



# 女木梶

主な働き	主な働き
ナトリウムの排出を促す	高血圧症予防
カルシウムの吸収促進	骨を丈夫にする
脳の働きを支える	痴呆予防

## 【栄養と働き】

### 主な栄養素 (100g中) ※生を表記

- エネルギー … 153 kcal
- たんぱく質 … 19.2 g
- 脂質 … 7.6 g
- カリウム … 71 mg
- レチノール … 61 µg
- 鉄 … 9.6 mg
- ビタミンE … 2.4 mg
- ビタミンB1 … 0.95 mg
- 食物繊維 … 10.8 g

# 胡麻

### 主な栄養素 (100g中) ※乾物を表記

- エネルギー … 578 kcal
- 脂質 … 51.9 g
- たんぱく質 … 19.8 g
- カリウム … 400 mg
- マグネシウム … 370 mg
- 鉄 … 9.6 mg
- ビタミンE … 2.4 mg
- ビタミンB1 … 0.95 mg
- 食物繊維 … 10.8 g

## 【栄養と働き】

主な働き
悪玉コレステロールの低下
動脈硬化症予防
抗酸化作用
肝機能の改善
老化防止

ごまはアフリカのサバンナ地方が原産地とされており、古くから世界各地で食されています。日本では奈良時代以前に中国から伝わったとされています。食べているのは種子の部分で、外皮の色によって黒ごま・白ごま・金ごまに分類されます。ごまは昔から「不老長寿の薬」といわれるほど栄養の宝庫です。成分の半分以上を占めるのはリノール酸やオレイン酸といった不飽和脂肪酸で、コレステロールや中性脂肪の値を下げるのに有効とされています。他にもたんぱく質やビタミンE・B群・鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。セサミンを筆頭とするポリフェノールの総称で、強い抗酸化作用で体に有害な活性酸素を取り除き、がんや動脈硬化、心筋梗塞の予防に効果があると考えられています。ぜひとも毎日ごまめに摂りたい食品です。

## 【調理の秘訣】

そのままの状態では消化吸収されにくいので、すりごまや切りごまにするのがおすすめです。硬い殻を壊すと栄養が吸収されやすくなり、風味も増します。酸化しないように密閉容器に入れて、冷暗所または冷蔵保存しましょう。

メカジキは、スズキ目メカジキ科の大型の魚で世界中の温帯から熱帯の海に生息する回遊魚です。細長く先端の尖った鋭いくちばしを持つことから、英語圏ではソード(剣)・フィッシュと呼ばれます。カジキの仲間はマカジキやクロカジキなど12種類程いますが、その中でも最もよく食べられているのがこのメカジキです。「カジキマグロ」と呼ばれることがあります。サバ科のマグロとは別種の魚です。

メカジキの身は黄味がかった淡いピンク色で、他のカジキと比べて脂肪を多く含んでいます。この脂質はDHAなどの不飽和脂肪酸に富んでいて、血液を固まりにくくして心臓病を予防したり、脳や神経の働きを活発にしたりする働きがあります。また、ナトリウムの排泄を促して血圧を下げる効果があるカリウムや、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、抗酸化作用で細胞の老化を抑えるビタミンEも多く含まれています。

## 【調理の秘訣】

クセの少ない味わいながら脂がのつて旨味が豊富です。特に油を使った調理によく合い、ステーキやムニエルなどの焼き物、フライなどの揚げ物に向いています。

## 長月 & 神無月編

9月

10月



# 旬の食卓

主な働き
血栓の生成抑制
疲労物質の蓄積抑制
コラーゲンの合成促進
脳卒中予防
疲労回復
美肌効果

## 【栄養と働き】

かぼすは、九州・大分県特産の香酸柑橘です。香酸柑橘とは柑橘類の中でも特に酸味が強い品種で、そのまま食べるのではなく果汁の酸味や果皮の香りを楽しむといった使い方をします。柚子やすだちも同じく香酸柑橘の仲間です。

栄養的には、ビタミンCとクエン酸を多く含むんでいるのが特徴です。ビタミンCは細胞の酸化を防ぐ働きやコラーゲンを合成して血管や皮膚を健康に保つのに有効です。さらにビタミンEを含む食材と組み合わせると抗酸化性がアップし、脳卒中予防やコレスステロール値の改善効果が期待できます。酸味の主成分であるクエン酸は抗酸化作用を助け、血液をサラサラにして血栓を防ぐのに役立ちます。また、乳酸などの疲労物質の蓄積を抑え、筋肉回復効果も得られます。

## 【調理の秘訣】

熟すと黄色くなります。表面に光沢があり緑の濃いものを選びましょう。特に魚料理との相性が良く、鍋物や焼魚、揚魚などに合わせると爽やかな酸味と芳香が料理を引き立たせます。味のアクセントになるので、減塩にも役立ちます。

旬 果実	旬 野菜	旬 魚介・海藻	旬 食材一覧
胡麻 (ごま) 注目!	旬 果実	鮭 (さけ)	鮭 (さけ)
栗 柿	旬 野菜	秋刀魚 (さんま)	秋刀魚 (さんま)
無花果 (いちじく)	旬 野菜	比目魚 (ひらめ)	比目魚 (ひらめ)
香母酢 (かぼす)	人参 (にんじん)	太刀魚 (たちうお)	太刀魚 (たちうお)
注目!	茗荷 (みょうが)	鰯 (ます)	鰯 (ます)
	冬瓜 (とうがん)		
	里芋 (りいも)		
	しめじ		
	椎茸 (しいのこ)		

### めかじきのごま風味揚げ

材料 (2人分)

めかじき : 2切れ	酒 : 大さじ1	小麦粉 : 小麦粉
ごま : 白ごま 大さじ1	しょゆ : 大さじ1/2	水 : 大さじ1
かぼす : 1/2個	しょうゆ : 大さじ1/2	揚げ油 : 適量

作り方

- 1 下味の材料(★)を合わせ、一口大に切っためかじきを20分ほど漬ける。
- 2 ごまは、まな板の上で刻み、切りごまを作る。
- 3 めかじきの水気を拭く。
- 4 小麦粉と水を混せて衣にし、めかじきに付ける。その上から切りごまをしつかりまぶしつける。
- 5 熟した油にめかじきを入れ、2分程火が通るまで揚げる。
- 6 ししとうは、爪楊枝で数ヵ所穴を開け、さつと素揚げする。



# 母酢

### 主な栄養素 (100g 中) ※果汁、生を表記

- エネルギー … 25 kcal
- カリウム … 140 mg
- ビタミンC … 42 mg
- パントテン酸 … 0.15 mg
- 葉酸 … 13 µg

簡単！ 早期発見！

# セルフチェック

身体に潜んでいる病気や疾患を発見する手がかりになるかもしません。

## なぜ膠原病になるのか

本来は自身の身体を守るために存在する免疫システムが異常をきたし、自身の身体を攻撃してしまう自己免疫反応によりさまざまな症状が現れる。免疫システムが自身の身体を攻撃してしまう現象は珍しいことではなく、誰しもが自身の身体を攻撃する細胞を少なからず持っていると考えられている。しかし通常はそれがしっかりと抑えられているが、ストレスや感染症などが引き金となり抑制できなくなることで、膠原病のような自己免疫疾患を発症してしまう。紫外線・寒冷刺激・妊娠・外傷・手術・薬剤なども、膠原病の発症や悪化の誘因となるといわれている。



## 膠原病の症状

膠原病の症状は実に多彩で、疲れやすい・発熱・筋力低下・皮膚の硬化・特徴的な発疹の出現、抜け毛・空咳などがあげられる。その他にも唾液の出が悪くなったり、涙が少なくて目が乾いたりといった自覚症状が現れるケースもある。尿検査を行った際に尿にタンパクが出たり、血液検査によって貧血や白血球の減少がみられり、検査を実施して初めて発覚する症状もある。膠原病によって障害される臓器もさまざままで、代表的な膠原病の一つである全身性エリテマトーデスの場合は主に皮膚・脳・心臓・肺・腎臓など、強皮症の場合は皮膚・肺・胃腸などである。



## 予防・治療後の注意

膠原病の症状には波があるが、発症後は病気と共に生活を送ることを目標とする。日常生活では十分な睡眠やバランスの良い食事など、規則正しい生活を心がけることが第一。病気にもよるが、原則として膠原病の発症や悪化の誘因となる紫外線は避ける。外傷などの肉体的ストレスはもちろん、精神的なストレスも症状を悪化させる恐れがあるため回避する。内臓合併症がある場合は、食事療法が必要になることも。また膠原病の人は感染症にかかりやすい体質と考えられるので、風邪などの感染症にも注意する。



※このコーナーの膠原病チェック項目は、あくまで目安です。膠原病の診断をするものではありませんので予めご了承ください。

膠原病は1942年に初めてその概念が提唱された疾患で、皮膚・関節・筋肉や内臓に広く分布する結合組織に起る病気です。代表格である関節リウマチの他にも多彩な症状を示します。病院に行く時間がすぐに取れない方、いきなり病院に行くのが不安な人は、まずセルフチェックをしてみてください。

早期に発見して、膠原病と診断された段階で治療を開始して病気と共に存することが、その後の生活においてとても重要です！



### 膠原病チェックシート

1 肩や関節、筋肉の痛みが長く続く	<input type="checkbox"/>	6 微熱が長く続く	<input type="checkbox"/>
2 起きたときに体がこわばったり痛みがある	<input type="checkbox"/>	7 常に倦怠感がある	<input type="checkbox"/>
3 皮膚が赤くなったり、湿疹がある	<input type="checkbox"/>	8 検査や医療機関で膠原病の可能性があるかもといわれた	<input type="checkbox"/>
4 指先が蒼白や紫色に変色することがある	<input type="checkbox"/>	9 家族や血縁者で膠原病の人がある	<input type="checkbox"/>
5 手指がソーセージのように腫れることがある	<input type="checkbox"/>		



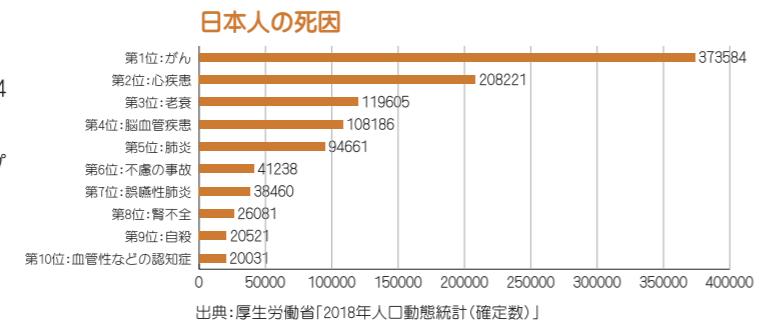
3つ以上あてはまつた人は膠原病のリスクが高いです！



# 職場の 健康 だより

## がんの動向

2018年にがんで亡くなった人は37万3584人で、死亡総数の27.4%を占めています。1981年以降、37年間連続で死因のトップになっています。



## がん検診のメリット

### メリット 早期発見・早期治療

検診は自覚症状が無い時点で行われることから、がんが進行していない状態で発見することが出来ます。現在では早期発見、早期治療でがんはその多くが治ります。一方、症状を感じて受診した場合には、がんが進行している可能性もあり、臓器によつては治すことができない場合が多くなります。がん検診では、がんになる前の病変が発見されることもあります。子宮頸部異型上皮、大腸腺腫（ポリープ）等の前がん病変は、それを切除するなど治療することでがんになることを防ぐことができます。



## がん検診の流れ



がん検診は、がんを対象にした検査です。胃や大腸、肺、乳房、子宮など、がんができる部分が異なればがんの特徴も変わってきます。がん検診では、それぞれのがんを調べるのに適した検査が用意されています。もし、精密検査でがんと診断（確定診断）された場合は、必要に応じて治療へ進むことになります。

## がん検診によるがん発見データ

がん検診を受診して、実際にどのくらいの方ががんにかかっていたか、厚生労働省が毎年調査を行っています。5つのがん検診のなかで、がんが発見される割合が最も高いのは乳がん検診です。次いで大腸がん検診、胃がん検診となっています。



### 肺がん検診



厚生労働省の「平成 29 年度地域保健・健康増進事業報告」によると、平成 28 年度に肺がん検診を受けた方は 4,075,104 人でした。受診者のうち、1.53% (62,193 人) の方が要精密検査となり、要精密検査者の 2.22% (1,381 人) の方から肺がんが発見されました。



#### 【原因】

肺がんは、肺細胞の遺伝子に傷がつくことで発生します。細胞に傷をつける原因是様々ですが、最大の原因として、たばこへの影響が指摘されます。たばこを吸うと肺がんにかかるリスクが、男性は約 4.8 倍、女性は約 3.9 倍に増加します。

### 胃がん検診



厚生労働省の「平成 29 年度地域保健・健康増進事業報告」によると、平成 28 年度に胃がん検診を受けた方は 2,482,333 人でした。受診者のうち、6.78% (168,218 人) の方が要精密検査となり、要精密検査者の 1.50% (2,523 人) の方から胃がんが発見されました。



#### 【原因】

胃がんが発生する原因については、多くの研究が行われており、胃がんの主なリスク要因としては、多量の塩分、喫煙、ヘリコバクターアイロバクタ、多量の飲酒があげられます。

### 大腸がん検診



厚生労働省の「平成 29 年度地域保健・健康増進事業報告」によると、平成 28 年度に大腸がん検診を受けた方は 4,636,731 人でした。受診者のうち、6.19% (286,815 人) の方が要精密検査となり、要精密検査者の 2.77% (7,943 人) の方から大腸がんが発見されました。



#### 【原因】

生活習慣に関わる大腸がんのリスク要因として、運動不足、野菜や果物の摂取不足、肥満、飲酒などが挙げられています。この 20 年で大腸がんによる死亡数は 1.5 倍に拡大していて、生活習慣の欧米化（高脂肪・低纖維食）が関与していると考えられています。

### 乳がん検診



厚生労働省の「平成 29 年度地域保健・健康増進事業報告」によると、平成 28 年度に乳がん検診を受けた方は 2,584,439 人でした。受診者のうち、6.84% (176,836 人) の方が要精密検査となり、要精密検査者の 4.15% (7,336 人) の方から乳がんが発見されました。



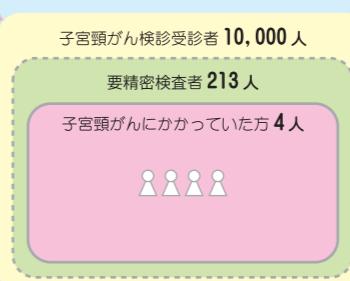
#### 【原因】

乳がんのリスク要因としては、まだはっきりとしたことは分かっていませんが、初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産歴がない、初産年齢が遅い、授乳歴がない、閉経後の肥満、飲酒習慣、一親等の乳がんの家族歴、良性乳腺疾患の既往歴があげられます。

### 子宮頸がん検診



厚生労働省の「平成 29 年度地域保健・健康増進事業報告」によると、平成 28 年度に子宮頸がん検診を受けた方は 3,804,714 人でした。受診者のうち、2.13% (80,882 人) の方が要精密検査となり、要精密検査者の 1.68% (1,355 人) の方から子宮頸がんが発見されました。



#### 【原因】

子宮頸がんが発生する原因は、ヒトパピローマウイルス（HPV）に持続的に感染すること考えられています。HPV は性交渉により感染し、多くの女性が一生に一度は感染すると言われる、ありふれたウイルスです。通常はウイルスに感染しても、異物を排除する免疫機能により排除されますが、ウイルスが排除されずに長期間感染が続く場合があり、ごく一部の人の細胞ががん化する事があります。