



めきやべつ

芽キャベツ

主な栄養素 (100g中) ※1個あたりの目安…10~15g

・エネルギー … 50 kcal	・ビタミンK … 150 μg
・カリウム … 610 mg	・ビタミンC … 160 mg
・カロテン … 710 μg	・葉酸 … 240 μg
・ビタミンB1 … 0.19 mg	・食物繊維 … 5.5 g
・ビタミンB2 … 0.23 mg	
・ビタミンB6 … 0.27 mg	

【調理の秘訣】
緑色が鮮やかで、巻きの固いものが新鮮で旨みもあります。アクや苦味があるので、生で食べるのには向いていません。塩を加えた熱湯で下茹でするか、レンジ加熱してから調理しましょう。煮込み料理に使う場合は下茹では必要ありませんが、ローストしてから煮ると香ばしさが加わります。

【栄養と働き】
芽キャベツは、ベルギーのブリュッセルが原産地のアブラナ科の野菜です。18世紀後半頃から栽培が始まり、日本には明治時代に伝わりました。一般的なキャベツの栽培変種で、大きな葉の下にできる脇芽が、直径3cmほどに結球します。70~80cm程に伸びた一本の茎に50個以上の芽が鈴なりにつくため「子持ちキャベツ」とも呼ばれています。旬は寒い時期で、11月中旬から暖かくなる春前頃まで出回ります。栄養素の構成はキャベツと似ていますが、その含有量はキャベツを上回ります。活性酸素の発生を抑え、発がん性物質の生成を防ぐビタミンCはキャベツの約4倍、便秘予防に有効な食物繊維は約3倍、β-カロテンは約14倍も含まれています。他にもビタミンB群やK、葉酸など多種類のビタミンやミネラルも豊富。小さいながらも栄養がギュッと詰まった野菜です。

主な働き

発がん物質の活性化防止：がん予防	抗酸化作用 … 老化防止
コラーゲンの合成促進 … 美肌効果	

【栄養と働き】

旬 食材一覧
〜睦月&如月編〜

旬 野菜・果実	旬 魚介・海藻
蕪(かぶ)	甘鯛
小松菜	蟹
大根	針魚(さより)
白菜	鱈(たら)
芽キャベツ 注目!	鰯(ぶり)
水菜	ほっけ
ユリ根	蛸(しじみ) 注目!
牛蒡(ごぼう) 注目!	牡蠣(かき)
カリフラワー	帆立貝
旬 芋・茸	
里芋	
山芋	
旬 果実	
文旦(ぶんたん)	
柚子	
りんご	

主な栄養素 (100g中) ※1個あたりの目安…5g

・エネルギー … 64 kcal	・ビタミンB2 … 0.44 mg
・たんぱく質 … 7.5 g	・ビタミンB12 … 68.4 μg
・カルシウム … 240 mg	・葉酸 … 26 μg
・鉄 … 8.3 mg	
・亜鉛 … 2.3 mg	
・ビタミンB1 … 0.02 mg	



蛸

しじみ

【調理の秘訣】
旨み成分であるコハク酸の含有量は貝類一。コハク酸は水に溶け出す性質があるので、汁ごと摂取すると濃い旨みが楽しめます。冷凍保存する場合は、砂抜き後にしましょう。冷凍するとオルニチンの量が増え、旨みも増すとされています。

【栄養と働き】
しじみは、河口域や海水と淡水が混じり合っている汽水湖沼などに生息する小型の二枚貝です。産地は、水揚げ量全国一の島根県の宍道湖をはじめ、青森県の十三湖、茨城県の涸沼などが有名です。旬は夏と冬の2回あり、8月頃は「土用しじみ」、1月から2月の厳寒期に採れるものは「寒しじみ」と呼ばれます。旬の時期のしじみは、身がふつくととして栄養価も高く、旨みやコクがグッと増しておいしくなります。栄養面では、カルシウムや鉄などのミネラル、ビタミン類が大変豊富です。また、昔からお酒を飲んだあとにはしじみ汁がよいといわれるように、肝機能の低下を回復させる働きをするタウリンやオルニチンが多く含まれています。必須アミノ酸もバランスよく含まれており、その中のロイシン・メチオニン・リジンにも肝機能を高める働きがあります。

主な働き

造血作用 … 貧血予防	肝機能を守る … ウイルス肝炎予防
皮膚を健康に保つ … 口内炎、肌荒れ予防	二日酔い改善

【栄養と働き】

旬の食卓

睦月 & 如月 編
1月 2月

【調理の秘訣】
ごぼうの皮には香りや旨み、栄養分が含まれているので、なるべく皮ごと摂りたいものです。たわしなどを使って汚れを落とし、包丁の背で表面を軽くこそげる程度でOKです。アク抜きのために長時間水に浸けておくと有用成分が流れ出してしまうので、水に浸ける場合は手短にしましょう。

【栄養と働き】
ごぼうは中央アジア原産の野菜です。日本には平安時代に中国から伝来しました。中国では食用ではなく、古くから種子を漢方薬として利用しており、根の部分を食べるのは日本の他には台湾や韓国の一部だけだといわれています。食物繊維が豊富で、その含有量は野菜の中でもトップクラス。野菜に含まれる食物繊維は水に溶けない不溶性が多いのですが、ごぼうの場合は水に溶ける水溶性の食物繊維も共に含んでいるのが特徴です。不溶性に含まれるリグニンは腸の蠕動運動を活発にするため、腸の働きを整えて大腸がんを予防する効果が期待されています。水溶性のイヌリンは、血糖値の上昇を抑えるのに有効です。また、皮にはポリフェノールの一種クロロゲン酸が含まれており、体内の酸化を抑制して老化防止に役立ちます。

主な働き

腸の働きを活発化 … 便秘予防	血糖値の上昇を抑制 … 糖尿病予防
悪玉コレステロール … 動脈硬化症予防	の排出

【栄養と働き】

主な栄養素 (100g中) ※1回使用量…50g

・エネルギー … 65 kcal	・食物繊維 … 5.7 g
・カリウム … 320 mg	
・カルシウム … 46 mg	
・マグネシウム … 54 mg	
・鉄 … 0.7 mg	
・銅 … 0.21 mg	



牛蒡

ごぼう

しじみと芽キャベツの豆乳スープ

材料(2人分)

しじみ … 100g	芽キャベツ … 4~6個
ごぼう … 30g	玉ねぎ … 中1/2個
じゃがいも … 小1個	オリブオイル … 大さじ1
水 … 200ml	無調整豆乳 … 150ml
顆粒コンソメ … 小さじ1	黒こしょう … 少々(お好みで)

作り方

- しじみは砂抜きをし、芽キャベツは半分に分ける。
- ごぼうは皮をこそげ、玉ねぎとじゃがいもは1cmの角切りにする。じゃがいもは2分ほど水にさらす。
- 鍋にオリブオイルを熱し、芽キャベツの断面を下にして入れ、軽く焼き目をつける。
- ごぼう、玉ねぎ、じゃがいもを加え、全体を混ぜながら炒める。
- 油がなじんだら水を加えて中火で7~8分煮込む。
- じゃがいもがやわらかくなったらしじみを加え、アクをとる。
- しじみの殻が開いたら豆乳、コンソメを入れて弱火にし、沸騰直前に火を止める。
- 器に盛って、好みで黒こしょうをふる。

職場の健康だより

冬場の脳卒中・心筋梗塞を予防 ～早朝高血圧に注意～

寒い冬は日本人の3大死因の一つ「脳卒中」や「心筋梗塞」が増加します。脳卒中や心筋梗塞は、血管に障害が起きて脳や心臓の組織が死んでしまう病気です。脳卒中には「血管がつまる＝脳梗塞」と「血管がやぶれる＝脳出血」の2つのタイプがあります。これらは主に「動脈硬化」が原因ですが、寒さで血管が収縮し高血圧になりやすいこの時期、特に『血圧の変動』が発症に深く関与していると言われていています。また、飲酒の機会が増加、鍋など塩分の多い食材を摂取、睡眠時間の短縮、屋外での運動が少なくなる、などでますます血圧は上昇します。これらの予防・対策には、まず自分の早朝血圧を知ることが重要です。

冬の早朝高血圧を家庭血圧測定で発見!

1週間のうち4回ほど朝の血圧が140以上だと早朝高血圧の可能性がります。早朝高血圧は心血管トラブルのハイリスクです。近くの病院を受診するか、かかりつけ医に相談しましょう。もし治療中なら、服薬時間を夕食後や眠前に変更するなど、長時間作用型の降圧剤の追加を相談してみてください。



寒さを避ける!

風呂場や脱衣場、トイレを予め温めて家でも靴下やスリッパを履く、もう一枚着る、深呼吸をする、など心がけましょう。また、冬は早朝に散歩せず、朝食後の暖かい時間にしようをお願いします。



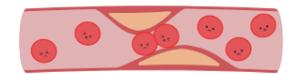
心筋梗塞「早朝」「寒さ」に注意

心筋梗塞とは、心臓の筋肉に血液(酸素・栄養)を送る冠動脈の動脈硬化が進んだり、冠動脈が詰まって心筋に血液が行かなくなった状態です。「突然死」の多くが急性心筋梗塞で、動き盛りに急増しています。暖かい室内と寒い室外などの温度差による血圧の変動で、心臓、血管に負担をかけた時(ヒートショックという)などに、焼けつくような激しい痛みや圧迫感が起き、15分～30分以上続きます。寒い時期の早朝に多く発症します。



若くても発症!?

動脈硬化は「血管の老化」とも言えますが、肥満や高血圧、糖尿病、脂質代謝異常、喫煙等、多くの要因が関係しています。近年、動脈硬化の若年化による若い人の発症が増えています。



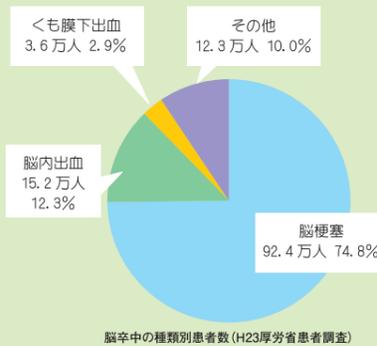
<p>①寒さ対策</p>	<p>外出時三点セット…帽子・マフラー・手袋 入浴時の脱衣所の暖房、ゆっくり入浴</p> <p>寒さ以外にも、排便時無理にいきまない等、血圧変動に注意</p>
<p>②食事対策</p>	<p>肉より魚を食べる回数を増やそう 厚生労働省「魚食と心疾患との関係」調査によると…</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>魚を食べる量が最も少ないグループ 週1回(1日当たり20gに相当)</p> <p>LOSE...</p> </div> <div style="font-size: 2em;">VS</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>魚を食べる量が最も多いグループ 週8回(1日当たり180gに相当)</p> <p>WIN!</p> </div> </div> <p>心疾患のリスク 40%減 心筋梗塞に限ると 55%減</p> <p>魚の栄養 DHA EPAに注目! お肉より多い回数を食べるのが目標♪</p> <p>その他の予防効果のある栄養</p> <ul style="list-style-type: none"> カルシウム…心臓の筋肉を動かす カリウム…心臓の働きを調整 食物繊維…血管の炎症を抑える n-3系(オメガ-3) 脂肪酸(EPA・DHA)…血栓を防ぐ <p>小魚・乳製品 バナナ・青魚・貝 大豆製品・ナッツ類 海藻・野菜・きのこ 亜麻仁油・シソ油・えごま</p> <p>バランスの良い食事が基本!</p>

突然やってくる脳卒中

脳卒中とは、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の総称で、片側の手足のマヒやしびれ、ろれつが回らない、激しい頭痛、意識の混濁などの症状が「突然」起こるのが特徴です。寒さが引き金となり冬期に多く発症します。脳卒中による死亡数は年々減少傾向ですが、発症数は増加し、脳梗塞が全体の7割を占め若い人の発症も増加しています。くも膜下出血は、50～70代の女性に多いのが特徴です。

脳卒中の原因

最大の原因は高血圧と加齢といわれていますが、糖尿病・心臓病・脂質異常症・肥満・喫煙・多量飲酒・ストレスなど、生活習慣に係る様々な危険因子や遺伝等により発症します。



脳卒中の種類

脳梗塞………脳の血管が詰まって、血流が止まり脳組織が死んでしまう

脳出血………脳の血管が破れ、脳の中に出血する

くも膜下出血…血管のこぶ(脳動脈瘤)が破裂

脳卒中予防10カ条

- 1 手始めに高血圧から治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら悔い残る
- 3 不整脈 見つけ次第すぐ受診
- 4 予防にはたばこを止める意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎるコレステロールも見逃すな
- 7 お食事の塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に合った運動 続けよう
- 9 万病の引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに病院へ



どんな方法で検査をするの？

健康診断 知っておきたい！ 検査の方法・結果の見方

どんな病気がわかるの？



第18回 血清学的検査

免疫血清検査には、感染症や自己免疫関連などの検査があり、感染なのか免疫異常による炎症なのか判別するのに使用されます。検査において症状を自覚したり、疑問に思う点があったら自分で判断せず、医師に相談することが大切です。

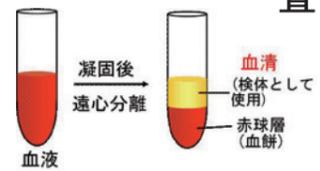
血清学的検査の方法・検査の注意点

免疫・血清の検査

免疫・血清学的検査では、採血された血液から得られた血清又は血漿を用いて、肝炎ウイルスなどの感染症免疫学的検査、内分泌学的検査、腫瘍マーカー、自己抗体検査などの検査を行います。

感染症検査

細菌やウイルスに感染するとその刺激により、抗体(生体内に侵入したウイルスなどの抗原と特異的に反応するタンパク)が産生されます。血液中の抗原量または抗体量を調べることでより感染したか確認することができます。



ホルモン(内分泌)検査

ホルモンとは、体の内分泌腺から血液中に放出される物質のことをいいます。分泌されたホルモンの多くは、血流にのって離れた器官の細胞に作用します。ホルモンの種類はさまざま、血糖や血圧をコントロールするホルモン、代謝に関わるホルモン、生殖に関するホルモンなどがあります。

検査項目
TSH、FT3、FT4、インスリン、BNP、HCG、コルチゾール、ACTH、プロラクチンなどの検査

腫瘍マーカー検査

体内に腫瘍ができると、健康な成人では血液中の濃度が低値であるような特殊な物質(蛋白・酵素など)が異常に高値となることがあります。このような腫瘍に関連が深く、免疫血清学的検査で検出される物質を腫瘍マーカーといいます。これは臓器ごとに関連性があり、

自己抗体とは自己の細胞や組織に対して反応する抗体のことです。自己抗体があることにより、各種臓器や全身性に障害が引き起こされます。皮膚や関節など結合組織を全身性に障害する疾患群は膠原病と呼ばれています。

治療効果判定や経過観察にも使われます。

検査項目
AFP、CEA、CA19-9、CA125、PSA、SCC、CA15-3、シフラ、PIVKAII、sIL12Rなどの検査

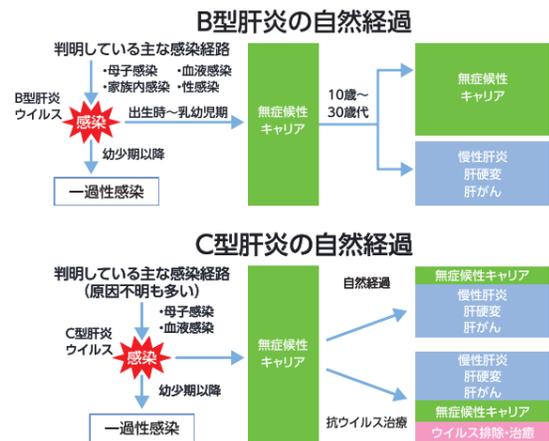
自己抗体検査

検査項目
抗核抗体、抗dsDNA抗体、抗RNP抗体、抗Scl-70抗体、抗CCP抗体、MPO/ANCA(好中球細胞質抗体)、抗セントロメア抗体、抗Scl-70抗体、抗Scl-70抗体、抗Jo-1抗体、抗ミトコンドリア抗体M2、PR3/ANCA(好中球細胞質抗体)、LEテストなどの検査

血清学的検査でみられる主な所見 【感染症】

ウイルス性肝炎

ウイルス性肝炎は、A、B、C、D、E型などの肝炎ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。A型、E型肝炎ウイルスは主に食べ物を通して感染し、B型、C型、D型肝炎ウイルスは主に血液を介して感染します。中でもB型、C型肝炎ウイルスについては、感染すると慢性的な肝臓病を引き起こす原因ともなります。肝炎になると、肝臓の細胞が壊れて、肝臓の働きが悪くなります。一部の方では、倦怠感、食欲不振、吐き気、黄疸(皮膚が黄色くなる)ことなどの症状が出る場合がありますが、全く症状が出ないことも少なくありません。



梅毒

梅毒は性感染症の1つであり、耳にしたことがある人も多いでしょう。昔から代表的な性感染症として知られており、戦前では不治の病として恐れられていた疾患です。しかし、現在では治療薬も普及しているので治療することが可能です。治療可能になったものの感染していくことから、患者数は年々増加傾向にあります。



【自己免疫関連】

関節リウマチ

自分自身に免疫反応が起こることにより、関節内に存在する滑膜という組織に慢性的な炎症を生じる疾患で、進行すると関節が破壊され様々な程度の機能障害を引き起こします。関節症状に加えて貧血や微熱、全身倦怠感などの全身症状を合併することもあります。最初は両方の手や足の指の関節が対称的に腫れて、とくに朝、こわばるようになります。また、人によっては膝関節や股関節など大きな関節にも病変が進み、水が溜まり、動きにくくなり、痛みのために日常生活に困難をおぼえるようになります。

膠原病

膠原病の特徴として、自己免疫現象があります。これは、本来ウイルスや細菌など外敵と戦うべき免疫が、自分自身を攻撃してしまうような現象です。過去にさかのぼると、古典的膠原病として



血清学的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

血清学的検査に異常が見つかってもすぐに治療・入院が必要とは限りませんが、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。治療が必要な状況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。

