

# 健診までに 健康になる!

皆さんは、前回の健診結果をどのように活かしていますか。健診は、自分のからだの状態を知るチャンスです。年々異常値に近づいている検査項目があれば、早いうちに引き返しておきましょう。

からだの状態は、今からでも毎日の生活習慣を変えることで、数ヵ月後に受診する健診の結果を良い方向へコントロールできるものがあります。忙しい毎日を過ごしている人こそ、自分のからだを思いやる取り組みをしていただきたいと思います。

ミサワホーム健康保険組合 相談医  
**大森 真理子** 先生

## 健診の主な検査項目と基準値を知っておこう!

検査項目		基準値	解説
肥満	腹囲	男性 85cm 未満 女性 90cm 未満	内臓脂肪を推定するための簡単な検査。おへその高さで測る。
	BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) <sup>2</sup>	25 未満	身長と体重の関係から、肥満度を算出したもの。標準値の 22 に近いほど、病気にかかる確率が低いといわれている。
血圧	収縮期血圧	130mmHg 未満	収縮期血圧は心臓が収縮して血液を送り出したときの血管壁にかかる圧力、拡張期血圧は心臓に血液が戻ってゆるんだときの血管壁にかかる圧力。脈圧（収縮期血圧と拡張期血圧の差）が正常値（40～50）を外れると、動脈硬化のリスクが高まる。
	拡張期血圧	85mmHg 未満	
血糖	空腹時血糖	100mg/dl 未満	空腹時血糖は絶食したときの血糖（ブドウ糖）の値、HbA1c は過去1～2ヶ月間の血糖値の平均を表したもの。ともに糖尿病の検査に用いられる指標。
	HbA1c (NGSP 値)	5.6% 未満	
血中脂質	LDL コレステロール	120mg/dl 未満	コレステロールは人の体に必要な「脂肪」だが、LDL コレステロールが増えすぎると血液がドロドロになり、やがて血管壁に蓄積され、動脈硬化につながる。
	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	
	中性脂肪	150mg/dl 未満	数値が高いと、HDL コレステロールが減少し、LDL コレステロールが増加する。

※基準値は、厚生労働省が定める特定健診の保健指導判定値を記載しています。

※健診結果が手元に届いたら、上記以外の健診項目についても必ず確認しましょう。

## 20歳のときの体重は、どのくらいでしたか？

体の成長は、20歳ぐらいまで止まります。そのため、以降の増加分は、ほぼ脂肪と考えられます。20歳のときの体重から、10kg以上増加している人は、内臓脂肪型肥満の可能性がありますので要注意です。



## ダイエットとリバウンドを繰り返していませんか？

食事制限によるダイエットでは、まず筋肉から減っていきます。その状態からリバウンドしてしまうと、筋肉が脂肪に置き換わったことになります。ダイエットとリバウンドを繰り返すと、見た目では太っていないなくても、体脂肪の多い「かくれ肥満」の可能性があります。

## 健診で内臓脂肪型肥満を発見し、対策につなげる！

内臓脂肪型肥満に、高血圧、高血糖、脂質異常が重なると、メタボリックシンドロームが進んでいきます。メタボリックシンドロームは、生活習慣病だけでなく、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞など、命にかかる病気のリスクを上げる状態です。しかし、健診を受ければ、その芽である内臓脂肪型肥満を発見することができます。毎年受けて体の状態をチェックし、自分の健康をコントロールしましょう。

### 動物性脂肪は控えめにする！

肉の脂身や乳製品などは、動物性脂肪です。動物性脂肪には、飽和脂肪酸が多く含まれ、摂りすぎると肥満や生活習慣病の一因になってしまいます。



### 家の中でも体を動かす！

内臓脂肪を減らすためには、定期的な運動が効果的です。雨の日でも、家の中でできる筋トレやラジオ体操も運動習慣に加えましょう。

### 糖質量をコントロールする！

糖質は肝臓で中性脂肪に変化し、蓄積すると脂肪肝の原因になります。しかし、運動や頭を働かせる際に欠かせない大切なエネルギー源でもあります。ふだんの食事メニューの1つひとつを低糖質なものに置き換えるなどして、摂りすぎ・減らしすぎに注意しましょう。

### 早食いをやめて大食いをしない！

満腹を感じるのは、食べ始めてから約20分後です。ゆっくり、よく噛んで食べることで、結果的に大食いも避けることができます。

## 今年の健診に向けて、 今から こんなことに気をつけよう！

### 朝食を必ず食べる！

3食、規則正しい時間に食事をとらないと、体はエネルギーをため込もうとします。生活リズムを整えることにもなりますので、朝食を食べる習慣をもちましょう。



### 間食・お酒は控えめにする！

ダラダラとつてしまいがちなのが、間食とお酒です。食べる前、飲む前に量を決め、それを守るようにしましょう。

# “少し速く” “少し長く” 歩くだけ!

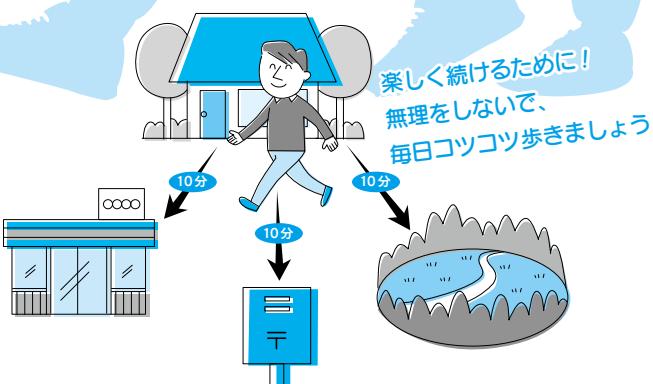
手軽に始めることができるのが、ウォーキングの最大のメリットです。歩き方によって、高血圧、高血糖、脂質異常などの予防に効果が出るようになります。今日から“少し速く”“少し長く”を心掛けましょう。

“少し速く”って  
どのくらい

少し汗ばむ程度の速さだけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ!  
※「ちょっときつい!」と感じる、心拍数(脈拍/分)=100~120拍/分が目安。

## “少し長く”のために、家から10分で到着できるポイントを探そう

家から10分で到着できる“ポイント”を目的地に歩けば往復で20分のウォーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、また、やりすぎることなく、ウォーキングが続けられますよ!



### 1日当たりのウォーキング量と予防できる可能性のある病気

歩 数	1日の歩行のうち中強度(速歩き)の時間	予防できる可能性のある病気
2,000 歩	0 分	寝たきり
4,000 歩	5 分	うつ病
5,000 歩	7.5 分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000 歩	15 分	がん(結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜)、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500 歩	17.5 分	筋減少症、体力の低下
8,000 歩	20 分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000 歩	25 分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000 歩	30 分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000 歩	40 分	肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」より作成。「中強度の歩行」の目安は、1分間で120歩程度の速さで歩くこと。

### “少し速く”のウォーキングのメリット

高血圧 対策に!	副交感神経が優位になるので血管の緊張が緩み、血管が広がります。広がった血管に血液がサラサラ流れれるようになり、血圧は下がっていきます。		● ほぼ毎日30分以上を目標に(10分×3回でもOK!)。 ● “きつい”と感じるほどのウォーキングは血圧上昇を招き血管に負担をかけます。要注意です。
高血糖 対策に!	筋肉への糖の取り込みが促進されるため、血糖値を下げる一助となり、インスリンの働きを助けます。ウォーキングは、太ももの前にある大腿四頭筋やおしりの大臀筋など大きな筋肉を使うので、効果的な運動です。		● 筋肉が糖の取り込みを記憶するためには、毎日または、週3~5回以上が必要です。 ● 1回20~60分が目安。 ● 食後の高血糖状態抑制のためには、食後1時間後くらいに行いましょう。
脂質異常 対策に!	エネルギーが使われると、中性脂肪やLDL(悪玉コレステロール)の分解が促進され、HDL(善玉コレステロール)を増やします。HDLは末梢血管から余分な脂肪を回収し肝臓に運び、血管壁に脂質がたまつて硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。		● エネルギーをしっかり使うために、1週間で合計180分以上を目標に実施時間を確保しましょう。 ● 脂質異常改善には数ヶ月以上長期的に続けることが必要です。

※治療中の病気がある人は、かかりつけ医の指示に従って運動を行ってください。

# “喫煙習慣あり”は、 メタボ判定を左右します！

内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、脂質異常に加え、「喫煙習慣の有無」もリスク項目としてメタボリックシンドロームの危険度を判定します。「いつかやめたい…」と思いながら吸い続けている皆さん、今、禁煙をすることでメタボ判定を避けることができるかもしれません。とりあえず今年の健診まで、禁煙をしてみませんか？

## 特定健診の

## メタボリックシンドローム判定の流れ

危険度が高い方には「積極的支援」、やや高い方には「動機付け支援」という2つの保健指導を実施し、それ以外の方には「情報提供」を行います。

（リスク項目）※基準値については4ページをご参照ください。

## Ⓐ 内臓脂肪型肥満 Ⓑ 高血圧／高血糖／脂質異常

Ⓐに該当した人で…

Ⓑは該当なし → 情報提供のみ

Ⓑの1つに該当  
→ 喫煙習慣なし → 動機付け支援  
→ 喫煙習慣あり → 積極的支援

Ⓑの2つ以上に該当 → 積極的支援



## 流行の 「加熱式たばこ」 って どうなの？

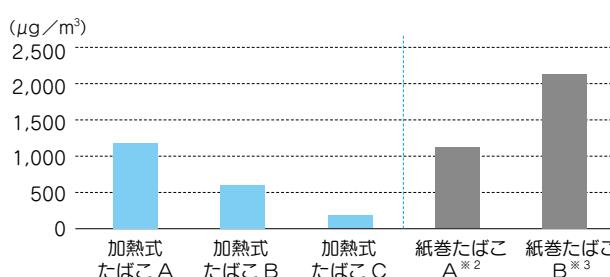
厚生労働省研究班は、以下の科学的知見をとりまとめています。

- ・加熱式たばこの主流煙には、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もある。
- ・加熱式たばこの主流煙に含まれる主要な発がん性物質<sup>\*</sup>の含有量は、紙巻たばこに比べれば少ない。
- ・加熱式たばこ喫煙時の室内におけるニコチン濃度は、紙巻たばこに比べれば低い。

<sup>\*</sup>現時点で測定できていない化学物質もある。

加熱式たばこの主流煙に、健康影響を与える有害物質が含まれていることは明らかです。しかし、受動喫煙については、販売されて間もないこともあり、現時点までに得られた科学的知見では、将来的の健康影響を予測することまでは困難としており、今後も調査や研究を続けていくことが必要です。

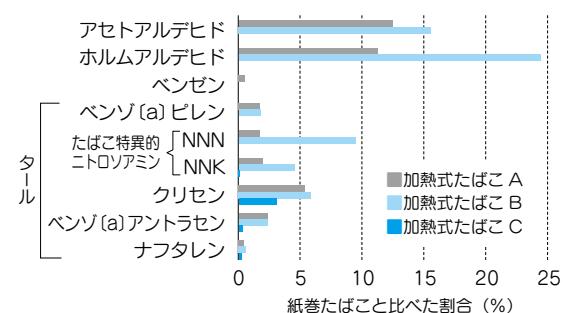
## ●主流煙の成分●

■紙巻たばこ、加熱式たばこ<sup>\*1</sup>の主流煙に含まれるニコチン濃度

\*1: 12回吸引（紙巻たばこで概ね1本に相当する吸引回数）  
\*2: \*3: 試験研究用の紙巻たばこ参照品（\*2: 1R5F \*3: 3R4F）

## ■加熱式たばこ主流煙中の発がん性物質の一例

（紙巻たばこ<sup>\*3</sup>の主流煙に含まれる各成分量を100%としたときの割合）



厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究「非燃焼加熱式たばこにおける成分分析の手法の開発と国内外における使用実態や規制に関する研究」

# 1日1食だけ “和定食”

監修●管理栄養士 德田 泰子



やせたいけれど、忙しくて食事にまで気が回らない、面倒くさい、どうしたらいいかわからない…という人は、「1日1食だけ和定食」を食べることをおすすめします。ここでいう和定食とは、ごはんにみそ汁などの汁物、焼き魚などの主菜が1品、煮物や和え物などの副菜が2品ついた「一汁三菜」の日本の伝統的な食事のこと。日本人にはおなじみすぎてそのよさがあまり認識されていませんが、いまや世界が注目するヘルシーフードです。

## 和定食を食べるだけで…

### ●低脂肪の食事に

和定食はごはんが主食で、おかずは焼き物や刺身、煮物、酢の物、和え物など油を使わない低脂肪食がほとんど。

### ●食べすぎ防止

お米や根菜類、海藻、きのこ類などかみごたえのある食材をよく使うため、食べすぎ防止策になる。

●ポイント●  
食べ始めてから20~30分で「満腹」と感じるようになります。さらに、よく噛むことで満腹感が得やすくなります。



### ●栄養バランスがバッチリ

「一汁三菜」の食事は、5大栄養素（糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）と食物繊維がバランスよくとれる。

### ●健康効果がアップ

LDLコレステロールを減らす作用のある青魚や大豆製品、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ類がとりやすい。

●ポイント●  
食物繊維の多いものから食べると、体脂肪がたまににくくなります。

## ● おすすめの和定食 ●

### 副菜 (2品が目安)

野菜や海藻、きのこ類を使ったおかずを。主にビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる。

### 主食 (1膳が目安)

ごはん。主に糖質がとれる。



### 主菜 (1品)

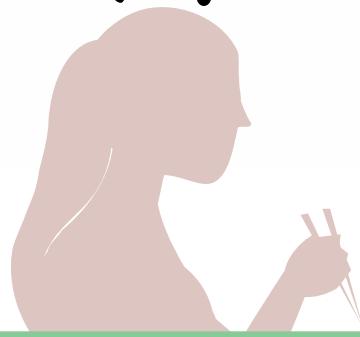
魚介や大豆製品を使ったおかずがおすすめ。主にたんぱく質と脂質がとれる。

### 汁物 (1日1杯が目安)

みそはすぐれた大豆製品。具からはミネラルなどがとれる。

# カロリーオフの調理のヒント

毎日食べる料理にこそ、カロリーオフの意識をもちましょ。ハードな運動でカロリーを消費するよりも、食事に少し気をつけてカロリーをオフしたほうが効率的です。「楽だから」「好きだから」でメニューを決めていては、炒め物や揚げ物ばかりになりがちです。ひと手間加えて、カロリー少なめになるように変えていきましょう。



## “炒める”“揚げる”は避けるべし！

調理法は数あれど、もとの食材のエネルギーよりもはるかに高いカロリーになってしまうのが“炒める”“揚げる”です。調理に使う油も、摂取カロリーが増える原因です。なるべく、“煮る”“茹でる”“蒸す”といった調理法を選び、余計な油を摂らないようにしましょう。なお、“焼く”場合は、食材の脂が下に落ちる「網焼き」がおすすめです。



## “肉”の脂は、取り除くべし！

脂身のある“肉”を調理する場合は、あらかじめ脂身をカットしてしまうのが手取り早いカロリーオフの方法です。こうした手間を避けるために、ロース肉を避け、ヒレ肉やモモ肉を選ぶのもよいでしょう。ひき肉や豚バラ、ベーコンなどは脂肪分が多いので避けたほうがベターです。また、低カロリー・高タンパクの鶏肉ですが、皮はカロリーが高いので要注意。脂肪と合わせて取り除くようにしましょう。

お試しあれ！ ヘルシーメニューをご紹介！

料理制作／井出 杏海（管理栄養士）  
スタイリング／洲脇 佑美

## 冷しゃぶ・サラダ風



1人分／309kcal  
塩分／2.3g

さっぱりとしていて栄養バッタリ  
野菜たっぷりなメインディッシュ

材料  
(2人分)

豚肉（しゃぶしゃぶ用）…200g  
酒……………大さじ1  
レタス……………6枚  
紫キャベツ……………1枚  
ベビーリーフ……………1/4袋  
かいわれ大根……………1/4パック

A しょうゆ……………大さじ1と1/2  
茹で汁（作り方①）…大さじ1  
レモン果汁……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ2  
豆板醤……………小さじ1/3

作り方

①豚肉に酒をふってしばらく置く。沸騰した湯（分量外）で、1枚ずつさっと茹でる。  
②皿に、ちぎったレタス、千切りにした紫キャベツ、ベビーリーフを敷き、①をのせる。合わせたAを回しかけ、根の部分を切ったかいわれ大根を添える。

知つておくと  
便利

肉を茹でた後の湯は捨てずに、アクを取つてからみそ汁のだし汁などに使うとおいしく利用できます。