

■ 食物繊維たっぷりレシピ ■

🍴 豚しゃぶとひじきの温野菜サラダ 🍴

食物繊維で腸内環境を整え生活習慣病を予防しよう！

調理 cooking **TIME** **L** 30分

- 1 豚肉は2等分にカットする。鍋に水800mlと酒を入れ沸騰させ、豚肉の色が変わる程度に茹でる。茹でた豚肉はバットに広げて冷ます。
- 2 ひじきは500mlの水に30分程度浸してもどし、流水で洗う。たっぷりの沸騰したお湯に入れ弱火で5分間茹で、水気を切る。
- 3 キャベツは3cm幅程度のザク切りにする。人参は皮を剥き、4cmの長さに切り、1cm幅に短冊切りにする。沸騰したお湯でキャベツと人参を30秒程度さっと茹で、水気を切る。
- 4 オクラは少量の塩をふり、板ずりをする。オクラは沸騰したお湯で色が変わる程度に茹で、冷水にとり水気を切り、斜めに3等分する。
- 5 ②、③、④をすべて混ぜ合わせる。
- 6 調味料Aをボールに入れ混ぜ合わせる。
- 7 器に⑤を盛り付け①を中央に盛り、⑥をかける。

■ 料理のポイント ■

温野菜にするとカサが減ること
で一度に多くの量
を摂取できます。



🍴 今月の食材 🍴

ポイント effective



食材解説

しよくざいかいせつ

■ ひじき

ひじきには食物繊維やカリウムが豊富に含まれます。食物繊維やカリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防が期待できます。また食物繊維には満腹感を与えて食べ過ぎを防ぐ効果や腸の蠕動運動を活発にして便通を促す効果があります。



■ オクラ

オクラの粘り成分はペクチンという食物繊維によるものです。ペクチンには悪玉コレステロール値を下げる働きや血糖値の上昇を抑える効果があり、動脈硬化を予防します。また腸内の善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌を増やし腸内環境を整える効果も期待されます。



■ キャベツ

年間を通じて出回っているキャベツはレタスや白菜と比較すると食物繊維が多く含まれます。また、ビタミンUが含まれ胃腸の働きを整える効果が期待されます。



不足しがちな食物繊維をしっかり摂ろう

日本人の食物繊維の目標量は、1日20g程度とされていますが、国民健康・栄養調査での20歳以上(男女)の平均摂取量は18.8gと不足しています。中でも20~40歳代の摂取量が特に少なく、いずれの年代においても不足しています。食物繊維は野菜や果物、海藻類に多く含まれており、夏は色とりどりの野菜が多く出回るため、サラダやスープなどに取り入れ摂取するよう心がけましょう。今回は食物繊維たっぷりのサラダレシピを紹介いたします。



🐟 今月の材料 🍴

ingredients (2人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) … 約160g
- 酒 … 大さじ1
- ひじき … 4g
- キャベツ … 160g
- 人参 … 30g
- オクラ … 4本
- 塩 … 少々
- 《調味料A》-----
- 炒りごま(白) … 大さじ1
- おろししょうが … 小さじ1/3
- オイスターソース … 大さじ1
- 酢 … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ1/2
- ごま油 … 大さじ1

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 村山 弘美

2024年7・8月号

職場の健康だより

熱中症とは

熱中症とは高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じるさまざまな症状のことです。

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症の正しい予防方法を知り、普段から気をつけましょう。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症の症状

症状 1

めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状は、熱中症と考えられます。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

こむら返りや吐き気！

めまい、立ちくらみ、失神…熱中症の初期症状に気をつけましょう！熱中症対策のポイントは、水分補給だけでなく塩分補給！熱中症のサインに気がついたら、症状を悪化させないためにも、上手な水分補給・塩分補給を行いましょう。

症状 2

筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったりすることもあります。

こむら返りや吐き気！

手足のしびれやけいれん(痙攣)は熱中症のサイン？！

症状 3

体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

こむら返りや吐き気！

頭痛・吐き気も熱中症の症状の一つ

症状 4

汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常を感じる場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

症状 5

体温が高い、皮膚の異常

体温が高くて皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症と考えられます。

こむら返りや吐き気！

発熱のメカニズム：熱中症と風邪の違い

症状 6

呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。または、体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

症状 7

水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。



熱中症の予防・対策



シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続け、日々の生活の中で、暑さに対する工夫をし、特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身体を守ることを心がけましょう。

シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

✓「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



✓「塩分を」ほどよく取ろう

毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



✓「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。

✓「気温と湿度を」いつも気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。



✓「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。



✓「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。



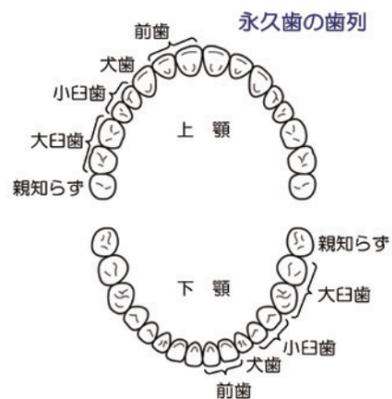
熱中症ひとことメモ

当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を知ることも熱中症予防に効果があります。「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることは、熱中症予防のたいせつなポイントです。また、熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることとあわせて自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。



8020運動

gum disease cavity denture teeth alignment gingivitis



では、どをやって目標とする歯の数を20本にしたのでしょうか。1985(昭和60)年に愛知県の豊田加茂歯科医師会が高齢者に対して行った調査で、具体的な食品が噛めるかどうかを調べたところ、およそ10本程度の歯を失っていると、酢だこなどの噛みにくい食品を噛めない人が多く見られたため、失う歯の数は10本程度までにするのが望ましいと考えられました。当時の日本人の平均寿命は、男性で約75歳、女性では約80歳だったことから、一生自分の歯で食べられるように「めざせよ80歳」

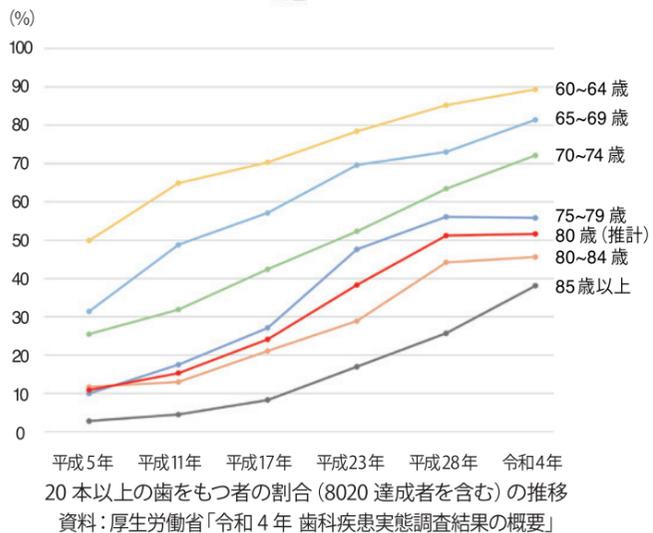
始まる2年前の1987(昭和62)年に行われた第6回歯科疾患実態調査では、79歳の歯の数は57本、80歳以上の人では40本でした。8020運動が始まった当時の高齢者は、たくさん歯を失っており、目標と決めた20本からはほど遠い状況だったことがわかります。



「8020」この4つの数字を見て何と読みますか。「はっせんじゅうじゅう」または「はちじゅうじゅう」と読みられるかもしれませんが。この数字を歯科の関係者が見ると、たいして「はちまるにじゅう」と読むと思います。実際には「8020」に「運動」をつけて「はちまるにじゅうじゅう」として使われています。8020運動は、1989(平成元年)に、厚生省(現在の厚生労働省)と日本歯科医師会が「80歳になっても20本以上の歯を保とう」というスローガンをたて、国民の歯や口の健康を目指して始められたもので、現在まで継続して推進されている運動です。民間の調査会社が8020運動の認知度を調べた結果をみると、聞いたことがあるが内容までは知らないという人まで認知しているとなると、8020運動の認知度は約6割だったので、8020運動はまあまあ認知されているようです。なので、2人に1人くらいは「8020」を「はちまるにじゅう」と読まれたのではないかと思います。

成人の歯(永久歯)は何本あるでしょう。歯は左右対称になっており、上下には同じ数の歯があります。前歯が8本、犬歯が4本、小臼歯が8本、大臼歯が8本あり、それを合計した28本が、永久歯の標準的な歯の数です。親知らず(大臼歯のさらに奥の臼歯)が4本すべてある人は、32本の永久歯があることになります。

ところで、8020運動が始まった頃、日本の80歳の人にはどれくらいの歯を持っていたでしょう。80歳まで20本以上の歯を保つことが目標だったので、20本よりも少なかったことは想像できると思います。日本では、1957(昭和32)年に、むし歯や歯の喪失状況などの実態を把握して、その後の歯科医療や歯科疾患の予防対策に役立てることを目的とした歯科疾患実態調査が開始されました。その結果を見ると、79歳の高齢者は平均して69本、80歳以上の人は57本の歯を持っていました。8020運動が



欠損歯は10歯まで」という目標掲げることになりました。その後、厚生省の検討会で、失う歯の数を10歯までとするよりも、多くの歯を残すという観点や、残っている歯を数える方がわかりやすいため、28歯から10歯を引いた18歯と20歯から、8010を8020として8020運動が推進されることになりました。

時は流れて、8020運動が始まってから30年以上が経ちました。日本人の歯は次第に増え続け、2022(令和4)年の第12回歯科疾患実態調査では、80歳で20本以上の歯をもつ8020達成者は51%と推計されています。たくさん歯が残るようになったことは大変よいことです。ですが、それでも80歳の約半数は8020を達成できていません。我々歯科の関係者は、国民がさらに多くの歯を残せるように努めなければなりません。



Dentist
嶋崎 義浩
愛知学院大学 歯学部
口腔衛生学 教授

1992年九州歯科大学 歯学部 歯学科 卒業
1996年九州歯科大学大学院歯学研究科
博士課程修了 博士(歯学)(口腔衛生学専攻)
同年九州歯科大学附属病院医員、同年九州歯科大学予防歯科学講座助手、2000年九州歯科大学大学院歯学研究所口腔保健推進学講座口腔予防科学分野助手、2007年同助教、2009年同准教授を経て、2013年より現職。

なぜ？
なに？
はっまりさしたい
歯のはなし

実際どうなの？「8020運動」

