球体の血管が狭くなり十分に老廃物をろ過できない「糖尿病性腎症」重症化すると透析や腎移植が必要に。           |
| 太い血管 | え  | 壊疽                          | 感覚が鈍くなる神経症状、動脈硬化による血行障害、免疫力低下による感染が原因。重症になると下肢切断も。          |
|      | のき | 脳梗塞<br>虚血性心疾患<br>(狭心症や心筋梗塞) | 脳梗塞も虚血性心疾患も動脈硬化のために血液が流れにくくなって起こる病気。糖尿病はその動脈硬化の進行を早めてしまいます。 |

### 糖尿病の予防

- 1 減量** 肥満の場合は減量が必要。内臓脂肪が多くなると、血糖を下げる働きをするインスリンの働きが悪くなります。
- 2 食事** 自分の体格や毎日の活動量に必要なエネルギー量をバランスよくとることが大切です。
- 3 運動** 定期的な運動は血糖を消費するだけでなく、内臓脂肪を減らします。内臓脂肪が減るとインスリンの働きがよくなります。※治療中の方は主治医と相談しながら取り組みましょう。
- 4 禁煙** 喫煙は交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけでなく、体内のインスリンの働きを妨げる作用があります。
- 5 健康診断** 定期的に健康診断を受診し、早めに異常に気が付き、医療機関を受診することが大切です。



(参考) 世界糖尿病デー 公式HP  
宮崎県・健康みやざき行動計画21(第2次)平成30年3月  
宮崎県・宮崎県糖尿病発症予防・糖尿病性腎症重症化予防指針(第1期) 平成29年8月16日策定

宮崎県保険者協議会、糖尿病性腎症の重症化予防に向けて 平成29年3月  
糖尿病ネットワーク HP  
一般社団法人 全国腎臓病協議会 HP

やせる体はちょいトレでつくる！

時間をムダにしない

## 職場でちょいトレ！

忙しくて運動をする時間につくれない、でも最近カラダがちょっと気になる・・・というあなた！無理して運動をしなくても、立っているだけでもエネルギー消費量は増えるんです。これは、NEAT※1（日常生活活動で消費されるエネルギー）が増えるからなんです。実は、座っている時のエネルギー消費量を「1」とした場合、立つと「1.2倍」、歩いて「3倍」、階段を昇ればなんと「8倍！」もエネルギー消費量を増やすことができます。デスクワーク中心の方は、こまめに立つようにし、座っているときでも足を動かしたりするなど生活のいろんな場面でNEATを増やしてみませんか？

**机の下でこっそり脚上げ**

呼吸とわず涼しい顔で

この腕にも効く!!

【基本】 【腕を机に押し付けて】

AR

1. 椅子に腰掛け足を床より5cm程持ち上げる
2. 10秒間保つ×10回

※慣れたら秒数を伸ばし(30秒)更に引き締め効果アップ

**片脚立ち**

1日3回チャンスあり!!

【歯磨きの時に】 【コピーや小休憩時に】

1. 片脚を床より10cm程持ち上げ1分間保つ
2. 反対側も同様に行う

### 運動コ・ラ・ム

## 「NEATを増やしてメタボや糖尿病を予防！」

**350Kcal**

・・・これはやせ気味の人と肥満気味の人の生活活動により生じる消費エネルギーの差で、肥満の人はやせている人より1日2時間以上座っている時間が長かったそうです※2。またある研究では、NEATが増えればメタボや糖尿病を防ぐという結果があり注目されています※3。

職場でNEATを増やす例として、1階分でも階段を使う、遠う階のトイレを使う、内線を使わずに用件を直接伝えに行くなど方法はたくさんあります。座ったままの時間をなるべく減らし、こまめに動いてエネルギーをどんどん消費しましょう！

※1) NEAT (Nonexercise Activity Thermogenesis : 非運動性活動熱産生)

※2) 参考文献 糖尿病ネットワーク : NEAT (ニート) 座って過ごす時間を減らし生活活動を増やそう Diabetes2007Nov,56(11):2655-2667

※3) Levine JA, et al : Interindividual variation in posture allocation : possible role in human obesity. Science 307 : 584-586, 2005



宮崎すこやかナビ

爽やか登山

トレ旅

トレッキングコースで  
雄大な自然を楽しもう！

えびの市

えびの高原  
池巡りコース「森林浴の森百選」  
「歩きたくない道五百選」にも  
選ばれています。

森山々の表情豊かで美しい姿が魅力の池巡りコースは、霧島錦江湾国立公園のなかでも季節の花々・木々の緑・紅葉・鳥のさえずり・蝉しぐれ・日本の音百選「えびの高原の野生鹿」・白鳥山の樹氷などと一年を通して楽しめるとして多くトレッキング愛好家や写真愛好家の方をはじめ最も人々に親しまれているコースです。

ホームページ <http://www.trekking-ebinokogen.com/course/course01.html>

高原町

霧島登山  
皇子原公園コース

皇子原公園から車で5分、そこから登山道を約3時間歩くと高千穂峰山頂に着きます。やぶ椿・ヒカゲツツジ・イワカガミ・ミヤマキリシマ・ヤマボウシ・山アジサイ等の花々、秋の紅葉も楽しめます。

高原町役場  
まちづくり推進課 商工観光係  
TEL 0984-42-2115

国富町

釈迦ヶ岳の  
登山コース

法華嶽公園の日本庭園の奥が登山口となっています。そこから頂上まで3.6kmあります。周囲は植林された杉林に覆われ、林道を抜けると整備された登山道となり、自然林の中を縫って急な登りが続きます。森林浴を楽しみ休憩をとりながら約2時間で頂上につきます。

頂上の眺望はすばらしく、宮崎平野を一望でき、その向こうには太平洋の海原が輝きを放っており、南に霧島、北に尾鈴連山、西には九州山脈の山々が展開します。

山麓は植林が大半ですが、登山道は整備が行き届いており、山頂への尾根筋にはシイの巨木、カシ、イスノキ、アカマツ、ツガが茂り、早春にはツバキの花も目立ちます。

国富町役場 企画政策課  
TEL 0985-75-3126

スタート!!

U-39(39歳以下)コース  
人間ドック 始めました!

39歳以下の方、職場の健康診断だけで満足していますか? そんな方に必見!! 若いころから健康管理や病気の早期発見、早期治療が将来の健康につながります。この機会に人間ドックを受けてみませんか?

## 特徴

## ★充実した検査内容

- ・腹部超音波検査では肝臓、腎臓、胆のうなどのポリープ、炎症、結石など。また女性には子宮・卵巣の検査をすることができます。
- ・がん検診では近年増加している大腸がん検診やオプションで腫瘍マーカーなども検査できます。

## ★スピーディーな健診

- ・予約制で半日で終了し、当日医師から結果説明もあります。

## ★健診後も充実

- ・精密検査が必要な方には「診療情報提供書」をお渡しします。
- ・保健師、管理栄養士、健康運動指導士が生活習慣改善のアドバイスをを行います。

## 料金

15,000円～

検診項目の追加で料金が異なります。

## 検査項目

詳しい検査項目はホームページ

<http://www.miyakenkou.or.jp/> をご覧ください。  
予約制です。事前にお電話又はホームページでお申込みください。

## 申込み方法

TEL:0985-38-5512

(月～金 8:30～17:15 土日祝日は除く)

QRコードから  
簡単アクセス!複十字  
シール運動

## 知事表敬訪問を行いました

平成30年7月31日に河野県知事を県健康増進婦人の会役員、結核予防会宮崎県支部職員が訪問し結核への理解と予防を目指す活動への協力を訴えました。

がん征圧健康増進  
結核予防週間

## 街頭キャンペーンを行いました

平成30年9月22日に若草通り「街市」でがん検診の受診や健康増進の普及、結核の予防について街頭キャンペーンを行いました。

さんて  
クイズ

宮崎県は、透析治療を受けている患者数は全国で何番目に多いでしょうか。

A1番目 B2番目 C3番目 D4番目

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12月7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: A 20歳