厚生連だより

2016
7
July No.340

今月は、
道後温泉！

特集
太りやすい夏対策 ……2・3P

ホームページがリニューアルしました！ ……4P
健厚とぴっくす ……5P
今月の旬菜＋旬菜食べてみま専科？ ……7P

愛媛県厚生連健診センター

太りやすい夏対策

今年も照りつく暑～い夏がすぐそこまで来ています。

この時期、口にしたい物といえば、キンキンに冷えたビール、氷たっぷりの麦茶やコーヒー、のど越しのいい麺類、アイスクリームののったスイーツも最適ですよね♪

しかし、これが大きな落とし穴なんです。

夏バテで食欲が落ち、やせる人が多い。というのは昔の話。ある研究の結果、実は夏に太る人が多いという事がわかっています。

そこで、まだ間に合う「太りやすい夏」対策についてご紹介します。

夏太りの原因は？

❶基礎代謝が落ちる

体温よりも気温の低い冬は体の体温を維持するためにエネルギーを燃やそうとするので基礎代謝が高くなります。しかし、気温の高い夏は、エネルギーを燃やさなくても体温を維持できるので、基礎代謝が落ちるという訳です。

暑いだけでたくさん汗をかくためエネルギーを消費しているように思いますが、それは間違い!!基礎代謝が低下する夏は太りやすくなってしまいます。

〈基礎代謝が落ちる原因：体の冷え〉

●冷たい水は体を冷やす

冷たい水を飲むと内臓が冷えるので、代謝が落ちてしまいます。結果、血流も悪くなり体循環がスムーズに行われず、むくみやすくなり、脂肪が蓄積してしまいます。

●冷房は体を冷やす

エアコンの効いた部屋で過ごすと体が冷え、これも代謝が落ちてしまいます。

❷栄養バランスの崩れ

夏は暑さの影響から食欲が衰える傾向にありますが、逆に麺類・パン類・アイス・水分、おにぎりといったエネルギー源である糖質を摂取することが多く、他に重要な栄養素である蛋白質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足し、栄養バランスが崩れ、太るという現象が起こっているのです。

❸夏こそ運動不足

暑い夏は動くのがおっくうになり、暑さを避ける為徒歩をバスや車にかえたり、運動や外出を控えるなど、生活の中での運動量が減る傾向にあります。

そして普段運動しない人は、暑苦しく汗だくになるこの時期に運動しようという意欲はほとんどわきません。夏は代謝が落ちるので、何もしないでいると

看護師
川崎　年世

冬以上に太りやすくなってしまいます。

❹寝不足は体内時計のリズムが狂う

夜、窓を開けて寝ても暑く寝苦しいということはありませんか？寝不足は体内時計のリズムが狂い、レプチンという食欲抑制ホルモンが減少し、逆にグレリンという食欲増進ホルモンがたくさん分泌されます。その結果、普段よりも食事量が増え、揚げ物や甘いものなど糖質や脂質を好み、脂肪の蓄積に繋がります。

では、実際どうすれば効率的に夏太りを回避できるのでしょうか？

夏太り対策法

❶栄養バランスを整える

暑い夏に食べやすい冷たい麺類・おにぎり・アイスなどの糖質を多く食べるだけではなく、肉・魚・野菜・果物などのタンパク質、ビタミン・ミネラル、食物繊維を取り入れ栄養バランスを整えましょう。

❷ぬるめの水分とカリウムを摂る

冷たい水分は内臓を冷やし、代謝が落ちるため脂肪がつきやすく、むくみの原因にもなります。常温の水で水分補給をし、内臓を冷えから守りましょう。

そして、同時にバナナやリンゴなどの果物やアボカド・納豆・きなこ・にんにく・ニラなどに多く含まれるカリウムを摂り、体循環を良くしていきましょう。

❸運動を意識する

軽い運動を行うだけでも内臓の代謝を上げる効果が期待されます。暑さが辛い方は、多少涼しい早朝もしくは夜のウォーキングを行うと良いでしょう。

また、スイミングや、室内で行えるスポーツを取り入れたり、自宅や会社で少しずつ体を動かす機会を増やし、手軽にできる簡単なエクササイズを日々の習慣にするのもポイントです。

❹お風呂はしっかり湯舟につかる

暑い夏はシャワーだけで済ませる人も多いと思いますが、冷房で体が冷えている夏こそお湯に浸かる習慣が大切です。

４０℃前後の少し熱めの湯船に１０分浸かると深部体温が約2℃上昇し、基礎代謝が約２０％上がるといわれており、脂肪を燃焼させる効果が期待されます。その際リンパマッサージをすることで血行がよくなり低代謝になった体が改善され、痩せやすい体質になっていきます。

❺しっかり睡眠

寝苦しい夜をぐっすり眠るポイントは、就寝前と就寝後の体温の落差をつくる事です。

寝る前に手足の両方でグー・パーを繰り返したり、扇風機で足元に風を当てるようにして眠るのも効果的です。また、寝具やパジャマを通気性の良いものに変えるのもいいでしょう。扇風機などを上手く使い、涼しい環境を整えましょう。

さらに、リラックス効果のあるメントール入りのアイマスクを活用するなど、快眠を心がけましょう。

夏太りの対策は、熱中症や夏バテの予防にも役立つ情報です。

夏太りを予防しながら夏バテも防ぎ、健康的にこの暑い夏を乗り切っていきましょう♪

ホームページがリニューアルしました!!

平成28年5月31日より当会ホームページがリニューアルしました!
より見やすいホームページを目指し、人間ドックのインターネット予約もリニューアル。その他、facebookなど、新たに加わったものもありますので、是非遊びに来てくださいね。

JA愛媛厚生連　検索

CLICK!!

CLICK!!

スマートフォンからも
見やすくなりました。

人間ドックのご予約は
こちらからもOK!
インターネット予約が
使いやすくなりました。
※ご予約後、こちらから
確認の連絡をいたします。

お役立ち健康情報や
お料理レシピも満載！

当会もfacebookを始めました！
厚生連だよりに載りきらないトピックスも
取り上げていきたいと思います。
皆様の「いいね」をお待ちしております。

当会の受付時間外でも予約出来、
胃カメラやオプションの
検査も一緒に予約できます。
思い立ったが吉日！
思いついたらこちらへどうぞ！

ミニデイサービス in 玉津

JA西条

平成28年6月8日㈬、JA西条 玉津支所にてJA西条ミニデイサービスが行われ、当会からは後藤健康運動指導士が講師として参加しました。このミニデイサービスはJA西条管内11支部で行われており、今回は10名の皆さんが参加されました。昼食をはさんで午前・午後に亘ってのミニデイでは椅子に座ってのストレッチ、脳トレ、前回の朝ドラの主題歌に合わせて行うチェアエクササイズ、マットを使ったストレッチなど様々なメニューを行いました。月に一度行われるこのミニデイ、一番のお姉さんは91歳ですが、皆さん自転車や車、徒歩で会場まで足を運ばれています。身体を動かして、おしゃべりしながらのランチタイムにJA女性部さんのご用意いただいたティータイムが皆さんの元気の源なのかもしれませんね。

▼脳トレにトライ！

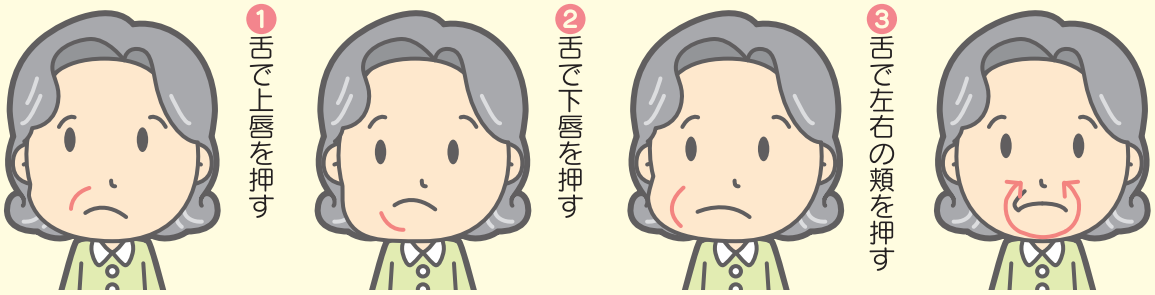
▲朝ドラの主題歌に合わせてチェアエクササイズ♪

Let's Try ～嚥下体操～

今回はミニデイで昼食前に行っていた嚥下体操をご紹介。
「いただきます」のその前に、Step1 の舌運動と Step2 のパタカラ発声で食べる準備を整えてからしっかり噛んで美味しくいただきましょう。

Step 1 まずは舌体操！

口を閉じておこなうバージョンです。
それぞれ5回ずつおこないます。



❶舌で上唇を押す
❷舌で下唇を押す
❸舌で左右の頬を押す
❹閉じたままで口唇の内側をなめるように回す（右回り、左回り）

Step 2 続いてパタカラ発声

「パタカラ」の発声は、舌や唇を動かす速さや巧みさ、頬の筋肉を鍛え、飲み込みが良くなります。

パ 破裂音の「パ」は唇をしっかり閉めてから発音します。

タ 舌を上あごにしっかりくっつけて発音します。

カ のどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。

ラ 舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

「パパパ、タタタ、カカカ、ララララ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」

※簡単な歌の歌詞を「パタカラ」に言い換えて歌うのもGOOD!

JA新居浜市

第10回健康ウォーキング大会 開催

平成28年5月14日㈯、JA新居浜市　船木支所にて第10回健康ウォーキング大会が行われ、34名の組合員・地域住民の方が参加されました。これは健康寿命100歳プロジェクトの一貫としてされているもので、当会からは後藤健康運動指導士らが参加しました。ノルディック・ウォークのポールを使ってストレッチした後、支所を出発！初夏の日差しがさす一日でしたが、皆さん元気よく歩き、JA女性部の皆さんにご用意いただいたお弁当に舌鼓をうちました。支所に戻ってからは後藤管理栄養士による「腸内環境を整えましょう」と題した講演で心身ともに健康寿命100歳に一歩近づいたのではないでしょうか。

厚生連

野球部通信

平成28年6月4日㈯、松山市高井にあるJA愛媛県信連　高井グランドにて高月会長杯と題してJA愛媛中央会と当会の親善野球大会が行われました。朝からなんだか雲行きの怪しい天気で、予定を2時間繰り上げて、高月会長による始球式から試合はスタートです。

小雨の降る中行われ、6回表で雨が強くなってきたため中止となりました。結果は中央会6－3当会で残念ながら負けてしまいましたが、交流の良い機会となりました。MVPは中央会のピッチャー大西さん、敢闘賞は当会藤井祐輔に送られました。また、第2回目が行われることを楽しみに、そして、次こそは勝てますように！

みなさんからいただいたおたよりをご紹介します。

おたよりのコーナー

5/8「健康まつり」に楽しく参加させていただきまして、ありがとうございました。くじ付き餅まきで「にこまる米」が大当たり！早速翌日のボランティア活動でおにぎりパーティーを開催。福を頂き感謝。来年はゼリーを当てる約束をして大笑いです。（東温市　K・Oさん）

厚生連まつりにお越しいただきありがとうございました。おにぎりパーティー楽しそうですね！私も参加したかったです。お手紙から楽しさが伝わってきました。（編集）

初めてこの冊子を読ませていただきました。AICSってすごいですね。早くこの検査が広まってくれるといいと思います。ドック弁当、パッと見て最初に犬のお弁当だと思ってしまい、一人で笑っちゃいました。（松山市　とーんさん）

AICS、当会でも始めるときはこの厚生連だよりで報告したいと思っています。ドック弁当、確かに字だけ見たら犬のお弁当ですね。ついドックは人間ドックと自分の中で当たり前になっていたので、気づきませんでした（笑）。（編集）

点線を切り取るとレシピカードになるよ。

今月の旬菜 7月

スイートコーン

今月はスイートコーン。バーベキューや焼きモロコシの似合う夏がスイートコーンの旬です。

歴史

スイートコーンの原産地はメキシコ、アメリカ南部と言われています。日本には16世紀にポルトガル人によって伝えられ、明治時代から北海道で栽培が始まりました。現在私たちが野菜として食べているのはスイートコーンという甘味種。穀物としては乾燥コーンがあり、米や小麦と並ぶ三大穀物の一つです。

栄養

穀物といわれるくらいですので、主な成分は炭水化物ですが、甘味成分の糖質が多く、ビタミン・ミネラルも豊富な高エネルギー食品です。この糖質は消化吸収が早いので、夏場のエネルギー補給にぴったり！また、必須脂肪酸のリノール酸を豊富に含むため高血圧や動脈硬化予防にも期待ができます。主に胚芽部分には食物繊維が多く含まれていますので、調理の際は包丁を使わずに手でむしるようにすると食物繊維ももれなく摂れるのでお勧めです。

選び方と保存方法

選ぶときは鮮やかな緑色の皮がついているもの、皮が剥いてある場合はヒゲが褐色で実がぎっしりそろっているものずっしり重いものを選びましょう。ちなみにスイートコーンは鮮度が命！収穫後1日もすれば鮮度が落ちて風味や栄養価も落ちてしまいますので、なるべく買ったその日に食べるのがいいでしょう。すぐに食べない場合は生で保存するよりも、茹でてから冷蔵・冷凍にしましょう。

キリトリ線

郵便はがき

〒790-0925

52円切手を貼ってください。

松山市鷹子町533番地1

JA愛媛厚生連
厚生連だより 係

ご住所(〒　　－　　)

お名前

(男・女)(　　才)

電話番号

キリトリ線

おたより募集中

厚生連だよりではみなさまのおたよりを募集しております。左記のはがきを切り取ってアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で3名の方に毎号素敵なプレゼントをお送りします。ご意見・ご感想、こんなことを特集してほしいなど、皆様の応募をお待ちしております。

締め切りは平成28年8月5日㈮必着。

なお、お答えいただいたアンケートの自由記述については投稿として掲載させていただくこともあります。

編集後記

朝にはめっぽう弱い私ですが、朝活しに道後へ行ってきました。なんと7時には道後についていましたから(えっへん)。当会の巡回健診スタッフからすれば、早くもなんともないかもしれませんが、表紙の写真、観光客の人があまりいない時間帯の方がいいかな、と、朝行ってみました。でも、平日の朝でも観光客の方が道後温泉本館を訪れていたのには驚きました。次は温泉に入る朝活しようかと思案中です(笑)。　(かに)

今月の表紙

今月は道後温泉本館です。日本書紀にも登場するわが国最古の温泉といわれる道後温泉。そのシンボルといえばこの建物ではないでしょうか。明治27年に建てられ、国の重要文化財にも指定されています。朝6時からの営業とあって、早朝から観光客の方も朝風呂を楽しみに来られています。また、9月末までは簾がかかって涼しげな夏の装いとなっています。

※個人情報の取り扱いについて応募の際の個人情報は本誌編集作業にのみ使用します。

➡点線を切り取るとレシピカードになるよ。

コーンとささみの天ぷら

旬菜食べてみま専科？ 7月

材料（5～6人分） 226Kcal/人

- コーン ……250g
- ささみ ……200g
- 薄力粉 ……70g
- 水 ……60～70ml
- 塩 ……少量
- 揚げ油 ……適宜

1. コーンは実を削ぎおとす。
2. ささ身はすじを取り除き、小さく切る。
3. ①と②、薄力粉、塩、水を合わせ、油で揚げる。

ワンポイントアドバイス!

油は少量にして、空気に触れさせながら揚げ焼きにすると、カラっと仕上がります。

管理栄養士 後藤　昌栄

キリトリ線

人間ドック料金

当センターの人間ドックでは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いたします）。また、胸部の検査は肺がんCT検査を標準項目とし、胃の検査は事前予約でX線検査と内視鏡検査（内視鏡検査は3,240円追加料金）が選べます。その他、MR検査、大腸CT検査などのオプション検査も充実。各種健康診断も行っております。

●基本コース（税込）38,340円

●女性コース（税込）44,280円

オプション料金など詳しい内容は、当健診センターホームページか下記までお問い合わせください。

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

0120-874-702

フリーダイヤル　受付時間／9:00～17:00（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

キリトリ線

7月号　アンケート

★厚生連だよりはどちらでごらんになりましたか?

1．JA窓口　　2．職場

3．その他（　　）

★7月号で興味をひかれた記事

1．太りやすい夏対策

2．ホームページがリニューアルしました!

3．健厚とぴっくす

4．今月の旬菜+旬菜食べてみま専科?

5．その他

（　　）

★ご意見・ご感想、健康に関して読んでみたい特集記事があればお答えください。

匿名希望の方はペンネーム（　　）

2016年7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／中矢 壮一