



体内リズム メタボ予防 禁煙コラム カルシウムの話 花粉症 二次検診

桜も満開から葉桜と姿を変え、緑色が一日一日と濃くなってきました。風も心地よく感じられます。でも、この時期は疲れが溜まりやすく、体と心もぐったりしてしまいがちです。体調管理をして活発的に過ごしましょう。

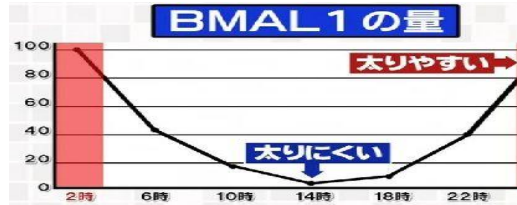
## メタボ予防 スマートライフ

新年会過ぎたら、歓迎会・送別会・〇〇会と食生活が乱れるころです。一日の食べ過ぎ・飲み過ぎは＋で調整します。食べ過ぎたら翌日減らす(次の食事)などで、2日間で調整し、無かったことにします。ただし、毎日の繰り返しはダメです。賢く食べて賢く飲みましょう。



### 時間を味方に！

体内リズムを調整しているタンパク質の一種「BMAL1」には脂肪をため込む働きがあります。分泌量には時間による増減があることがわかっており、この増減のタイミングを意識して飲食すると肥満防止に役立ちます。



## BMAL ビーマルワン

BMAL1が体内に存在する量は時間帯によって異なります。昼は少なく、夜に増加する性質があり、午後10時から急激に午前2~4時頃がピークとなります。深夜帯はBMAL1増加により脂肪をためこみやすい状態となるため、過剰な食事接種は禁物です。ダイエットには、BMAL1が増加を始める午後10時までに食事を済ませることが効果的です。

## カルシウムのお話

日本人に不足しがちなカルシウム

カルシウムは学校給食以外は不足しがちなミネラルです。1日あたりの接種目標は男性 650~800mg 女性 650mg ですが、実際の平均値は大きく下回っています。不足すると、骨粗鬆症に繋がります。カルシウムは吸収されにくい栄養素なので、その吸収を助ける食品を積極的に取りましょう。同時に吸収を妨げる食品は控えましょう。

### 栄養素

マグネシウム＝カルシウムを骨に結びつける

海藻・大豆・ナッツ

ビタミンD＝カルシウムの吸収率を高める

サケ・さんま・イワシ・干しシイタケ・納豆

ビタミンK＝骨の強化や形成を助ける

納豆(発酵食品)・青菜・海藻

### 生活習慣

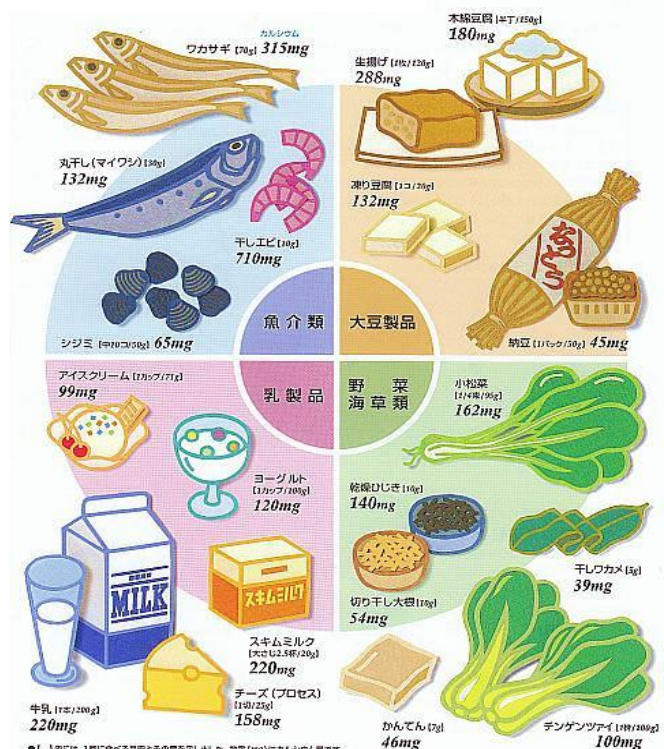
運動/ウォーキングなどは骨に適度な刺激を与え、カルシウムの吸収率を高める。

日光浴/15分程度の日光浴により、体内でビタミンDが合成される。日陰でもok

## 控えたい食品

リン インスタント食品 スナック菓子 炭酸飲料 食塩 漬物 加工食品 等

## 積極的に取りたい栄養素





禁煙に遅すぎる・・・はありません

「禁煙は難しい。これだけ長く吸ってきたし、今さら・・・」なんて考えはもったいないです。タバコをやめると、まず血圧値や呼気中の一酸化炭素濃度などが回復し始めます。数か月後には心臓や肺機能も改善してきます。禁煙 10 年後には肺がんによる死亡率が喫煙者の半分になり、15 年後には冠動脈疾患のリスクが、もともとタバコを吸わなかった人のレベルまで近づくことがわかっています。今からでも遅くはありません。

加齢黄斑変性

加齢黄斑変性は、加齢が原因で起こります。網膜の中心にある「黄斑」という部分が、加齢とともに異常を来し「ものがゆがんで見える」「中心が暗く見える」などの症状を引き起こします。喫煙による酸化ストレスが目に蓄積することで起こるとも言われており、禁煙が進行を抑えるとされています。ものの見え方に異常を感じたら、眼科に受診しましょう。



日常生活のちょっとした工夫  
行動を変えましょう

- ↳ 食べ過ぎない
  - ↳ 脂っぽい食べ物を避ける
  - ↳ 食後はすぐに食卓を離れる
  - ↳ コーヒー・酒類は控える
  - ↳ ストレス・過労・夜更かしは避ける
- 環境づくり

- ↳ タバコ・ライター・灰皿捨てる
  - ↳ 吸いたくなる場所を避ける
  - ↳ タバコが吸えない場所を利用
- 代わり行動
- ↳ 深呼吸
  - ↳ 水・野菜ジュース・牛乳・シュガーフリーのガム

花粉症

花粉症の約 70%はスギ花粉症と推察されています。

スギの花粉が多いのは地球の温暖化も関係します。  
\*日本の国土に占めるスギ林の面積は大きく、全国森林の 18%、国土の 12%を占めているからでもあります。ヒノキ科花粉による花粉症もみられますが、よりスギの人工林が多いのでスギ花粉が多く飛散します。今のところ花粉飛散はスギの方が多のですが、ヒノキが多く飛ぶ年もあり、4.5 月にも注意が必要です。

花粉症のセルフケア

- ・花粉情報に注意する・掃除を励行する
- ・飛散の多いときの外出を控える
- ・飛散の多いときは窓、戸を閉めておく
- ・花粉飛散の多いときは外出時マスク、メガネを使う
- ・帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する、洗顔、うがいをして鼻をかむ・タバコは粘膜を刺激します
- ・表面がけばけばした毛織物などのコートは避ける



二次検診のお勧め

当施設にて健康診断を受けて頂いた方に、基準に照らし合わせ、受診・再検査・精密検査をお勧めしています。二次検診は疾病の予防と早期発見を目的としています。二次検診を勧められたからといって必ず重大な病気というわけではありません。健康診断で認められた所見が、治療が必要か否か詳しく調べるものです。ぜひ、二次検診を受けて頂きますよう、お願いします。

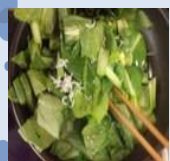
健康レシピ

小松菜とじゃこ炒め

骨の健康とイライラ防止



材料) 小松菜 ちりめんじゃこ(大盛)  
ごま油 粉末だし



- ①小松菜を洗ってザクザク切る
- ②フライパンを強火にかけ、ごま油を入れる。小松菜とじゃこを入れて、しんなりするまで炒める(3分)
- ③火を止める直前に粉末だしを入れ、全体に絡めて出来上がり。

スタッフ雑談

健康管理センターで勤務しているので、体重管理には気をつけていました。・・・はずが、日々増量が止まりません。体重だけではなく、内臓脂肪まで増量です。皆様へのご指導に、まったく説得力がありません。ここで、奮起一発しマイナス 3kg 目指します。(まずは)次回健診便りにご期待ください。

