

へるす

題字 元理事長 小田原 健



平成30年(2018年)10月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
 TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441
 URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
 北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまがき五丁目3番1号
 TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

季節の変わり目に要注意！

みんなのひろば

* がん予防 ～大腸がん～

* 減塩レシピ さばのミルク味噌煮 ～乳和食～



季節の変わり目に要注意！



季節の変わり目は、日によって気温が安定せず、日中と朝晩の寒暖差が激しいことがよくあり、風邪や頭痛など体調を崩しやすくなります。これは、気温の変化が体温を調節している自律神経にストレスを与え、自律神経が乱れることが原因です。

自律神経の仕組みと乱れる原因

自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」の2種類あります。これらがシーソーのように切り替わることで機能を果たします。

交感神経はストレスを感じた際に緊張したり、運動してドキドキしたりと、心身を活発状態や興奮状態にする神経です。

副交感神経は交感神経とは逆で、心身を落ち着かせる神経です。眠ったりのんびり過ごしたりなど、リラックスしているときは副交感神経が優位に働いています。

ストレス状態が続くと交感神経は働き続け、本来なら休息をとるため副交感神経に切り替わる場面でも、交感神経が活発に働き続けます。その結果、自律神経のバランスが崩れ、心身の不調を起こしてしまいます。



体調を整える方法

- 気温の変化に対応するため、外出の際には上着やストールを持ち歩きましょう。
- 生活リズムを整えましょう。
生活のリズムが乱れると、体内時計のリズムが乱れ、自律神経の働きに影響を与えます。起床・就寝・食事の時間を出来るだけ規則正しく、リズムを維持することが大切です。
- 適度な運動を行いましょう。
散歩やウォーキングなど軽い運動は、自律神経の働きを整える効果があります。気分をリフレッシュするためにも体を動かしましょう。
- 体を内側から温めましょう。
38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- 体を内側から温める食材を摂りましょう。
人参・かぼちゃ・大根などの根菜類・山芋・サツマイモなどの芋類・シソ・生姜・ねぎなどの薬味野菜など。
- 疲労回復力をアップさせる食材を摂りましょう。
ビタミンやミネラル、酵素、良質なたんぱく質が豊富な牛肉や豚肉など。
- 十分な睡眠をとりましょう。

がん予防 大腸がん



大腸がんは、日本人のがんによる死亡数の第2位を占めています。生涯に大腸がんで死亡する確率は、男性で33人に1人、女性で44人に1人となっています。

(厚生労働省「人口動態統計」2016年)

症状

早期の大腸がんでは、ほとんど症状がありません。進行すると、血便、下血、便秘と下痢の繰り返し、便が細くなる、便が残る感じ、腹痛、お腹の張り、貧血、体重減少、腸閉塞などの症状が現れます。

要因

赤肉(牛、豚、羊など)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージなど)の摂取、飲酒、喫煙、運動不足、野菜や果物の摂取不足、体脂肪過多、腹部の肥満、高身長、血縁者に大腸がんになった人がいるなど。

予防

禁煙、節度のある飲酒、バランスの良い食事、適度な運動、適正体重の維持、感染予防。

検診

男女ともに40歳以上は年に1回、大腸がん検診を受けましょう。大腸がんは他のがんに比べ比較的進行スピードが遅いため、早期発見できれば治療が期待できます。大腸がん検診は①便潜血検査、②問診です。便潜血検査で出血が認められた場合、「痔によるものだろう」と自己判断で放置せず、必ず下部消化管内視鏡(大腸カメラ)検査を受けましょう。

血便が出る、腹痛が続く、体重が減るなどの気になる症状がある場合は、年1回の検診を待たずに、消化器内科等の医療機関で受診しましょう。

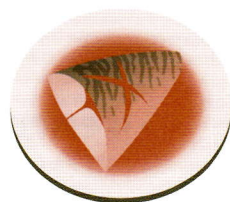


減塩レシピ



さばのミルク味噌煮 ～乳和食～ (2人分)

- | | |
|--|-----------|
| さば | 2切れ(各75g) |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| A みそ | 大さじ1 |
| 赤唐辛子 | 1本 |
| (半分にして種を取り除く) | |
| 牛乳 | 100ml |
| ※低脂肪乳、加工乳、乳飲料などがありますが、成分無調整の牛乳がおすすめです。 | |



- ①鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぐ。(ホーロー鍋かフッ素樹脂加工のフライパンを使用しましょう)
 - ②落とし蓋(クッキングシート)をして、強火にかけ、ふつふつとしてきたら中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷やす。
- ※牛乳は沸騰すると焦げやすく、鍋底に膜が張るので時々底を混ぜながら加熱してください。

「煮魚に牛乳を入れる？」と驚かれるかと思いますが、牛乳を使用した和食「乳和食」が減塩レシピとして注目されています。牛乳の旨みが魚の味をより深め、調味料の味を強く引き出すため、味噌やしょうゆの量を半分以下にできます。また、魚の臭みが消え、身がふっくらします。牛乳の分量などを変えると味がぼやけたりミルク臭くなったりするので、表記の分量を守りましょう。

