

■代謝向上レシピ■

かつおとほうれん草のからし和え

代謝を促すたんぱく質とビタミンB群を
積極的に摂りましょう



TIME
L
20分

- 1かつおのたたきは2cm角に切る。
- 2ほうれん草は熱湯でさっと茹でて水気を絞り、2cm幅に切る。
- 3しょうゆ、酢、白みそ、からしを混ぜ合わせる。
※辛い物が苦手な方はからしの量を少なめにしてください。
- 4①～③を和える。



かつお

筋肉量が減ると代謝も低下します。筋肉の元になるたんぱく質はアミノ酸から作られており、かつおに多く含まれています。その中でも特にアルギニン、プロリンというアミノ酸は代謝を高める働きがあります。



ビタミンB群

ビタミンB群は代謝に必要不可欠な栄養素です。主にビタミンB1は糖質、ビタミンB2は脂質、ビタミンB6はたんぱく質の代謝を促します。この料理に使われているからしにはビタミンB1、ほうれん草にはビタミンB2、かつおにはビタミンB6が多く含まれています。また、ほうれん草は冬が旬の野菜であるので、積極的に取り入れましょう。



代謝を高めよう



(2人分)

- かつおのたたき … 100g
- ほうれん草 … 1株
- しょうゆ … 小さじ1
- 酢 … 小さじ1
- 白みそ … 小さじ1/2
- からし … 小さじ1/2



美味しく予防!! 健康レシピ

監修：一般財団法人 愛知健康増進財団 管理栄養士 平野 佑奈



どんな方法で検査をするの？

健 康 診 断 知つておきたい！ 検査の方法・結果の見方

どんな病気がわかるの？



第15回 肝機能検査①

肝機能障害には、肝臓そのものに異常がある場合と、胆石などが原因で胆汁がうまく流れていらない場合が考えられ、血液検査によってその原因を明らかにすることができます。疑問に思う点があつたら自分で判断せず、医師に相談することが大切です。ただし、これらの血液検査の結果は体内の変化の一部を反映しているにすぎず、特定の疾患にすぐに結びつくわけではありません。

肝機能検査の方法・検査の注意点

ASTとALT

ASTとALTは肝臓の機能を調べるために代表的な検査項目です。いずれも肝臓の細胞で作られる酵素でアミノ酸をつくる働きを持ちます。肝臓に何らかのダメージがあれば細胞が破壊されると、血液中にこのASTとALTが大量に放出されるため、血中濃度が上昇します。このことから、ASTとALT濃度が上昇しているときは肝臓にダメージが生じていることが分かるのです。

疑われる疾患
急性肝炎
肝硬変
肝臓がん
脂肪肝
アルコール性肝炎

γ-GT

γ-GTはタンパク質を分解し、肝臓の解毒作用に関与する酵素の一つです。「胆汁」の通り道である胆道で生成され、肝臓で働いたのち、胆管を経て十二指腸へ排出されていきます。しかし胆管結石やがんなどによって胆道が詰まるとき肝臓に必要量以上に溜まり、やがて血液中へ放出されます。このようなことから、γ-GTは肝臓の機能を評価できるだけなく、胆管や胆のうなどの病気の有無も推測できる検査項目なのです。またアルコールに敏感に反応し、肝障害を起こしていくなくても普段からよくお酒を飲む人は数値が上昇します。ただし健康な人は、一時的に数値が上昇

疑われる疾患
胆管結石
がん
非アルコール性脂肪性肝炎

ALP

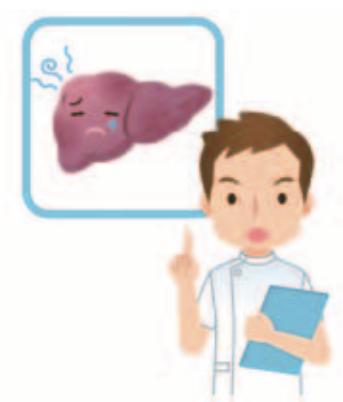
ALPはリン化合物と呼ばれる栄養素を分解する酵素です。肝臓や腎臓、腸、骨など全身の様々な場所で作られます。しかし、最終的には肝臓で処理されて胆汁の中に流れ込むため、胆石やがんなどで胆汁の流れ道である胆道の流れが悪くなるとALPが血液中に放出されるようになります。このことから、ALPは胆道の流れの良し悪しを推測する指標となるのです。

疑われる疾患
胆石
がん

総ビリルビン

ビリルビンは寿命を終えた赤血球が分解されると肝臓で処理され、胆汁の中に入ります。通常、血液中にビリルビンはほとんど存在しませんが、胆汁の通り道である胆道の流れが悪くなるとビリルビンが溜まり、血液中に放出されるようになります。生まれつきビリルビン値が高くなる方もいますが、胆道の流れが悪くなったり胆汁の中に流れ込んで体外へ排出されてしまうことがあります。ビリルビン濃度が上昇していくのが特徴です。つまり、総ビリルビン値が上昇している方は特に注意が必要と考えましょう。

疑われる疾患
肝硬変
肝臓がん



血液検査で異常所見がみられたらすぐに精密検査を受けましょう

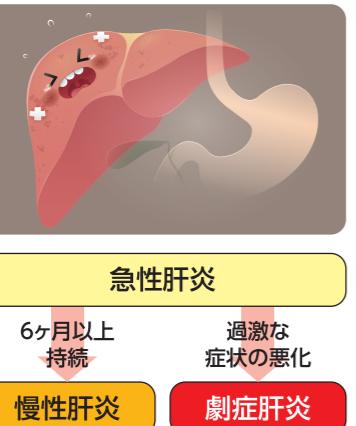
血液検査に異常が見つかってもすぐに治療・入院が必要というわけではありません。健康診断は《早期発見・早期治療》の為に実施しており、少しでも疑わしい所見があれば精密検査をお勧めしています。治療が必要な病気かどうかを明らかにするために、専門医の診察を受けましょう。



肝臓に慢性的に炎症が起り、肝細胞の破壊と再生が繰り返されると徐々に線維化（肝臓にかさぶたの様な物質ができ、通常の機能が果たせない状態）が起り、肝臓本来の細胞の構造が破壊されていきます。肝硬変は程度により、「代償性」と「非代償性」に分けられます。「代償性」とは肝臓の機能がなんとか保たれており、症状は現れないことが多い、「非代償性」はその名の通り肝機能を代償することが出来ない程度にまで悪化している状態をいいます。ウイルス性、アルコール性、非アルコール性、自己免疫性などによる炎症が長期に渡り続けることが主な原因です。



肝臓に慢性的に炎症が起り、肝細胞の破壊と再生が繰り返されると徐々に線維化（肝臓にかさぶたの様な物質ができ、通常の機能が果たせない状態）が起り、肝臓本来の細胞の構造が破壊されていきます。肝硬変は程度により、「代償性」と「非代償性」に分けられます。「代償性」とは肝臓の機能がなんとか保たれており、症状は現れないことが多い、「非代償性」はその名の通り肝機能を代償することが出来ない程度にまで悪化している状態をいいます。ウイルス性、アルコール性、非アルコール性、自己免疫性などによる炎症が長期に渡り続けることが主な原因です。



- 発熱、喉の痛み、頭痛などの風邪の様な症状
- 食欲不振 ● 全身がだるい ● 吐き気
- 腹痛 ● 発疹 ● 皮膚や白目が黄色くなる
- 尿が茶色くなる

肝臓に慢性的に炎症が起り、肝細胞の破壊と再生が繰り返されると徐々に線維化（肝臓にかさぶたの様な物質ができ、通常の機能が果たせない状態）が起り、肝臓本来の細胞の構造が破壊されていきます。肝硬変は程度により、「代償性」と「非代償性」に分けられます。「代償性」とは肝臓の機能がなんとか保たれており、症状は現れないことが多い、「非代償性」はその名の通り肝機能を代償することが出来ない程度にまで悪化している状態をいいます。ウイルス性、アルコール性、非アルコール性、自己免疫性などによる炎症が長期に渡り続けることが主な原因です。

肝臓に慢性的に炎症が起り、肝細胞の破壊と再生が繰り返されると徐々に線維化（肝臓にかさぶたの様な物質ができ、通常の機能が果たせない状態）が起り、肝臓本来の細胞の構造が破壊されていきます。肝硬変は程度により、「代償性」と「非代償性」に分けられます。「代償性」とは肝臓の機能がなんとか保たれており、症状は現れないことが多い、「非代償性」はその名の通り肝機能を代償することが出来ない程度にまで悪化している状態をいいます。ウイルス性、アルコール性、非アルコール性、自己免疫性などによる炎症が長期に渡り続けることが主な原因です。

肝臓に慢性的に炎症が起り、肝細胞の破壊と再生が繰り返されると徐々に線維化（肝臓にかさぶたの様な物質ができ、通常の機能が果たせない状態）が起り、肝臓本来の細胞の構造が破壊されていきます。肝硬変は程度により、「代償性」と「非代償性」に分けられます。「代償性」とは肝臓の機能がなんとか保たれており、症状は現れないことが多い、「非代償性」はその名の通り肝機能を代償することが出来ない程度にまで悪化している状態をいいます。ウイルス性、アルコール性、非アルコール性、自己免疫性などによる炎症が長期に渡り続けることが主な原因です。

肝臓に慢性的に炎症が起り、肝細胞の破壊と再生が繰り返されると徐々に線維化（肝臓にかさぶたの様な物質ができ、通常の機能が果たせない状態）が起り、肝臓本来の細胞の構造が破壊されていきます。肝硬変は程度により、「代償性」と「非代償性」に分けられます。「代償性」とは肝臓の機能がなんとか保たれており、症状は現れないことが多い、「非代償性」はその名の通り肝機能を代償することが出来ない程度にまで悪化している状態をいいます。ウイルス性、アルコール性、非アルコール性、自己免疫性などによる炎症が長期に渡り続けることが主な原因です。

肝臓に慢性的に炎症が起り、肝細胞の破壊と再生が繰り返されると徐々に線維化（肝臓にかさぶたの様な物質ができ、通常の機能が果たせない状態）が起り、肝臓本来の細胞の構造が破壊されていきます。肝硬変は程度により、「代償性」と「非代償性」に分けられます。「代償性」とは肝臓の機能がなんとか保たれており、症状は現れないが多い、「非代償性」はその名の通り肝機能を代償することが出来ない程度にまで悪化している状態をいいます。ウイルス性、アルコール性、非アルコール性、自己免疫性などによる炎症が長期に渡り続けることが主な原因です。

肝臓に慢性的に炎症が起り、肝細胞の破壊と再生が繰り返されると徐々に線維化（肝臓にかさぶたの様な物質ができ、通常の機能が果たせない状態）が起り、肝臓本来の細胞の構造が破壊されていきます。肝硬変は程度により、「代償性」と「非代償性」に分けられます。「代償性」とは肝臓の機能がなんとか保たれており、症状は現れないことが多い、「非代償性」はその名の通り肝機能を代償することが出来ない程度にまで悪化している状態をいいます。ウイルス性、アルコール性、非アルコール性、自己免疫性などによる炎症が長期に渡り続けることが主な原因です。

肝臓に慢性的に炎症が起り、肝細胞の破壊と再生が繰り返されると徐々に線維化（肝臓にかさぶたの様な物質ができ、通常の機能が果たせない状態）が起り、肝臓本来の細胞の構造が破壊されていきます。肝硬変は程度により、「代償性」と「非代償性」に分けられます。「代償性」とは肝臓の機能がなんとか保たれており、症状は現れないことが多い

全国糖尿病週間(11月8日～11月14日)

世界保健機関(WHO)が11月14日を「世界糖尿病デー」とし、世界各地で糖尿病の啓発活動を推進しています。日本でも、日本糖尿病学会と日本糖尿病協会が11月14日を含む7日間を「全国糖尿病週間」とし、一般向けの講演会や健康相談、街頭での広報活動などを各都道府県の糖尿病協会や友の会が行っています。愛知県内では、名古屋城をブルーライトアップし、糖尿病を広く市民にPRしていきます。また、無料で血液検査を受ける事ができる医療機関もあります。これを機に、生活習慣による糖尿病(2型糖尿病)について考えてみましょう。

全国糖尿病週間のテーマは、
「アドボカシー～偏見にNO!～」

アドボカシーとは、「権利擁護」や「代弁」などという意味を持つ言葉。

糖尿病領域においては、患者の権利を守り、不当な偏見をなくすために医療者と患者が共に行政や社会の理解を得るために行う活動のこと。



糖尿病、原因と症状

2型糖尿病

インスリン分泌不全とインスリン抵抗性による糖尿病です

主な症状

2型糖尿病は、初期の段階では自覚症状がまったくないことが多いですが、症状があらわれるとしても、非常にゆっくり、少しづつあらわれます。

- 疲労感
- 皮膚が乾燥して痒い
- 手足の感覚が低下する、または、チクチク指すような痛みがある
- 感染症によくかかる
- 頻尿
- 目がかすむ
- 性機能の問題(ED)
- 切り傷やその他の皮膚の傷が治りにくい
- 空腹感やのどの渇きがひどくなる

2型糖尿病の原因

2型糖尿病は、次のような人に起こりやすいことがわかっています。

- 40歳以上の人
- 太りすぎの人
- 家族に糖尿病の患者がいる
- 著しい運動不足

1型糖尿病

インスリン欠乏による糖尿病です

主な症状

若い方の糖尿病では1型糖尿病が多いですが、年齢に関係なく発症が見られます。

- 普段よりのどが渴く
- 頻尿
- 目がかすむ
- 性機能の問題(ED)
- 切り傷やその他の皮膚の傷が治りにくい
- 空腹感やのどの渇きがひどい

1型糖尿病の原因

1型糖尿病の原因是正確にはわかっていないませんが、関係する因子としてあげられるのは次の2つです。

- 1型糖尿病にかかりやすい体质を持っている。
- 何らかの原因により、インスリンを作っている、すい臓の一部が破壊される。

糖尿病は生活習慣の改善で予防

～今から食事・運動・生活を見直そう～

なぜ生活習慣の見直しが大切なのでしょうか。その理由は、食事の摂り方や運動、生活習慣など日々の積み重ねで、血糖値は下げられるからです。

生活習慣をチェック

- お腹いっぱいになるまで食べる
- 野菜や海藻はあまり食べない
- 運動不足 / 体を動かす時間がない
- タバコを吸う
- 睡眠不足だ

ポイントは…

- 食事
- 運動
- 睡眠
- たばこなど



注意！

不健康な生活習慣は内臓脂肪を蓄積させ、さらに血糖の上昇が加速する原因に。

食事を見直そう

血糖値を上げるのは、糖質です。ご飯や麺、パンなどの主食には糖質がたっぷり含まれていますので、食べる量が多くなるほど血糖値は急上昇し、糖尿病のリスクが上がります。

そこでご自身が負担なくでき、長続きしやすいという観点から糖質を今より10%控えるのはいかがでしょうか？



糖尿病に良い食べ物

積極的に取り入れたいのは、野菜やきのこ、海藻などに含まれる食物繊維です。

食物繊維は腸の中に長時間留まり、糖質の吸収を邪魔してくれます。血糖値の上昇を緩やかにしてくれる栄養素で、糖尿病予防の味方です。

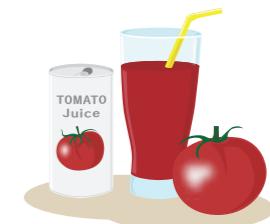


【一言メモ】
食物繊維の効果を最大に発揮させるポイントは、ご飯やパンなどの主食の前に食べることです。
10-15分かけてゆっくり食べましょう。



飲み物は無糖が基本

甘いジュースやスポーツ飲料のような甘い感じる飲み物には、糖分がたっぷり含まれています。お茶や水、麦茶など無糖のものだと安心です。



糖尿病にはトマトジュースがおすすめ

トマトジュースに多く含まれるリコピンには、インスリンの働きを促進して血糖値を下げる効果が期待されています。



運動で血糖値を下げる

血液中の糖を減らすなら、血糖値が高い食後が「運動するには良いタイミング」です。食後の30分～90分に、スロージョギングで筋肉を動かしましょう。スロージョギングとはゆっくりと行うジョギングのことで、隣の人と会話ができるくらいの速度で行います。