

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2024

8

vol.398



- 料理教室開催 ..... P2
- 特定健診を受けましょう ..... P3
- 異動や変更があったときは、  
14日以内に手続きをしてください ... P3
- ヘルシーで簡単な一品料理 ..... P4
- 睡眠の新習慣 [理想の睡眠環境] .... P5
- 健康講座 [男の料理教室] ..... P6.7
- 糖尿病について ..... P8





## 料理教室開催

7月3日(水)金沢市若松町の加藤キッチンスタジオにて料理教室を開催しました。今回は生活習慣病と大きくかかわりのある睡眠について「大豆製品と豚肉で睡眠の質向上」をテーマに、心身をリラックスさせる働きのある食材を用いた料理について学びました。

睡眠の質をあげるためにはビタミンB1の摂取やセロトニンを増やすことが重要で、ビタミンB1やセロトニンを増やすために必要なトリプトファンを多く含む豚肉・大豆製品を使った「油揚げの詰め物焼き」「豆腐の豚肉巻きチーズジェノベーゼソース」「豆腐とアボガド、トマトの玉葱甘酢和え」の3品について、実演を交えながら作り方の手順や注意する点などを説明しました。

その後、グループに分かれレシピを参考に実習し、出来上がったものを試食しました。



### MENU



豆腐の豚肉巻き  
チーズジェノベーゼソース



油揚げの  
詰め物焼き



豆腐とアボガド、  
トマトの玉葱甘酢和え







40歳以上の方へ

# 特定健診を受けましょう

40歳以上(誕生日が昭和60年3月31日以前)の方に特定健診を実施しています。

- 【受診期間】 令和7年1月31日まで
- 【受診場所】 組合指定の医療機関(リストより選択)
- 【受診方法】 事前に医療機関を選び、予約をして下さい。  
受診当日は「特定健康診査受診券」と「保険証」を持って受けて下さい。



## 事業所健診パックのご案内

支部指定医療機関の石川県予防医学協会と北陸予防医学協会では、通常の特定健診項目に労働安全衛生法による法定項目、視力、聴力、胸部X線、心電図、貧血検査をプラスした事業所健診パックを実施しています。(4月に案内を送付済)ご希望の方で、申込みがまだの方は下記へご連絡ください。

石川県予防医学協会 / TEL 076-249-7222 北陸予防医学協会 / TEL 076-436-1238

## 異動や変更があったときは、14日以内に手続きをしてください



### 取得手続き

建設国保に加入している組合員と同一世帯に属する方は、被用者保険(協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等)や他の国保組合に加入している方を除き、続柄や収入に関係なく、組合員の家族として建設国保に加入しなくてはなりません。

#### 【取得手続きが必要なとき】

- ◆ 家族が退職等により被用者保険(協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等)や他の国保組合の資格を喪失したとき
- ◆ こどもが生まれたとき
- ◆ 転入や住所変更に伴い家族が増えたとき

\*手続きが遅れると、医療機関受診時に保険証がなく、医療費を全額支払うことになります。

### 喪失手続き

建設国保に加入している家族が会社勤めを始めなどの異動があった時は、喪失手続きが必要です。

#### 【喪失手続きが必要なとき】

- ◆ 家族が就職等により被用者保険(協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等)や他の国保組合に加入したとき
- ◆ 転出したとき
- ◆ 死亡したとき

\*資格喪失後に建設国保の保険証を使用して受診していた場合は、医療費を返還していただくことになります。手続きが遅れると返還医療費が多額になったり、保険料をそのまま支払い続けることになります。





身体にやさしく

ヘルシーで簡単な  
一品料理



今回の一品料理

## アボガドの肉巻き アーモンドフリット

アボガドは「森のバター」とも呼ばれる栄養豊富なスーパーフードですが、脂質が多いので食べ過ぎには注意しましょう。



アボガドやアーモンドに多く含まれる  
ビタミンEは強い抗酸化作用があり、  
活性酸素による害から体を守り、  
動脈硬化や脳梗塞などの  
生活習慣病を予防します。

### 【材料(4人分)】

- (A)** ・アボガド ……1.5個  
 ・豚ロース薄切り…12枚  
 ・生ハム ……6枚  
 ・塩、コショウ ……各少々  
 ・揚げ油 ……適量
- (B)** ・ミディマト ……2個  
 ・玉葱 ……1/2個  
 ・カッターチーズ…100g  
 ・塩、コショウ ……各少々  
 ・パセリなど ……適量
- (C)** ・卵 ……1個  
 ・アーモンドパウダー 大匙5  
 ・片栗粉 ……大匙2  
 ・オリーブ油 ……大匙3  
 ・水 ……適量  
 ・塩、コショウ ……各少々

### 【栄養成分】(1人分)

エネルギー	カルシウム
1115kcal	56.2mg
たんぱく質	ナトリウム
37.7g	303.8mg
脂 質	食物繊維
51.6g	4.9g
炭水化物	食塩相当量
15.1g	0.8g

### 【作り方】

- 1 アボガドは半分に切り目を入れて、ひねって2つに分け、種を取り、皮を剥いて1個を4等分に楕円形に切り、生ハムは半分に切ります。
- 2 ①を生ハムで巻き、更に豚肉で巻き塩、コショウを振ります。
- 3 ボールに卵を割り入れて溶き解し、オリーブ油を混ぜ合わせてアーモンドパウダー、片栗粉を混ぜ合わせて、水で硬さを調整し塩、コショウで味付けして衣を作ります。
- 4 揚げ油を160℃に熱して③に潜らせた②を入れて揚げます。
- 5 玉葱は繊維に逆らって薄切りにして、水洗いして水気を絞り、カッターチーズと混ぜ合わせて塩、コショウで味付けします。
- 6 ④を皿に盛り、⑤、半分に切ったミディマトを添え、パセリのみじん切りを振ります。



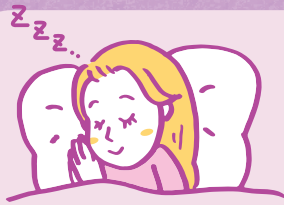
加藤キッチンスタジオ 代表  
加藤 重和さん Shigekazu Kato

調理師学校にて調理師免許、料理教師課程を習得し、青木ッキングスクールにて平成25年3月まで教頭として勤務。同年4月より社会福祉法人「佛子園」が開設する金沢市若松町のシェア金沢内の「加藤キッチンスタジオ」の代表となる。家庭料理の指導をする傍ら、「食」のコーディネーターとして講演、コンテストの審査員、販売促進のパンフレットや雑誌作りの協力など様々な「食」に関する仕事をこなす。県内の多数の料理教室で指導する。

### 今回の料理の Point

フリットとは、泡立てた卵白を混ぜ合わせた「ふわふわ」な衣を付けて揚げたイタリア発祥の料理ですが、今回は卵白を泡立てず、小麦粉の代わりにアーモンドパウダーを使い、衣にサラダ油を加えてサクッとした食感に仕上げました。衣に味もついているので、ソース無しでも付け合せと共に美味しくいただけます。





ぐっすり眠って健康になる!

# 睡眠の新習慣

Good Sleep for a Healthy Life



毎日の快眠のために  
こだわりたい  
理想の寝室環境

第2回  
環境編



※写真はイメージです

ぐっすり眠るためには、心地よい寝室環境が肝心です。理想は「眠る以外何もしない空間」ですが、ちょっとした工夫で眠りやすくなります。

配慮すべきポイントは、「温度・湿度」「明るさ」「音」です。夏は26℃以下、冬は15℃〜18℃、湿度は通年50〜60%を目安に、エアコンや加湿器などで調節して室内を一定に保つようにするだけでなく、布団の中の環境を快適にする寝具選びも大切です。掛布団は適度な保温性があり、放湿性・吸湿性のある素材のものを、敷布団やマットレスは寝返りしやすい適度な硬さのものを選ぶことをおすすめします。

寝室はできるだけ暗く静かな環境が望ましく、リラクソスのために音楽をかける場合はタイマーでオフになるよう設定を。スマホやパソコンなどに含まれるブルーライトは、体内時計の働きに影響を与え、睡眠の質を低下させます。就寝前の使用は最小限にとどめるようにしましょう。

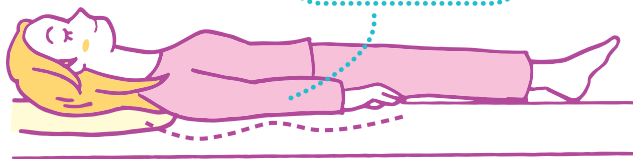
## 快眠のための寝室のポイント

ポイント1

### 寝返りしやすい寝具に

敷布団・マットレスは、寝返りを楽に打てるのが重要。あおむけになった時に、背骨のS字カーブが自然に保たれる適度な硬さのものを、枕と組み合わせて選びましょう。

腰の下の隙間を  
2〜3cmに

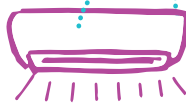


ポイント2

### 布団の中を快適に保つ

寝具内の環境は、一年を通して温度33±1℃、湿度50±5%に。夏は熱や湿気を逃す麻など、冬は保温性の高いウールや羽毛といった素材のものを取り入れると効果的。

エアコンは  
朝までつけて  
快適に



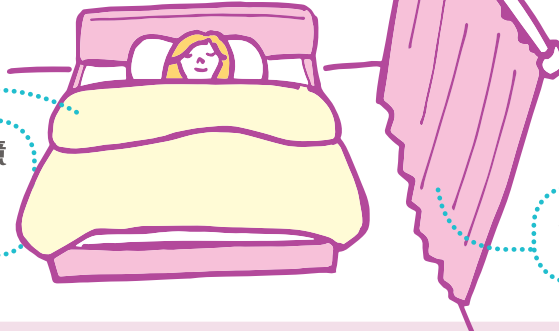
ポイント3

### 光と音を遮断する

ルームライトは暖色系の柔らかい光を選び、豆電球程度の明るさまでに。朝起きるのが辛い人はカーテンを少し開けておいても、音は図書館レベルの静けさを保ちましょう。

理想の寝具内環境  
温度：33±1℃  
湿度：50±5%

朝日が入る  
カーテンを





## 男の料理教室

金沢医科大学 名誉教授  
ののいちメディカルクリニック 老年科専門医

森本 茂人

### キッチン秤と電子レンジ

女性は愛情と共感に富み、食べる人の喜ぶ顔を思い浮かべながら料理を作ります。男性は論理的思考に優れ、健康に繋がる方略を考えながら料理を作ります。男の料理教室で必要な調理器具はキッチン秤と、キッチン缺、レジロール袋、電子レンジで充分です。料理には記憶、注意配分、計算、判断、遂行など数々の脳機能の発揮が必要で、認知症を予防する絶好の脳トレになります。

### 日々減塩に 取り組む

高血圧対策として減塩が重要で、目標とする食塩摂取量は1日6g未満です。麺類やみそ汁などは具だけ食べ、汁は残します。塩分の多い漬物、塩鮭、練

り製品、干物などは塩抜き(ポウルに入れた水につけ、一晚冷蔵庫で放置)してから食べます。醤油など塩分の多い調味料はできる限り使わず、スパイス類を活用します。

### 積極的に たんばく質を 摂る

たんばく質は筋肉量や臓器機能の維持に必須の栄養素で、高齢者でも体重1kg当たり最低1g、できれば1.5g(50kgの人で50-75g)摂取することが推奨されています。食品100g当たりのたんばく質量は、例えば、鶏むね肉(皮なし)は19.2g、いわしは16.4g、木綿豆腐は6.7gで、ふだんから食品パッケージの栄養成分表示で計算し、赤身肉や魚は1食150g、豆腐は1食1丁(350g)を目標になど、摂取量の感覚を養います。

### 1日20g以上の 食物繊維を摂る

野菜類、海藻類、豆類、きのこ類、イモ類、穀類に多く含まれる食物繊維は、食後高血糖の抑制、悪玉コレステロールの低下、便秘の予防、脳や筋肉の機能維持などに必須の栄養素で、1日の摂取基準量は20gです。そば、発芽玄米、ライムギパンなど茶色の全粒穀物の食物繊維量は豊富で、主食だけで1日基準値の半分前後を摂取することができですが、精白米など精製した白い主食の食物繊維量は少なく、副菜を食物繊維20g相当に組み合わせ補う必要があります(表1)。生野菜ですと1食当たり両手盛り150gは必要です。

糖尿病の人では銀シャリは諦めて、茶色の穀物類を主食にするだけで、また各食の最初に野菜など副菜を摂ってから最後に主食を摂るようにすれば、糖尿病は随分改善します。

Doctor



森本 茂人

Shigeto Morimoto

金沢医科大学 名誉教授  
ののいちメディカルクリニック  
老年科専門医

略歴

1977年 3月 奈良県立医科大学 卒業  
1981年 3月 大阪大学医学部老年病医学大学院修了  
1982年 7月 米国Washington大学内科学教室研究生(至1984年9月)  
1997年 4月 大阪大学医学部加齢医学講座准教授  
2002年 4月 金沢医科大学高齢医学教授  
2010年10月 金沢医科大学病院副院長(至2017年3月)  
2017年 7月 金沢医科大学病院認知症センター長(至2024年3月)  
2018年 4月 金沢医科大学名誉教授(至現在)

役職

日本老年医学会 名誉会員  
日本高血圧学会 名誉会員  
日本老年医学会英文誌(GGI) 編集長

表1 3食分相当の主食成分、食物繊維20g相当の副菜の重量・成分

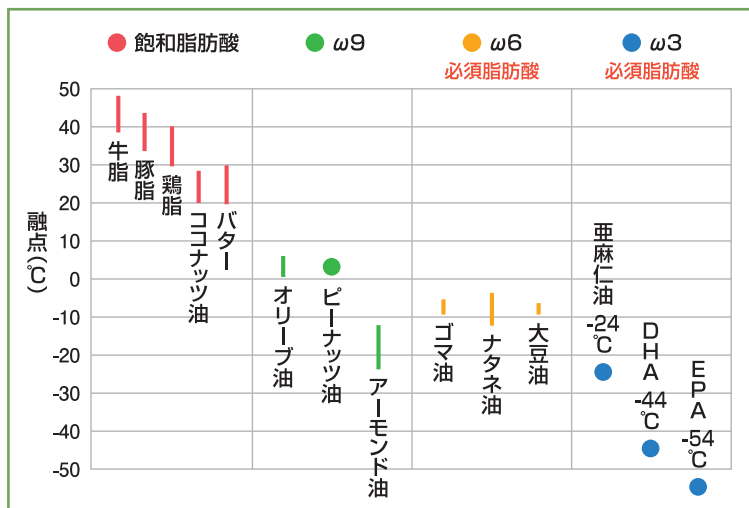
品名	重量 g	kcal	脂質 g	たんぱく質 g	糖質 g	食物繊維 g
精白米	450	707	1.4	15.8	161.1	1.4
そうめん	450	513	1.8	11.7	112.0	4.1
うどん	450	428	1.8	11.7	91.4	5.9
発芽玄米	450	725	6.3	13.5	148.5	8.1
そば	450	585	4.5	21.6	104.0	13.5
食パン	180	446	7.4	16.0	76.0	7.6
ライムギパン	180	454	4.0	15.1	84.8	10.1

品名	重量 g	kcal	脂質 g	たんぱく質 g	糖質 g	食物繊維 g
乾燥ヒジキ	39	69	1.2	3.6	2.5	20
おから粉	46	152	6.2	10.6	4.0	20
乾シイタケ	47	110	1.2	9.1	6.8	20
焼き海苔	56	165	2.1	23.0	4.6	20
乾燥ワカメ	63	126	0.8	10.5	9.9	20
切り干し大根	94	262	0.8	9.1	45.9	20
きな粉	96	402	23.7	35.2	7.2	20
茹で大豆	250	362	20.5	37.5	4.8	20
ごぼう	351	203	0.4	6.3	34.0	20
ブロッコリー	392	145	2.3	21.1	5.9	20
かぼちゃ	571	445	1.7	10.9	101	20
ほうれん草	714	129	2.8	15.7	2.1	20
ねぎ	800	280	0.8	11.2	46.4	20
キャベツ	1111	256	1.1	13.3	37.8	20
玉ねぎ	1333	440	1.3	13.3	92.0	20
白菜	1538	200	1.5	12.3	29.3	20
大根	1538	231	1.5	6.2	43.1	20
レタス	1818	200	1.8	10.9	30.9	20

上段：ご飯茶碗1日3杯分450g、6枚切りパン1日3枚分180gの主食の食物繊維量。  
 (文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より)

図1 脂肪酸の食種別融点



DHA：ドコサヘキサエン酸、EPA：エイコサペンタエン酸(魚油に多く含まれる)  
 Chemical Bookより (https://www.chemicalbook.com/ProductIndex\_JP.aspx)



図2 エゴマ/亜麻仁 辣(ラー)油と 麻(マー)油



室温で固まる 脂を控え、ω3脂肪酸を摂る

破裂すれば急性心筋梗塞や 脳梗塞の原因となる粥状動脈 硬化巣にはコレステロールや中 性脂肪が蓄積されています。コ

レステロールの溶け出す温度(融 点は149°Cと高く、また中性 脂肪を構成する脂肪酸には飽 和脂肪酸、ω9、ω6、ω3の各 不飽和脂肪酸の4種類ありま すが、融点はこの順に下がりま す(図1)。飽和脂肪酸の多い牛 脂、豚脂の融点は人間の体温よ り高く、多量に摂れば固体の状 態で血管壁などに蓄積されま

す。一方、体内では合成されない 必須脂肪酸であるω3脂肪酸 の融点は冷凍庫でも固まらない くらい低く、粥状動脈硬化巣の 安定化や肥満の予防効果など が知られています。ω3脂肪酸の 1日摂取基準値は2gで、魚の 積極的摂取とともに、エゴマ油、 亜麻仁油を小さじ1杯分4g を毎日摂取すれば、死に至る動

脈硬化性疾患を予防すること ができます。 エゴマ油、亜麻仁油に粉唐 辛子、粉山椒を加えて攪拌し 一晚を置けば、辣(ラー)油、麻 (マー)油が出来上がり(図2)、 醤油の代わりにそばや豆腐、サ ラダにふりかければ美味しく頂 けます。



# 糖尿病について



## 糖尿病とは？

血糖値が高い状態が続く病気です。

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、肥満や遺伝などにより、インスリン（血糖値を下げる働きのあるホルモン）の分泌障害や働きの低下が起こると、血糖値が高い状態が続き、糖尿病を発病してしまいます。

## 糖尿病はなぜ危険？

血糖値が高くても自覚症状はないため、知らぬ間に重症化し、**合併症**などを引き起こすことが大きな問題となります。

## 糖尿病のリスク因子は？

糖尿病は生活習慣病の代表的なものであり、**食べすぎ、飲みすぎ、運動不足**などの望ましくない生活習慣がその発病に大きく関わります。また、**肥満や高血圧、脂質異常症**なども糖尿病を発症・悪化させます。なかでも、肥満になるとインスリンの働きが低下し、血糖値が上がりがやすくなってしまいますので注意が必要です。

## 糖尿病を予防するために

まずは、「**1日3食、規則正しく食べる**」、「**食べすぎ・飲みすぎに注意**」、「**こまめに身体を動かす**」この3点を意識してみましょう！

加えて、糖尿病を早期に発見・予防するためにも毎年かならず**健診を受診**しましょう！



## 糖尿病三大合併症

### 糖尿病網膜症

#### 成人の中途失明の原因第2位

目の網膜の血管が傷んで起こります。糖尿病の疑いのある人は、**眼底検査**を受けましょう。



### 糖尿病腎症

#### 人工透析が必要になる原因第1位

腎臓の血管が傷み、機能が低下します。悪化すると、**人工透析や腎臓移植**が必要です。一般的な週3回の透析の場合、**1か月で40万円、1年で500万円**もの医療費が生じます。



### 糖尿病神経障害

#### えそ 足壊疽の主な原因

3大合併症の中で一番早く発症します。**手足のしびれ・感覚のマヒ**などさまざまな症状が現れます。**重症化**すると**壊疽**（壊死して腐ること）を起こす原因にもなります。加えて、糖尿病があると**心筋梗塞・脳梗塞**の発症率が**約3倍**にもなってしまいます。恐ろしいです。



## 健診結果でこの数値の確認を

### ■空腹時血糖

食事前の血糖値を測定し、糖尿病の傾向を調べる項目です。 **基準値 100mg/dL未滿**

### ■HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

直近1～2か月の血糖コントロールの目安になる項目です。 **基準値 5.6%未滿**

