

サント

宮崎

【健康みやざき】

「サント」とは、
フランス語で「健康」
という意味です。

〔特集〕

健康づくり協会の 施設内健診

【運動】

春です！からだの「スタートボタン」をオン！

【メディカルトーク】

体にやさしい、ベジファースト・カーボラスト

健康推進部次長 谷口 尚太郎

【感動体感！休日は宝さがし】

初夏の宮崎を歩こう！

【協会ニュース】

健康推進部を紹介します！

【Cooking】

春こそ!!快適な眠りを手に入れよう!!

健康づくり協会の 施設内健診

宮崎県健康づくり協会は、「宮崎県総合保健センター内 2階」で、**地域健診・職域健診・各種がん検診、人間ドック**(総合的な健診)を実施しております。

地域健診

各市町村と協力して
特定健診・がん検診を行っています。
受診についてはお住まいの
市町村(健診担当課)に
お問い合わせ下さい。

職域健診

事業場で働く方々の
健康の保持、増進及び病気の
早期発見のため、
法律に基づいた健康診断を
実施しています。

各種がん健診等

胃がん・大腸がん・肺がん
子宮がん・乳がん・前立腺がん
肺がんCT検診を行っています。
その他、腹部超音波検査や、眼底
眼圧検査も実施しています。

健康診断書発行

就職や進学等に必要な
健康診断を行い、健康診断書を
発行しています。
事前予約が必要となります。

タバコを止めたい方!!

禁煙外来

禁煙補助薬などを使って禁煙を成功に導きます。
(一定の条件を満たせば保険適応可) 事務予約が必要です。

お問い合わせ・お申込み

平日(月～金) 8時30分から17時15分
職域健診・人間ドック **0985-38-5512**(業務企画課)
禁煙外来 **0985-27-2684**(健康推進課)

平日(月～金) 13時から17時15分
健康診断書発行 **0985-38-5540**(施設健診係)

人間ドック

総合的にあなたの体の健康状態をチェックします

基本コース

問診、診察、身体計測、胸部エックス線検査、生理学的検査、尿検査、血液一般検査、血液生化学検査、肝炎ウイルス検診、腹部超音波検査、肺機能検査(喫煙者のみCOPD検診)、肺がん検診(CT検診)、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診(男性のみ)

人間ドック控室

お茶やコーヒーも
ご用意しています♪

レディースコース

基本コース

+

乳がん検診、子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診



腹部超音波検査

主に肝臓・腎臓・胆のう・膵臓・脾臓に超音波をあて検査し、形状や状態を見て脂肪肝、結石、腫瘍などを調べます。



胃がん検診

バリウムを飲んで胃粘膜の状態を調べる検査です。
いろいろな角度から8枚撮影します。



子宮頸がん検診

子宮頸部の細胞をブラシで採取して検査します。がんになる前の前がん病変を見つけることができます。



骨密度検査

かかると超音波をあて、骨密度を測定します。女性では50歳くらいから骨量が低下するため骨折しやすくなります。

肺がんCT検診

胸部エックス線検査では、発見困難な肺の末端にある小さながんを発見するのに有効です。また、肺気腫や慢性気管支炎などの慢性閉塞性肺疾患も発見することができます。



眼底検査

緑内障の早期発見や動脈硬化の進み具合等を調べることができます。



乳がん検診

マンモグラフィ検査は、腫瘍やしこりになる前の微細な石灰化をとらえ早期に乳房の変化を発見することができます。
マンモグラフィ検診と乳房超音波検査を併用することでより充実した乳がん検診となっています。

体にやさしい、ベジファースト・カーボラスト

健康推進部次長 谷口 尚大郎

「野菜を先に食べると体に良い」って聞いたことありませんか？多くの臨床研究で、同じ食事でも食べる順番を変えると、**血糖値の上昇が穏やかになる**ことが分かってきました。

おなかがすいている時は「いただきませーす！」の掛け声とともに、ごはんをパクッと食べたくるものですが、これはおススメできません。最初にごはんなどの炭水化物を食べると血糖が急上昇するため、私たちの体（臓腑）は血糖を下げるためにインスリンを素早くかつ大量に分泌して対応します。しかし、実はこれが臓腑にとって大きな負担になります。日本人は臓腑からインスリンを出す力が弱い民族（欧米人の半分！）であるため、食後の血糖を急上昇させる“いきなりごはん”という食べ方は不向きなのです。

それでは、どのような順番で食べるがよいのでしょうか。最近の研究で示されているベストな順番は、**野菜（食物繊維）→肉・魚（タンパク質）→ごはん（炭水化物）**です。定食の上下を180度回転させて手前から食べる、そんなイメージです。

ごはんより野菜を先に食べると食物繊維の作用で血糖上昇が穏やかになり（図1）、肉・魚を先に食べるとインクレチンというホルモン分泌を介して血糖上昇が穏やかになります（図2）。血糖上昇が穏やかになればインスリン分泌も穏やかになり、臓腑への負担が軽くなるため、糖尿病予防効果が期待できます。また、インスリンは血糖降下ホルモンであるとともに肥満ホルモンでもあるため、インスリン分泌が穏やかになる分、太りにくくなることも期待できるでしょう。最初に野菜を食べれば満腹感が得られやすくなるため、総摂取カロリーを減らすことにもつながります。“とりあえず野菜”という食べ方は、肥満や糖尿病予防に効果的といえそうです。

ただ、食べる順番を変えても野菜や肉・魚を食べる量が少なければ、血糖上昇を穏やかにする作用が弱まったり、消失したりすると考えられます。しかし、少なくとも悪影響が出ることはないため、やって損はない方法です。とはいえ、食事のたびに野菜→肉・魚→ごはんを食べすすめるのは何となく楽しくない感じがします。理論的に良いことが分かっているにもかかわらず、意思の弱い私は長く続

ける自信がありません。肉や魚は、ごはんと一緒に食べてこそ美味しいですからね。そこで私がおススメするのは、おかずの中の野菜類を先に全部食べて（とりあえず野菜）、あとは自由に食べるという方法です。私も毎食実践していますが、今のところ苦痛なく続けられています。

懐石料理では野菜料理や肉・魚料理のあとに、ごはんや汁物が出てきますが、先人たちは最後にごはんを食べた方が体に良いことを経験的に知っていたのかもしれませんがね。最近では野菜（vegetable）を先に食べることを**ベジファースト**と呼ぶそうです。ごはんなどの炭水化物（carbohydrate）を最後に食べることは**カーボラスト**と呼ぶとか。体にやさしいベジファースト・カーボラスト。次の食事から始めてみませんか？

1) 糖尿病 53: 96-101, 2010 2) 糖尿病 59: 30-32, 2016

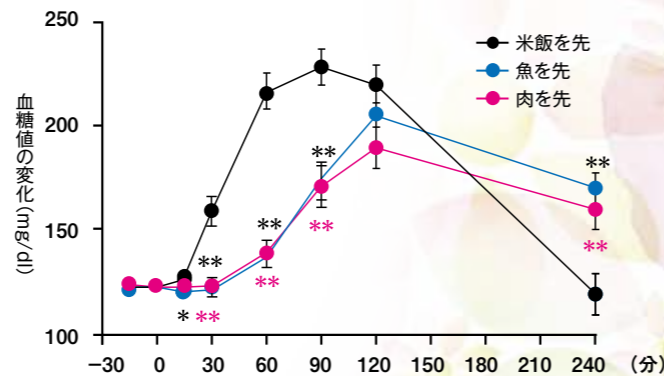
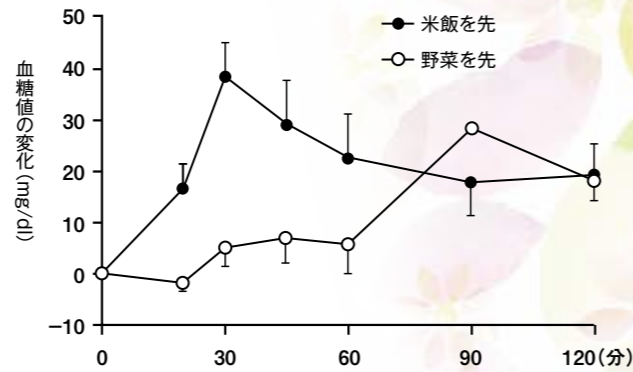


図1 野菜を先に食べたとき

図2 肉・魚を先に先に食べたとき

春です!

からだの「スタートボタン」をオン!

あたたかい春の風に誘われ、外出や運動を始める機会も多くなるこの季節。あなたのからだは今すぐに動きだせますか？

冬の間は、動く量も少なかったと思いますが、これからからだを元気に活発に動かすためにまずはからだの状態を整えましょう。

お風呂の中でもおススメ

まずは…足指、足裏の緊張をとり、歩きやすい足に



指を一本ずつ広げていく



足を内側に曲げたり外側に開いたりする



つま先を内に曲げたり、外に曲げたりする



かかとを揺るようにして、前後に動かす



かかとを揺るようにして、左右に動かす



足の指の間に手の指を入れ、足首を内回し、外回しを各50回ずつ行う

次に…膝周りの動きをスムーズにし、まっすぐな脚に



テレビを見ながらできますよ!



- ① 床に座り、脚を前方に伸ばして手をカラダの後ろにつく
- ② 腰骨、膝、脚の人差し指が一直線になるようにし、膝を胸のほうにゆっくり引き寄せていく
※一直線のまま動かすように意識する

- ③ つま先を上に向けたまま、引き寄せた脚をゆっくり伸ばしていく
- ④ 数回繰り返す、反対側の足も同様に行う

今回は、「フルマラソンも夢じゃない! スロージョギング」をご紹介します。

参考:「体幹を鍛えるコアトレスタートブック」有吉与志恵 著
「体幹が変わるコアトレベーシックブック」有吉与志恵 著



大自然と暮らしを感じる6コース 五ヶ瀬 「フォレストピア・フットパス」

現在6つのコースが設定され、各集落に暮らす人とのふれあいや文化、食を楽しみます。コースは短めながら起伏に富み、看板や地図の販売もあります。

問合せ/五ヶ瀬自然学校 ☎0982-73-6366

フットパスとは…
イギリス発祥、田園や古い町並みなど昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと。



初夏の宮崎を歩こう!

心地よい風吹く季節となりました。オルレやフットパス、ノルディック・ウォーキングなど、新しい歩く話題も満載です。外へかけて、初夏の宮崎を歩いて楽しみませんか。



高千穂峡や高千穂神社をめぐる 九州オルレ「高千穂コース」

高千穂神社や高千穂峡、向山神社などをめぐる約12kmのコース。自然豊かな山間部のコースで、茶園の風景や吊橋も登場します。予約で現地ガイドの案内もあります。

問合せ/まちなか案内所 ☎0982-72-3031

オルレとは…
韓国・濟州島で始まった自然豊かなトレッキングコースの総称。九州オルレは濟州オルレの姉妹版。



ポールで楽々、森林浴効果も 日南市北郷町 「ノルディックウォーキング」

森林セラピー基地に認定された日南市北郷町。猪八重溪谷を中心に、滝や溪谷美を眺めながらのウォーキングを楽しみます。貸出用ポールや予約で講師レッスンもあります。

問合せ/NPO法人ごんはる ☎0987-55-2700



ノルディックウォーキングとは…
専用ポールを使ったウォーキングで、全身を使った有酸素運動が手軽にできる。

健康推進部を紹介します!



次長 谷口尚太郎

皆さんの健康寿命伸ばします!



部長 鎗水民生

(私自身を含めて)皆様の健康で長生きに寄与します



課長 川越由美子

皆さんの健康管理のお手伝いができるよう、日々駆け回っております。

健康支援係

カラダの気になること!一緒に解決していきましょう!



保健

ベジファースト・ムーブアフター!!
(野菜から食べ、食べたら動く!)
県内どこでも伺います!



運動栄養

研修指導係

男女関係なく毎月1回自己検診受けて安心乳がん検診



ピンクリボン

健康に関する情報分析・発信はお任せください!
<http://www.msuisin.jp/>

健康づくり・がん対策に関するプロジェクト絶賛進行中!

広報

楽しく、元気になるような健康イベントを開催しま〜す

分析



Sante Quiz

ベジファーストとは何を先に食べることでしょうか

- A** ごはん **B** 肉・魚 **C** 野菜 **D** お菓子

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、は、当選発送のみに使用します。

前号の答え: B 肺がん

〈送り先〉
〒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
★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28年7月22日(金) 当日消印有効



春こそ!!

快適な眠りを手に入れよう!!

春は環境も変わり、なにかと忙しい季節ですね。ぐっすり眠って、さわかな朝を迎えていますか？ 質の良い眠りと朝ごはんには、切っても切れない関係があります。朝ごはんを食べて体内時計のリズムを整えましょう。

朝ごはんは体内時計のリズムを整える大事なスイッチです。

- 体温上昇! (寝ている間に低下した体温を上げ、身体を目覚めさせます)
- 脳へのエネルギー補給! (脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、脳のはたらきを活発にします)

朝ごはんが身体を目覚めを促すことで、睡眠覚醒のリズムを整え、夜の快眠につながります!!

忙しい朝も

手軽で簡単!! 朝ごはん

しらすトースト

【エネルギー260Kcal 塩分0.5g】

味付け 包丁
いらす いらす



材料



食パン (1枚) しらす (大さじ1) スライスチーズ (1枚) きざみのり (適宜)

A

【作り方】 食パンにAをのせて、トースターで色よく焼く。

簡単おむすび

【枝豆おむすび1個あたりエネルギー200Kcal 塩分0.1g】

包丁 いらす



材料



ごはん (100g) 冷凍枝豆 (20g) コーン (20g) ひじき煮、きんぴら (大さじ1)

お好みで

【作り方】 温かいごはんにお好みの材料を混ぜておむすびにする。

眠れないあなた... 次の項目に心あたりはないですか？

✓ 寝る前に食事をすることが多い

食べ物が消化されないまま眠りにつくと、睡眠中も胃腸が働き眠りが浅くなってしまいます。食事は、寝る2時間前までに済ませるのがオススメです!!

✓ 寝る前にカフェイン入りの飲み物をよく飲む

カフェインには覚醒作用や利尿作用があります。カフェインの影響を受けやすい人は、寝る5~6時間前から控えてみては？

種類	量	カフェイン量
コーヒー	150ml	60mg
紅茶	150ml	30mg
煎茶	150ml	7mg
麦茶	150ml	0mg

✓ 寝酒を飲む

寝酒は寝つきはいいですが、眠りが浅くなったり、お酒の利尿作用で夜中に目が覚める原因になります。

それでも眠れない夜は...

眠気は、体温が下がる時に生じます。寝る1時間ぐらい前に温かいものを飲んで体温を少し上げると、その後、徐々に体温が下がり、眠気を促すことができます。

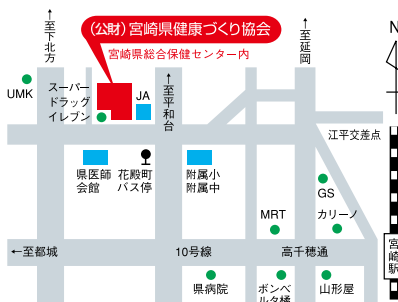


(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
TEL0985-38-5512 (代表)
FAX0985-38-5014

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@花殿バス停下車徒歩5分)

- 都城市事業所 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 延岡市大貴町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