

栄養士直伝!

季節野菜のお手軽レシピ part.1

キャベツは年中店頭に並ぶ馴染みの野菜で、特に春に出回る「春キャベツ」は、巻きがふっくらとし、水分が多く柔らかいのが特徴です。キャベツには抗酸化作用のあるビタミンCや、胃の粘膜を守るビタミンUを多く含みます。



新鮮野菜の目利き術

- 【丸ごと】**
- ・外葉の緑色が濃く、つやがある
 - ・外葉がそり返っている
- 【切ったもの】**
- ・芯が大きすぎない



野菜の長持ち術



芯をつたままにしておくと、葉の栄養を吸って葉がしなびる原因に!

キャベツを丸ごと食べつくす!

1/2個×焼く

1/4個×炒める



キャベツと牛肉のおろしポン酢焼き

1人分372kcal 塩分4.0g

- 【材料】**
- ・バター(大さじ1/2)
 - ・ポン酢(大さじ1)
 - ・サラダ油(適量)
 - ・塩/黒こしょう(少々)
 - おろしポン酢だれ
 - ・大根おろし(大さじ4)
 - ・ポン酢(適量)

- 【作り方】**
- ①フライパンにサラダ油としょうがを入れ弱火にかけ、香りがたってきたらキャベツの切り口を下にして加え、中火で焼く。
 - ②キャベツに焼き色が付いたら、面を変えて焼く。フライパンの空いたところに牛肉を入れ、塩と黒こしょうをふる。牛肉に火が通ったらバターとポン酢を加える。
 - ③お好みでおろしポン酢だれを作り、添えて出来上がり。



キャベツのパペロンチーノ風炒め

1人分192kcal 塩分3.0g

- 【材料】**
- ・赤とうがらし(1本種をとって斜め切り)
 - ・オリーブ油(大さじ3)
 - ・塩/こしょう(少々)

- 【作り方】**
- ①フライパンにオリーブ油、にんにくを入れる。弱火でゆっくり、カリカリになるまで炒めたらにんにくを取りだし、赤とうがらしを加える。
 - ②①にキャベツを加え、強火で炒める。少ししんなりしたら、塩とこしょうをふって炒め合わせ、にんにくを戻し入れ混ぜる。

1/4個×漬ける

塩もみキャベツ



- 【材料】**(出来上がり約200g)
- ・春キャベツ(1/4個) 1cm幅
 - ・塩(小さじ1/2)
 - ※塩はキャベツの重量の1.5%

- 【作り方】**
- ①キャベツをジッパー付のポリ袋に入れて塩を振り、全体に塩が混ざるようにもむ。空気を抜いて冷蔵庫で2~3時間おき、しんなりさせる。



塩もみキャベツのコールスロー

1人分118kcal 塩分1.8g



- 【材料 2人分】**
- ・たまねぎ(1/4個) スライスし水にさらす
 - ・コーン缶(20g)
 - ・酢(小さじ1)
 - ・塩/こしょう(少々)
 - ・マヨネーズ(大さじ2)
 - ・砂糖(小さじ1/2)

- 【作り方】**
- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
 - ②軽く絞った塩もみキャベツ、水気を切ったたまねぎ、コーンに①を加えよく混ぜる。

塩もみキャベツとトマトのスープ

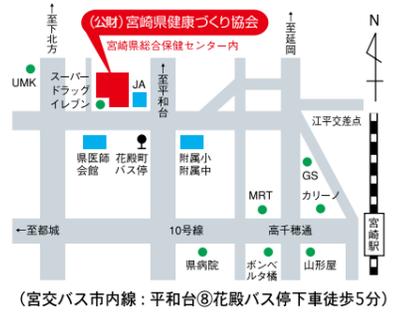
1人分73kcal 塩分1.8g



- 【材料 2人分】**
- ・トマト(1/2個) 種を取り1cm角に切る
 - ・ベーコン(20g) 細切り
 - ・コンソメスープの素(小さじ1/4)
 - ・塩/こしょう(少々)
 - ・粉チーズ(お好みで)

- 【作り方】**
- ①鍋に水2カップ、コンソメスープの素を入れ、煮立ってきたらベーコン、塩もみキャベツ、トマトを入れる。
 - ②最後に塩こしょう、粉チーズで味を調える。

(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



- 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2-1-6 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

健康情報誌

サント宮崎

2017 MAY

80

【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】地域医療とは何か? ~宮崎県の課題と地域での医学教育~

【メディカルトーク】
 脳卒中とは
 健康推進部 部長 江夏 基夫

【運動】
 『フツ~ に過ごしてはモッタイナイ!!』
 「深い呼吸」で心もからだもすっきり!!

【休日は宝さがし】
 県内 花回遊スポット

【協会ニュース】
 4月9日「子宮の日」です

【Cooking】
 栄養士直伝!
 季節野菜のお手軽レシピ part.1

(公財)宮崎県健康づくり協会

日南市・道の駅なんごう

地域医療とは何か？



～宮崎県の課題と地域での医学教育～

宮崎大学医学部
地域医療・総合診療医学講座
教授 吉村 学

健康づくりの基本は「セルフケア」

健康づくりの基本はまずはセルフケア、つまりご自身で健康に心がけて努力することが求められています。ただ一旦異常が見つかったり、病気が発症した場合には医療者のサポートが必要になります。自分の住んでいる地域や勤務先も含めた地域で医療がしっかりと提供されて、必要な時にかかれることは社会の基盤であります。

宮崎県の現状と課題

こうした基盤を揺るがず状況が様々な点で宮崎県にも表れてきています。「地域医療」という言葉をテレビや新聞で聞かない日はないかもしれませんが、人口当たりの県内医師数は全国平均並みにあるのですが、宮崎市に集中しておりその偏在があり、県内での地域格差が生じています。また在宅医療の目安である「自宅での看取り」の率においても26市町村内で約6倍の開きが出ています。医師養成を担当している本学医学部や宮崎県、県医師会をあげてこの課題に取り組んでいるところです。国の医療政策は明らかに地域医療の充実、在宅医療、医療と介護の連携などを重視する形になっており、住民と行政、医療機関が力を合わせて取り組むことを推進する形に舵を切っています。

また宮崎県では人口減少に加えて、医療や介護の人材不足、人口比で多い病床数、医療系養成機関から卒業後に県外への流出が依然として解決されないままです。こうした課題には様々なレベルでの対応策を立てて取り組んでいます。私の所属する講座では、以下の取り組みをしています。



医学生の教育、特に地域での教育

地域医療に親和性のある医学生に育てていくには、地元出身の学生や面接試験などでの適性を評価することだけでなく、早い段階から県内の実情を肌で感じるような学びを提供しています。現地の医療機関では様々な多職種の方々が力を合わせて患者さんを支えています。特定健診に関わっておられる保健師さんたちにお世話になることもあります。医療機関の中でも、外でも学ぶ機会を作り県民の健康を支える意義を学びます。限られた医療資源の中で成果を出していくにはこうした連携の力を獲得することが求められています。その学びの場は地域です。ぜひともこうした若者の養成にも皆様のお力を貸していただければ幸いです。



総合診療医の養成

これは新しい専門領域として正式に認められつつある（現在協議中）医師で、例えていうと「昔の町医者」のような医師です。昔と決定的に違うのは、新しい腕と最新の知識を兼ねそなえた医師で、子供から高齢者まで対応し、全ての健康問題にまず対応して自分の担当する地域全体のこともケアしながら、地域の関係者と力を合わせて診療していく医師のことです。こうした医師は先進国ではヘルスケアの基本であり、健診の異常や各種相談事の最初の相談相手です。しかも自分のかかりつけとして継続的に関わることが推奨されています。昨年オランダから報告された研究結果では、かかりつけ医を長く持てば持つほど生命予後が伸びるといった初めての成果が報告されました。わが国と制度が違いますが、継続的な医師患者関係のもつメリットが証明されたとも言えます。



県民の皆様のご協力を

宮崎県内でもこうした医師養成は始まったばかりです。地域で働く医師、総合診療医は地域の皆さんの協力なしには育てることができません。こうした医師があまねく県内で活躍して、みなさんの住む地域の守り神の一つとして機能することを夢見て努力していきたいと考えています。



脳卒中とは

健康推進部長 江夏 基夫



脳卒中は死亡率、発生率ともに減少傾向にあります。これは脳卒中そのものの治療が進んだことに加え、原因となる高血圧症をはじめとする生活習慣病に対する予防と治療が進んだためと考えられます。しかし依然として死因の上位を占めており（長らく悪性新生物、心疾患に次いで第3位を占めていましたが、平成23年からは肺炎に次いで第4位となっています）、また後遺症が身体活動を制限したり認知症をおこしたりするなど、寝たきりの原因となる点でも重大な疾患です。

脳卒中の主な病型には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血があります。脳梗塞には高血圧が原因で脳の深部に小さな病変が生じるラクナ梗塞、頸動脈や頭蓋内大血管に発生した動脈硬化性病変が血管を閉塞するアテローム血栓性脳梗塞、心房細動などが原因で心臓内に形成された血栓が脳動脈に飛んで閉塞することで発症する心原性脳塞栓症があります。脳出血は脳の深部の細い血管が破綻し出血を起こすもので、高血圧がおもな原因です。くも膜下出血は脳動脈瘤の破裂によるものが最も多く、危険因子として喫煙、高血圧、過度の飲酒があげられます。

脳卒中の症状は突然に起こる片側上下肢の麻痺、感覚障害、言語障害（ろれつが回らない）、失語（言葉が出ない、言葉を理解できない）、視野障害（半盲など）、複視（もの

が二重に見える）、四肢、体幹などの協調運動が障害される運動失調症、意識障害、激しい頭痛（くも膜下出血）などがあります。また後遺症として運動麻痺、感覚障害、言語障害や失語症、運動失調症、記憶障害などが残り、日常生活に支障をきたし、寝たきりや認知症の原因ともなります。

脳卒中の危険因子として高血圧、脂質異常症、糖代謝異常（糖尿病、境界型糖尿病）、肥満、喫煙、大量の飲酒、不整脈（心房細動）などがあげられます。

最近では急性期の治療法が進歩しています。たとえば脳梗塞では発症後4.5時間以内ならいくつかの条件がありますがtPA静注による血栓溶解療法を行うことで良好な結果が得られています。したがって上記の症状が突然生じた場合、脳卒中の可能性があるので、様子を見ようなどと安易に考えずに救急車を呼ぶなど速やかな対処が重要です。専門的な治療を速やかに受けることで救命、症状の回復につながります。

脳卒中は予防することが大切です。そのために生活習慣を改善すること、必要があれば治療することにより上記の危険因子を是正することが大切です。積極的に健診を受診し自らの健康管理に役立てていただきたいと思います。

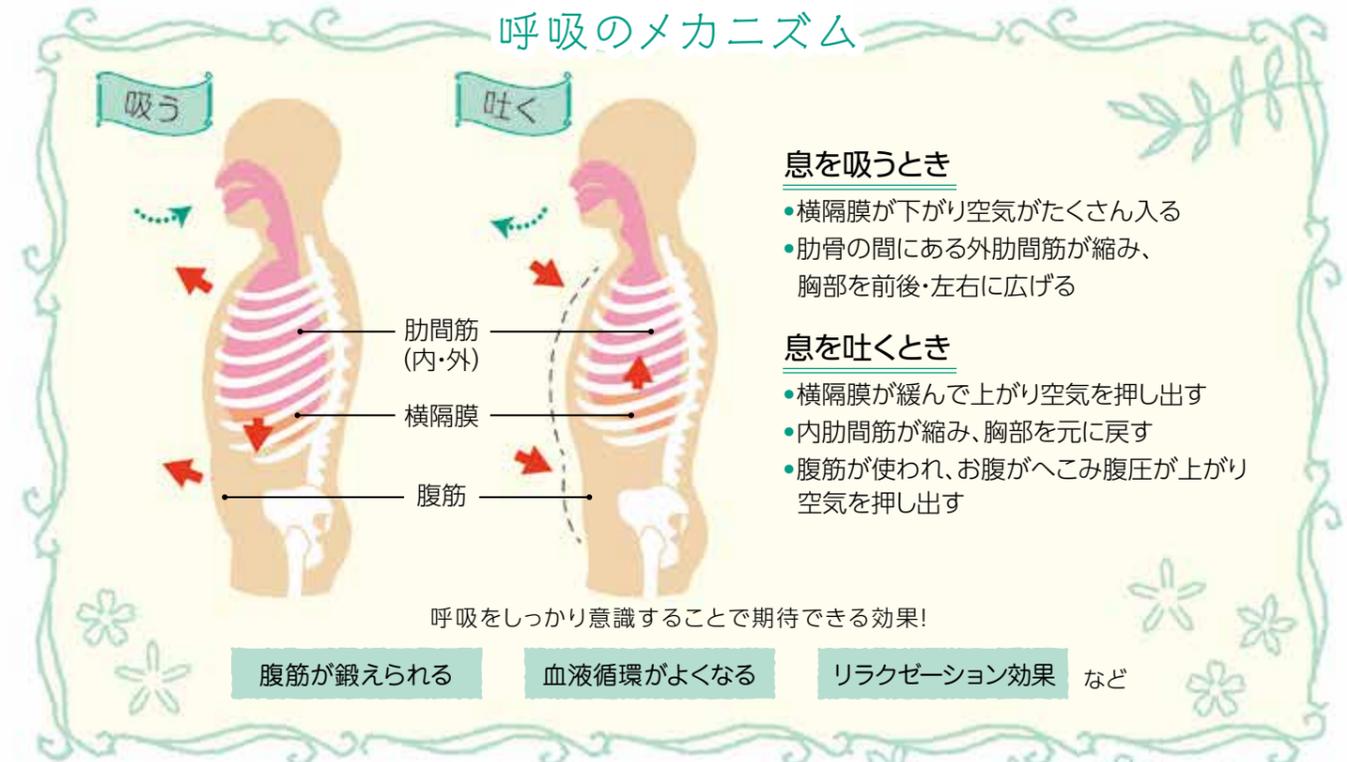
参考文献：脳卒中治療ガイドライン 2015（日本脳卒中学会 脳卒中ガイドライン委員会編）

フツ〜に過ごしてはモッタナイ!!

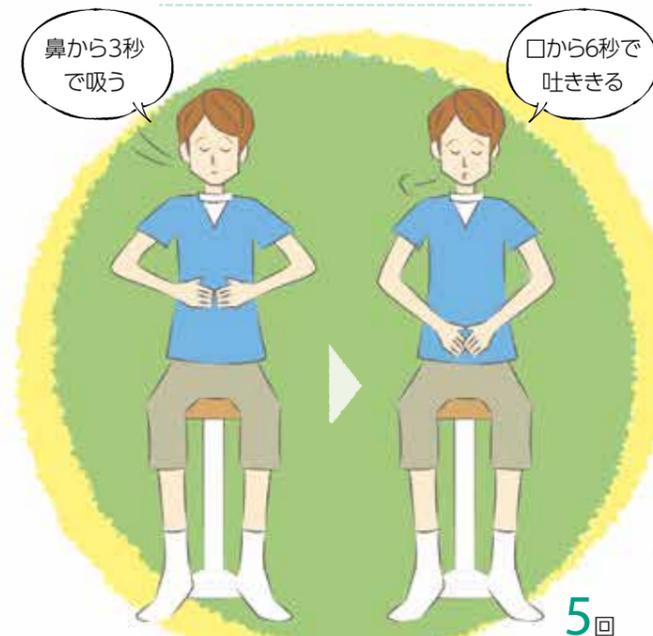
「深い呼吸」で心もからだもすっきり!!

毎日何気なく行っている呼吸ですが、その数1日なんと約23,000回！呼吸には全身の隅々に酸素を送り、臓器や細胞の活動を維持する大切な働きがあります。また、しっかり息を吐くことで様々な筋肉が働いてより多くのエネルギー消費につながったり、自律神経を整えてリラクゼーション効果を高めたりするなど心からだに嬉しい効果がたくさんあります。あなたも今日から日々の呼吸を意識して過ごしてみませんか？

呼吸のメカニズム



深い呼吸を意識しよう



ウエストを細く絞るイメージで息を吐く
※特に息を吐く方に集中する

こんな時は呼吸が浅くなりやすい



まずは息を吐ききってから、左の深い呼吸をしましょう

次回は、見た目の印象もグッと変わる「筋肉が目覚める美しい姿勢」についてご紹介します!

見て・ふれて・体験して



見逃さないで! 今が見頃の

花回遊 スポット

春から初夏にかけて県内随所で花々が咲き誇ります。この時期ならではの花々にあいに、ぜひ出かけてみませんか。

日向灘を一望する絶景のあじさい園



門川町 桃源郷岬

東京ドーム4つつ分もある広大な私設庭園では、5月下旬から色彩豊かな約80種類、200万本のあじさいが咲き誇ります。八重咲きのガクアジサイや球状のセイヨウアジサイがピンク、紫、水色、青と七変化のように敷地一面を彩ります。

門川町庵川遠見半島
園同園 ☎090-7156-3876 (川崎)
園8:00~17:00 園あじさい時期:中学生以上600円

日本唯一のジャカランダ群生林



日南市 ジャカランダの森

昭和39年、ブラジル県人会から県総合農業試験場亜熱帯作物支場に種が譲渡され、育成に成功。現在では約700本が植栽され、青紫色の高貴でエキゾチックな雰囲気南国情緒を盛り上げています。

日南市南郷町賛波3236-3
園日南市観光協会 ☎0987-31-1134

凛としっかりと美しいアヤメたち



都城市 早水公園

約42万本のアヤメが公園を紫一色に。大小6つの池の水面に映える姿は風情を醸します。万葉集に詠まれた花木約150種に詩歌の札がかけられた早水公園。アヤメの季節は和の香りがいっそう漂います。

都城市早水町3867
園祝吉地区まちづくり協議会事務局(早水あやめまつり) ☎0986-23-2890

宮崎を代表する 宮崎市 フローランテ宮崎



宮崎市山崎町浜山414-16

約4000株が5色に彩るパウンスに、5月12日(金)からは6品種約7000株のゼラニウムガーデンが初登場。初夏にかけてまさに花の大競演。美しい園内はこの時期特におすすめ。

園同園 ☎0985-23-1510 園9:00~17:00
園火曜日*期間中は5月9日(火)、16日(火)、23日(火)のみ休園

雄大な景色の中に楽しむ



みやまきりしま えびの市 つつじヶ丘

霧島錦江湾国立公園内でも屈指の群生地がつつじヶ丘。紫紅色で、温度の関係で山腹から山頂に向かって咲き進みます。山肌を彩るさまは、まるで絨毯を敷き詰めたような美しさです。雄大な景観とともに楽しめます。

えびの市末永(足湯の駅えびの高原付近)
園えびの市観光協会 ☎0984-35-3838



もっと、知ってほしい、女性のこと

子宮頸がん啓発キャンペーン
ティール&ホワイトリボン

4月9日は(子宮の日)です

毎年4月9日は「子宮頸がんを予防する日：子宮の日」として記念日登録されており、この日を中心に日本全国で一斉に子宮頸がん予防・啓発アクションである「LOVE49 キャンペーン」が行われます。宮崎県では、「ひめやしの会」を中心に、日本細胞診断学推進協会細胞検査士会宮崎県支部、ライオンズクラブ、宮崎県健康づくり協会が一緒になって宮崎市中心街の山形屋前で、子宮頸がん検診の大切さや受診の重要性を街頭の皆様へスターチスの花を渡しながらかつえました。



ひめやしの会

ひめやしの会は、子宮がん予防キャンペーン等をおして、子宮がん検診の重要性を訴えている団体です。

子宮がんを体験された方、またはボランティア活動希望の方、私たちと一緒に「がん撲滅」のための活動をしませんか。入会ご希望の方や興味のある方は、お気軽にお電話ください。一緒に活動していただける方を心からお待ちしております。

(連絡先 代表 田山地 由紀子 ☎0985-39-1260、☎080-1532-4032)

がんは無症状です。20歳になったら子宮がん検診を受けましょう。

子宮頸がん検診無料クーポンを先着10名様にプレゼント!

お申し込みは、下記住所(サンテクイズと同住所)にはがきでお申し込みください
*20歳から39歳以下の女性で、今までに子宮頸がん検診を受けたことのない方
*定員になり次第、締め切らせていただきます



キャベツは胃の粘膜を守るビタミンCを多く含んでいます。

- A Z B W C U D E

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: A 50人以上

(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29年7月21日(金) 当日消印有効