厚生連だより

2012 12月

No. 297

CONTENTS

- 健康食品の基礎知識
- 若さを保つ！ 楽しく身体を動かそう！
- 衛生委員会リフレッシュ教室2012開催

愛媛県厚生連健診センター

健康食品の基礎知識

臨床検査技師　川崎　慎吾

健康ブームにのり、食と健康に関する情報が氾濫し、テレビでは過度に期待を持たせる情報番組や通販番組が放送されています。現在の健康食品産業は1兆8000億円の市場を持つといわれていますが、情報を盲信し、食品の有効性や安全性が分らないまま購入して健康被害を受けたケースもあります。

今回は、健康食品とはどんなものかについてお話ししたいと思います。

健康食品とは何か

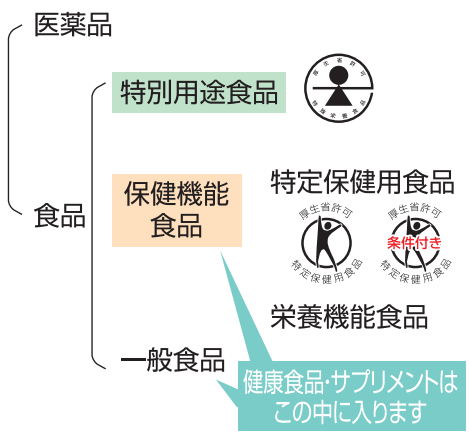
現在の法律では口に入れるものは食品か医薬品のどちらかになっています。医薬品は病気を治すために服用します。食品は生命維持に必要なエネルギー源でもあり味覚や香り、食感を楽しむことができます。また、食品中に共存する有害物質の中和や健康増進に働く作用があります。この作用により健康食品が生まれました。

健康食品は食品であるから法的な規制も一般食品と同じです。

保健機能食品とは何か

保健機能食品の制度は、消費者が安心して食生活の状況に応じた食品の選択ができるよう適切な情報を提供するために定められました。保健機能食品には特定保健用食品と栄養機能食品があります。

食品と医薬品の大まかな分類



(C) All Copyrights reserved National Institute of Health and Nutrition

特定保健用食品：国が有効性と安全性を個別製品ごとに審査して許可するもの。健康の維持・増進に役立つ旨を表示することができ、その効果が期待できる食品。

- 「お腹の調子を整える」（各種オリゴ糖・ビフィズス菌、各種乳酸菌など）
- 「血圧が高めの方に適する」（ラクトトリペプチド・カゼインドデカペプチドなど）
- 「食後の血糖の上昇を穏やかにする」（グアバ葉ポリフェノール、L-アラビノースなど）

※医薬品と誤認されるような効果効能を表示広告することはできません。

栄養機能食品：国が決めた規格基準を満たすビタミンやミネラルについて栄養機能の表示ができるもの。

■栄養機能について

	名　称	栄　養　機　能
ミネラル類	亜　鉛	味覚を正常に保ったり皮膚や粘膜の健康維持を助けます。
	カルシウム	骨や歯の形成に必要です。
	鉄	赤血球を作るのに必要です。
	銅	赤血球の形成と体内酵素の正常な働きと骨の形成を助けます。
	マグネシウム	骨や歯の形成や体内酵素の正常な働き、エネルギー産生を助けます。血液循環を正常に保つのにも必要です。
ビタミン類	ナイアシン パントテン酸 ビオチン	皮膚や粘膜の健康維持を助けます。

	名　称	栄　養　機　能
ビタミン類	ビタミンA（注）	夜間の視力の維持と皮膚や粘膜の健康維持を助けます。
	ビタミンB1	炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
	ビタミンB2	皮膚や粘膜の健康維持を助けます。
	ビタミンB6	たんぱく質からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助けます。
	ビタミンB12	赤血球の形成を助けます。
	ビタミンC	皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持ちます。
	ビタミンD	腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助けます。
	ビタミンE	抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助けます。
	葉　酸	赤血球の形成を助けます。また、妊娠中は胎児の正常な発育に寄与します。

（注）ビタミンAの前駆体であるβ-カロテンについては、ビタミンAと同様の栄養機能表示が認められています。

※一般の食品、いわゆる健康食品は保健機能食品には含まれず、特別な機能や効果の表示はできません。

健康食品を選ぶ前に…

①自分に何が必要なのかを把握する

不足している食品、摂りすぎている食品、また、その食品に多く含まれる栄養素を明らかにしておきましょう。自覚症状がある場合は専門家に相談しましょう。

②健康食品の表示内容を確認する。

自分の摂りたい成分がどのくらい入っているのか成分名や含有量を確認しましょう。

③違法品に注意する

「○○に効く」「△△が治る」といった表示や表現は薬事法違反です。また、薬の成分を含む「無承認・無許可医薬品」は外見からはわからないので重大な健康被害を受けることがあります。健康被害が多くみられる製品の特徴としては、「海外からの輸入品」「錠剤・カプセル状の食品」などがあります。

※天然由来の成分を原料とする製品でも因果関係が不明なものやアレルギー被害も多数報告されています。

健康食品を使う際の注意

①治療目的で使用しない。

②いくつもの製品を同時に摂らない。

複数の食品を同時に摂っていると、体調不良や有害作用の原因が究明できなくなります。

③健康食品と医薬品の相互作用に気を付ける。

病院で処方されている薬を飲んでいる方は主治医に相談してください。また、医薬品の作用を増強させたり、減弱させたりする食品としてはグレープフルーツ・セントジョーンズワート（近年うつ病治療の観点から注目を集めているハーブ）・牛乳・納豆などがあります。

④健康食品をどう使用したか記録する。

「どんなものを」「どれくらいの量」などをメモしたり、ラベルや容器を保管したりするのもよいでしょう。

体調に異常を感じたら

具合が悪くなったら使用をやめましょう。自己判断せずに医療機関を受診することも大切です。健康被害の拡大を防ぐために保健所への連絡も必要です。

適切な情報を得るために「厚生労働省」「国立健康栄養研究所」「東京都」などのサイトで調べることができます。また、医療の専門職に相談するのも良いでしょう。

健康食品とひとことに言っても、様々な種類や作用があります。健康食品だけに頼るのではなく、毎日の食生活も大切です。先に述べたことに注意しながら、足りない栄養素や成分を健康食品でうまく補っていくようにしましょう。

また、健康の維持・増進の基本は、栄養・運動・休養のバランスです。適度な運動による体調調節やストレス解消、適度な休養や気分転換も大切にしましょう。

健康まつりや
農業まつりなど
様々なイベントに
参加した様子を
お届けします！

乳がん検診を実施

平成24年10月14日㈰、あいテレビ本社にて20歳以上の女性を対象に乳がん検診が実施され、マンモグラフィー52名、乳腺超音波検査37名の方が検診を受けました。あいテレビでは命を見つめ直すキャンペーンを3年前から展開しており、応募はがきにて受診者を募りました。

中には、「検診を今まで受けたことのない母をこの機会に受けさせたかったので、親子で何通も応募した。運よく、二人ともが当選できて本当に良かった。いい機会になった。」と話す受診者もいました。

乳がんは16人に1人はかかると言われていますが、早期に発見し、治療をすれば完治可能ながんです。ぜひ、定期的な検診と月1回の自己検診で乳がんの早期発見・早期治療に努めましょう。

あいテレビ いのちのキャンペーン

平成24年11月3日㈯、アイテムえひめにおいてレインボーフェスティバル-inえひめ2012が開催されました。食体験や農体験コーナーなどの食育・食農イベントのほか、県内各地からの農産物や名産品が勢ぞろいしました。当会は東日本大震災復興支援チャリティ検診として骨密度測定を行い、164名の方にご受診いただきました。このチャリティ検診では検診料金を設定しておらず、受診された方に募金という形で検診料をいただき、13、393円が集まりました。こちらはJAグループを通じて、東日本大震災復興支援のために寄付されます。

レインボーフェスティバル in えひめ2012開催

平成24年10月14日㈰、ウェルピア伊予にて第8回いよし健康&福祉まつりが開催されました。健康・食育について学べるほか、足指力・体脂肪・脳年齢測定や郷土料理の試食など様々な催しが行われ、当会からは禁煙相談とスモーカライザー（一酸化炭素濃度測定）体験を実施しました。このスモーカライザーはたばこに含まれている有害物質の摂取状況を測定するもので、喫煙者やその家族、そして禁煙をしている人など113名の方が体験しました。家族や職場など周りに喫煙者がいると自分は吸わなくても副流煙によって数値が上がる人もいます。これを機会に禁煙にチャレンジする方が増えることを願います。

第8回「いよし健康＆福祉まつり」開催

第14回 JAおちいまばり農業まつり

平成24年11月11日㈰、今治港片原大型フェリー駐車場にてJAおちいまばり農業まつりが開催されました。当会からは健康相談・血圧測定とノルディック・ウォーク教室に参加し、ステージで行われたノルディック・ウォーク教室では、ハッピを着たJA職員のみなさんにご協力いただき、ポールを使った歩き方について当会　中　保健師が講演しました。血圧測定は約70名の方にご利用いただき、日ごろの健康づくりのお手伝いができたように思います

松山市健康診査事業受診率向上プロジェクト 元気！みんなで健診ライフ2012開催

平成24年11月3日㈯、松山市総合コミュニティセンター企画展示ホールにて元気！みんなで健診ライフ2012が開催されました。松山市健康診査事業受診率向上プロジェクトの一環として行われたこのイベントでは、各種がん検診や特定健診、体験イベント、福祉・健康コーナーなど様々な催しが行われ、当会からは健康・栄養相談や血圧測定、脳年齢測定、ノルディック・ウォーク体験、アロマ体験を行いました。アロマ体験ではバスソルト作りを行い、参加者らでにぎわいました。脳年齢測定もゲーム感覚で楽しめ、結果に一喜一憂する姿が印象的でした。楽しんで健康について考えられるイベントとなったのではないでしょうか。

久万高原町 健康はつらつフェスティバル開催

平成24年11月10日㈯、久万高原町上浮穴高校にて健康はつらつフェスティバルが開催されました。このイベントは高校の文化祭と合わせて久万保健センターが主催し、健康・食育ブースには約150名の方が訪れました。当会は脳年齢チェックと骨密度測定を実施し90名の方に骨密度測定にいらっしゃる学生さんも多く、皆様の健康チェックにお役立ていただけたかと思います。

元気ふれあいフェスタ2012開催

平成24年11月11日㈰、今治市上浦町多々羅しまなみドームにおいて今治市社会福祉協議会主催による元気ふれあいフェスタ2012が開催されました。当会からは藤井健康運動指導士が参加し、ノルディック・ウォーク体験を行いました。ドーム2階には他にも体力測定や保健指導などもあり、参加者らでにぎわいをみせていました。ノルディック・ウォーク教室は3部に分かれて約40名の方に体験していただき、初めて体験した方も多かったのですが、「水泳もしよるけど、これで歩いてみるのもいいなぁ」と、購入を検討される方の姿もありました。

若さを保つ!! 楽しく身体を動かそう!!

肌のツヤや声の張り、容姿が綺麗なことや、頭の回転の速さなど、人により〝若さ〟を感じさせる要素は人により異なります。その若さを感じさせるものの一つに「すばやい動作」があります。いつまでも、若々しくいるためには、体力を維持していくことが不可欠です。これから、数十年後の自分を想像してみましょう。今から身体を動かすことを楽しみませんか?

保健師 小倉 恭子

運動するために…

●健診データをチェック

心臓病、高血圧、糖尿病などある場合は、運動を始める前には主治医の指示を受けましょう。

激しい運動をするときは、メディカルチェックも必要となります。

●無理は禁物

運動は1日おきでも効果はあります。体調不良や天気の悪いときには無理をせず、他の日にがんばりましょう。

〈運動中止の目安〉

二日酔い、疲れ気味、腹痛、風邪気味、発熱、寝不足など体調不良のとき

●水分の補給はしっかりと

汗をかくと体内から水分が失われ、血液が固まりやすくなります。運動の前後、運動中などのどが渇かなくても定期的に水分をとりましょう。

●お勧めはウォーキング!!

定期的な運動習慣のない人は、1日に今までの生活プラス1,000歩のウォーキングから始めましょう。運動習慣のある人は継続し、それが軽く感じるようになれば、負荷を増やしていきましょう。にこにこペースの運動がお勧めです。

1,000歩の目安は?

普通の歩行スピードで約10分、距離は、約600~700mに相当します。

にこにこペースの運動とは?

息がさほど弾まず、心臓の動悸も激しくならずに数時間楽に続けられる比較的軽い全身運動で、生活習慣病の予防・改善に有効とされています。たとえば、ウォーキングなどの有酸素運動を行う際、にこにこ話しながら行える「ややきつい程度」の運動です。

〈にこにこペースの運動目標心拍数〉

1分間の心拍数＝138－(自分の年齢／2)

ウォーキングを続けると…

身体への影響

- 心肺機能の向上
- 筋肉がつく
- 脳の血流がよくなる
- 血行がよくなる
- 新陳代謝がよくなる　など

期待される効果

- 生活習慣病の予防・改善
- 認知症予防
- 便秘の改善
- 肥満予防
- ストレス解消　など

長続きさせるために…

★家族や仲間に目標を宣言する!!

★仲間を作る!!

★日記や日誌をつけ、気持ちや身体の変化を記載する!!

★楽しく行う!!

運動の必要性をわかっていても、なかなか長続きしないという人も少なくないと思います。少しでも長続きさせるために試してみてはいかがでしょうか?

まずは、1日10分から始めてみてはいかがですか?運動しなくては…と気負わなくても、仕事の帰りや買い物の帰りなど、何かのついでにプラスすることをお勧めします。まずは、体力づくり、病気の予防などで、健康な身体を維持することから始め、そこから運動することを楽しめるようになるといいですね。

衛生委員会リフレッシュ教室2012 開催

平成24年11月2日㈮、当会健厚キッチンにおいて、衛生委員会リフレッシュ教室2012が開催され、当会職員4名を含む9名の皆さんにご参加いただきました。このリフレッシュ教室はJA連合会職員を対象に行っており、例年はJA会館にて運動教室を行っておりましたが、今回は初めて当会にて調理実習を行いました。〝弁当男子&女子お弁当づくり教室〟と題して、当会好井管理栄養士がバランスよく、簡単に作るためのポイントを紹介し、各々が普段使っているお弁当箱を持参しての調理実習となりました。

今回のメニューは〝チキンナゲットのオイスター照り焼き〟〝簡単煮たまご〟〝エリンギのカレー風味〟〝キャベツのコールスロー〟〝ブロッコリーのかにかまあんかけ〟と、忙しい朝にぴったりのメニュー。2班に分かれ、各班担当を決めての調理はわきあいあいとした雰囲気の中行われました。

この日のお弁当では、ご飯の量を量ってお弁当箱に詰めたため、いつもの量が多いのか少ないのかが一目瞭然でした。お弁当を詰め終わると全員で試食しましたが、「おなかいっぱい」という声や「う～ん、まだ8分目ですかね。」という声があがっており、自分にあったお弁当の量と普段の量の差がよくわかる調理実習となりました。

このリフレッシュ教室は残すところあと4回、JA会館において運動の教室が行われます。

リフレッシュ教室2012プログラム

★12月21日…運動
～サーキットトレーニングに挑戦～
★1月18日…運動
～ノルディック・ウォーク～
★2月1日…運動
～ダンベル&チューブで筋トレ～
★2月15日…運動
～有酸素運動でリフレッシュ～
★準備物：運動できる服装・水分・タオル

■お問い合わせ
愛媛県厚生連健診センター
健康指導課　089-970-2080

施設紹介

はい、グリーンです。

今月は人間ドックを受診された方のお楽しみ、ランチタイムを過ごしていただく食堂をご紹介します。こちらの食堂では毎日、11時過ぎから人間ドック受診者のみなさまに昼食を提供しております。席はテーブル、窓際の眺めのよいカウンター席合わせて57席あり、晴れの日はカウンター席から石鎚山も望めます。また、こちらの食堂では昼食後から結果説明の間の待ち時間を利用して健康セミナーを開催しており、今年度は〝歯の健康〟をテーマに行っております。人間ドックを受診された際は、当会管理栄養士考案のボリューム満点ランチのあと、健康セミナーなどもご利用いただきたく思います。

▲朝ご飯を抜いて検査されたみなさんの、お楽しみの時間♪

今月の表紙

今月は西予市野村町の野村ダム朝霧湖畔のイルミネーションです。冬はやっぱりイルミネーション！これは野村ダムとほわいとファームで毎年この時期に行われており、約30,000個の電球が使われています。今年の開催時期は平成24年11月22日～平成25年1月14日まで。ちょっぴり早いクリスマス気分を味わいに出かけてみませんか？

編集後記

今年度はじめごろ、どうやら厚生連だよりが300号になるらしいとN部長に指摘されて気づいたまつ：かにコンビ。数えてみると3月号がちょうど300号になるようです。私たちが担当し始めてもう5年目、月日が経つのは早いなぁとしみじみしながら、第1号からをちょっと振り返ってみようと、過去分を持ち出してきて鑑賞中…。

かに：みんな若いなぁ。あ！ちょっと、これみてよぉ、このはりきりBOY（S.N）ってN部長じゃない？

まつ：あ、ほんとよ。

かに：N部長！N部長って〝はりきりBOY〟だったんですね。

N部長：はぁ？なんぞ、それ？

まつ：これですよ、これ。

N部長：うわっ！これはおれの作った第1号じゃないか！あのころは事務員2人しかおらんかったけんなぁ。

まつ：かに：へぇ～。

第1号は1988年1月、今から24年も前ですね。昔の号を振り返ると〝こんなこともしていたんだ〟など驚くこともたくさんありました。私たちもいつの日か〝なにこれ!?〟なんて言われる日がくるのでしょうかねぇ。

（まつ・かに）

健厚 Kitchen

今月のレシピ

かぼちゃシチューのポットパイ

【373kcal/人】

今月のワンポイント

●冷凍のパイシートを使った簡単ポットパイです!!!
クリスマスメニューにいかがですか？
残ったシチューでも簡単にできますが、
市販のホワイトソースで作るとシチュールーで
作るより−200kcalでできるのでヘルシー！

管理栄養士
好井　絵里佳

材料【4人分】

- ホワイトソース‥‥約300g
- かぼちゃ‥‥‥‥‥‥‥1/4個
- 鶏肉（皮なし）‥‥‥‥320g
- 人参 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥1本
- 玉ねぎ‥‥‥‥‥‥‥‥1/2個
- しめじ‥‥‥‥‥‥‥‥‥1袋
- オリーブ油 ‥‥‥‥小さじ1
- 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥200mℓ
- 牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥200mℓ
- コンソメ‥‥‥‥‥‥‥‥1個
- 塩コショウ ‥‥‥‥‥‥少々
- 冷凍パイシート‥‥‥約50g
- 卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個

作り方

※冷凍のパイシートは常温で硬めに解凍しておく。

1. かぼちゃは皮を除き一口大に切り、耐熱皿に入れて約3分間レンジ(強)で温める。できたらボウルに移し、マッシャーなどでつぶす。
2. 鶏肉はひとくち大のそぎ切りにし、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。しめじは根元を切りおとして小房にわける。
3. オリーブ油を熱したフライパン（または鍋）で2をよく炒め、火が通ったら水を加えて10分ほど煮込む。
4. ある程度材料が柔らかくなったら1、牛乳の半量、コンソメ、ホワイトソースを加えてさらに煮込み、出来上がったら残り半量の牛乳を加える。
5. 解凍しておいたパイシートを薄めに伸ばし、耐熱皿の大きさに合わせて切る。
6. 4を入れた耐熱皿のふちに卵を塗り、5で空気が入らないようにしっかりと包む。
7. 200℃に余熱したオーブンで20分ほど焼き上げる。

厚生連で人間ドック・健康診断を受けてみませんか？

1日ドック　基本コース　37,000円（税込）

1日ドック　女性コース　43,000円（税込）

人間ドックでの胃がん検査にはX線検査とカメラ（要事前予約）が選択可能。脳MRIや脳MRA、腹部CT検査などのオプション検査も充実！

受けたその日に結果がわかり、医師による結果説明、健康相談や栄養相談もまるごと1日で終了（一部検査は後日結果をお知らせします）。その他、各種健康診断も行っております。

人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせは

愛媛県厚生連健診センター　〒790-0925　愛媛県松山市鷹子町533-1

フリーダイヤル：0120-874-702

受付時間／8:30～17:00（土・日・祝日除く）

ホームページ▶http://www.kousei-ehime.or.jp

愛媛県厚生連　検索

2012年12月発行　■発行所／愛媛県厚生農業協同組合連合会 〒790-0925 愛媛県松山市鷹子町533-1（TEL.089-970-2080）　■編集発行人／中塚　勇