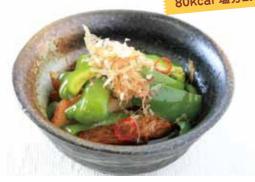
~旬の野菜を使って~ 夏を元気に過ごそう!

レンジで簡単!

ピーマンの煮浸し

80kcal 塩分2.1g



ピーマン · 2個 さつま揚げ ······1枚 めんつゆ80cc 鷹の爪 ·適量 かつお節 ·適量

作り方

- ① ピーマンはへたと種をとり、短冊切りに
- ② さつま揚げは幅1cmに切る。
- ③ 赤とうがらしは種を取り、輪切りにカット
- ④ 保存容器に●20を入れ、めんつゆを加 えて混ぜ、電子レンジで3分加熱する。
- ⑤ 器に盛り、煮汁をかける。
- ⑥ かつお節を適量のせる。

ここがポイント ピーマンは、ビタミン類を豊富に含んでおり、特にビタ ミンCは細胞を丈夫にし風邪や夏バテ予防に効果的!

さらに、免疫力を高めてくれるβ-カロテンも豊富です。



食欲のない時に!

ゴーヤのピリ辛サラダ

58kcal 塩分1.6g



ゴーヤ …… 1/4本

.....1/6個 鶏ささみ ……1枚 ・大さじ1 ミニトマト …… 2個

材料(2人分)

- しょうゆ …大さじ1 …小さじ2 砂糖……小さじ1/2

<たれ>

- 鷹の爪 白ごま 適量 - ごま油 … 小さじ1/2
- 作り方
- ① ゴーヤは縦半分に切り種を除き、薄切りにす る。玉ねぎは繊維に逆らって薄切りにする。
- ② ●に塩を少々ふり、10分くらい置く。
- ③ 鶏ささみは保存容器に入れ、酒を加えてレ ンジで加熱する(500Wで2分) その後、食べやすい大きさにさいておく。
- ④ 鷹の爪は種を抜き、輪切りに切る。
- Aを混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後にゴーヤ、玉ねぎ、ささみ、ミニトマトを 盛りつけ6をかける。

ここがポイント

ゴーヤにはビタミンCを始めカリウム、カルシウムなどを 多く含むので夏バテ対策にオススメ!また、独特の苦味成 分は食欲増進の働きがあるので夏にピッタリな食材です!



レンジでパパッと!

野菜の重ね蒸し



材料(2人分)

	別ハフ肉	gug
	なす	1/2本
	キャベツ	100g
	<たれ>	
ſ	- 味噌	20g
	酒大	さじ1

小さじ 1

- ① なすは斜めに楕円形に切り、さらに半分にして水にさらす。 キャベツは食べやすい大きさにする。
- ② 例を混ぜてたれを作る。この時、味噌が固まらないようよく
- ③ 保存容器にキャベツ→なす→豚バラ肉の順に重ねていく。
- ④ 3に2をまんべんなくかける。
- ⑤ 電子レンジで3分加熱し、1分蒸らす。

ここがポイント

なすに含まれるアントシアニンは、細胞を傷つけ老化の原因となる活性酸素 の生成を抑制する働きがあり、がん予防などに効果的といわれています!



(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 小林市堤3020-13 小林保健所内 高鍋駐在 TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139 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 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

2013 AUGUST Santé 【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。 子どもの貧血対策が 胃がん予防につながる! 【子どもの健康情報】 子どもの健康づくりは 「早寝早起き朝ごはん」から…! ~見なおしてみませんか、わが家の生活習慣~ (運動) ホームエクササイズ パート2 [Cooking] 旬の野菜を使って 夏を元気に過ごそう! 【ハツラツライフの玉手箱】 思い出つくろう 大人も子どもも わくわく体験 (() (公財) 宮崎県健康づくり協会

新時代の新生児マススクリーニング

~赤ちゃんの健やかな成長を守る新しい検査法が導入されました~



発育の遅れなどの障害の発生を未然に防ぐことを目的に、1977年から新生児マススクリーニング(先天性代謝異常症等検査)が導入され、生まれた赤ちゃんのほぼ100%が、対象6疾患の検査を受けてきました。そのおかげで、1万人以上の子どもたちが早期発見・早期治療につながり、障害をさけることができたと言われています。

宮崎県は、さらに多くの病気を発見できるタンデムマス法という新しい検査 法を2013年4月から導入しています。症状の発現を未然に防いで健康が守られる子どもたちが増えると期待されています。

新生児マススクリーニング

新生児マススクリーニングは、すべての赤ちゃんの中から生まれつきの特別な病気の可能性がある赤ちゃんをふるいにかける検査です("マス"は「集団」、"スクリーニング"は「ふるい分け」の意味)。特別な病気とは、知らずに放置すると、やがて発育・発達の遅れや、生命にかかわるような障害が発生する可能性のある病気で、さらに赤ちゃんのうちに血液中の異常を見つけ、障害の発生を予防・軽減することができる病気のことをさしています。新生児マススクリーニングは、各機関が連携して実施している公的事業です。検査料は無料ですが、医療機関での採血料などは自己負担です。

県・県医師会

- 精密検査の受診の勧奨・指導をします。
- ・検査受検者・発症者の把握と事業の 評価をします。

産科医療機関・助産院

- ・採血して検査を依頼します。
- ・再検査、精密検査の指導をします。

精密検査・治療医療機関

- ・精密検査・診断・治療をします。
- ・医療機関は、宮崎大学医学部附属病院・ 県立宮崎病院 県立延岡病院・県立日南病院・ 国立病院機構都城病院などで、 いずれも小児科が担当しています。

検査機関

- ・検査を実施し、結果を産科医療機関に 報告します。
- ・ <mark>宮崎県の委</mark>託を受けて(公財)宮崎県健康づくり 協会が検査を実施しています。

タンデムマス法の流れ

"タンデム"は「直列に2つ並んでいる」こと、"マス"は「質量」のことを 意味していますので、タンデムマス法とは、直列に配置された二つの質量 分析計を用いて目的の代謝物質を測定する方法のことです。





生まれた医療機関や産院で、生後5日頃に赤ちゃんの足の裏から少量の血液を採取し濾紙に染みこませます。乾燥させたのちに検査機関に郵送します。



血液濾紙を直径3mmくらいに打ち抜き、染み こんだ血液の成分を抽出してタンデムマス 質量分析計にかけ、代謝物質を測定します。 この大きさの血液濾紙1個から分析時間2分 弱で20種以上の病気について検査できます。



分析結果はパソコン画面上に表示されます。 測定された代謝物質の濃度に異常値があれば、病気の可能性がでてきます。また、異常値の程度から確定診断・治療の緊急性などを判断します。

スクリーニング対象疾患が増えました

これまで新生児マススクリーニングの対象疾患は6疾患でしたが、タンデムマス法の導入によって、心身の障害のみならず、乳幼児の突然死の原因となるような有機酸代謝異常症、脂肪酸代謝異常症が対象として加わり、対象疾患は19疾患となりました。

【これまでの対象疾患】

アミノ酸代謝異常症

- ① フェニルケトン尿症
- ② ホモシスチン尿症
- ③ メープルシロップ尿症内分泌疾患

④ 先天性甲状腺機能低下症

⑤ 先天性副賢過形成症

糖質代謝異常

⑥ ガラクトース血症

【タンデムマス法による対象疾患】

新生児マススクリーニングの対象疾患

アミノ酸代謝異常症:5疾患

- ① フェニルケトン尿症 ② ホモシスチン尿症
- ③ メープルシロップ尿症 ④ シトルリン血症 [型
- ⑤ アルギニノコハク酸尿症 有機酸代謝異常症: 7疾患

⑥ メチルマロン酸血症 ⑦ プロピオン酸血症

- ⑧ イソ吉草酸血症⑨ メチルクロトニルグリシン尿症⑩ ヒドロキシメチルグルタル酸血症
- ① 複合カルボキシラーゼ欠損症
- 11 後日カルハインフ で入損
- ⑫ グルタル酸血症 I 型

脂肪酸代謝異常症:4疾患

- ⑬ MCAD欠損症 ⑭ VLCAD欠損症
- ⑮ 三頭酵素欠損症 ⑯ CPT-1欠損症

【これまでの方法で続ける対象疾患】:3疾患

- ⑰ 先天性甲状腺機能低下症
- ⑱ 先天性副腎過形成症 ⑲ ガラクトース血症

発症前発見 発症後診断 (タンデムマス) 有機酸代謝異常症(人) 39 108 35 (90%) 20 (18%) 正常発達 2 (5%) 56 (52%) 後遺症 2 (5%) 32 (30%) 死亡 脂肪酸代謝異常症(人) 23 (88%) 23 (52%) 正常発達 2 (8%) 9 (20%) 後遺症 1 (4%) 12 (28%)

(2001~2008年の発見例 島根大学 山口清次教授)

早期発見・早期治療は確実に成果をあげています

お子さまの健やかな育ちのために かならず検査を受けましょう タンデムマス法によって発見 された子どもたちは、有機酸代 謝異常症では90%、脂肪酸代 謝異常症では88%が正常の発 達を示しています。

赤ちゃんの早い時期に発症を防 げば、正常な発育が期待できる ことが明らかになっています。





子どもの 健康情報

子どもの健康づくりは 「早寝早起き朝ごはん」から

~見なおしてみませんか、わが家の生活習慣~

バランスのとれた食事、適度の運動、十分な睡眠と休養は、望ましい成長と健 康を維持するために最も大切な生活習慣で、「健康の3原則」と呼ばれていま す。ところが、最近の子どもたちの多くは、「よく食べ、よく運動し、よく眠 る」といった成長期の子どもにとって必要不可欠な生活習慣が欠けているといわ れています。夜更かし、食べ過ぎや偏った食事、メディア漬けなどがその理由に 挙げられていますが、このような生活習慣の乱れは、「疲れやすい子ども」、「じ っと座っていられない子ども」、「やる気のない子ども」を生んでいます。



家族みんなでやってみよう、「早寝早起き朝ごはん」

「早寝早起き朝ごはん あたまスッキリーを守っていますか? 近頃、子どもたちの「遅寝遅起き睡眠不足」が問 題になっています。このような好ましくない生活習慣は、子どもたちの健康づくりのみならず、体力、学力アップ にも悪い影響をおよぼしています。子どもの生活習慣は親の影響を受けます。家族みんなで、わが家の生活習慣を 見なおしてみませんか。

「早寝早起き朝ごはん」には、こんなにいいことがある

早く寝ることで子どもの脳や体の成長に必要な成長ホル モンが分泌されます。成長ホルモンは夜間の睡眠中に多く分 泌され、子どもの成長を促します。また、睡眠はお肌の修復 を助け、若返りやダイエット、免疫力アップ効果もあるといわ れており、子どもだけでなく大人にもよい影響を与えます。

早く起きることで、様々な脳内物質が分泌されます。これ らは、いわゆる「元気ホルモン」と呼ばれるように、体が一日 元気に活動するために必要なホルモンです。この「元気ホル モン | の分泌のピークは大体午前5~7時ころなので、この時 間帯に目覚めることが望ましいとされています。

朝ごはんは、一日の始まりの大切な食事です。朝ごはんを 食べることで、脳の働きが活発となりやる気や判断力が上が ります。体温も上昇し、血流が良くなります。また、単に栄養 補給だけでなく、噛むことにより、脳や胃腸を刺激し、朝の 排便にもつながります。一日の健康的な生活リズムの歩調取 りに朝ごはんは欠かせません。

起きる時刻が近くなると



できることから始めよう

ふだんから身についている生活習慣を変えることは容易なことではありません。1時間だけ早く寝て、1時間だ け早く起き、朝におにぎり1個だけでも食べるというように、できることから少しずつやっていくことが大切で す。「子は親の背中を見て育つ」。親子のふれあいを楽しみながら「早寝早起き朝ごはん」を実行してみましょう。

暑さが厳しく、屋内と屋外での気温差でからだが疲れていませんか?疲労感が強い場合 はゆっくりとからだを休めることが大切ですが、からだを休めてもスッキリしないときは 軽い運動で血行を良くすると疲労回復を早める手助けとなると考えられています。 自宅で簡単にできるストレッチを生活の中に取り入れてみませんか。





とれたて野菜でレッツクッキング

わくわくファーム野菜収穫&ピザづくり

8月10日(土)・11日(日)・17日(土)・18日(日)



新鮮な綾どれ野菜を畑で収穫し、手づ くりピザを作りませんか。小麦粉から こねたピザ生地に、取ったばかりの野 菜をトッピング。サラダ・スープ・ コーヒー・デザートも付いています。

- 会 場=綾わくわくファーム
- 時 間=10:00受付 10:30~13:30
- 料 金=大人2500円、親子ペア3500円
- 定 員=8組16名程度*子どもの追加は1人500円 持ち物=エプロン、手ふき用タオル 問合せ=同会場10985-77-0909



おいしい ピザが完成~!

森林浴で心身リフレッシュ

ノルディックウォーキングin猪八重渓谷

8月11日(日)



緑と清流の織りなす大自然のなかで、 パワーチャージしませんか。山頂まで は登らないコースなので、子どもでも 参加OK。ゆっくりと森を感じながら 散策します。

会 場=猪八重渓谷(駐車場に集合)

時 間=9:30~14:00予定

参加費=1000円(保険込)*レンタルポール500円 持ち物=お弁当・飲み物・リュック・長袖長ズボン *別途700円でセラピー弁当(お茶

付) も受け付けます。

森のシャワーを浴びながらノルディックウォーキング 問合せ=NPO法人ごんはるIn0987-55-2700

宮崎がもっとも輝く夏を迎えました。自然体感や農業体験、 世界でひとつの手づくり体験など、親子で、仲間で、夏の思 い出づくりしませんか。子どもはもちろん、大人もわくわく してしまうメニューを紹介します。



スポーツにものづくり、バーテンダー体験も! シーガイアサマーキッズクラブ2013

開催中~9月1日日まで



づくり、キッズゴルフ、キッズテ ニスなど、曜日ごとの体験メ ニューが盛りだくさん。毎週土曜 日は西都まで遠足して田舎体験も

時 間=午前の部9:30~12:30、 午後の部13:30~16:30

参加料=午前・午後の部 宿泊者2500円 ビジター3000円(体験料・保険料込) ワンデイの部 宿泊者5500円 ビジター6500円(昼食体験料・保険料込)

定 員=10名

受 付=前日の17:00まで

予約・問合せ=シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート3F アクティビティセンター ☎0985-21-1324

でっかいおいもさん、掘ったど一!

JA串間市大束の芋ほり大会

8月18日(日)



楽しくってついついよくばっちゃう

全国的にも有名な串間市大東のヤマダ イ甘藷。掘ったイモは1kg200円で販 売し、ピッタリ10kgを当てれば無料 に! イモ団子のふるまいもあります。

会場=JA串間市青年部圃場 時間=11:00受付開始 持ち物=ビニール袋や軍手、帽子、 長靴など作業のできる服装 問合せ=JA串間市大東青年部事務局 ☎0987-74-1101

子どもの貧血対策が胃がん予防につながる!

医監 藤 本 茂 紘

国民病といわれてきた「胃がん」、肺がんに1位 の座を譲りましたが全世界の胃がん死亡者の12分 の1を日本人が占めています。その発症にピロリ菌 という細菌が大きく関与しその実態が明らかになる につれ、世界の30億の人が感染し、そのうち7割 の人は症状もなく健康保菌者ですが15~20%の人 が消化性潰瘍を、5~10%の人が胃がんを発症し ています。

強酸性の胃酸を分泌している胃の中では結核菌の ような抗酸菌は別として細菌は生きていけないとい うのが常識でした。しかし100年前に小林登六博 士がその常識を疑い、30年前にオーストラリアの ウオーレンとマーシャルとが菌の存在を確定しノー ベル医学生理学賞を受賞しています。

そこで、これまでの調査研究を参考に少し解説し てみました。

まず、なぜ強酸性の胃の中で生きていけるか? 胃に入ったピロリ菌はウレアーゼという酵素で尿素 をアンモニアに変え、これが胃酸を中和することで 胃粘膜に到達することができます。そして胃の細胞 内に数本の針を差し込み毒素(CagA)を注入し て胃粘膜を破壊します。CagAは欧米型と胃がん の引きがねになる毒性の強い東アジア型とがあり、 日本人の菌は東アジア型です。

次に、どのようにして感染するのか? この菌に40歳以上の日本人は7、8割が感染して いますが若い世代は数%です。この差は井戸水を生 活水とした世代か否かの違いだといわれており、中 高年の感染率が高いことから胃がん発症はもうしば らく続きますが、若い世代では低いので将来は大き く減少すると思われています。しかしピロリ菌は経 口感染しますので、子どもへの口移し防止や汚物処 理後の手洗いの励行など日常的予防策をしっかり行 うことで感染予防に努めなくてはなりません。

では人の健康にどのような悪さをしているのか? 胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんの人の90%以上が ピロリ菌に感染しています。ピロリ菌感染胃炎の人 を10年間観察したところ胃がんを発症した人は 2.9%でした。さらにピロリ菌陽性の人と陰性の人 を8年間観察し胃がん発症リスクを比べたところ陽 性の人は陰性の人の5.1倍、ピロリ菌陽性CagA 陽性の人はピロリ菌陰性 Cag A 陰性の人の12.5 倍でした。これらのことからピロリ菌感染がいかに 胃がん発症に関与しているか、お分かりいただけた と思います。

ところで2005年頃から特発性血小板減少性紫斑 病や鉄欠乏性貧血など消化器系以外の疾患にもピロ リ菌の感染が注目されるようになりました。

10歳以上の鉄欠乏性貧血で鉄剤の効きが悪いか とか、再発を繰り返す人は30%います。この人達 をピロリ菌除菌治療することで貧血が治った事例が 報告されています。

当協会による児童生徒の貧血検査で「要受診」者 は約9%です。薬が効きにくいとか再発を繰り返し ている児童生徒にピロリ菌検査を行い、陽性の場合 は除菌治療をしながら、家族等接触者のピロリ菌感 染の有無を確認することで、感染の拡大や再発そし て胃がん発症を防止・予防する一児童生徒の貧血検 **査事業を介して胃がん予防対策づくりに取り組んで** みる。いかがでしょう。

ピロリ菌って、これからもまだまだ目が離せませ

Santé

子どもの健康づくりは「〇寝〇起き朝ごはん」から。 ○に入る言葉はなんでしょう。

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で7名の方に図書カード(500円)を差し 上げます。ハガキに答えと、郵便番号、住所、氏名、「サンテ宮崎」をどこで見られたか、取り上げ てほしいテーマ、感想などをお書き添えのうえ、右記へお送り下さい。メッセージはこのページ で紹介する場合もあります。応募により得られた個人情報は、当選発送のみに使用します。



T880-0032

「サンテ宮崎」編集係宮崎県健康づくり協

- ★答えは次号で発表しま す。当選者の発表は発 送をもってかえさせて いただきます。
- ★応募締切 平成25年10月10日(休) 当日消印有効