

サンテ 宮崎

Santé



【子どもの健康情報】

スマホと子育て
親子で楽しくスマホを利用するコツ

【運動】
ながらエクササイズ 外出編

【Cooking】
宮崎の郷土料理を楽しもう!

【ゆるっと休日計画】
自然体感! 秋山トレッキング

【メディカルトーク】
知っていますか? 糖尿病は怖〜い病気です。
健診部副医長 渡邊 葉

特集

すべらない糖尿病予防の話 2

インスリンもECOの時代

宮崎の郷土料理を楽しもう! パート3

「和食：日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産に登録され、後世に伝えるべき文化として世界に認められました。宮崎県には、気候や風土が育んだ郷土料理があります。現代まで大切に受け継がれてきた地域の味を見つめ直し、長く愛され続けるために、郷土料理を4回のシリーズでご紹介します。

🍷 チキン南蛮

エネルギー 510kcal 塩分 2.3g 【1人分】



材料(2人分)

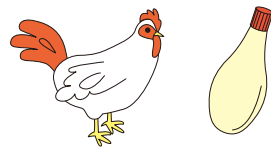
- 鶏むね肉 200g
- 塩・こしょう 適量
- 卵 1個
- 小麦粉 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 揚げ油 適量

- 【甘酢たれ】
- 薄口醤油 大さじ1
 - 酢 大さじ2
 - 砂糖 大さじ2

- 【タルタルソース】
- ゆで卵 1個
 - ピクルス 1本
 - 玉ねぎ 1/4個
 - パセリ 適量
 - マヨネーズ 大さじ4
 - レモン汁 適量

【付け合わせ】

- キャベツ(せん切り) 適量
- トマト(くし切り) 適量
- きゅうり(斜め薄切り) 適量



作り方

- 鶏むね肉は薄く切り開き、塩・こしょうをふる。
- 甘酢たれは材料を火にかけ煮立たせる。
- 小麦粉と片栗粉を合わせ、卵はといておく。
- ゆで卵・ピクルス・玉ねぎ・パセリはみじん切りにし、マヨネーズ・レモン汁を混ぜあわせタルタルソースをつくる。
- ①に粉をつけ、卵にたっぷりくぐらせ揚げる。(油の温度は約160℃)
- ⑤が揚がったらすぐに、②につける。
- ⑦汁気を切ったら一口大に切り、皿に盛りつけ、④をかける。

チキン南蛮の魅力

チキン南蛮は、延岡市が発祥の地とされている、全国的に有名な宮崎の郷土料理です。お店や家庭によって使う鶏肉の部位やタルタルソースに使われる材料が違うので、様々な味を楽しむことができます。材料の鶏肉には、アミノ酸バランスに優れているたんぱく質が含まれているため、消化吸収がよく体力回復にも効果を発揮します。またビタミンA、B、ナイアシンも含まれており、新陳代謝を高める効果もあります。皮を除くことで、カロリーを抑えてよりヘルシーに仕上げることも出来ます。色んなアレンジを加えながらオリジナルのチキン南蛮を楽しみませんか?

作り方

- 千切り大根は熱湯をかけ、水で洗って水気を絞り食べやすい長さに切る。
 - にんじん・しょうがは千切りにし、するめは軽くあぶって千切りにしておく。
 - 鍋に薄口醤油・濃口醤油・砂糖を入れて火にかけ煮立ったら火を止め、酢を加える。
 - 大豆はさっと洗って水を拭き、こんがり炒り熱いうちに③に漬け込む。
 - ボウルに①、②、刻み昆布、とうがらしを入れてよくほくし、④を加えてよく混ぜる。
- * 漬け込んで3日目くらいが食べ頃です。
* 千切り大根は熱湯を使うことで短い時間で戻すことが出来ます。

材料(およそ200g分)

- 千切り大根(乾) 30g
- 大豆 20g
- にんじん 15g
- しょうが 10g
- 刻み昆布 5g
- するめ 10g
- とうがらし(小口切り) 適宜
- 酢 大さじ2
- 薄口醤油 大さじ1
- 濃口醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/3

🍷 まだか漬け

エネルギー 80kcal 塩分 1.5g 【50gあたり】



まだか漬けの魅力

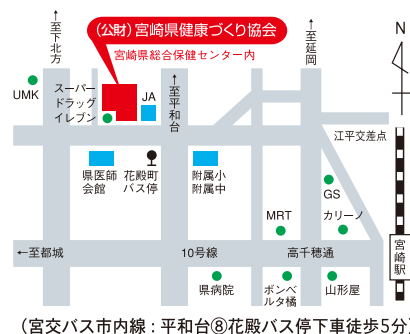
まだか漬は、宮崎特産の千切り大根に、刻み昆布、にんじん、好みによってはするめなどと一緒につけ込んだお漬物です。出来上がりを「まだか、まだか」と待ちわびたことから、その名が付いたと伝えられています。国富町では、一般的な家庭料理として古くから作られており、各家庭で材料や調味料が様々に型にはまった作り方がないのも特徴です。使用する千切り大根は、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する作用がある鉄分、代謝を促進するビタミンB1・B2など多くの栄養素が含まれ、さらに食物繊維も豊富なのが特徴です。「まだか、まだか」と待ちながら我が家の味を楽しんでみてはいかがでしょうか?

(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



- 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

インスリンもECOの時代

前回のおさらい

今回は、現代人は「背広を着た縄文人」という概念をご紹介しました。私たちの体は何万年もの間「ひもじさ」と「過酷な労働」と戦ってきた縄文人と変わらない体なのに、想定外な「快適なライフスタイル」を手に入れてしまい、肥満や糖尿病が疫病のように急増している……という話でした。

また肥満や糖尿病を予防するカギは、唯一の血糖降下ホルモン、かつ**強力な脂肪合成ホルモン**である「インスリン」を枯渇させないよう大切に使う、「ECOなインスリン消費」を心がけましょうという内容でした。

今回は、ECOインスリンの具体的な方法をご紹介します。

1. 炭水化物(糖質)の量と質を意識する

インスリンは何が刺激となって分泌されるのでしょうか？ 答えは血液中のブドウ糖増加、すなわち血糖値の上昇です。血糖が上がりにくい食べ物(や飲み物)を摂ると、インスリンがたくさん分泌され血糖が下がるとともに、**脂肪合成が盛ん**になります。ということは、血糖が上がりにくい食べ物を控えめにすればECOインスリン、かつ太りにくくなります。

話は変わりますが、中学生くらいの頃「デンプンはブドウ糖がつながったもの」と習った記憶はありませんか？(図1)。実は、血糖が急上昇しやすい食べ物はブドウ糖の塊であるデンプン、すなわち炭水化物です。食べれば食べるほどインスリンがタップリ分泌されます！炭水化物といえば、ご飯・パン・うどん・ラーメン・イモ等……おいしいものばかりです(>_<)。

飢餓を生き抜いてきた私たちの体は、重要な栄養源である炭水化物を本能的に要求しますので、「量」には十分注意してください。白ごはんなら1食あたり身長170cmの人で200g、150cmの人で150gがおおよその目安です。ちなみに、炭水化物に偏った食事(ラーメン・ライスなど)が好き人は確実に太ります。炭水化物の重ね食いをやめ、主食(ごはん・パン等)、主菜(肉・魚等)、副菜(野菜・きのこ等)を含むバランスのとれた食事を心がけましょう。体重を減らしたい方は、主食を少し減らす**ゆるやかな糖質**(炭水化物)制限をおススメします。朝食・昼食は炭水化物をきちんと食べて、夕食は半量に減らす(食べない!?)イメージです。もちろん夜食のお菓子なども控えてください。制限を続けるとゆっくりと体重が減ってくるのが実感できると思います。糖質制限自体まだ賛否両論ありますが、ゆるやかな糖質制限は臨床現場でも活用されており、糖尿病患者さんの体重・血糖管理に有効であることが証明されつつあります。

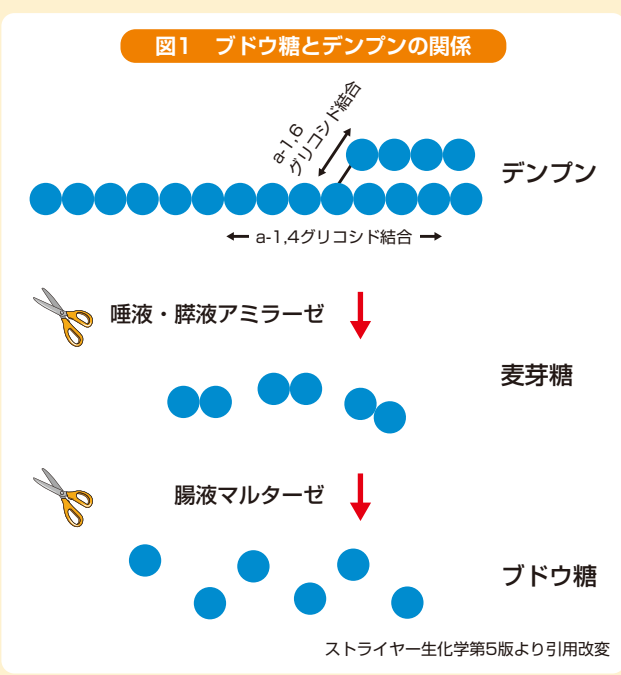
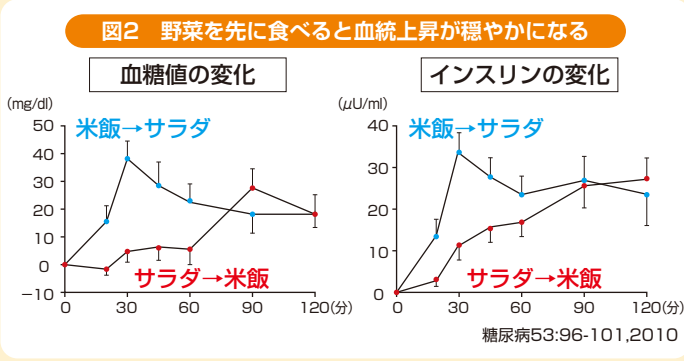


表1 代表的な穀類のGI値

食品名	Glycemic Index (平均±標準誤差)
穀類 米飯(精白米)	73±4
米飯(玄米)	68±4
米粥	78±9
白パン	75±2
全粒粉パン	74±2
無発酵パン	70±5
特殊粉パン	53±2
コーンフレーク	81±6
ミューズリー	57±2
うどん	55±7
ビーフン	53±7
スパゲッティ	49±2
全粒粉スパゲッティ	48±5
大麦	28±2

糖尿病56:906-909,2013



2. 適正体重・適正カロリーを知る

太って内臓脂肪が溜まってくると、インスリンの働きが悪くなります(インスリン抵抗性)。車でいえば燃費が悪い状態になり、インスリンの無駄遣いが起こります。肥満傾向の方は内臓脂肪を減らし、燃費の良い体(ECOインスリンな体)を目指しましょう。そのため1つの方法として、自分の適正体重および適正カロリーを覚えることをおススメします(表2)。適正体重の人は病気になりにくく長生きすることが知られています。また、自分にちょうど良いカロリー摂取量を知っておくと便利です。最近は様々な商品にカロリーが表示してありますので、チェックする習慣をつけてください。高カロリーな食べ物を見抜く感覚が養われるとともに、カロリーが低い方を選択する意識が働きます。

表2 適正体重・適正カロリーの計算

- ◆身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重(kg)
- ◆適正体重(kg) × 30 = 1日の適正カロリー(kcal)

※カロリーは、やや厳しめの設定

例) 身長170cmの人なら

1.7 × 1.7 × 22 = 63.6 (kg)

63.6 × 30 = 1908 (kcal)

1食あたり600~700kcalくらい

インスリンは限りある資源のようなもので、長い人生において大切に使う必要があります。インスリンの節約は肥満予防にもつながります！ECOインスリンでいつまでもスマートかつ魅力的に過ごしましょう！

(健康推進部次長 谷口 尚太郎)

スマホと子育て ～親子で楽しくスマホを利用するコツ～

スマホ（スマートフォン）、テレビ、インターネット、ゲーム、ケイタイは子どもにとっても必須のアイテムになり、ネット依存、メディア依存などの問題が生じています。スマホ利用による子育ての弊害とその対策に注目してみましょう。

「スマホ子育て」の実態

清川輝基氏ら（NPO法人子どもとメディア）による著書『ネットに奪われる子どもたち～スマホ社会とメディア依存への対応～』（少年写真出版社、2014年）が出版されました。本書によると、子育てで困ったときに利用する手段として、「ネットで調べる」が「親に相談」「友人に相談」と肩を並べています。そして赤ちゃんを泣き止ませる、あやす、しつける、寝かしつけるアプリ、それに知育アプリ、絵本が見られるアプリなど、子育てアプリを利用したことがある親は20%でした（地域別では宮崎28%、東京23%、長野17%）。また乳幼児に自由にスマホやタブレット端末をさわらせたり、親が知らないうちに勝手に操作してしまっていることが「ある」「ときどきある」と答えた親は45%でした（地域別では東京57%、宮崎52%、長野38%）。乳幼児とスマホの接触は急速に広がっているようです。

「乳幼児のテレビ・ビデオ長時間視聴は危険です」 「スマホに子守りをさせないで！」

日本小児科学会と日本小児科医会は2004年から、メディア機器（スマホなど）と乳幼児との長時間接触が、乳幼児の心身の発達にネガティブな影響を及ぼすとして提言や啓発事業を行っています。

日本小児科学会の提言

- 2歳以下の子どもには、テレビ・ビデオを長時間見せないようにしましょう。内容や見方によらず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まります。
- テレビはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう。
- 乳幼児にテレビ・ビデオを一人で見せないようにしましょう。見せるときは親も一緒に歌ったり、子どもの間いかけに反応することが大切です。
- 授乳中や食事中はテレビをつけないようにしましょう。
- 乳幼児にもテレビの適切な使い方を身につけさせましょう。見終わったら消すこと。ビデオは続けて反復視聴しないこと。
- 子ども部屋にはテレビ・ビデオを置かないようにしましょう。



乳幼児向けアプリの開発に携わっている企業が、乳幼児の適切なスマートデバイス利用に関する5つのポイントを示しています。先にあげた提言や啓発ポスターとほぼ同じ内容を含んでいますが、一読をおすすめします。

おやことスマホ 楽しく利用する5つのポイント

- 親子で会話をしながら一緒に利用しましょう
親子の会話も、乳幼児にとっては重要な学習の機会です。スマホが「保護者の代わり」をするのではなく、一緒に利用することでコミュニケーションを楽しんでください。
- 創造的な活動になるよう工夫しましょう
乳幼児がスマホを利用して、自ら考え表現できる機会をつくりましょう。お絵描きアプリなどを活用するのも良いでしょう。
- 多様な体験ができる機会を作りましょう
乳幼児期の発達には、多様な経験が必要です。外遊びや絵本の読み聞かせ、おもちゃ遊びなどと、スマホやアプリの利用を、バランスよく組み合わせましょう。
- 生活サイクルを守りましょう
スマホやアプリの利用についてルールをつくるのが大切です。睡眠時間や他の生活時間が減ることがないようにしましょう。
- アプリは親子で選びましょう。
乳幼児の発達につなげるためには、アプリやコンテンツ選びに保護者が関わるのが大切です。創造力を育めるか、高品質か、などの点に配慮しながら親子で選びましょう。

（例）スマートエジュケーション（<http://smartereducation.jp/>）

ながらエクササイズ 外出編



外出編

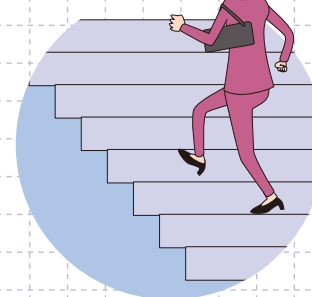


健康みやざき行動計画21では、1日に男性は9,000歩(6.3km)、女性は8,500歩(5.95km)歩くことを目標にしています(時間に換算すると普通歩行67m/分で男性は約97分、女性は約92分)。*男女とも歩幅70cmで算出
宮崎県民が、この目標値にあと1,000歩足りません。生活の中で歩数を増やすチャンスはたくさんあります。今より少しでも多く歩きましょう。

こんなときはチャンス

※消費エネルギー1kcalを約32歩で換算しています。

通勤しながら昇降運動



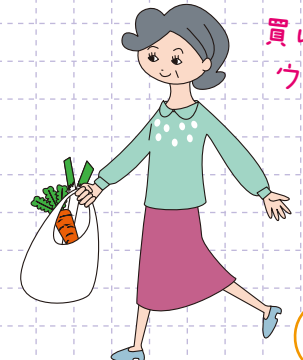
階段を3階分昇る(2分)

消費エネルギー 17kcal
歩数換算* 560歩

階段を3階分降りる(2分)

消費エネルギー 6kcal
歩数換算 200歩

- ・エスカレーター・エレベーターを使わずに階段を利用し足腰を強化しよう!
- ・かかとをつけずに昇降すると筋力・消費エネルギーアップにつながるよ。



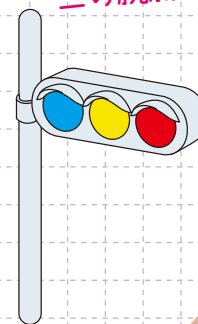
買い物しながらウォーキング

歩幅を大きめにサッカカ早歩き

ウィンドウショッピング(60分)

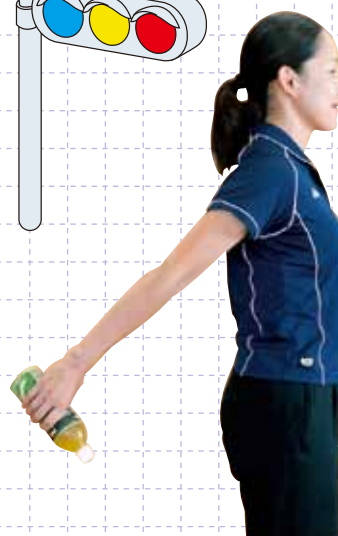
消費エネルギー 154kcal
歩数換算 5,000歩

信号待ちしながらこの腕前筋トレ



プチエクササイズ

～ペットボトルやバッグを使って～



① 脇をしめ腕を最大まで後ろに上げる。



② 肘を支点に腕の曲げ伸ばしを行う。(肩があがらないように注意)

各10回×3セット
消費エネルギー 30kcal

1日の平均歩数が増えれば
予防効果も高まる

- 4000歩 うつ病の予防
- 6000歩 生活機能の低下予防
- 7000歩 骨粗鬆症の予防
- 8000歩 筋肉量減少の予防
- 9000歩 体力低下の予防
- 10000歩 メタボの予防

(青柳幸利・中之条研究より引用)

見たい!行きたい!体験したい!

ゆるっと休日計画

大自然体感!

霧島ジオパークで秋山トレッキング

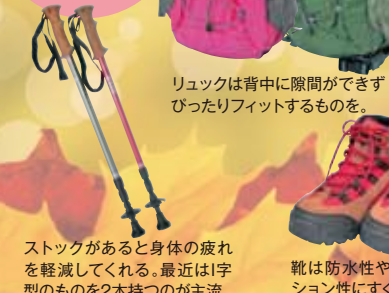
「日本ジオパーク」に認定される霧島ジオパーク。山は色づき、空気も澄んでくるこの季節、トレッキングを楽しみませんか。今回は火口湖の美しいえびの高原の池めぐりコースを紹介いたします。



ジオパークとは?
貴重な地形や地質に触れ、学ぶことができる自然公園ジオパーク。霧島山を中心とした一帯は、自然の多様性とそれを育む火山活動をテーマとした「霧島ジオパーク」として認定されています。



山ファッション
冬でも発汗性の高い服装を。雨具、飲料、食糧は必携!



リュックは背中に隙間がきずびったりフィットするものを。
ストックがあると身体の疲れを軽減してくれる。最近では字型のものを2本持つのが主流。
靴は防水性や透湿性、クッション性にすぐれたものを。

- えびの高原の仲間たち**
- 【植物】**
 - ・リンドウ
 - ・ヒメハギ
 - ・キリシマアザミ
 - 【野鳥】**
 - ・ルリビタキ
 - ・ヤマガラ
 - ・シジュウカラ
 - 【動物】**
 - ・ニホンジカ
 - ・ヤマネ
 - ・アナグマ

えびのエコミュージアムセンター

霧島のことならここにおまかせ。山の魅力を紹介する解説員が常駐しています。

開館時間 / 9:00~17:00
えびの市末永1495-5
TEL.0984-33-3002

山ルール
・植物を傷つけない
・ゴミは持ち帰る
・携帯トイレ持参

巨木に
は会う

七色に
変わる!

山のガイド
はおまかせ

Sante Quiz 糖尿病は何が慢性的に高くなる病気でしょうか?

- A 中性脂肪 B 血糖 C γ-GTP D 総コレステロール

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があります。応募により得られた個人情報、当選発送のみに使用します。

知っていますか?糖尿病は怖~い病気です

健診部副医長 渡邊 葉

「どうして糖尿病の治療をしなきゃいけないの?」「血液検査で知らないうちに糖尿病と診断されたけれど、痛くも痒くもないよ?」健診の受診者さんや糖尿病の患者さんによく言われる台詞です。別に辛い症状があるわけでもないのに、医師や看護師が食事や運動にいちいち口をだし、薬まで飲まされる...そういう不満を持っている患者さんも多いと思います。

糖尿病は、血糖値(血液中の糖)が慢性的に高くなる病気です。糖尿病を放置して血糖値が高いままだと、問題になるのは**合併症**です。お砂糖いっぱいジュースをこぼしてしまったとき、ベタベタしますよね?それが全身の血管の中で起こっていることをイメージしてみてください。少し怖くなってきませんか?

まず細い血管への影響として、**神経、眼、腎臓**が障害されます。太い血管が障害されると、**脳梗塞、心筋梗塞**、足の血管が詰まる**末梢動脈疾患**などの危険性が増します。足の神経が障害され、血流が悪くなると、火傷や感染をきっかけに**潰瘍・壊疽**が発症し、足切断に至るケースもあります。

血糖値が高い状態が続くと、免疫機能も低下し、**感染症**にかかりやすく、治りにくくなります。糖尿病の患者さんは**歯周病**が重症化しやすいことが分かっていますし、血糖コントロールが悪いと手術もできません。また、**認知症**や一部の**悪性腫瘍**の発症

率が上がり、**骨粗鬆症**により骨折のリスクが約2倍に増えることも明らかとなっています。

血糖値が高いままだと5年もすれば細い血管への合併症が進行し、太い血管への影響は糖尿病予備群の時点からすでに出始めていると言われています。

「好きなように食べられないし、嫌いな運動を強要されるし、それくらいなら好き勝手やってポックリいかせてくれ!」なんていう患者さんもいますが、糖尿病は合併症によって、『**生活の質**』が**下がってしまう病気**です。目が見えなくなり、人工透析になり、神経障害で手足が痺れる...脳梗塞になり後遺症が残り、心筋梗塞や足切断で生活が制限される...認知症やガンの危険性が増す...脊椎や足の骨折で寝たきりになる...そう簡単にポックリいけません。そんなことにならないためにも、糖尿病の予防、**早期診断・早期治療**がとても大切です。糖尿病は自覚症状がほとんどない病気なので、**定期的な健診**が必要となります。

現時点で糖尿病を根治することは不可能です。まずは糖尿病予備群のときから糖尿病へ進行しないように生活習慣を改善することがとても大事です。そして糖尿病と診断されたときには、放置せずに良好な血糖コントロールを保ち、合併症のない、健康な人と変わらない生活の質を確保しましょう。**今だけでなく「将来」の自分のために**、糖尿病を甘く見ないでくださいね!

参考文献:糖尿病治療ガイド2014-2015

平成26年度 複十字シール運動について

- 運動期間 平成26年8月1日から12月31日まで
- 募金目標額は全国で3億
- 複十字シール運動は、結核や肺がんなどの胸の病気をなくし健康で明るい社会をすることを目的とし、これらの病気に対する知識の啓発と予防意識の高揚を図るとともに、結核予防事業の活動資金を得るための複十字シールを媒体とした世界共通の募金活動。

稲用副知事を県健康増進婦人の会の谷口会長及び役員が表敬訪問しました。

7月30日(水)稲用副知事を県健康増進婦人の会の谷口会長及び役員が表敬訪問しました。当協会の堀野副理事長が募金活動の趣旨及び現状等を説明し、谷口会長が結核に対する意識が下がる中で、たくさんの命を守っていきたくと県に協力を呼びかけ、稲用副知事が根気よく地道に活動していくことが大事。県も全面的に協力するので一緒に運動を県民に伝え、結核対策の推進に取り組んでいきたいと思います。温かいお言葉をいただいた。

