

みんなの健康

HEALTH and ENVIRONMENT

 Tottori Health
Service Association

2020年秋号(令和2年9月1日)
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団
住所:鳥取市富安2丁目94-4
電話:0857-23-4841

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

特集:間食について



第13期 砂で世界旅行 チェコ&スロバキア編

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>



スタジアムも キープディスタンス

Information & News & Topics

- 1) 体温検知システムの導入について
- 2) 9月はがん征圧月間です
- 3) リレー・フォー・ライフ・ジャパンとっとり2020グッズ etc



睡蓮とメダカ

特集:間食について

食欲の秋、食べものもおいしいこの時期に、ついつい食べ過ぎて体重が増えてしまった...という方もあるのでは？今回は間食に注目し、間食の選び方や食べ過ぎ防止のコツなどについて紹介していますので、参考にしてみてください。

間食とは？

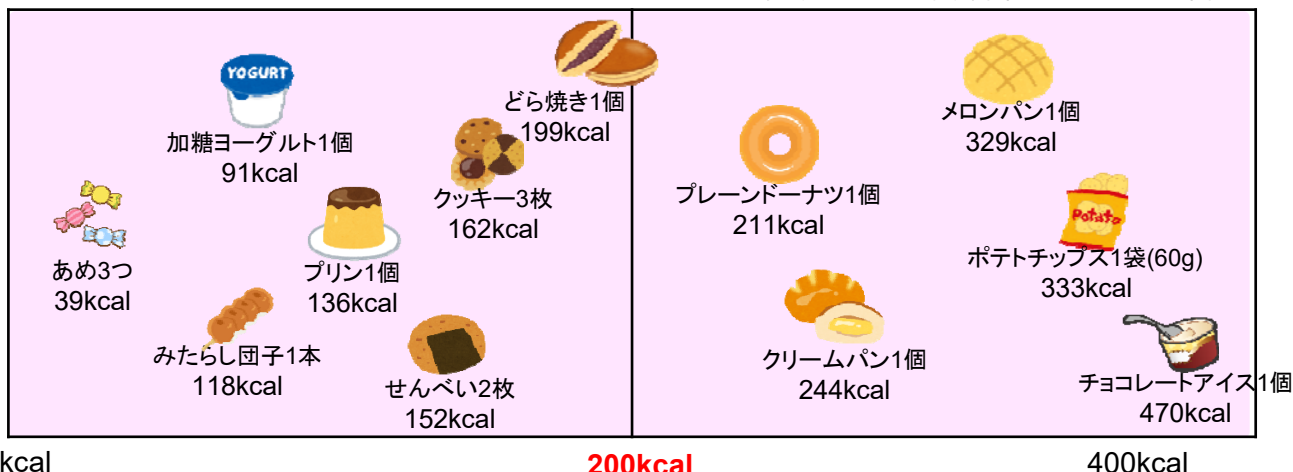
- ・朝食・昼食・夕食の3食で補いきれない、1日に必要なエネルギー・栄養素を補充する
- ・気分転換や生活に潤いを与える

間食は、一日に200kcalまでが適量とされています。
お菓子を買う際にはカロリー表示をチェックする習慣をつけましょう。
また同じ200kcalでも、不足しがちなカルシウムや食物繊維などの栄養素が補えるものであればより良いです。(おすすめの間食については次頁をご覧ください！)



身近な間食のカロリーを見てみましょう

(参考:カロリー&糖質早わかりBOOK / 西東社)






0kcal

200kcal

400kcal

こんな時は...

冷たいものが食べたい時

バニラアイス 331 kcal
 シャーベット系 約 25 kcal

同じ分量でも、シャーベット系のもを選ぶだけでカロリーを大幅に抑えられる！

仕事帰りにスイーツが食べたいとき









ショートケーキ 418 kcal
 大福 又は ゼリー類 130 kcal 約 80 kcal

和菓子やゼリー類は脂質が少なく、同じ量でも洋菓子類に比べてカロリーが低め

待ちに待った午後のティータイム

ミルクティー + ロールケーキ 1切れ 134 kcal 181 kcal
 紅茶(無糖) + ロールケーキ 1切れ 2 kcal 181 kcal

合計 315kcal 合計 183kcal

飲み物も意外とカロリーが高いため要注意

- ・サイダー500ml.....205kcal
- ・コーラ500ml.....230kcal
- ・オレンジジュース
パック1本200ml.....86kcal
- ・缶コーヒー(小)微糖1本...38kcal
- ・ビール1缶350ml.....144kcal
- ・ハイボール 1缶350ml172kcal

特集:間食について

おすすめな間食

ヨーグルト などの乳製品	不足しがちなカルシウム、 たんぱく質の補給に
果物	ビタミンや食物繊維の補給に
アーモンドな どのナッツ類	体の老化を防ぐ抗酸化作用の 強いビタミンEが豊富
高カカオ チョコレート	血圧やコレステロールの改善が 期待できる(一口サイズで1日 3~5枚が目安)

注意が必要な間食

クッキーやケーキ などの洋菓子類	バター等を使用しているため 脂質が多く、糖分も多いので 高カロリー
スナック菓子	高カロリーで塩分も高い 軽い食感の為つい食べ過ぎ に

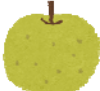

果物は、血圧を下げる効果のある
カリウムが豊富なため、1日200gを摂ることが
推奨されています。血圧が気になる方は
右の一覧をご参考に200g目指して
組み合わせてみては？



食べすぎ防止のコツ

- ・お腹がすいている時に買い物に行かない
- ・スナック菓子などは小袋の物を買う
- ・カロリー表示をチェックする癖をつける
- ・一回に食べる量をあらかじめ分けておく
- ・夕食後等、食べたらずぐ歯磨きをしてしまう

果物(100g)の目安量とカロリー

 リンゴ半分 77kcal	 バナナ1本 112kcal	 キウイ中1個 69kcal	 梨半分 65kcal
 柿半分 60kcal	 もも1個 80kcal	 ぶどう1/2房 71kcal	 みかん 大きめ1個 46kcal

医師の一言

～老眼(老視)について～

老眼と聞くと、遠くは見えるけど近くが見にくい状態をイメージする人が多いようです。若い頃から目に自信のあった人は、手元にピントが合いにくく、遠ざけると見やすく感じます。近眼の人は眼鏡を外した方が手元を見るのに楽な感じがしてきます。

若い頃は水晶体(目の中のレンズ)が柔らかいので、近方を見る時は水晶体が厚くふくらみ、遠方を見る時は薄くなってピントを合わせています。まさにオートフォーカスカメラのように調節していましたが、加齢とともに水晶体が硬くなり困難になります。老眼は急になったように思われがちですが、目の老化は10歳くらいから始まっています。徐々に進行した結果、45歳前後で自覚します。老眼鏡を使ったほうが楽に読めて目の疲れも軽くなります。

しかし、若い頃から目に自信があり眼鏡をかけたことがない人はなかなか老眼鏡をかけたがりません。無理して手元の文字を見続けるあまり、急に遠方を見たらぼやけると眼科に来られます。これも老眼です。近くを見続けるのに水晶体が無理して膨らみ続けると、遠方をみても急に薄くならないのです。無理せずに老眼鏡を使用し、少なくとも5年ごとには調整することをお勧めします。

環境検査部門のご紹介

～食品栄養成分～

食品表示法が2015年4月1日に施行され、原則、消費者向けに包装された加工食品、添加物に栄養成分表示が義務化され、その移行措置期間の5年間で2020年3月31日に終了しました。

栄養成分表示(100gあたり)

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

必ず表示をしないといけない成分は？

必ず表示をしないといけない成分には①熱量(エネルギー)②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩相当量の5成分があり、表示する順番も①～⑤と決められています。

栄養成分の表示を省略できる食品は？

原則として栄養成分表示は義務化されましたが、表示の省略可能な食品には、表示可能面積が30cm²以下のもの、酒類、栄養の供給源として寄与の小さいもの、ごく短期間で原材料が変更されるものなどがあります。

加工食品と生鮮食品の区別は？

「加工食品」とは、「製造又は加工された食品」と定義されており、加熱や調味されたものが該当し栄養成分表示は原則義務になります。「生鮮食品」とは、「加工食品及び添加物以外の食品」と定義されており、水洗いや切断されたものが該当し栄養成分表示は原則任意になります。具体的な商品で例を挙げると、一種類のカット野菜、マグロの刺身などは生鮮食品となり、複数の野菜が入っているカット野菜、牛肉のたたき、複数の種類の刺身の盛り合わせは加工食品となります。

栄養成分表示で0の成分は本当に0？

0と表示できる栄養成分の量は、これだけ微量であれば栄養成分として無視できるものであり、分析の下限などを考慮し決められており、食品100g(100ml)あたり、たんぱく質0.5g、脂質0.5g、炭水化物0.5g、ナトリウム5mg、熱量5kcalを満たないときは0と表示して良いとなっています。



食塩相当量(ナトリウム)の分析の様子

事業団では様々な種類の食品の栄養成分分析をおこなっており、より正確な値をお伝えできるように心がけております。

栄養成分表示には上記以外にも様々なルールがあり、分析以外のことでもお気軽にお問い合わせください。

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っております。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定や栄養成分以外の食品検査も行っております。

検査に関するお問い合わせ先

東部・中部・・・本部:総合保健センター(立川事務所)
環境検査課・試験検査課(TEL:0857-30-4859)
西部……………西部健康管理センター
環境検査課 西部分室 (TEL:0859-21-3343)

Advice

健康診断 Q&A

Q. 間食で結果が変わる健診項目があるの？

A. 食べた物で結果が変わる健診項目は、血液検査の糖代謝や脂質の中性脂肪があります。

そのため血液検査が健診項目にある場合、『食後時間：糖分や脂質を含み、カロリーのある物を食べてからどのくらいの時間が経っているか』を問診でお聞きしています。また、項目によって空腹としてとらえる時間が変わります。

【空腹時間】 ◆糖代謝の血糖：食後10時間以上 ◆脂質の中性脂肪：食後12時間以上

結果については、空腹状態とそうでない状態と判定基準を設定していますので、同じ数値であっても食後時間によって判定が変わってきます。

《例》血糖120 → 空腹状態（食後10時間以上）：判定3 要観察
空腹ではない状態（食後10時間未満）：判定1 異常なし

・ミルクや砂糖入りコーヒー
・ジュースやスポーツ飲料
・お菓子
・ヨーグルト 等

食事ではなくても、糖分・脂質を含む物は検査結果に影響します！

栄養と食生活

簡単ヘルシー間食レシピ 豆乳寒天プリン

1食あたりおよそ
40 kcal

<材料>

- ・無調整豆乳 250ml
- ・水 50ml
- ・粉寒天 1g
- ・砂糖 30~40g
- ・バニラエッセンス 少々(無しでも可)



お好みでフルーツやきな粉などをトッピングするとさらにおいしい★



<作り方>

1. 鍋に水と寒天を入れ、へらなどでかき混ぜながら中火で煮詰めよく溶かし、沸騰したら弱火にし、さらに2分間煮詰める。
2. 人肌に温めた豆乳と砂糖、バニラエッセンスを加え、砂糖が溶けるまで弱火でよくかき混ぜる。
3. 砂糖が溶けたら火を止め容器に流し入れて粗熱をとり、冷蔵庫に入れ冷やし固めて完成☆

心の健康

心の健康対策について～第9弾 依存症について～

心の健康対策というテーマで、うつ病や自殺、依存症などについて現状や国の対策などをシリーズでお送りします。今回は、依存症への対応についてお伝えします。

一人で抱え込まず、まずは専門機関に相談をしましょう！！



自分が
依存症かも…



止め続けることが大切です

一旦ごほうびを求める回路が脳内にできあがってしまうと、脳を以前の状態に戻すことが難しいと言われてしています。飲酒や薬物使用、ギャンブルなどを止め続けられれば、問題のない社会生活を営むことも可能となります。飲酒や薬物使用、ギャンブルなどをした時に避けたり、他のことする時間を増やして止め続けることが大切です。

止め続けるためにも

- ・専門家のアドバイスを受ける
- ・依存症の問題を抱えた人同士でミーティング等を行う自助グループへの参加
- ・リハビリ施設の利用等を活用してみましょう。

Information & News & Topics

体温検知システムの導入について

新型コロナウイルス感染症対策として、9月から各地区巡回健診会場で体温検知システムを導入します。マスクをしていただき、タブレットの前に顔を近づけていただくだけで、測定されます。

※体調のすぐれない方、マスクの着用をされない場合は健診をお断りします。ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。



9月はがん征圧月間です！

令和2年度 がん征圧スローガン

いつ受ける？ 声かけしよう がん検診

～年に1回は健康診断やがん検診を受けましょう～

鳥取県では昭和57年から死因の第1位をがんが占めていますが、がん検診受診率はわずか30%程度です。

がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防でき、早期発見・早期治療でほとんど治るとも言われています。健康なうちに定期的に受診することが大切です。

また、検診結果が要精密検査だった方は、早めに医療機関を受診しましょう。



いつもの夏・いつもの向日葵

リレー・フォー・ライフ・ジャパンとっとり2020は中止となりましたが・・・

2020.9.26～27予定で準備していました。

5色のタオルマフラー、エコバックは完売しました。ポロシャツは少し残っています。是非、ご購入希望の方は、下記本部まで。全て、リレー・フォー・ライフ・ジャパンに寄付します。



令和2年度 第1回職員研修会を行いました

令和2年8月、職員研修会を実施しました。

コロナ禍のなか、密にならないように換気をしながら短時間ですが実施しました。

ヒヤリハット・傾聴など今後の生活・業務にも役立つ研修でした。

研修の内容

- ・安全衛生・交通安全
- ・個人情報・人権研修



結核予防週間(令和2年9月24日～30日)

毎年9月24日から30日は結核予防週間です。

検診を受けて結核を防ぎましょう！



長引く咳は赤信号！

2週間以上続くその咳は、結核かもしれません！

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

本部：健診センター

〒680-0845
鳥取市富安2丁目94-4
Tel:0857-23-4841(代)
Fax:0857-23-4892



西部健康管理センター

〒689-3547
米子市流通町158-24
Tel:0859-39-3288(代)
Fax:0859-39-3277



本部：総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061
鳥取市立川町六丁目176
Tel:0857-23-4843(代)
Fax:0857-23-4862

本部：吉方温泉分室

〒680-0841
鳥取市吉方温泉3丁目751
Tel:0857-27-0175
Fax:0857-27-0176

中部健康管理センター

〒682-0814
倉吉市米田町二丁目81番2
Tel:0858-27-1223(代)
Fax:0858-27-1224

