

■ 睡眠の質を上げる快眠レシピ ■

🍴 さば缶ときのこの炊き込みご飯 🍴

快眠食材を組み合わせ
炊き込みご飯をつくろう！

調理
cooking

TIME
10分

- 1 米を洗い、水気を切っておく。
- 2 しいたけとエリンギは洗わずに、汚れをキッチンペーパーでふき取る。しいたけは石づきを切り落とし、5mm幅に薄切りにする。エリンギは半分の長さに切り、5mm幅の薄切りにする。
- 3 炊飯器に①の米とさば缶のさばと汁、おろし生姜、《調味料》を入れ、水を2合の目盛りまで入れる。しいたけとエリンギをのせて炊く。
- 4 炊き上がったからお茶碗に盛り、小口切りにしたねぎをのせる。

■ 料理のポイント ■

さばの臭みが気になる方は、さば缶の汁は入れずに作ってください。



今月のポイント
effective

食材解説

しょくざいかいせつ



■ トリプトファン

睡眠に欠かせない栄養素であるトリプトファンは体内で作れないため、食事から小まめに摂取する必要があります。特に、朝食でトリプトファンを摂ることで、睡眠を促すホルモンであるメラトニンが作られます。さばにはトリプトファンが豊富に含まれるため、常備できるさば缶はおすすめの食材です。



■ ビタミンB6

睡眠ホルモンであるメラトニンを作るためには、トリプトファンと一緒にビタミンB6を摂ることが大切です。ビタミンB6は米などの穀類、しいたけやエリンギなどのきのこにも含まれています。ビタミンB6は水溶性ビタミンなので、炊き込みご飯にすることで栄養素を効率よく摂取することができます。



今月の材料 ingredients

(4人分)

- 米 … 2合
- しいたけ … 3枚
- エリンギ … 1本
- さば缶 … 1缶
- おろし生姜 … 小さじ1
- ねぎ … 適量
- 《調味料》-----
- めんつゆ … 大さじ2
- 塩 … ひとつまみ

質のよい睡眠は元気の源

朝の目覚め

が悪い、寝付きが良くないなど睡眠の質が悪いと、日中の集中力低下やメンタルの不調を招きます。睡眠不足が続くと肥満になりやすく、糖尿病や高血圧など生活習慣病のリスクも上がります。睡眠を促す栄養素のトリプトファンは、脳内ホルモンであるセロトニンの材料でもあり、セロトニンは別名「幸せホルモン」とも言われています。すっきり目覚めて、1日体も心も元気に過ごせるように、今回は快眠レシピを紹介します。



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

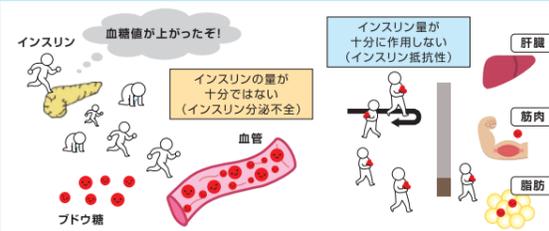
blue circle 職場の 健康 だより

全国糖尿病週間(11月11日～11月17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、岡崎城等で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。

糖尿病とは

糖尿病はホルモンの一種であるインスリンの量が十分ではないインスリン分泌が足りない(インスリン分泌不全)、もしくは十分に作用しない(インスリン抵抗性)ことにより、血液のブドウ糖である血糖が増えてしまう病気です。



糖尿病による症状

糖尿病の症状は、以下の2パターンに分かれます。

① 血糖が異常に高いことで起きる症状

血糖値が高い状態を高血糖と呼びます。少し血糖値が高いだけでは症状は出ず、糖尿病が進行し、血糖値が普通の人の2-4倍を越えてくると以下のような症状を起こします。



② 糖尿病を長年放置したことによって起きる症状

血糖値が高い状態が長期間続くことで、以下のような症状がでます。



～今から食事・運動・生活を見直そう～

糖尿病は生活習慣の改善で予防

なぜ生活習慣の見直しが必要なのでしょう。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…

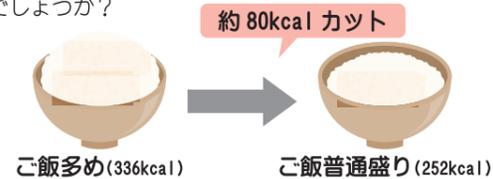
- 食事 ● 運動
- 睡眠 ● たばこなど

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、食べる量が多くなれば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。

食事でダメなもの

食べてはいけないものはありません。しかし、糖質の多い食品を摂りすぎないように、注意しましょう。



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と感じる飲み物には、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。





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21回骨密度検査

骨粗しょう症は、症状がないことも多く、骨密度測定を行うことではじめて自分が骨粗しょう症と気づくことが多い病気です。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。

骨密度検査の方法・検査の注意点

骨密度とは、骨を作っているカルシウムなどのミネラル類が骨にどのくらい詰まっているかを表すもので、骨の強さを示す指標です。骨密度検査は、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。骨密度の表し方は、若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるかという基準で示されます。(※20代は100%と表されます)

骨密度検査 DEXA(デキサ)法

エネルギーの低い2種類のX線を使って測定する方法です。全身のほとんどの骨を測ることができます。
一般的に腰の骨(腰椎)や足のつけ根(大腿骨近位部)の骨密度を正確に計測して表わされます。



検査方法は、検査用のベッドに臥位に寝ていただき、測定部位の位置を決め、ごく微量の放射線を使用、腰椎と大腿骨をそれぞれ測定します。各部位の測定時間はおよそ1分程度です。
測定中は動かないようにしていただくだけで、息止め等は必要ありません。検査時間は5〜10分程度です。

骨密度検査 MD(エムデイ)法

X線を使って、手の骨と厚さの異なるアルミニウム板とを同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることによって測定します。



かかとやすねの骨に超音波をあてて測定します。
骨粗しょう症の検診に用いられることが多く、X線を使用していないため、妊娠中の方でも測定することができます。

骨密度検査 超音波法

骨密度検査でみられる主な所見

骨密度は思春期から20歳にかけて最大となり、40歳頃までその値が保たれ、その後減少していきます。そのため、我が国の骨粗しょう症の診断基準では、若年成人(20〜44歳の骨密度の平均値を100%で表し、80%以上を「正常」、70〜80%を「骨量減少」、70%未満を「骨粗しょう症」と診断します。

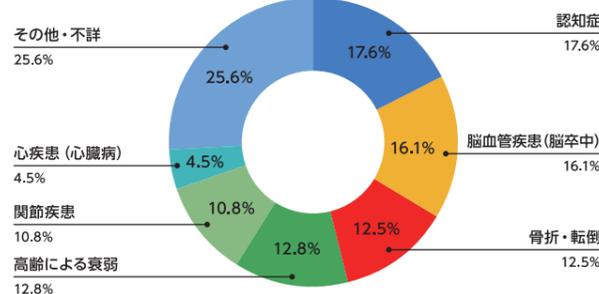
骨密度検査 骨粗しょう症

骨粗しょう症は、国内で1,280万人の患者がいるとされ、特に女性に多くみられる病気です。
骨粗しょう症になると骨折しやすくなり、骨が折れていても気づかない場合もあります。また、背中や足の付け根の骨折が起こると、日常生活に支障をきたすおそれがあります。

骨粗しょう症は、症状に気づいたときには、すでに進行してしまっていることが少なくありません。初期の段階で自覚するのが難しいからこそ、定期的な検査をうけることが大切です。
骨粗しょう症は、「骨量」が減少し、「骨質(骨の質)」も低下したことで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気のことです。
骨量は主にカルシウムの量で決まり、骨密度ともいわれます。骨質は、骨の微細な構造や骨代謝状態など、骨量以外のさまざまな要素で決まります。
骨の強さのうち70%は骨量で、残りの30%は骨質で決まると考えられています。

介護が必要となった主な原因

厚生労働省 国民生活基礎調査(2019年)を元に作成



参照：厚生労働省 | 国民生活基礎調査 (2019年) 「統計表・第15表 現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合」より

左のグラフのとおり、介護が必要になった原因のうち12.5%を骨折・転倒が占めています。骨粗しょう症による大腿骨頸部骨折も関係しており、いかに寝たきりの原因になっているかがお分かりいただけることでしょうか。

骨密度検査 骨粗しょう症で気をつけたい部位

骨粗しょう症で骨折しやすいのは、背骨や脚の付け根、腕の付け根、手首です。くしゃみをした時、つまずいてとっさに手で体を支えたりといった、ささいな動作でも骨折することがあります。さらに、体の重みで押し潰れてしまうと圧迫骨折を起こすことがあり、背中や腰が曲がる原因になるおそれがあります。

骨密度検査 骨粗しょう症治療

骨粗しょう症の治療は薬物治療を中心に行われますが、効果が表れるまで時間がかかる場合があります。そのため服薬や通院の煩わしさから、自己判断で治療をやめてしまう方も少なくありません。途中で治療をやめると、治療の目的である骨折の予防が果たせません。末永く健康で過ごしてもらうためにも、治療を続けられているか、定期的に確認してみてください。

骨密度検査 骨粗しょう症予防

バランスの良い食事や適度な運動は、治療だけでなく骨粗しょう症の予防においても重要です。

ジョギングやジャンプ運動など骨に負荷のかかる運動が効果的ですが、負荷が強すぎるとかえって体を痛めてしまうこともあります。年齢や体の状態に合わせた運動を勧めましょう。
そして骨の検査も、骨粗しょう症の予防において役立ちます。現時点での骨量(骨密度)を把握しておけば、数値によってその後の生活に気を配ることができます。

骨粗しょう症で骨がもろくなった高齢者は、大腿骨頸部骨折という脚の付け根あたりの骨折を多発します。大腿骨頸部骨折を起こすと、ほとんどの場合は、立つことや歩くことができなくなります。

骨密度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

骨密度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。

