健康情報誌

サンテ 宮崎

Santé

2013
MAY
64

【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 健康日本21（第二次）がスタート

「公益財団法人発足にあたって」
公益財団法人宮崎県健康づくり協会
理事長　渡邊克司

【子どもの健康情報】
タバコの煙から子どもを守ろう！

【運動】
ホームエクササイズ パート1

【Cooking】
いろどり豊かな果物で春のデザートを楽しもう♪

【ハツラツライフの玉手箱】
とれたて直送！
農家さんの手づくり逸品

（公財）宮崎県健康づくり協会

公益財団法人発足にあたって

公益財団法人宮崎県健康づくり協会
理事長　渡　邊　克　司

平成25年4月1日、宮崎県健康づくり協会は宮崎県知事の認定を受け、公益財団法人に移行しましたことをご報告申し上げます。

当協会は、平成9年4月に財団法人結核予防会宮崎県支部、財団法人宮崎県対ガン協会、財団法人宮崎県予防医学協会及び財団法人宮崎県健康増進協会の4団体が統合し、「財団法人宮崎県健康づくり協会」として設立しました。

設立当初から、一貫して宮崎県民の健康及び福祉の増進のため、結核検診、がん検診及び職域、地域住民に対する各種健（検）診、保健指導及び普及啓発などの健康に関する幅広い事業を展開してまいりましたが、この間、宮崎県や宮崎県医師会などの関係機関や多くの県民の皆様の御支援をいただき、今日に至っております。

ご存じのとおり、平成20年の公益法人制度改革により、当協会のような旧民法法人は公益財団法人や一般財団法人などの新しい法人形態に移行をすることとなりましたが、平成22年度から3年間、理事会、評議員会において審議を重ね、移行後も引き続き県民の健康増進と福祉に寄与することを目的とした公益目的事業を行う公益財団法人への移行を決定し、認定に向けての作業を進めてまいりました。

そして、平成25年3月に宮崎県の認定を受け、公益財団法人宮崎県健康づくり協会として、新しくスタートしました。

新しい公益財団法人では、全ての県民を対象として、健（検）診、保健指導を行い、これら事業から得たデータ等を元に、普及啓発や講演会などの健康づくり支援事業を行い、広く県民の健康増進に寄与することとしており、これまで以上に県民の健康を考え、支援を行う団体になることを目指しています。

このため、全職員が一丸となり、引き続き健（検）診、検査等の精度管理の充実を図るとともに、財務基準を遵守し、運営の適正化、効率化に努め、県民の目線に立った事業展開を行う所存でございます。

また、公益法人制度の趣旨に鑑み、法人が自らの責任の下、自主的、自律的な運営を行い、ガバナンス（内部統治）やコンプライアンスの確立はもとより、透明性の確保にも努めて参りますので、県民の皆様には、今後とも当協会の事業活動に対しまして、御理解と御支援を賜りますようお願い申し上げます。

子どもの健康情報

タバコの煙から子どもを守ろう！

タバコの煙には、タバコを吸う人が吸い込む「主流煙」とタバコの先から立ち上る「副流煙」があり、副流煙には、主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。タバコを吸う人の周りは嫌でもこの煙を吸ってしまうことになり、これを「受動喫煙」といいます

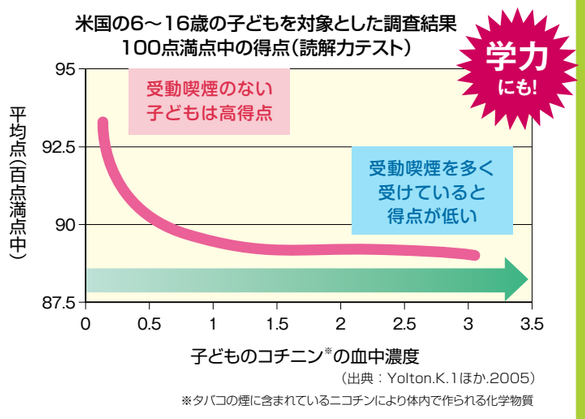
発達途中の子どもへの影響は測り知れない!

胎児・乳幼児

- 流産、早産、低出生体重児
- 乳幼児突然死症候群（SIDS）
- 斜視、脳内出血、小児がん
- 新生児の身長、体重の増えが悪い

子ども

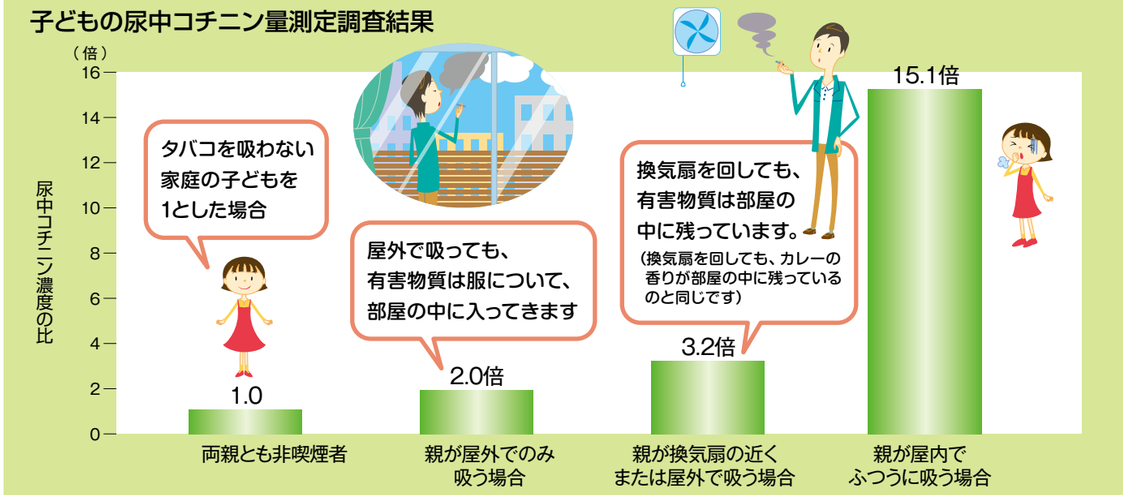
- 気管支喘息、呼吸器疾患、中耳炎
- 病気入院が増える
- 身長の伸びが悪くなる
- 虫歯になりやすい　等



（出典：Yolton.K.1ほか.2005）
※タバコの煙に含まれているニコチンにより体内で作られる化学物質

受動喫煙の落とし穴

「子どもの目の前で吸わなければ大丈夫！」と思っていませんか？
残念ながら、屋外や換気扇の下で吸っても受動喫煙を防ぐことができません。



タバコの煙から子どもを守るために

家族が禁煙する！

家族が禁煙しないと、子どもへの受動喫煙は防げません。
大切な子どもを守るために、禁煙に取り組んでみませんか？

最初の1本を吸わせない！

親が喫煙者であると、その子どもは将来喫煙者になりやすく、また子どもは早く吸い始めるほどニコチン依存症になりやすいとのデータが出ています。そのため、子どもに最初の1本を吸わせない事が重要になってきます。

＊宮崎県内の禁煙治療に保険が使える医療機関は120施設（平成25年1月現在）あります（日本禁煙学会HPより）。
インターネットで検索するか、宮崎県健康づくり協会（Tel.0985-27-2684）までお問い合わせください。

健康日本21（第二次）がスタート!!

「健康日本21」とは、21世紀における国民健康づくり運動のことです。

すべての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指すために、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善を基本的な方向として国全体で取り組んでいきます。

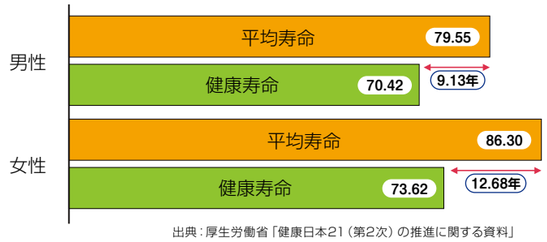
健康寿命を延ばし、健康格差を縮小する

健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

世界の中でも有数の長寿国といわれる日本ですが、人生最後の10年をどれだけ生き生きと過ごせているかを考えると少し事情が違うようです。

平均寿命と健康寿命の差をみると、男性が9.13年、女性が12.68年となっています。この差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

平均寿命と健康寿命



出典：厚生労働省「健康日本21（第2次）の推進に関する資料」

この差が大きいほど、寝たきりの生活などの不自由な生活を送る期間が長くなり、医療費や介護給付費も増えることになります。

健康格差とは、地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差をいいます。

健康格差には、食塩摂取量や喫煙率などの生活習慣、肥満者の割合でも開きがあることが明らかになっていますので、一人一人が健康づくりを積極的に行い、いつまでも元気でいきいき生活できることが、**健康寿命を延ばし各集団間の健康格差を縮小する**ことにつながります。

また、個人の取り組みに加えて、私たちが日本全国どの地域に住んでも同じように健康で長生きできる環境づくり（地域ぐるみの取り組みなど）を積極的に行い、すべての都道府県の健康寿命が最も高い県と同じになるようにしていくことをめざしています。

個　人
生活習慣改善
こまめな健診など

車の両輪

社　会
環境整備
健康格差の縮小

宮崎県も県民の健康づくりを推進するために
「健康みやざき行動計画21（第2次）」を策定しました。

私たち一人一人ができる健康づくりのための目標

「健康みやざき行動計画21（第2次）」

栄養・食生活
- ○ 野菜を食べて健康生活
  野菜をプラス100ｇ!! 果物は毎日100ｇ!!
  ＊食事バランスガイドの野菜１皿は70ｇ、果物（バナナ1本）は100ｇ

身体活動・運動
- ○ めざせプラス1000歩！
- ○ 毎日の生活の中でこまめに身体を動かす習慣を

休養・こころの健康
- ○ 十分な睡眠と積極的休養で、疲労の回復を！
- ○ 活用しよう！相談窓口
- ○ ストレス解消！自分にあった方法で！

たばこ
- ○ なくそう！未成年者の喫煙（防煙）
- ○ 気をつけよう！家族や周りの受動喫煙（受動喫煙防止）
- ○ 応援します！あなた自身の禁煙宣言（禁煙）

アルコール
- ○ 20歳（はたち）まで、
  飲めない、飲まない、飲ませない！
- ○ 守ろう飲酒の3原則
  - ●適量は純アルコール20ｇ
    （焼酎20度を6：4でコップ１杯またはビール中びん１本）まで
  - ●週に2日は休肝日
  - ●しない、させないイッキ飲み

歯の健康
- ○ 健康は“歯と口の健康”が第一歩
- ○ 歯磨きとフッ素で守る歯と歯ぐき
- ○ めざせ8020！

糖尿病
- ○ 予防は食事と運動から
- ○ 知ろう！適正体重　実践！体重コントロール
- ○ 年に一度は糖尿病チェック

循環器疾患
- ○ 気づかないうちに始まる動脈硬化！
  受けよう！健康診断
  見直そう！生活習慣

がん
- ○ 受けようがん検診
- ○ 実践しようがん予防の生活習慣

栄養・食生活（小児期）
- ○ 元気な１日は、楽しく食べる朝ごはんから！
- ○ 野菜を食べて健康生活　野菜をもう一皿！！
  ＊食事バランスガイドの野菜１皿は70ｇ

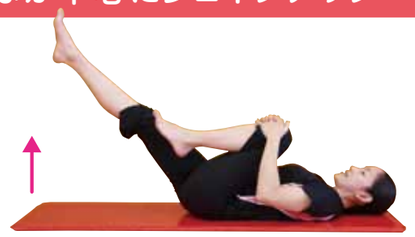
宮崎県のホームページ：「健康・福祉」の情報ピックアップ「健康」関連事業一覧から閲覧できます。

ホームエクササイズ パート1

運動は、健康を維持するための手段のひとつです。
今回は、ややきつい強度のおなかまわりを引き締める
ホームエクササイズをご紹介します。
自分の体重を利用し、道具も要らず場所もとらない手軽な運動です。

トレーニングの回数は、10回×3セット、週に2〜3回をめやすに行いましょう。

おなか中心にシェイプアップ



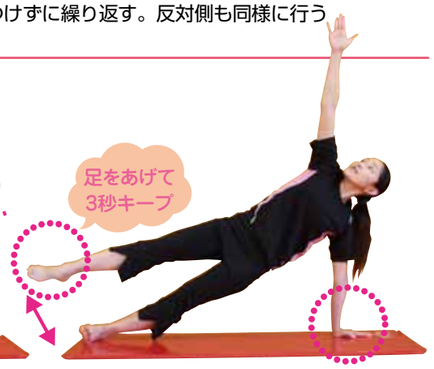
① 片膝を両手で抱え反対側の足を床より上げる。

② 胸を膝に近づけ上体を起こし３秒保つ。
頭を床につけずに繰り返す。反対側も同様に行う

全身をシェイプアップ（特にウエストに効果）

① 両手・両足を肩幅に開く。

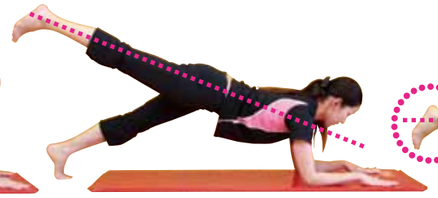
② 右手を床より上げ、体を右側へ傾ける。
（点線の姿勢を保つ）



③ 左手、左足で体を支える。右足を床より上げて３秒保つ。足を床へつけずに❷、❸を繰り返す。反対側も同様に行う。

バランスを大切に!全身をシェイプアップ

① 前腕とつま先で体を支える。



② 体を支えながら、右足を上げる。
（点線の姿勢を保つ）

③ 体が水平になる位置で止め、繰り返す。
反対側も同様に行う。

**無理をせず、自分のできる回数からスタートし、
エクササイズ中は呼吸を止めないように注意しましょう。**

ハッピーライフの玉手箱

とれたて直送

農家さんの手づくり逸品

あたたかな気候と太陽の光に恵まれ、おいしい農産物の豊富な宮崎県。今、生産のみにとどまらず、加工・販売まで手がける農家が増えてきています。生産者だからこそ知るおいしい食べ方や手づくりの品。農家直営のレストランやショップ、商品を紹介します。

1+2+3=6!?
最近よくきく六次産業化って?

第一次産業である農林水産業と、第二次産業である加工、第三次産業である販売とを一元的に行うこと。農林漁家が加工・販売にまで踏み込むことで、あらたな地域ビジネスを生み出そうとする取り組みです。また同様に、農・商・工が連携することで地域活性化を図る取り組みも活発になっています。

農家の逸品ココがいい!

- 新鮮な素材を使っている
- つくった人の顔が見えて安心
- いいものが比較的リーズナブル
- 生産者ならではのこだわりがある
- 地産地消……地域の農産物を地元で消費することで輸送コストが抑えられ地域活性化にもつながる。
- 身土不二……人間の身体はその土地の風土や環境と一体であるという考え。地のものを食べることは体にもいい。

宮崎市 ヤスタケベジファームの しょうがの漬け物

出荷の際にどうしても出てしまう余分なショウガを、醤油漬けと甘酢漬けに。しゃきっとした食感とピリリとした風味が、ご飯のおともにぴったり。

◆生姜の醤油漬け・甘酢漬け
小パック280円
大パック550円
宮崎市佐土原町下那珂2953-58
☎0985-89-2104

宮崎市 こっこはーとの シュークリーム

清武町のトダカ養鶏場が経営するお菓子のお店。産みたて卵をたっぷり使ったシュークリームは、注文してからクリームを入れるのでサックサク。

◆たまらんシュー120円、濃厚たまごプリン180円、こっこロール880円
宮崎市清武町今泉甲3751-2
☎0985-73-9348

日南市 原木しいたけ茸蔵の しいたけピクルス

自家栽培した原木しいたけを使ったピクルスは、ニンニクやローリエ、塩、酢もすべて県産品。干しシイタケとお茶のタルタルソースも人気。

◆原木椎茸のピクルス980円、干し椎茸とお茶のタルタルソース650円
日南市北郷町北河内459
☎0987-55-3694

都城市 観音池ポークの メンチカツ

エサと環境にこだわって育てた観音池ポーク。全部位を使い、キャベツとタマネギをたっぷり混ぜ合わせたメンチカツやコロッケなど惣菜は大人気。

◆メンチカツ100円、コロッケ120円、ヒレカツ130円
都城市高城町石山147-1
☎0986-58-5499

農家直営! 自家どれレストラン

綾町 フクトミファームガーデンアヤ

福富農産が経営するパン・スイーツ・カフェの店。パスタランチや、米粉パン、米粉スイーツ、自家栽培野菜を販売。

綾町大字北俣1423-2
☎0985-77-1313

川南町 ゲシュマック

宮崎第一ファームの直営店。ブランド豚「あじ豚」を使ったランチや、ハム・ソーセージなどを提供。

川南町大字川南23028
☎0983-27-0878

都城市 手打ちそば 遊楽

農業生産法人なのはな村による手打ちそばの店。自家どれ野菜を使った和膳(要予約)も。

都城市一万城町82-4
☎0986-46-3737

いろどり豊かな果物で春のデザートを楽しもう♪

ふんわり苺のヨーグルトムース

［1人分］約110Kcal

＊電子レンジの加熱時間は、600wで使用した場合の目安です。（機種によって多少異なりますので使用するレンジにあわせてください）

材料（2人分）

苺のソース
- 苺 …… 70g（苺約5個）
- Ⓐ 砂糖 …… 小さじ4
- Ⓐ レモン汁 …… 小さじ1
- ミント …… お好みで

ヨーグルトムース
- プレーンヨーグルト…200g
- 粉ゼラチン …… 5g
- 牛乳 …… 75ml
- ぬるま湯 …… 25ml
- 砂糖 …… 大さじ3

作り方

苺のソース
① 苺はへたをとりよく洗い、水気をキッチンペーパーなどで拭きとる。
② 耐熱ボウルにAを入れ苺になじませる。
③ ラップや蓋をして、電子レンジ（600w）で1分半加熱する。
④ スプーンで軽く苺をつぶして全体を混ぜる。
⑤ さらにレンジで1分加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

ヨーグルトムース
① 粉ゼラチンは、ぬるま湯でだまにならないようにふやかす。
② 鍋にヨーグルト、牛乳、砂糖を入れ弱火で人肌程度にあたためる。
③ ふやかしたゼラチンを、❷に入れゼラチンがだまにならないようにゆっくり混ぜる。
④ ❸を容器に流し粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
⑤ ❹に苺ソースを適量かけ、お好みでミントを飾る。

調理のポイント
ヨーグルトムースは泡がたたないようにゆっくり混ぜよう！

しっとり食感の甘夏パウンドケーキ

［8等分1切れ］約80Kcal

材料（18cmの型1個分）
- 甘夏 …… 80g（約1個）
（他の柑橘類でも代用できます）
- 砂糖 …… 大さじ3
- 卵 …… 1個
- Ⓐ ホットケーキミックス…100g
- Ⓐ 牛乳 …… 大さじ2
- 生クリーム、ミント…お好みで

作り方
① 甘夏は皮をむき、果肉を取り出し1cm角に切り、砂糖とあえる。
② オーブンを180度に余熱する。
③ ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でしっかり混ぜる
④ ❸に❶とAを加え、ゴムべらでさっくり混ぜる。
⑤ 型に流し入れ、180度で25分焼いて出来上がり。
⑥ お好みで、生クリームとミントを飾る。

調理のポイント
ふんわり仕上げるために、生地は混ぜすぎないようにしよう！

＊オーブンの加熱時間は、180度で使用した場合の目安です。（機種によって多少異なりますので使用するオーブンにあわせて下さい）

簡単♪フルーツカスタードパイ

［1人分］約100Kcal

材料（2人分）
- お好きな果物 …… 適量
- 餃子の皮 …… 4枚
（春巻きの皮でも代用できます）
- Ⓐ 薄力粉 …… 大さじ1
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ2
- Ⓐ 卵 …… 1個
- Ⓐ 牛乳 …… 100ml
- バニラエッセンス …… 4滴

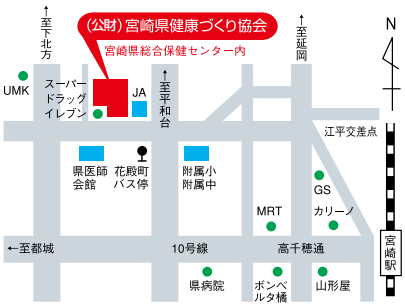
作り方
① 果物の皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
② 耐熱ボウルにAの材料を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
③ ラップや蓋をして電子レンジ（600w）で1分加熱し、とり出してかき混ぜる。さらに30秒加熱してかき混ぜ、この作業をもう1回くり返す。クリーム状になったらバニラエッセンスを加えて混ぜる。
④ クリームの表面にラップをぴったりと貼りつけ、冷蔵庫で冷やす。
⑤ 餃子の皮を、2枚ずつ重ねてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
⑥ ❺の上に❹を適量のせ、❶を飾る。

＊電子レンジの加熱時間は、600wで使用した場合の目安です。（機種によって多少異なりますので使用するレンジにあわせてください）

調理のポイント
カスタードクリームは乾燥しやすいので電子レンジから取り出したら手早くかき混ぜよう！

(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
TEL 0985-38-5512（代表）
FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください
http://www.miyakenkou.or.jp
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



（宮交バス市内線：平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分）

都城事業所 TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731
〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
日南駐在 TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351
〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
小林駐在 TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070
〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内
高鍋駐在 TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139
〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
延岡事業所 TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208
〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 延岡保健所内
日向駐在 TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286
〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内
高千穂駐在 TEL0982-72-3253 FAX0982-72-4786
〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内