

ほほえみ*

第71号

2018年1月発行

らいふ

富士山と秋谷海岸（横須賀市）

あなたの健康生活をサポートする
一般財団法人 京浜保健衛生協会

<http://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索

CONTENTS

- 理事長 新年のご挨拶.....2
- 公益活動報告.....3
- 新所長よりご挨拶.....6
- 遺伝性乳がんについて.....7
- 職場タフネスをマネージする.....8
- お酒との上手なつきあい方.....10
- 命を守るがん検診 ～肺がん～ヘルシークッキング.....11
- 健康Mini情報 ストレスと食事.....裏表紙

新年を迎えて

明けましておめでとうございます。皆様には当協会の運営にあたり、いつも多大なる御支援をいただき誠にありがとうございます。この紙面をお借り致しまして、厚く御礼申し上げます。

近年メディアでは、頻発する企業不祥事やハラスメント・違法残業など、様々なコンプライアンス違反の記事が、連日のように取り上げられております。コンプライアンスとは直訳では「法令遵守」の事ですが、簡単に言うと「やってはいけない事はやらない」という事です。非常にシンプルなことです。が、老舗と言われる大企業でさえ、コンプライアンス違反の問題で頭を悩ませているのが現実です。

「顧客第二主義」と言いながらも、実際は利益追求という面だけを考えて行動してしまう。最初は小さな甘えや驕りから始まったものが、やがては企業存続の危機を招いてしまう。些細な事でも、一度路

線を外れると、なかなか抜け出すことができなくなってしまう。コンプライアンス違反を突き詰めると、最後は一人一人の「人間」の判断に起因するのではないのでしょうか。

企業活動で発生しうる諸リスクを極力回避する為には、地道ですが職員に対する教育・指導を徹底する事と、コンプライアンスの意識を高める環境の整備が大切だと思います。当協会もコンプライアンスの重要性を再認識して、職員の教育と環境の整備に力を入れて参りたいと思います。

改めまして、本年も宜しくお願い申し上げます。



一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳

公益活動報告

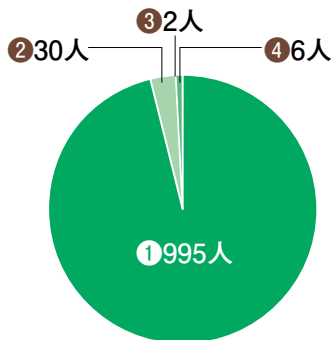
私ども京浜保健衛生協会が行っている毎年の公益事業について、さまざまなお声をいただき、誠にありがとうございます。今回は、皆様からのアンケート集計結果をご報告いたします。

公益幼稚園 健康診断アンケート

協会では市内の幼稚園に通園されているお子様のご家族に対して、血液検査、骨量測定、婦人科検診を実施しております。川崎市幼稚園協会・各幼稚園のご理解とご協力により、実施することができました。

血液検査・骨量測定

受診人数 1,053名
回答率 98.1%

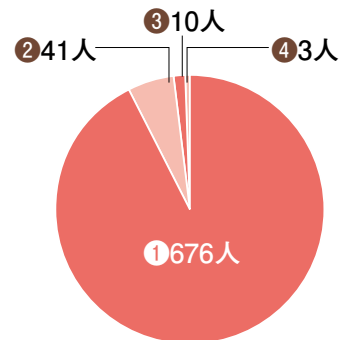


この健診をお知りになったのはどちらからですか。

- 1 幼稚園からの「お知らせ」で知った
- 2 同じ幼稚園の家族から聞いた
- 3 別の幼稚園の園児の家族から聞いた
- 4 その他

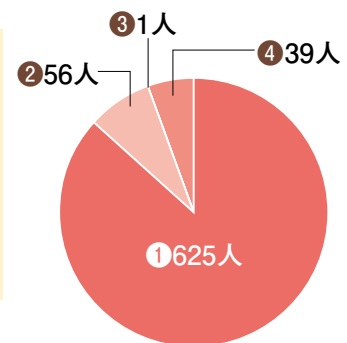
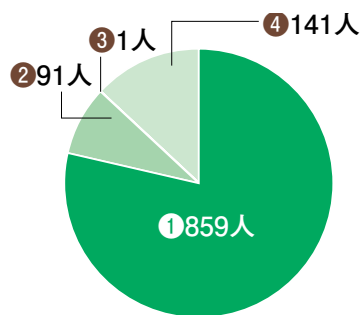
乳がん・子宮がん検査

受診人数 741名
回答率 98.7%



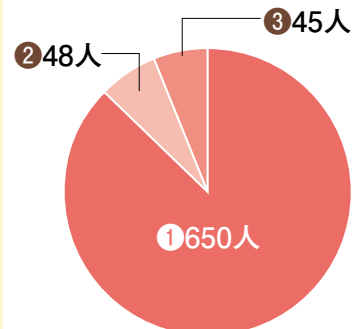
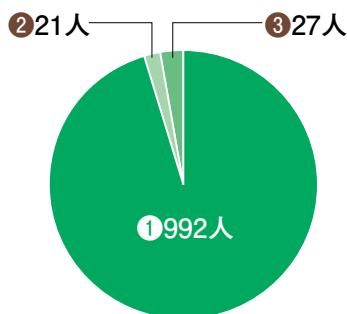
この健診を来年も受けたいと思いますか。

- 1 来年も必ず受けたい
- 2 2～3年後に
もう一度受けたい
- 3 今後は受けたくない
- 4 その他



今回の健診の料金についてどのように感じますか。

- 1 料金が安くて助かる
 - 2 もう少し料金が上がってもいいから予約日を拡大してほしい(右)
 - 3 もう少し料金が上がってもいいから内容を充実してほしい
- 2 料金が安い分、検査内容が大丈夫か心配(左)



いただいたご意見・ご要望

- 女医さんがとても丁寧でありがたい。スタッフさん達もとても親切。
- 居住区では、40歳過ぎにならないと乳がん検診が公費で受けられないため、助かります。
- 子供が幼稚園へ行っている間に受けられ、料金も安く気軽に受けられ大変有り難いです。
- 健診の料金が安価で受けてみようという気持ちになるので、とても素晴らしい公益事業だと思います。
- 1時間半も検査がかかると聞いていましたが、実際にはスムーズで早く、とてもよかったです。

お客様からいただいたご意見・ご要望に関しまして検討し、満足いただけるよう改善に努めてまいります。

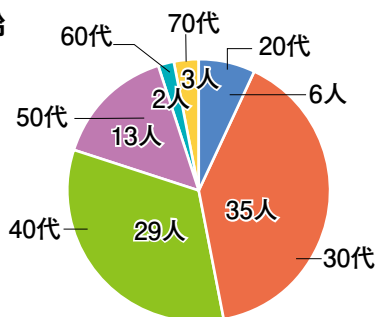
2017
年度

ジャパンマンモグラフィーサンデー アンケート集計

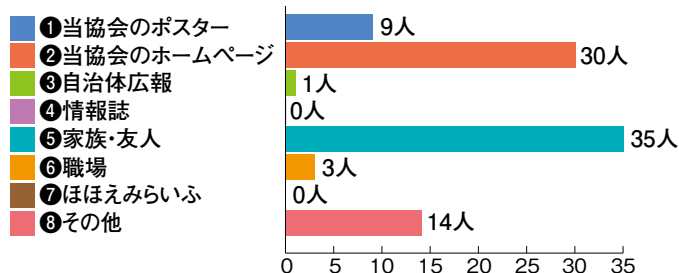
日時 2017年10月15日
アンケート回答数 88枚

NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)は、子育て・仕事・介護など平日を多忙に過ごす現代女性が増える中、女性の受診率アップのため「受けやすい環境づくり」の拡大に向けて取り組んでいます。その活動の一環として、2009年から10月第3日曜日を全国どこでも乳がん検診が受けられる「ジャパン・マンモグラフィー・サンデー(JMS)」とするよう、医療機関に賛同を呼びかけています。当協会もこの趣旨に賛同したため、賛同医療施設として登録を行い、検査実施に協力しています。

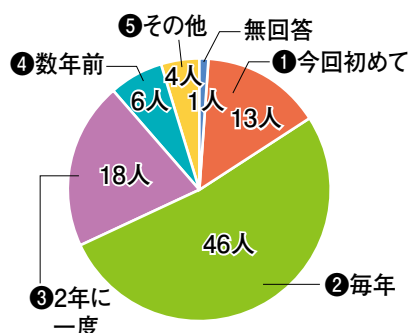
1 年齢



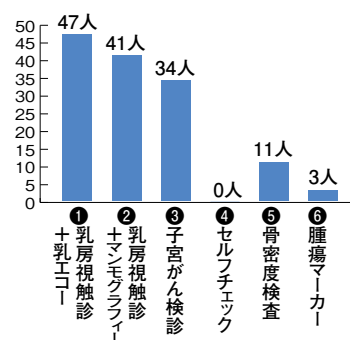
2 今回のJMSを何でお知りになりましたか？（複数回答）



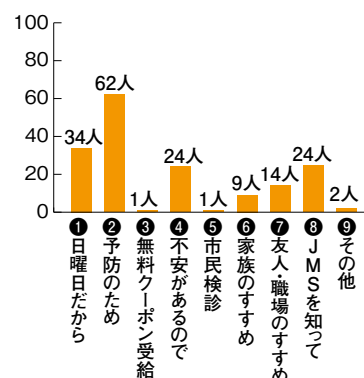
3 今回を含め、マンモグラフィー検査をどのくらいの頻度で受診していますか？



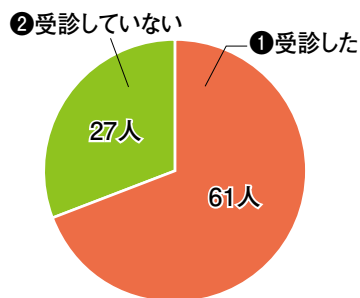
4 本日の受診コース（複数回答）



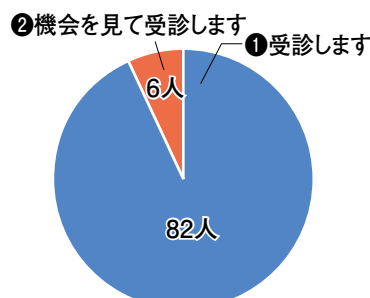
5 本日受診した理由（複数回答）



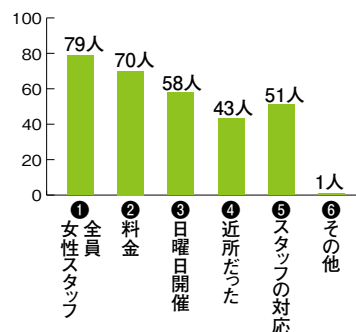
6 昨年度、一昨年度(2016、2015年度)のJMSは当施設で受診しましたか？



7 今後も乳がん検診を受診されますか？



8 今回のJMSで良かったと感じられたもの（複数回答）



お気づきの点、ご要望

- スタッフの対応も優しく、感謝しております。
- 予約するのをいつも忘れがちなので、来年の予約も今日やれたらよいです。
- マンモの料金が安いので助かります。
- 市の検診が2年に1回なので、その間の検診と位置付けています。毎年受けられるのでとても助かっています。安心できます。ありがとうございました。
- 毎年検査できることに感謝しております。これからもよろしくお願いいたします。
- いつもありがとうございます。とても助かっています。
- 日曜日にできる検査で、とてもよかったです。
- 皆さまがとても優しい方ばかりです。
- スタッフの方が明るいので、また来年も受診したいと思います。
- 今年はいつも以上にスタッフの感じが良かったです。

2017
年度

第30回 定例健康管理講演会のご報告

当協会では様々な分野で活躍されている方を講師にお招きし、健康管理講演会を開催しています。2017年度は「第30回 記念講演会」として、11月10日(金)TKPガーデンシティ品川にて、元全日本バレーボール選手・スポーツプロデューサーの三屋裕子先生を講師にお招きし『三屋裕子の健康寺子屋』のテーマでご講演いただきました。当日は多くの方にご来場いただき、誠にありがとうございました。

バレーボールを通じて多くの素晴らしい人々と出会ったことや、前向きに生きる考え方など、貴重な体験談をお聞かせいただきました。また講演後は会場全体で健康体操ストレッチを行い、参加された皆様より「楽しくリフレッシュができました」とご好評をいただきました。

今後もお取引企業様、地域住民の方々をはじめ皆様の健康管理にお役立ていただけるような講演会を開催してまいりますので、参加されたことのない方も是非一度足をお運びください。

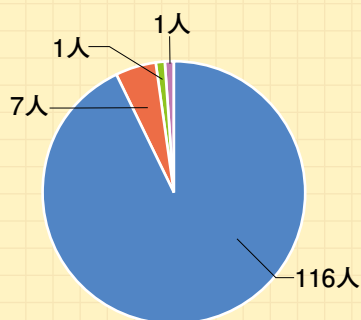


講演会アンケート集計

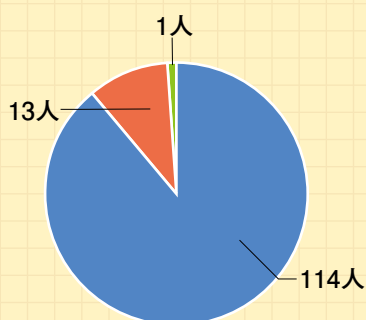
企業参加者数 145名
回収数 128枚
回収率 88.2%

①とても良かった ②ある程度良かった ③どちらともいえない ④あまり良くなかった ⑤良くなかった

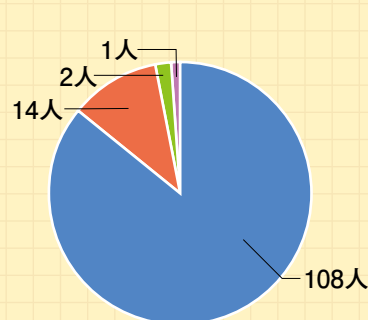
講演内容について



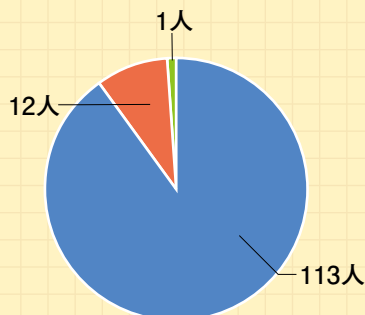
講演テーマについて



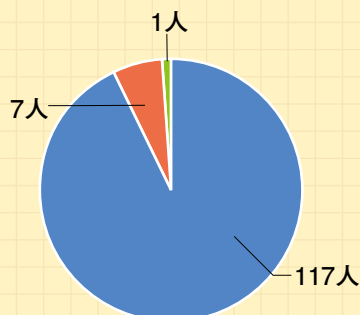
講演の構成について



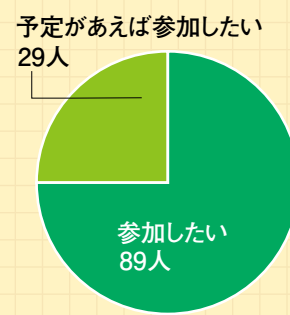
進行について



スタッフ対応について



次回参加について





京浜保健衛生協会

新所長よりご挨拶



平成29年6月1日より診療所長に就任いたしました山崎英智（やまさきひでとも）でございます。

私は、総合内科・神経内科を基盤に医師生活をスタートさせました。お世話になりました出身教室が、総合内科学講座でございましたので、循環器内科・呼吸器内科・膠原病内科・消化器内科・血液内科など多くの分野を学ばせて頂きました。その後、核医学を中心としまして臨床・研究に携わって参りました。

具体的には、中枢神経疾患に関します脳ブドウ糖代謝や脳アミロイドPET検査などによる中枢性変性疾患の鑑別診断やアルツハイマー病の早期診断などの臨床・研究を行って参りました。がん検診分野における全身PET検査なども数多くの症例を経験させて頂きました。現在の多様化し幅広い視点を要求されています健診・検診分野ではその経験が役に立っています。

わが国の健康づくり政策であります特定健診・保健指導も平成20年度に開始され、平成30年より第3期を迎えることになります。私達も今まで以上のサービスのご提供を目指して、皆様のお役に立てるように職員一丸となって努力して参りたいと思います。

対策型検診・任意型検診（人間ドック）も多様化するなか、その検査項目の妥当性も科学的根拠に照らし厳しく議論される時代になって参りました。当施設では、各検査項目の科学的根拠を十分に検討させて頂き、有益と判断できる検査項目を高い精度管理でご提供することを継続して参りたいと考えております。

伝統と歴史のある京浜保健衛生協会で、現役職を務めるにあたり浅学非才であり身の引き締まる思いです。今後ともご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

遺伝性乳がんについて

皆さんは「遺伝性乳がん」をご存じでしょうか。

2013年、女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが自ら予防的な乳房切除を行ったことを告白しました。遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)という概念が、医療関係者だけでなく、一般の人にも知られるようになりました。しかしながら日本での研究状況は欧米に比べて遅れているというのが現状です。

HBOCは散発性乳がん(通常の乳がん)とは別の概念で乳がんの5-10%を占めます。父方または母方から受け継いだBRCA1またはBRCA2という遺伝子に変異があり機能しないため、何らかの原因で細胞の遺伝子が損傷した場合、その修復がうまくいかず、遺伝子異常が集積し乳がんが発症します。臨床的特徴としては、40歳以下の若年者に発症し、両側の乳房に発症することがあります。血縁の方に乳がんが複数発症することが多く、男性乳がんの発症者もあります。乳がん以外にも卵巣がんの発症や、男性の方は前立腺がんや膀胱がんなども発症する可能性があります。HBOCの場合、発生する乳がんは2種類のホルモン受容体と増殖に関わるHER2蛋白が陰性のいわゆるトリプルネガティブ※であることが特徴です。

臨床的特徴からHBOCが疑われる方に必要なことは、遺伝カウンセリングです。基礎的背景や臨床的特徴など時間をかけて説明を受けます。相談者の家系について詳しく聞き取りが行われます。データベースに基づき、その方が遺伝子検査をした場合の変異が陽性となる確率などについて説明が行われます。もし遺伝子検査でHBOCに関連する遺伝子変異が陽性と判定された場合、経過観察は慎重に行う必要があります。

遺伝性の乳がんや卵巣がんが疑われたとき、遺伝性のがんに詳しい医師や遺伝カウンセラーによる遺伝的リスク評価を受けることが勧められています。リスク評価は、遺伝カウンセリングなどで行われています。

※トリプルネガティブとは…

エストロゲン受容体・プロゲステロン受容体・HER2の3つが腫瘍細胞に発現していない乳がんのことです。一般的に予後が悪いと言われていますが、個人によって発症の要因が異なるほか、化学療法の研究等も進んでいます。

■遺伝性乳がんの相談機関はこちらから検索できます!

遺伝性乳がん・卵巣がん症候群(HBOC)の情報サイト

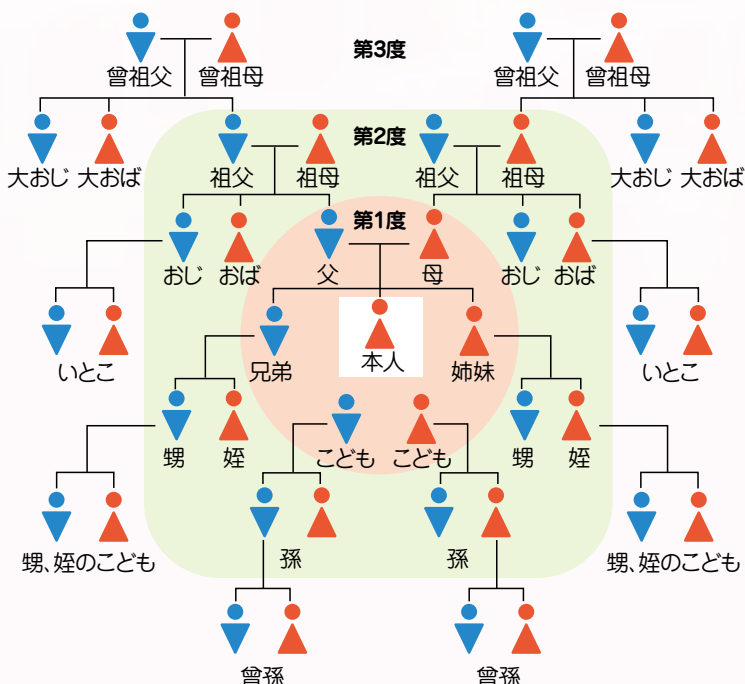
遺伝性乳がん

検索

<http://www.hboc.info/where/>



■あなたの家系内に、乳がんや卵巣がんを発症した方はいませんか?



乳がんを発症された方との血縁関係が近いほど、また家系内に多くいればいるほど、ご自身の乳がん発症リスクは高くなります。

職場タフネス^(胆力)をマネージする

職場のメンバーが、各々自分の「役割」を理解し、互いに尊重し合い支え合う。そのような職場では、困難を克服できる「胆力」が育ちます。本稿ではこれを「職場タフネス」と呼んでいます。その秘訣を探ってみましょう。

本多伸芳

京浜保健衛生協会顧問医師
医学博士
労働衛生コンサルタント

1 ストレスチェック調査票を読む！

施行後約2年の「ストレスチェック制度」、皆さんはどのように活用されていますか？ 高得点者を個別面接する方法が一般的なのでしょうが、ここではあえて、各問診の意味を読み解いてみましょう。

職業性ストレス簡易調査票(57項目)

A あなたの仕事についてうかがいます。
最もあてはまるものに○を付けてください。
【回答例】(4項目) 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17.

B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。
最もあてはまるものに○を付けてください。
【回答例】(4項目) 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29.

C あなたの周りの方々についてうかがいます。
最もあてはまるものに○を付けてください。
【回答例】(4項目) 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29.

D 満足度について
【回答例】(4項目) 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29.

※厚生労働省「ストレスチェック制度導入ガイド」より引用

①項目Aは、量的+質的仕事負担＝「要求度」として7問、作業の自主決定性＝「裁量度」が3問、「人的・物的職場環境」と「職場適性」を合計して7問という構成です。Aの合計点は職場ストレスラーの総合値となっています。

②B項では、不安、気分、意欲、食欲、睡眠などの「心理的症状」と、心血管、消化管、脊椎・四肢、神経症状等の「身体症状」を合算して「ストレス反応」の総合値としています。A項が「原因」、B項が「結果」の関係といえます。

Bの各項はストレス反応(症状)を「知る」仕掛けになっていて、自分、同僚、部下の「異変」に早く「気づく」ヒントにもなっています。

ただし「うつ病」等の精神疾患における早期発見・介入(二次予防)には、別途、MINI等の専用問診票が必要です。

③C項は「支援(サポート)の有無」を聞いています。この「支援」とは、社会心理学者カラセク博士が提唱した「職場ストレスモデル」の第3要素で、A項で扱った「要求度」と「裁量度」に並ぶものです。総合評価でAとCを合算するのはこのためです。特にCの2問目「困った時」の「上司と同僚」の支援が意味を持ちます。ただ、判定の際、この結果が特定の上司批判にならないよう、実施者は配慮が必要です。

④D項では「仕事」と「家庭」への「満足度」が聞かれています。職場ストレス測定には算定しないこととなっています。前項と同様、個々の結果が就業上の不利益にならないよう、またプライバシー保護の観点からも、取り扱いに十分な配慮が必要です。

2

調査票から「職場のタフネス」を考える

諸外国では「個別の能力」が評価されますが、私達の職場は、集団（メンバー）主義が伝統です。良いときは「連帯」の強さとなりますが、悪いときは「責任者不在」の弱点にもなりえます。「集団におけるメンバーのモチベーションをいかに高く維持するか?」というテーマを考えてみましょう。

①不公平感を解消する報酬とは？

前段で触れた調査票Aの「要求度」とは「個の負担」のことです。これは、職場の性格、個の立場・経験値等によって異なり、その負担を軽減することは単純ではありません。また、作業効率の良い「できる人」には、さらに負担が集中します。こうしてメンバー間に「不公平感」が生まれるのです。「不公平」は組織モチベーションの大きな阻害要因です。

このカウンターとなるのが「報酬」です。この場合の報酬とは「労働賃金」のことではありません。マネーは永続効果を持っていないのです。では、別の「報酬」とは何でしょう？

個々の「成果」や、道半ばでも「努力」が、「評価・賞賛」される。またそのメンバーには「発言機会と意見の重用」「休養」「成長機会（学び）」等が与えられる。その過程が、他のメンバーにも共有され、承認を得ている。こうした結果、自分の「成長（学び）」が、自分のためだけでなく、所属組織にも貢献できているという実感が大切です。

このように「心理的報酬」によって生ずる意欲を「内発的動機」と呼びます。心の内に育つ「永続可能」なモチベーションという意味です。

②裁量度の向上感を得るヒント

次に「裁量度の有無」も職種で異なります。集団主義では、個々の裁量度は確保されにくいものです。そこで日頃から、メンバー個々の「役割（ミッション）」を、上司から丁寧に説明し、理解を共有しておくことが重要です。これにより「仮想的な裁量度の向上感」が得られます。

①や②での、「個の尊重」を中心としたマネジメントを、組織心理学で「プロセス公平性」と呼ぶのですが、その意味するところは、ひとの扱いの「公正さ」だと思います。

③相互支援と参加感

上下間のプロセス公平性は、横のメンバー間でも「尊重・敬意」の風土を育てます。こうした組織では「相互支援」も高まり、多様な意見が発信しやすくなります。これは、各メンバーの「参加感」を高め、参加感は各人のコミットメント（自ら関わる意欲）を促し、「指示待ち」人間を減らすのです。

④メンターの役割を見直す

同僚間にも経験値の差があります。頼れる先輩＝メンターは、新人指導や人事異動の際の「相互支援」に欠かせません。有能なメンターを養成することも、職場タフネスの必須条件といえます。

⑤プライベートな所属集団

次に、仕事外（組織外）で所属するプライベートな集団（仲間・サークル）を複数持っていることが、個々の「逆境でも折れない心（レジリエンス）」の成長に強く影響することがわかっています。職場を越えた仲間づくりを、組織はぜひ応援しましょう。

⑥有意味感と将来見通し感

上司が部下に伝える大切な情報として「役割の明確化＝有意味感」があることを上記②で触れましたが、もうひとつ、「将来の見通し」を語ることも大切です。

長期展望が暗いときは短期の期待を、短期期待が悪いときは長期の希望を、上手に描いてみせましょう。多くの心理学的研究や、歴史の証人者たちが、レジリエンスの必須条件として、自己存在の「有意味感」と、わずかでも信じられる「将来期待（見通し）」を挙げているのです。

3

終わりに

今後の10年、20年で、働く価値観には大きな変化が起きることでしょう。そうした変化に耐える組織を準備するには、個の尊重、多様な意見を歓迎する組織づくりが必須でしょう。職場タフネスの達成のため、本稿が、皆様の職場衛生委員会や懇話会等での話題づくりの一助となれば幸いです。



お酒との上手なつきあい方

年末年始、お酒を飲む方もいらっしゃると思いますが、あなたはお酒と上手につきあえていますか。長く楽しくお酒を飲むために、お酒との上手なつきあい方を身につけましょう。

お酒の適量は1日平均純アルコールで20g程度(下記どれか1つ)

適量の目安

- ビール中瓶1本(500ml)
- 焼酎25度コップ半分(約100ml)
- ウイスキーダブル1杯(60ml)
- チューハイ7%1缶(350ml)
- ワイングラス2杯(240ml)
- 日本酒1合(180ml)



注意事項

- ・妊娠中、授乳中の飲酒は胎児や乳児の発達を阻害するため止めましょう。
- ・服薬治療中の飲酒は、薬の効果に影響が出るため主治医に相談をしましょう。
- ・入浴や運動前の飲酒は心循環器系の変化を起こすため止めましょう。
- ・寝酒(眠りを助けるための飲酒)は睡眠を浅くするため極力控えましょう。

上手にお酒を飲むポイント

できることから取り入れていき、病気を予防しましょう。

ポイント

1

適量をゆっくり飲む

- 誰かと楽しく飲む
- 水やお茶と交互に飲む
- 高価なお酒をじっくり味わう
- 大きい入れ物から小さい入れ物に変えて、視覚の満足感をアップさせる

ポイント

2

空腹のときに飲まない、一気に飲みしない 悪酔いや急性アルコール中毒になる危険があります。

- 濃いお酒は薄める
- 飲む前にチーズや乳製品等を食べて、お酒の吸収を緩やかにする

ポイント

3

バランスのよい食事を一緒に摂る

- 低脂肪で高たんぱくな食べ物(豆腐、枝豆、鶏肉、魚、お刺身など)や海藻・野菜を積極的に選ぶ
- 締めラーメンやスイーツはエネルギーの過剰摂取になりやすいので避ける



ポイント

4

休肝日を週2日作る

肝臓を休めるためには週2日の休肝日が理想です。アルコール依存症※の予防や、全体の飲酒量を減らす効果もあります。しかし、他の日にたくさん飲まないように注意しましょう。

※アルコール依存症とは…長期間多量に飲酒した結果、アルコールに対し精神依存や身体依存をきたす精神疾患。1日に、酒に含まれる純アルコール量が60g(約日本酒3合弱)を超えると多量飲酒です。アルコール依存症は、家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態になります。1人でお酒をだらだらと飲む回数が増えると要注意です。早めにリスクに気づき予防することが大切です。依存症状がある場合は早めに医療機関に受診しましょう。

お酒は飲みすぎると肝臓病に

お酒は飲みすぎると様々な病気の原因となります。特に肝臓病は頻度が高い疾患です。飲み過ぎによりまずなるのは脂肪肝です。脂肪肝の状態、さらに多量の飲酒をした場合はアルコール性肝炎というより重症な状態になり、死亡することもあります。断酒などの治療でアルコール性肝炎が改善しても、飲酒を再開した場合は最終段階の肝硬変に進みます。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状が出てからでは遅いため早期発見が大切です。

早期発見するために定期的に肝機能などの検査を受けましょう

検査項目はAST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP等があります。γ-GTPが高値の方はお酒の飲みすぎが疑われます。AST(GOT)、ALT(GPT)も高値の場合には肝炎が疑われます。検査結果で受診の判定があった場合や気になる症状がある方は、医療機関に受診し医師の指示を受けましょう。

自己管理は大変ですが、皆様の健康とその取り組みを心から応援しています。

+ 命を守るがん検診 はい 肺がん

がんの中で日本人の死亡原因のトップ
検診を受けて肺がんの予防、早期発見を

監修 国立研究開発法人
国立がん研究センター東病院
呼吸器外科長
坪井 正博

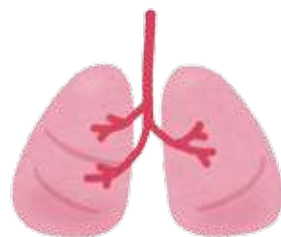
肺がんの罹患率は、40歳代後半から増加し始めます。死亡数では、長年1位であった胃がんを1998年に追い抜き、日本人のがん死亡の1位になりました。日本では肺がんの発生原因のうち、男性で69%、女性で20%程度がたばこことされています。また、受動喫煙者は、受動喫煙がない人に比べ、肺がんのリスクが20～30%程度高くなると推計されています。一方で、日本人に多い肺腺がんは、喫煙の有無にかかわらず発症するので、注意が必要です。

肺がん検診には、胸部X線検査、喀痰検査、精度の高い低線量胸部CT検査があります。X線検査は、フィルムに映し出された影などをチェックして肺の状態を調べます。末梢型肺がんの発見に有効ですが、骨や心臓などに重なる部分では、ある程度の大きさにならないと発見できません。40歳以上は、喫煙の有無にかかわらず、年に1回肺がん検診を受けましょう。喀痰検査は、痰の成分を調べるもので、中心型肺がんの

発見に有効です。50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が400ないし600以上の人、もしくは40歳以上で6ヵ月以内に血痰のあった人に、受診をおすすめします。

喫煙者には、禁煙が肺がん予防の第一歩になります。自分の肺がんリスクを減少させるだけでなく、周囲の人を受動喫煙による肺がんから守ることができます。最近増えてきている電子たばこ※にも、有害物質が含まれるものがあるので、利用はおすすめできません。また、胸部X線検査、低線量胸部CT検査などでがんを早期に発見できれば、身体への負担の小さい治療法を選ぶことができる上、死亡するリスクも減ります。

※香りや味のする溶液や乾燥葉を電気式の器具で加熱して蒸気を吸うたばこ



アボカドのココット

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

(1人分)

エネルギー **534kcal** 塩分 **1.3g**

材料(2人分)

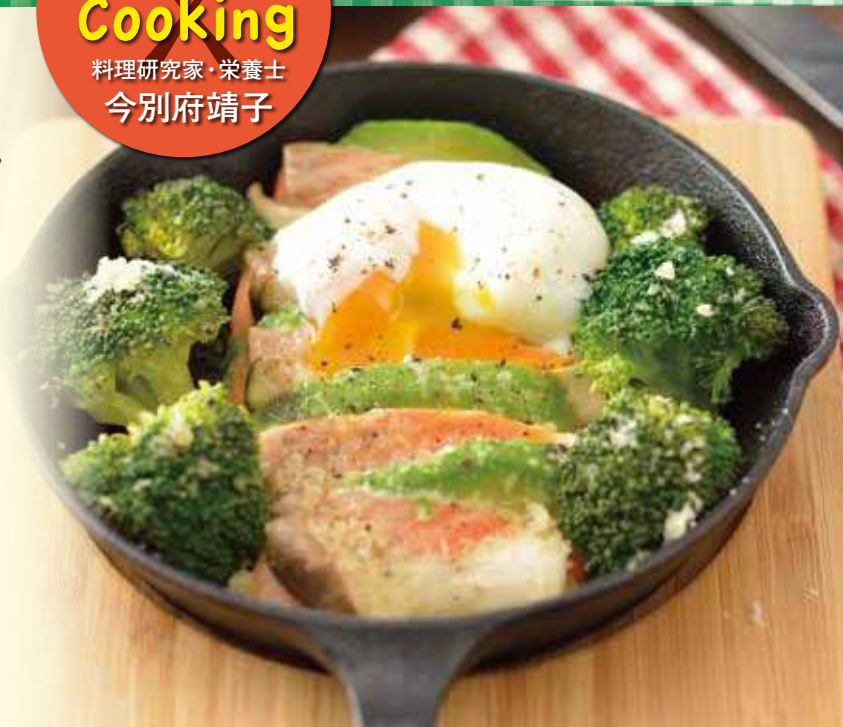
アボカド	2個
生サーモン(切り身)	100g
エリンギ	2本
ブロッコリー	1/4株
オリーブ油	適量
塩、黒こしょう	各少々
パルメザンチーズ(粉チーズ可)	40g
温泉卵	2個

※パルメザンチーズはおろしたてが美味しいですが、粉チーズで代用可。

※今回使用した「スキレット」は1人分の大きさですが、2人分まとめて作る場合は19cm、20cmの大きさ、または家庭用のフライパンでも代用可能です。

Healthy Cooking

料理研究家・栄養士
今別府靖子



撮影：今別府絳行

作り方

- ①アボカドは皮と種を取って薄切り、エリンギは縦に薄切り、ブロッコリーは小房に分けて下ゆでする。
- ②スキレットにオリーブ油をひき、それぞれ切った食材を並べて中火で3分程焼いて火から下ろす。
- ③②におろしたパルメザンチーズをかけ、上からアルミホイルをかけてそのまま4～5分置く。
- ④アルミホイルを外し、最後に乗せた温泉卵を全体に絡ませ、塩・こしょうをふる。

※温泉卵をつくるときは、お湯を沸騰させて火を止めたところに卵を入れ、8～10分つけておけば簡単にできる。

「ストレスと食事

ストレス過多といわれる現代社会。ストレスがたまると食事が乱れやすくなりますが、肥満や栄養不足にならないよう、いつもの食事に気を付けましょう。

こんな食べ方していませんか？

ストレスがたまっていると、ついつい「やけ食い」をしてしまう人も多いのではないのでしょうか。やけ食いは早食いやドカ食いにもつながるので、からだに負担をかけてしまいがちです。



早食い

よくかまずに飲み込むので、満腹感が脳に届く前に食べ過ぎてしまいます。また、血糖値も急激に上がります。

ドカ食い

特にご飯や麺類を食べすぎるケースが多いので、炭水化物をとりすぎて栄養バランスがくずれてしまいます。

また、仕事が忙しくて時間がないときでも、食事を抜いたり栄養補助食品だけで済ましたりせずに、規則正しい時間に、バランスの取れた食事をとることを心がけましょう。

食事は大事な息抜き　こんな工夫をしてみよう!

一人暮らしの人だと「自分で料理したくても、そんな時間や気力がない…」とぼやきたくなるケースも多いはず。しかし、健康的な食事は、手間を掛けて自炊しなければ達成できないというわけではないのです。

たとえば、最近はスーパーやコンビニの惣菜も充実しているので、利用してみるのもよいでしょう。多くの商品に栄養表示がされており、確認すればカロリーや塩分の摂りすぎも防げます。また、

食事の品数を多くすると見た目も華やかですし、いろんな食材が含まれているのでバランス的にも優れています。

また、平日に忙しい分、休日にたくさん作って冷凍しておくというのもおすすめです。時間をかけずに、毎日自炊するのと同じくらいのメニューが楽しめます。近年は「作り置き」がブームになっていますので、ウェブサイトや書籍・雑誌でレシピを探すこともできます。ぜひ試してみてください！

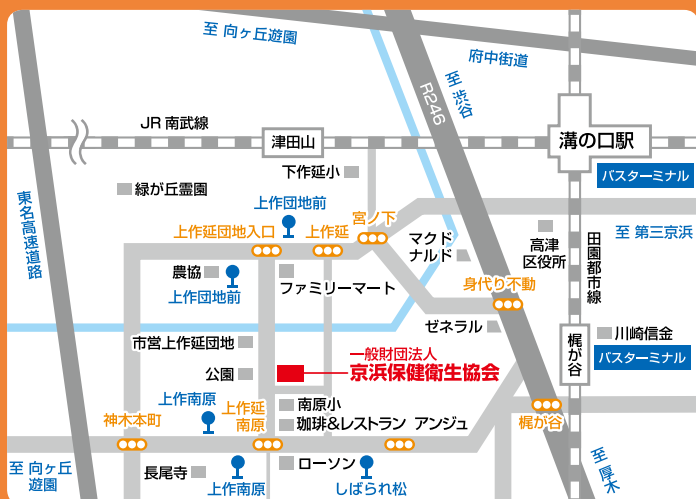
イライラはカルシウム不足のせい？

ストレスがたまってイライラしていると「カルシウム不足？」なんて聞かれることがよくありますね。カルシウムには脳神経の興奮を抑える働きがあるため間違っているわけではないのですが、人体はカルシウムの供給量が一定になるようはたらいっていますので、カルシウム不足だけがイライラの原因ではないのです。

しかし、カルシウムの摂取量が減ると、骨の中のカルシウムから血中に供給することになるため、それが長期間続くのはよくないでしょう。カルシウムを多く含む食物・飲料(牛乳・小魚・大豆製品など)と、カルシウムの吸収をよくするために必要なビタミンD(魚介類・卵類・きのこ類など)およびカルシウムを骨にするビタミンA(緑黄色野菜など)を含んだ食べ物を、日頃からとるようにしましょう。



※参考:厚生労働省 e-ヘルスネット「ストレスと食生活」



各種健康診断承っております

＊ほほえみらいふ 第71号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567 (代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1

FAX : 044-330-4560 URL : <http://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝の口駅南口下車

・バス2、3番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作団地前下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

工作因地利而不同。從2000年開始，

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)