

いつもの料理で体に優しいアレンジをしよう!

健康診断で気になる項目がある方、また病気を予防したいと思っていても実際に何をすればいいかわからないという方はいませんか?いつもの料理も、体の状態にあわせて素材や調理方法を少し工夫するだけでおいしく楽しむことができます。今回は、しょうが焼きをベースにしたアレンジ方法をご紹介します!

コレステロールが気になる方

・豚肉の分量を1人当たり60gにし、コレステロールの再吸収を阻害して体外へ排出する働きがある食品(野菜やきのこ類)と一緒に炒めよう!

※例えば、玉ねぎだけでなくにんじん(1/4個)やピーマン(1/2個程度)など

・豚肉の脂身(飽和脂肪酸)はできるだけ取り除いておこう!
赤身の肉を使っても脂を抑えられます。



・コレステロールの酸化を防ぐ抗酸化食品(緑黄色野菜や果物)を付け合せに追加しよう!

※例えば、ニンジンとピーラーでリボン状にしたものやりんごの千切りをキャベツとあわせたり10サイズのブロッコリーを付け加えたりするなど



肥満、中性脂肪、血糖値が気になる方

・豚肉の部位をロースから肩ロース肉や豚ももスライス肉に変えてカロリーダウン!(100gあたり20~80kcalおさえられます)

・テフロン加工のフライパンで肉を炒めて出た油をペーパータオルでふき取る!



・炒める際に使用するサラダ油は、計量しよう!
目分量だと油を使いすぎる可能性があります。



小さじ1
=37kcal

豚のしょうが焼き



材料(1人分)

豚ロース肉(筋切りをしておく)……80g

★砂糖 …… 小さじ1/2

★みりん …… 大さじ1

★酒 …… 大さじ1/2

★しょうゆ …… 大さじ1

★おろししょうが …… 小さじ1/2

※★はあわせておく

玉ねぎ(薄切りに切っておく)……1/4個

小麦粉 …… 適宜

サラダ油 …… 適宜

【付け合わせ】

キャベツ(せん切り) …… 適宜

ミニトマト(事前に洗っておく) …… 適宜

きゅうり(斜め薄切り) …… 適宜

作り方

① ボウルに小麦粉をいれて豚肉にまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。焼き色がついてきたら、玉ねぎを加えてさらに炒める。

② 肉に火が通って玉ねぎが少し透き通ってきたら、合わせておいた★を加える。

③ 出来上がった②と付け合わせの野菜を盛り付ける

血圧、尿酸値が気になる方

・豚肉の分量を1人当たり60gに、血圧を下げる作用があるカリウムを多く含む野菜類と一緒に炒めかさをふやそう!

※例えば、玉ねぎだけでなくにんじん(1/4個)やピーマン(1/2個程度)など

・★の調味料であるしょうゆを大さじ1→大さじ1/2にし、しょうがと同量のすりおろしたにんにくを香りにつけ加えよう!
(1人当たり塩分量が1.3gカットできる!)



・尿をアルカリ化(pH値を高める)する海藻類を付け合わせに追加しよう!

※例えば定食スタイルにして、みそ汁やスープにわかめを入れたり、小鉢としてひじきの煮物をつけ加えるなど。

しょうが焼きと一緒に…



<ごはん>

・血糖値が気になる人は特に基本量は150gで!
麦入りごはんや、胚芽米入りなどにすると食物繊維も増えます!



<季節の食材を使ったみそ汁>

・旬の春野菜や食材を使ってみそ汁を!
魚介類のあさりや、春キャベツ、新玉ねぎ、スナップエンドウ、たけのこ、新わかめなど。
・血圧が気になる人は特に具だくさんにし、汁の量を減らして、塩分摂取を抑えよう!

(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

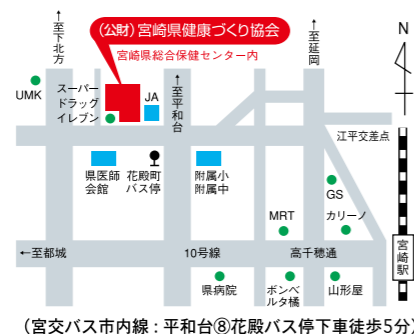
TEL 0985-38-5512(代表)

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 延岡市大買町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

サント

宮崎

【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

宮崎県健康づくり協会は みなさまの 総合的な健康づくりを お手伝いします

【子どもの健康情報】

子どものむし歯予防

【運動】

からだすっきり
ストレッチ

【Cooking】

いつもの料理で
体に優しい
アレンジをしよう!

【ゆるっと休日計画】

フラワーイベントまっさかり
花をめぐる旅へ

【メディカルトーク】

放射線の影響について
統括医監 楠元 志都生

みなさまの総合的な健康づくりをお手伝いします

家庭の中の健康づくり協会を紹介します。



・新生児先天性代謝異常等検査



・寄生虫卵検査



・貧血検査
・腎臓病・糖尿病検査(学校検尿)
・小児生活習慣病予防健診(血圧、血液検査等)
・心臓病検診(心電図検査)
・脊柱側弯症検診(モアレ写真法)

さんてさん 一家



・クリニック



・一般健康診断
・各種がん検診
・特定保健指導
・特殊健康診断
・特定健康診断
・人間ドック

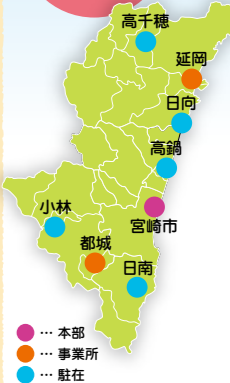
・特定健康診査
・各種がん検診
・骨粗しょう症検診
・結核検診
・特定保健指導
・肝炎ウイルス検診
・腹部超音波検査



インターネットホームページ・ブログでの健康情報提供
・機関紙「サンテ宮崎」の発行
・パネル・ビデオの貸出し
・各種パンフレットの提供



協会は県内7ヶ所で活動しています。



新生児先天性代謝異常等検査

先天性代謝異常症や内分泌異常などを赤ちゃんのうちに見つけて発病させないように治療することを目的とした検査です。足の裏から微量採取した血液から13疾患の病気の有無を検査します。

子どもたちの健康診断

寄生虫卵検査

寄生虫卵(ぎょう虫卵)の保卵者の発見と感染予防のために実施します。

貧血検査

急激に体が成長する中高校生の時期には、体内で鉄の需要が高まるため鉄不足になり、貧血になりやすくなります。貧血を早期に発見して管理・指導を行い、治療につなげるための検査です。

腎臓病・糖尿病検査(学校検尿)

児童・生徒の腎臓疾患や糖尿病等を早期に発見し、学校生活における適切な管理や治療を目的とした検査です。

小児生活習慣病予防健診

生活習慣病の発症・進展には、小児期からの食事や運動などの生活習慣が深く関与しています。小児期のうちに生活習慣病予防健診を受診することによって、学校生活での適切な管理や治療、さらには健康教育の正しい知識を身につけていくことを目的とした健診です。

心臓病検診

児童生徒の突然死の防止や心疾患等を早期に発見し、適切な事後管理を行うことを目的とした検診で、小学1年生、中学1年生、高校1年生に心電図検査が行われます。

脊柱側弯症検診

脊柱側弯症の早期発見・早期治療を目的として、モアレ写真法を用いて脊柱側弯症の疑いがあるか否かを判定するための検診です。

クリニック

就職や進学時に必要な診断書作成のための健康診断です。

働く方々のための健康診断

事業場で働く方々の健康の保持・増進及び疾病の早期発見のために実施します。

一般健康診断

・雇入時健康診断
・定期健康診断
・特定業務従事者の健康診断 等

特殊健康診断

・じん肺健康診断
・鉛健康診断
・特定化学物質健康診断
・有機溶剤健康診断
・電離放射線健康診断
・VDT健康診断
・振動業務健康診断 等

人間ドック

一般健康診断に比べて検査項目が多いため、詳しく体の状態を知ることができます。また、指導が必要な方には生活改善の指導をしています。

各種がん検診

各種がんの早期発見・早期治療を目的に以下の検診をしています。

・胃がん検診(胃部エックス線検査)
・肺がん検診(胸部エックス線検査)
・肺がんCT検診(胸部ヘリカルCT検査)
・大腸がん検診(便の潜血による検査)
・子宮頸がん検診(子宮頸部の細胞を採取して検査)
・乳がん検診(マンモグラフィ検査・乳房超音波検査)
・前立腺がん検診(血液検査)

腹部超音波検査

腹部臓器(腎臓、肝臓、膵臓、胆のう、脾臓等)の疾患を早期に見つけるために検査します。

骨粗しょう症検診

骨粗鬆症の予防のために超音波で骨量を測定します。

結核健診

結核の早期発見・早期治療のため胸部エックス線検査を実施します。

地域の方々のための健康診断

地域住民の方々の健康の保持・増進を目的とした各種の健康診断を実施します。

特定健康診査

内臓脂肪型肥満に着目した健康診査を実施します。

特定保健指導

特定健康診査の結果より指導が必要になった方を対象に生活習慣病改善の関する指導を実施します。

肝炎ウイルス検診

肝炎の早期発見・早期治療のため血液検査を実施します。

広報、普及啓発事業

インターネットなどで疾病予防や健康づくりに関する正しい知識の普及啓発に努めています。

健診や検査以外では、禁煙サポート外来や講師派遣(運動・栄養・保健)など健康づくり支援もおこなっています。

[お問い合わせ] tel.0985-38-5512(代)



子どもの健康情報

子どものむし歯予防

真珠のようにキラキラ輝ききれいな歯、とてもきれいですね。
生涯にわたって自分の歯でおいしく食事を楽しむためには、健康な歯が大切です。そのためには子どもの頃からのむし歯予防がとても大切です。国では80歳で自分の歯を20本以上保つ8020（はちまるにいまる）運動を進めています、最近では60歳で自分の歯を24本以上保つ6024（ろくまるにいよん）も目標としてすすめられています。

広島県など、水道水に自然にフッ素が入っていてむし歯が少ない県もありますが、残念ながら宮崎県水道水には自然のフッ素はほとんど入っていません。以下のことに気をつけて、むし歯を予防しましょう。上手に予防すればむし歯はほとんどゼロにすることができます。

1. フッ素の利用

フッ素は歯から溶け出したカルシウムなどを強かに歯に戻す作用（再石灰化）があります。その性質を利用し、多くのむし歯予防方法が考えられています。

1) フッ化物塗布

歯医者さんで受けられます。年3〜4回受けると効果的です。幼児健診などに合わせて無料で実施している市町村もあります。4歳になりうがいができるようになるとフッ化物洗口に切り替えると効果的です。

2) フッ素入り歯磨き剤

最も手軽に行える方法です。歯磨き剤を購入するときはフッ素入りを選んでみてください。

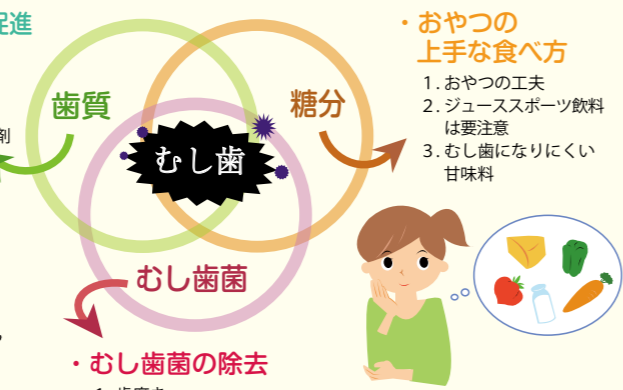
3) フッ化物洗口

フッ素の入った水でぶくぶくうがいをする方法です。日本で行われているフッ化物の応用方法では最も効果が高い方法です。家庭でもできますが、保育所、幼稚園、学校など集団での実施も増えてきていますので、実施している場合はぜひ活用してみてください。

- ・再石灰化の促進
- ・歯質の強化



むし歯予防の3つの方法



2) おやつ工夫

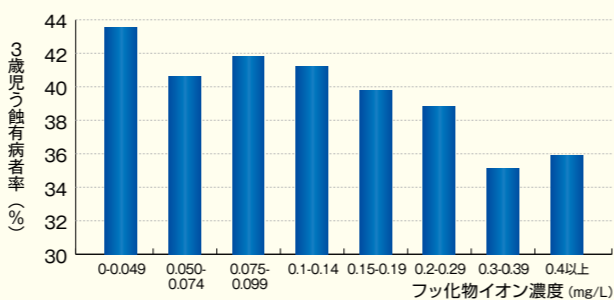
おやつの回数が多いほどむし歯が多くなります。おやつは時間と回数（量）を決めることが大切です。また、おやつは大切な食事の一部です。「おやつ＝甘いもの」にならないよう気をつけましょう。ジュースやスポーツ飲料などには多くの糖分が含まれています。習慣的に飲むことがないよう気をつけましょう。

- ・おやつの上手な食べ方



宮崎県のむし歯の現状はどうなっているのでしょうか。

実は、3歳児一人あたりむし歯数は1.19本で全国ワースト4位（平成24年度）、12歳児（中学1年生）の一人あたりむし歯数は1.5本で全国ワースト4位（平成25年度）と全国でも非常にむし歯が多い県となっています。



日本の水道水中のフッ化物濃度と、3歳児う蝕有病者率の関係

(相田順、晴佐久信、大石憲一、大石恵美子、古川清香、田浦勝彦、日本における水道水中のフッ化物イオン濃度と3歳児う蝕との関連口腔衛生学会 学会発表)

2. たべもの

1) 栄養のバランス

丈夫な歯や健康な身体をつくるため、野菜やお魚お肉など何でも好き嫌いせず、何でも食べることが重要です。

3. 仕上げみがき

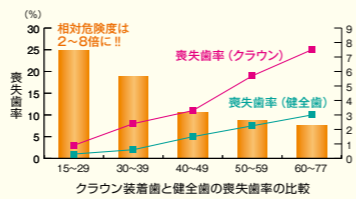
スキンシップの一つとして、赤ちゃんの機嫌のよいときに短時間で楽しく、やさしく軽い力でみがいてあげてください。みがき方は簡単なシャカシャカみがきでかまいませんが、強い力にならないよう気をつけましょう。



- ・むし歯菌の除去
1. 歯磨き
 2. 糸ようじ
 3. シーラント

歯を失うリスクが8倍に

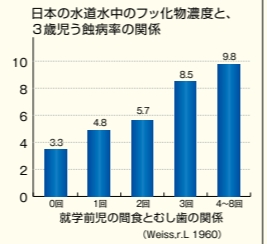
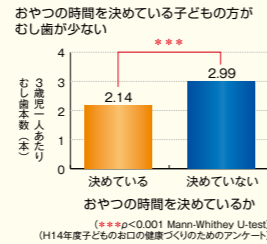
健康な歯と比べて金属冠をかぶせた歯は将来歯を失う危険率が8倍にもなります。最初にむし歯をつくらぬことが大切です。



(出典) 安藤ほか・日本歯科評論 618:195-205, 1994

4. その他 むし歯はどこから来るの？

生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯菌は存在しませんが、口移しの食事、同じ箸やスプーンからうつると言われています。特に、歯医者さんで子どもと接する機会が多いお母さんの口の中をきれいにすることで、子どものむし歯菌の数が減ったという報告もあります。大人もお口のケアに気をつけましょう。



清涼飲料水やおやつの砂糖の量	量
ホットケーキ	一枚 22g
ジュース、缶コーヒー	200ml 20g
チョコレート	一枚 20g
カルピス	150ml 18g
ポカリスエット	250ml 15g
プリン	1個 14g
チューインガム	6枚 12g
クッキー	5枚 10g
シュークリーム	一個 10g
ヤクルト	一本 9g
ヨーグルト	人分 8g
カステラ	一切れ 7g

一度むし歯になった歯は元には戻りません。健康な歯は大きな財産です。子どもの将来のために健康な真っ白い歯を残してあげられるよう上手にむし歯予防をして、子どもに一本もむし歯がない社会になったら、どんなにすばらしいことだろうと思います。

からだすっきり

ストレッチ



ストレッチは、筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を広げるほか、全身の血液の流れを良くし身体の調子を整えてくれます。たとえば仕事中、バスを待っている間、ウォーキング中、公園の芝の上で、海岸で……いつでもどこでもからだすっきりストレッチ始めませんか？

首・肩



- ・肩を耳へ近づけるように引き上げ、肩をストンと下げる
- ・肩を耳へ近づけるように引き上げ、肩甲骨を寄せストンと下げる

体側のばし



- ・片腕を上げ体を横へ倒す
- ・反対側も同様に行う

肩まわり



- ・頭の上で腕を組む
- ・片腕は肘を曲げ、もう片方の手は肘に添え下へ押す
- ・反対側も同様に行う

股関節まわり



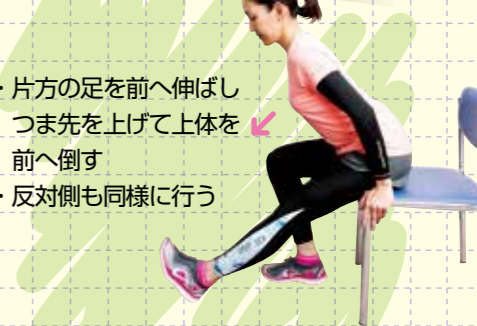
- ・片足をももの上に乗せ体を前へ倒す
- ・反対側も同様に行う

肩・背中・腰周り



- ・両腕を机の上へ置き体を前へ倒す

太もも裏・ふくらはぎ



- ・片方の足を前へ伸ばしつま先を上げて上体を前へ倒す
- ・反対側も同様に行う

ワンポイントアドバイス

- 入浴後など筋肉が温まっている状態で行うとより効果的
- 15〜60秒かけて、反動をつけずにゆっくり伸ばし、週2〜3回を目安に行う
- 息を止めずに、自然な呼吸をしながら行う
- 伸ばしている筋肉を意識して行う
- 心地よいはりを感じるところまで伸ばす（痛みを感じるまで伸ばさない）

放射線の影響について

統括医監 楠元 志都生

る確定的影響と、発がんや遺伝的障害などの、必ず発生するわけではないが、線量の増加と共にその発生の確率が増えていく確率的影響に分けられます。

確率的影響の中、多くの皆さんが心配される発がんに関しては、日本の原爆被害者の調査などから、100mSv以下の線量では明らかながん死リスクの増加は確認されていません。そこで、それ以外の影響も考慮し、国は被曝量の上限值(線量限度)を決めています。それは確定的影響の発生を防止するため、その影響が出現するより十分低い線量に、確率的影響については一般社会で容認できうる線量に設定されました。結果、放射線業務従事者については100mSv/5年かつ50mSv/年、目の水晶体150mSv/年、皮膚500mSv/年とし、一般公衆については1mSv/年を超えないよう定められています。これは十分な安全を考慮して決められたものと考えられています。

最後に医療被曝について少し触れてみます。現在の高度に発達した医療において、放射線医療機器はなくてはならない物となっています。しかし被曝には確率的影響が有る限り、その影響を全く無視することもできません。そこで、診断し治療されて得られるメリットと被曝を受けたことによるデメリット両者の関係を考慮して判断されます。なお現実的な診療の場では、メリットが上回る場合に使用されるものとし、医療時の線量限度は定められていません。ではどれほど医療では被曝しているのでしょうか。胸部写真一枚：0.1mSv、胃透視(バリウム検査)：4mSv、胃検診：0.6mSv、肺CT：4mSv、肺低線量CT(肺がんCT検診)：0.6mSv程度とされています。利用に当たっては、不要な被曝は避け、しかし過度に怖がらず、疑問があるときには関係者に質問して、安心して健康づくりに取り組んで欲しいと思います。

放射線と聞くと何か怖い感じのする方が多いのではないかと思います。今日はその影響について少しわかりやすく説明してみたいと思います。人は放射線を五感で感じることができません。音もなく飛んできて体を通り抜け、その間に細胞などに影響を及ぼしてしまいます。

少し難しい話になりますが、この部分をもう少し説明します(面倒な方は続きの部分はとばしてください)。放射線は生体を通過する時、生体内の原子に作用します。原子核の周りを回っている電子をその軌道からはじき飛ばし不安定な状態(ペアの二個の電子で安定しているものが一個になると、不足した分の電子を他の分子から奪い安定化しようとする。これが不安定な状態)となるのです。細胞内に多く存在する水の分子ではヒドロキシラジカル(フリーラジカルの一種)という不安定な活性酸素となります。この物質が遺伝子と反応すれば細胞の性質が変化し、細胞の機能異常や発がんの原因となる遺伝子変異を起こしてしまうことがあるのです。

では、私達は放射線と関係のない生活を送ることができるのでしょうか。それはできません。この地球上で生活する限り、放射線の影響から逃げることはできません。体の外からは宇宙線や大地からの放射線が飛来しています。体内からは食物や呼吸により体内に取り込まれた微量の放射性物質からの被曝があり、日本人は年間約2.4mSv(Sv：放射線の人体影響度の単位)程度自然放射線に被曝しています。それ以外にも、例えば東京ニューヨーク間を飛行機で往復すると0.2mSv被曝します。またブラジルやイランの一部の地域では大地からの放射線が多く、生活するだけで年間10mSv以上被曝すると報告されています。しかしそのような地域で生活している人たちでも、癌発生の確率は増えてないそうです。

被曝の影響については、被曝線量や線質そして当たった場所によりその内容は様々ですが、分類すると、紅斑(赤くなること)や脱毛のように一定以上の被曝線量では必ず発生す

Sante Quiz

国では80歳で自分の歯を20本以上保つ

〇〇運動を進めています。それは何でしょう?

- A 2080
- B 0820
- C 8020
- D 8002

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。

前号の答え: 高血圧

切手 〒880-0032

宮崎県健康づくり協会
「サンテ宮崎」編集係

★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27年7月24日(金) 当日消印有効

Quiz

フラワーイベントまっさかり

花をめぐり旅へ



撮影/川床重弘

見たい!行きたい!体験したい!
ゆるっと休日計画

春から夏にかけての宮崎は、色とりどりの花が各地で咲き乱れる輝きの季節。フラワーイベントももりだくさんです。家族や仲間と、花めぐりの旅へかけま



日南市 紫の小花が風に揺れる ジャカランダまつり

見頃=5月30日(土)~6月21日(日)

世界三大花木のひとつであるジャカランダが群生。日向灘の絶景とあいまって南国ムード満点です。近くの亜熱帯作物支場では、温室内で南国の花や果実を見学できます。

会場=ジャカランダの森(日南市南郷町賛波)
問合せ=宮崎県総合農業試験場亜熱帯作物支場 ☎0987-64-0012
同実行委員会 ☎0987-31-1134



小林市 霧島連山の麓を覆うじゅうたん 生駒高原ポピーまつり

開催中~5月17日(日)

広大な丘に約18万本のカリフォルニアポピーとピンクや黄色のアイスランドポピーが広がります。ひなもり岳をはじめ雄大な霧島連山も見渡せます。

会場=生駒高原(小林市南西方8565)
問合せ=花の駅 生駒高原 ☎0984-27-1919

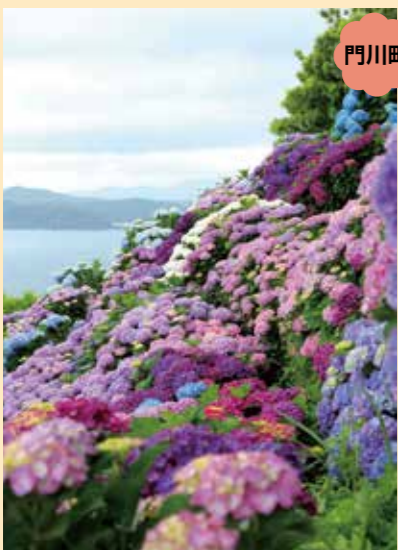


宮崎市 色とりどりの花がいっぱい 春の パステルガーデン

開催中~6月14日(日)

ペチュニアをはじめパステルカラーが美しい約60品種3万株の花々が咲き誇ります。桃や黄など8品種約5000本のユリが初登場し、ナデシコやサルビアが見頃を迎えています。

会場=フローランテ宮崎(宮崎市山崎町浜山414-16)
入場料=大人310円、小中学生150円
問合せ=☎0985-23-1510



門川町 日向灘の絶景とともに 桃源郷岬のあじさい

見頃=6月上旬~下旬

20万㎡におよぶ岬に約70種類200万本のあじさいが咲き乱れます。展望台に登れば、遠見半島の美しい海岸と斜面を覆う紫の花々の絶景が見事です。

会場=桃源郷岬(門川町遠見半島)
問合せ=☎090-7156-3876

花をもっと楽しむ!

その1 写真を撮る!

広く全景を写したり、近づいてアップにしたり。気に入ったらポストカードに。



その3 俳句や短歌に挑戦!

美しい景色や自然の風情を見て感じたことを、5・7・5(7・7)にのせてみよう。



その2 スケッチをする!

色鉛筆やクレヨンなど簡単な道具で絵を描いてみるのも楽しい。絵手紙もいいね!

