

秋晴れの心地よい季節となりました。今年の猛暑の疲れを癒したいところですが、収穫の秋を迎えて美味しいものをついつい食べ過ぎてしまいます。ほどほどにして、内臓が悲鳴をあげないようにしましょう。



肥満のお話

さあ、秋なので肥満のお話から行きましょう。

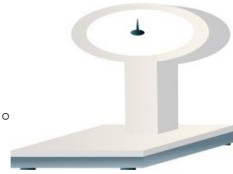
肥満は何が問題なのか

健康診断で身長や体重、腹囲をはかり、「やせ」や「肥満」「メタボ」の判定をするのはどうしてでしょう。それは「肥満は万病のもと」であり、脳卒中や心臓病などの病気を招きやすいからです。

肥満予防・解消のために

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがポイント

体重は、食事などでとる「摂取エネルギー」と運動などの身体活動やからだをつくることなどに使われる「消費エネルギー」の差で増減します。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、余ったエネルギーは脂肪としてからだにたまります。逆に消費エネルギーが多ければやせます。この摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを意識することが肥満の予防・解消のポイントです。



摂取エネルギーを減らす

食習慣改善テクニック

- 1日3食規則正しく食べる
- 高カロリーの食品の取りすぎに注意
- 肉の脂身は取り除く
- 煮る、焼く、蒸すなどの調理法を上手に使い、脂肪分を落とす
- 野菜・海藻類をたっぷりとる
- 朝ごはんはしっかり食べ、夕食は腹八分目を心がける
- 食事はよくかんで、少量を減らす
お酒を飲む量を減らし、低カロリーの食品にする

消費エネルギーを増やす

運動習慣テクニック

- *1日1000歩く(10分間)
- *週に1回は汗を軽くかく運動をする
- *積極的に動く(掃除・洗濯)
- *有酸素運動(ウォーキング・水泳)
- *腹筋・腕立てふせなど筋力トレーニングで基礎代謝をアップさせる

コレステロール 近年、若年での LDL コレステロール値が高い人が増えています。肥満ではないのに、値が高いという人も多いようです。LDL コレステロール値は肥満とは必ずしも連動しません。したがって、食事の改善で大切なのは、摂取カロリーより食事の中身を見直すことです。



ポイント1 確実に上がる食品を減らす。 ポイント2 脂肪量が適正な範囲かチェック

- ・バター・マーガリンが多く使われる
サンドイッチはバゲットサンドに。
- ・ヨーグルトは無脂肪に。
- ・コンビニのお菓子はトランス脂肪酸の多い加工油脂が使われることが多いので、おやつは脂肪の少ない和菓子に。
- ・コンビニ利用が多い場合は、ほとんどの食品に栄養表示がありますので、脂肪量を確認しましょう。ここから総カロリーに占める脂質割合(脂質エネルギー比)を計算します。目標量は20%~30%ですが、LDL コレステロールが高めの人は25%未満を目安にしましょう。

脂質エネルギー比の計算方法

脂質×9(kcal)÷総エネルギー量×100=脂質エネルギー比(%)

例 ハンバーグ弁当 681kcal 脂質 14.7g

14.7×9÷681×100≒19.4% **適正範囲**

少し面倒ですが、気にかけてみませんか



乳がん検診

平成 29 年度 4 月より、厚生労働省の提言に基づき乳がん検診の視触診は廃止されました。

・乳がんの早期発見には、第一に自己触診が重要です。月に一度は自己触診で変化を確認しましょう。

検査のご紹介

エコー担当技師より

10 月はピンクリボン月間です。

世界規模で乳がん検診の早期受診を呼び掛けています。乳がんは死亡数で見ると大腸、肺、胃、脾に続き第 5 位ですが 2010 年以降毎年 1 万 3 千人以上が乳がんで死亡しています。年齢階級別では 30 歳代から 64 歳まではがんによる死亡原因の第 1 位で若い世代でのがんによる死亡の最も大きな原因となっています。欧米などでは検診受診率の向上により死亡率が年々減っています。一方、日本の受診率はなかなか伸びず、年々死亡率が増加傾向にあるって知っていませんか？当健診センターが新しくなって 5 年が経ちました。受診者数は徐々に増えてきてはいますがまだまだ少ないです。忙しい、面倒くさい、怖い・・・いろんな理由があって今まで検診を受けられてない方もいらっしゃるかと思いますが、あなたご自身の人生のために、大切なご家族のためにぜひ検診を受けて乳がんの早期発見に努めませんか。

当施設では、照明を落とした小さな部屋で女性技師がエコー検査を行います。10 分程度で検査は終わりますのでお気軽にお越しください。お待ちしております。



禁煙コラム 16 話

日本はたばこ対策の発展途上国？

- * 2020 年東京オリンピック・パラリンピックの開催に向けた取り組み
- * 目標は屋内施設の全面禁煙



「タバコの煙のない日本」で世界の人々を迎えましょう。

近年のオリンピックが開催された都市では受動喫煙防止対策が徹底されてきました。協議会場だけでなく、飲食店などの屋内施設も全面禁煙にする、罰則付き受動喫煙防止法が施行されているのが慣例です。日本の受動喫煙対策はその遅れから、世界保健機構 (WHO) より「世界最低レベル」と指摘されています。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、禁煙対策を進めていきましょう。



オプション検査のご案内

健診センターでは、各症状に合わせたオプション検査をご用意しています。

- * 疲れやすい方
- * 成人病が気になる方
- * 胃の調子が悪い方
- * 最近、息苦しさをを感じる方
- * 便秘が悪い方
- * その他

お気軽に、お問い合わせください。



健康レシピ COOKPAD

秋鮭とアボガドと、和えりソースでマリネ風

旬の秋鮭を使った簡単な和え物です。
夏の疲れたお肌にもってこいの 1 品。

材料 (2 人分)

- 秋鮭 (切り身) 1 切れ
- アボガド 1 個
- 和えりソース
- 醤油 小さじ 1
- めんつゆ 小さじ 1
- お湯 ^{3 倍希釈} 小さじ 1
- わさび (チューブ) 2 cm
- バター (無塩) 4 g

- ① 鮭をレンジで 1 分加熱。またはフライパンで焼く。和えりソースも器に入れバターが溶けるまで数秒加熱。
 - ② 鮭の皮と骨を取り除き一口大にほぐす。アボガドも同じ位の大きさに切る。
- 3 和えりソースでさっと和えたらできあがり♡

好みで大葉をパラパラ♡



staff 雑談

まずはスタッフのダイエット経過報告：

- 1.5 kg ・ ・ すみません(; ω;)ウゥ ここを維持したいのですが、食欲の秋です。誘惑と葛藤しながら、がんばります。皆様もご注意下さい。

