

美しい笑顔、応援します。

September.2009

# 厚生連だより

No.  
257

# 9



## CONTENTS

- 厚生連太郎のおいしん坊
- JA女性部フレッシュミズ研修会
- 虚血性心疾患とは？
- 内臓脂肪ってなに？



愛媛県厚生連健診センター

厚生連太郎くん

# おひん坊

手作りパン工房

JAえひめ南 みなみくん



特産品センターみなみくん 矢野センター長

今回のおいしいん坊は当会健康推進課南予地区担当より「なんか、宇和島にすごい直売所があるらしいよ」との口コミを受けて、私、厚生連太郎、宇和島市の港近く「きさいや広場」にありますJAえひめ南の「みなみくん」と「手作りパン工房みなみ」にお邪魔することになりました。

こちらはH10年にオープンした「みなみくん」がH21年4月にこちらの「きさいや広場」がオープンする際に、移転してリニューアルオープンしたばかり。入り口をくぐると天井いっぱいの大漁旗が迎えてくれました。店内には野菜に果物、生花、宇和海で採れた魚介類など様々な特産物が並び、買い物かごを持つお客さんでにぎわっています。「おかげさまで、先月は1日、300人もの方にお越しいただきました。」と、矢野センター長は笑顔を見せていました。「このあたりは段畑が多いから、馬鈴薯やサツマイモなどが多くて、冬はみか

んでみなみくんもいっぱいになりますよ。」とのこと。他にもいろんな種類の野菜が並び、朝採りの新鮮さが味わえるのも直売所ならではの強みですね。しかし、「すいかがちょうど今年は少ないかな。」と、農作物はやはり天候の影響を受けることが多いため、今年の雨には随分悩まされたそうです。

今後は「農薬や肥料といった履歴の記帳を今、取り組んでいます。どこで、どういう風にして作られたのか、安心安全な食品の提供を目指しています。」とセンター長さんは語ってくれました。食の安全が重要視されている今、こういった取り組みを通して、安心・安全かつ新鮮な食品を私たちも選んでいきたいものです。さて、続いては「手作りパン工房みなみ」にお邪魔しました。こちらは「きさいや広場のオープンに合わせてオープンしたパン屋さん。イートインもできる」こちらのパンは、なんと全種類が米粉で作



▲広い店内に様々な特産品。



▲これがウワサの米粉パン。



▲「私たちが毎日手作りしています。」JAえひめ南女性部のみなさん。

られたパンです。しかも、こちらのパンを作っているのは全員JA女性部のみなさん。このパン工房みなみをオープンするにあたり、勉強会や練習を重ねられたそうです。こちらのパンは米粉を80%使っており、米粉特有のもちもちした食感が特徴です。「米粉パンを作るきっかけはやはり、米の消費拡大。おいしいJAえひめ南管内の米を使って皆さんに米粉パンを知ってもらいたい。」と考えています。」と得能店長。こちらの人気商品は食パンとミョウロクワッサン。そして、店長さんお勧めパンは「メープルミニ食

パン」。マーガリンを通常の生地より多く練りこんだこちらも人気商品です。ほかにも数十種類あり、イートインではお得なセットも味わえます。「ゆくゆくはジャムもJAえひめ南管内で採れた果物を使ったフレッシュなものを手作りで作っていきたい」と意気込みを語ってくれました。宇和島へ出かけた際には是非お立ち寄りください。



# 米粉パンって

## なあに？



最近、米粉パンがよく耳にしませんか？米粉パンというのは、通常の小麦粉を使って作るパンではなく、その名のとおり、お米を粉末状にした米粉を使ったパンです。日本人の食生活の変化にともない米の消費量が減少している現在、米の消費拡大と地産地消のために、この米粉を使った食品が目ざれています。

今までも、米粉(モチ粉・上新粉など)を使った食品は煎餅や和菓子など、古くからわが国でも使われてきましたが、従来の米粉でパンを作ると、生地がガサガサしてなかなか食べることができませんでした。しかし、近年、製粉技術の向上により、微細粒米粉の製粉が可能になり、パンや麺といった小麦粉を原料とした食品に使うことが出来るようになりました。

米粉パンの主な特徴としては、小麦粉パンに比べて水分量が多く、しっとり

もちもちした食感が味わえます。米を原料としているため、噛むほどに米のうま味、甘味がでてきます。のどごしもよく、和食とも相性がいいのも私たち日本人にはうれしいところ。また、腹持ちがいいというのも特徴の一つです。時間のない朝ごはんにもオススメです。また、小麦粉で作ったパンに比べて固くなるのが早いですが、これは、トースターやレンジ等で温めると外はかりっと中はしっとりとしたもちもちの食感を取り戻すことができます。

日本人の主食であるお米。もう少しお米に目を向けて、毎日の生活に取り入れていきたいものです。



↑松山市方面

宇和島市役所 JR 宇和島駅  
宇和島港  
盛運汽船  
バイパス宇和島自動車道  
(旧JA直売所) マクドナルド レディ薬局

↓高知・宿毛方面  
宇和島市弁天町1-318-16 (きさいや広場内)

**みなみくん**  
TEL.0895-25-6825  
■営業時間/平 日 9:00~18:00  
土 日 7:00~17:00  
祝祭日 8:30~17:00

**手作りパン工房 みなみ**  
TEL.0895-28-6373  
■営業時間/9:00~18:00

## 平成21年度 J A女性部 フレッシュコミュニティ研修会

7月28日(火)、当会にてJ A女性部フレッシュコミュニティ研修会が行われました。この研修会は、J A女性部フレッシュコミュニティの皆さんの情報交換・ネットワーク作り・学習を進め、フレッシュミス部会活動の活性化を図ることを目的として開催され、約60名が参加しました。

フレッシュコミュニティのみなさんの活動体験発表や、「農業者年金制度の概要について」と題し、J A愛媛中央会松本聖吾氏による研修を行いました。また、各自で食品などを持ち寄ったフリーマーケットも行われ、賑わいをみせていました。午後からは、当会

藤井健康運動指導士によるメタボ体操で体を動かしてから、最後に「エーコープ国産米粉ミックス」「こめ油」を使ったロールケーキ、とうふ入りドーナツ、どら焼きといったおやつ作りをしました。しっとりとした仕上がりに皆さん大満足の様子でした。



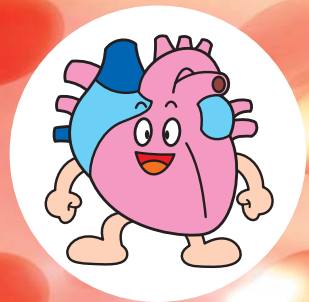
↑皆で試食。  
←米粉で作ったドラ焼き

# 虚血性心疾患とは？

皆さん、「虚血性心疾患」をご存知ですか？

『狭心症』『心筋梗塞』といえば、よく耳にするのではないかと思いますが、これらを総称したものを、虚血性心疾患といいます。

名前のとおり心臓に血液が十分にいきわたらないうちから起こる疾患です。では、なぜ心臓に血液がいきわたらなくなるのでしょうか。



## 原因

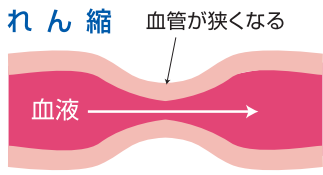
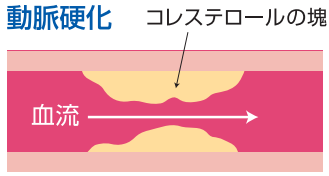
### 動脈硬化

心臓の冠動脈内壁にコレステロールなどが付着し、血管を細く硬くすること。(左図上)

### れん縮

心臓の冠動脈が何らかの原因により、異常に収縮してしまい血管を細くしてしまうこと。(左図下)

## 血管の状態



心臓の冠動脈が上記のような状態になったときに、心臓に十分な血液がいきわたらず『**狭心症**』や『**心筋梗塞**』をひきおこすのです。

虚血性心疾患の原因をつくらないためには、生活習慣の見直しが必要となりますが、まずは現在の自分の状態を把握することが大事です。

これまでに健診機関や病院などで、脂質異常(高コレステロール、高LDLコレステロール、低HDLコレステロールなど)・糖尿病・高尿酸血症・高血圧で指摘を受けたことがある方や、喫煙習慣・過度の飲酒・運動不足の方などは改善する必要があります。また、血管の状態を知る上で血管の硬さを測定する

脈波検査(血管年齢測定)も有効といえるでしょう。

## 症状

次に挙げるような症状が現れたことのある方は、特に注意しておきましょう！

### 1 狭心症

一般的には、短時間(数10秒〜10分程度)に胸が締めつけられたり、押さえられるような鈍い痛みがみられます。安静によって改善することが特徴です。

症状の現れるタイミングはさまざまです。**運動後に起るもの(労作性)**・**寝ているときなどの安静時に起るもの(安静性)**などがあります。

### 2 心筋梗塞

冷や汗や吐き気を伴う激しい胸痛が長時間続き、安静にしても改善しないのが特徴です。胸痛以外にもまえぶれとして、肩からあご周辺にかけて痛みを感じたりすることがあるようです。

では、どうすれば虚血性心疾患を診断することができるのでしょうか。代表的なものを紹介します。

## 検査方法

### 1 心電図検査

健診などでは、安静時の心電図検査を行うのですが、狭心症などは安静時に異常を認めないことが多いので心臓



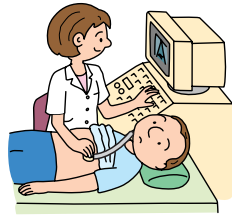
看護師 上田 元子

に負荷をかけて心電図(負荷心電図)をとります。負荷には、階段昇降・歩行ベルト(下リッドミル)・自転車エルゴメータなどがあり、心電図をつけながら検査をするのもあります。

その他には、ホルター心電図という、携帯用心電図を24時間体に着け、日常生活の中どのような状況で心臓に異常がおこっているのかを調べることができます。

### 2 心臓超音波検査

超音波にて心臓の動きや血流状態をみる  
ことができます。



### 3 血液検査(BNP)

心臓に負担がかかると心臓から血液に分泌するホルモンをはかる検査です。BNP値が高いと心臓に負担がかかっている可能性があります。心筋梗塞や心不全に有効な検査といわれています。

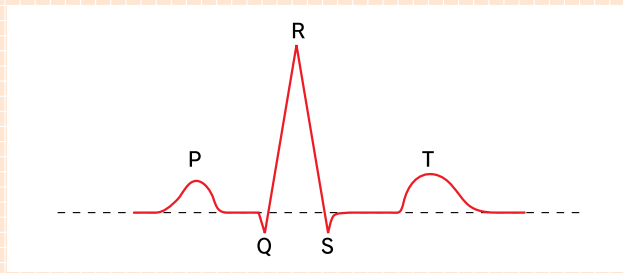
### 4 心臓カテーテル検査

腕や足の付け根などの血管から心臓までチューブ(カテーテル)をいれ、造影検査をおこないます。造影剤が血管を流れる状態を観察することで、冠動脈

## 心電図 ワンポイント!!

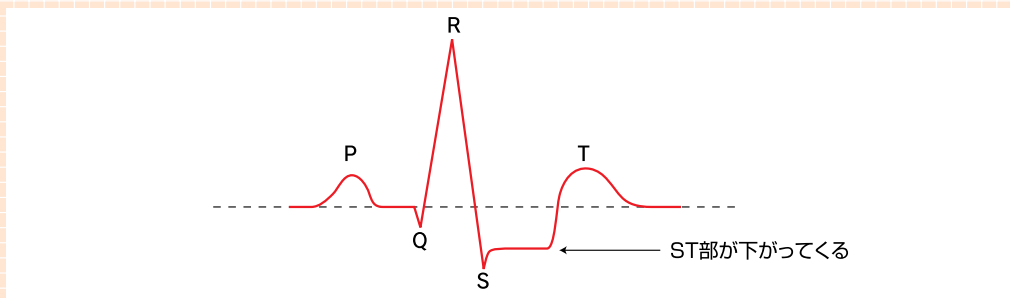
健診などで、よく行われている心電図検査ですが、お医者さんはどのような心電図の波形を診て診断しているのでしょうか。

まず、**正常な心電図の波形**です。



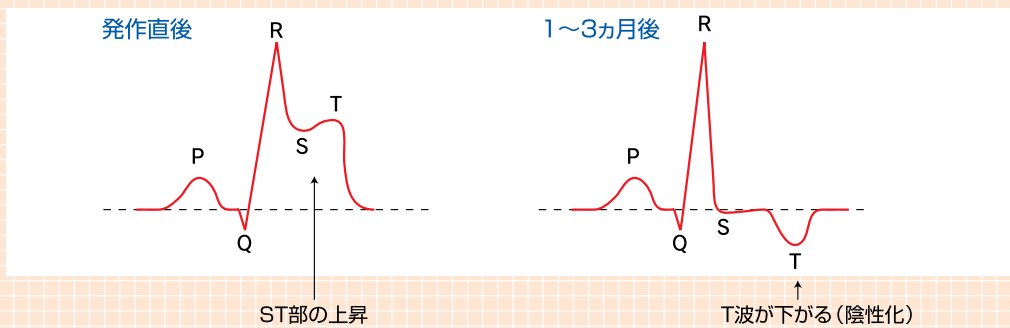
心臓の動きを波形にすると上記のように表されます。この波形を数十秒記録し波形の変化をみていきます。波形の現われる間隔や波形の形にみだれがないか確認していきます。

つぎは、**狭心症などの虚血状態の波形**です。



ST部分が降下しています。このようなわずかな変化をみて診断していきます。

つぎは**心筋梗塞**ですが、これについては発作直後から時間が経過するごとに波形の形が変化していきます。



のどの部分が細くなっているのか見ることが出来ます。  
以上の検査方法のうち、まず気軽に行える検査としては、心電図検査や心

臓超音波検査があります。  
当センターにも外来にてホルター心電図や心臓超音波検査または血液検査(BNP)、脈波検査を実施しているため、

人間ドックや一般健診で精密検査になつた方や症状がある方などは、要予約にて診療を受付けておりますので、ご利用下さい。

# 内臓脂肪ってなに!?

診療放射線課 佐藤 哲也

Q

皮下脂肪と内臓脂肪の違いって何ですか？

内臓脂肪を溜め込むと、どのようなことが起こるのですか？

内臓脂肪量を知りたいのですが、どのような測定方法があるのですか？



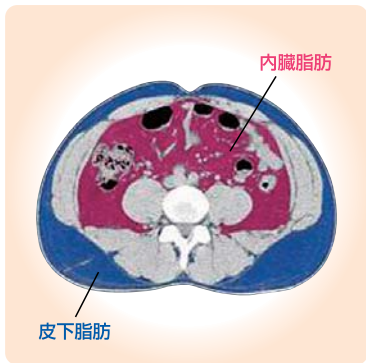
A

そのご質問には、私「佐藤」が回答いたします。



お腹の皮膚の下にあつて掴むことができるのが皮下脂肪で、腹部の内臓周りにあるのが内臓脂肪です。内臓脂肪は男性ホルモンの影響を受けており、男性ホルモンが筋肉を増加させると共に、その熱源の内臓脂肪を増加させる作用があります。お腹まわりがあるにもかかわらず、腹部の皮下脂肪を手で掴めないようにだと内臓脂肪が増加している可能性があります。一方、女性ホルモンは内臓脂肪よりも皮下脂肪を蓄える傾向があります。一般的に**内臓脂肪は「増**

えやすく、減りやすい」、「一方皮下脂肪は「増えにくく、減りにくい」のです。



生活習慣病とよばれている主な疾患に「肥満症」、「高血圧症」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するといつよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した

肥満が犯人であると考えられています。その内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を『メタボリックシンドローム』とよび、最近よく耳にされると思います。

それではこの内臓脂肪、どのようにして測定するのでしょうか。測定する装置は「CT」を使います。以前は「人が解析していましたが、現在は「コンピュータ」が行います。お腹のCTを撮影後、ボタンひとつで自動的に、また正確に内臓脂肪面積を測定することができます。しかし、脂肪と判定する値が各施設によって定められておりますので、特に経過観察されてい

る方は、ひとつの施設で続けて測定されることをお勧めいたします。

当センターにおきましても、コンピュータによって自動的に内臓脂肪面積を測定する装置が平成21年4月より導入され、最近の人間ドックでも徐々に人気を見せております。

「どうせ私はウエスト88cmだから」と測定をためらっているあなた、もしかしたら「肥満症」ではないかもしれませんが、男性ウエスト85cm以上というのはあくまで代用で、CTで測定を行えば正確にその内臓脂肪面積がわかります。内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上が「肥満症」ということとなります。日本肥満学会からは、「できればCTで内臓脂肪面積を測定することが望ましい」と報告されています。

男性ウエスト85cm以上または女性ウエスト90cm以上の方もそうでない方も、また、メタボリックシンドロームなんか信じないぞ、といつ方もそうでない方も、皆さん一度現在の内臓脂肪を測定してみたいかがでしょうか。





# 健厚 Kitchen

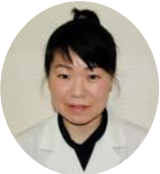
今月のレシピ

## 豚しゃぶ

きのこのピリ辛だれ

【170kcal/人】

**👍 今月のワンポイント**  
 きのこのピリ辛だれは、  
 冷奴にかけたり、そうめんのつゆ  
 などかけだれや調味料としても  
 使える便利なたれです。



管理栄養士  
渡邊 洋子

- 材 料**(4人分)
- 豚ロース薄切り肉 ……240g
  - きゅうり ……1本
  - もやし ……1袋
  - きのこのピリ辛だれ ……大さじ8

- 作り方**
- ① もやしは洗って耐熱容器に入れて、ラップをしてレンジで4分加熱する。あら熱がとれたら、水気を絞る。きゅうりはピーラーで縦に薄く削る。豚肉は熱湯で色が変わるまでゆでて、ざるにあげる。
  - ② 皿にきゅうり、もやし、豚肉を盛り合わせ、きのこのピリ辛だれをかける。



### きのこのピリ辛だれを作ろう!

- 材 料**
- ぶなしめじ・まいたけ・しいたけ・なめこ ……各1/2パック
  - 酒 ……大さじ1
  - ししとう ……50g
  - しょうが ……10g
- A** [しょうゆ…100cc/酒…大さじ1]

- 作り方**
- ① きのこと類は石づきを除き、小房に分け、しいたけは一口大に切る。なめこはさっと洗ってざるにあげる。ししとうは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
  - ② 鍋を中火にかけ、きのこと酒を入れて、約5分汁気がなくなるまでいり煮にする。最後にししとうと、しょうがを加えてさっと炒めてあら熱をとる。
  - ③ 保存容器にAと②を入れて冷蔵庫で保存する。2日後くらいからたれとして使える。



## 今月の表紙

### 宝泉坊温泉

今月は当センターの健診スタッフもよく利用する西予市城川町にある宝泉坊温泉です。この温泉は、矢傷を負った一人の法師がこの森に逃れ、冷泉で傷を癒し、治癒した後もこの地にとどまり仏道修行に念じ、かんばつには雨乞いを行って雨を恵み疫病にはこの冷泉を用いて人々を救ったとの言われがあり、昔から湯治の湯として多くの人々に親しまれてきました。低張性弱アルカリ性冷鉱泉の豊富な湯で日頃の疲れを癒してみたいかがでしょうか。

## 編集後記

〜縁が〜

「かに」…この前私が履いてたサンダル覚えてる？  
 「まっ」…ああ、新しく買った夏のサンダルね！  
 「かに」…そう、そのサンダル。それが、週末タクシーで駅まで行って、電車の中で気づいたらサンダルの飾りがひとつとれとったんよ。  
 「まっ」…買ったばかりなのにシヨック!!  
 「かに」…そうなんよ。あまりにもシヨックやったけん、その日家に帰ってからその飾りを探しに夜、駅までいったんよね。  
 「まっ」…えっ？まじで？、あった？  
 「かに」…それが家から駅の間道の道に落ちてあった  
 「まっ」…すごい執念！その後、かにかが接着剤でくっつけたものの、後日、また行方不明になっていたそうです。  
 「かに」…どうも、縁がなかつたよっで…。(まっかに)

「かに」…んよ。(^^)  
 「まっ」…よかつたね。  
 「かに」…あまりにも嬉しくてそのかけらを持って帰りよったら、なぜか手が滑ってそのかけらが…  
 「まっ」…えっ！…また落したん？  
 「かに」…はい。次は線路の中へかけらが飛び込んでね、でも、あまりにも悔しかったけん、線路まで入りこんで見つけ出したよ。

# 健厚弁当

始めました!

メニューは日替わりです。



サバの生姜煮

ひじきの煮物

肉じゃが

高野豆腐

白和え

298円  
(税込)



当会とJA越智今治のコラボレーション企画として、当会管理栄養士考案のお弁当、その名も“健厚弁当”がAコープおおにしアシスタにて、7月より販売を開始いたしました。お昼までになくなってしまふことも多いこの“健厚弁当”。カロリーは約600Kcalに抑えてあります。お腹にも財布にもやさしい“健厚弁当”。是非、一度Aコープおおにしアシスタにてご賞味ください。

## Aコープおおにし アシスタ

今治市大西町紺原甲754-1

tel:0898-53-2286

営業時間 am9:00~pm8:00

定休日 日曜日(不定期月1回)

## 厚生連で健康づくりをしてみませんか?

いろいろ**選べる**

## 健康教室!!

■開催日時/毎月第1・3木曜日 14:00~15:00

1日だけの参加もちろんOK!

■開催場所/愛媛県厚生連健診センター内  
いきいき健厚スタジオ、健厚キッチン

■参加費/500円 お得な2,000円セット(6回分)あります!

※検査を行うため、11月5日は3,000円。12月17日は4,000円。

■定員/30名



お一人様からご参加いただけます。月2回、運動と講話を行う教室です。(1月以降の日程、開催内容については)追ってお知らせします。

10/ 1 (木)	ステップ台でエクササイズ <b>part.2</b>
10/15 (木)	アンチエイジングで若返り 「お肌のお手入れ、気をつけ方」
11/ 5 (木)	<b>あなたの血管年齢・体力年齢測定!</b> 14:00~15:30
11/19 (木)	鍼灸でいきいき健康に! Vol.2
12/ 3 (木)	ノルディック・ウォークにチャレンジ! <b>part.3</b>
12/17 (木)	<b>あなたの骨大丈夫?</b> 14:00~15:30 「運動でこつ・コツ増やそう!」 <b>骨密度測定</b>