

あこやかプラス

2024
春号

No.6



一般財団法人
岐阜健康管理センター
GIFU HEALTH CARE CENTER



詳しくはこちらから

岐阜健康管理センター | Q



1st Anniversary



岐阜健康管理センターは 開設1周年を迎えました

平素は、当センターの事業運営に格別のご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。この度、当センターは開設1周年を迎えましたので、一言ご挨拶させていただきます。

2022年11月に、かねてより念願だった大垣の地に健診施設を開設、続く2023年3月には美濃加茂本部を新築移転開設し、新たなスタートを切ることができました。

おかげさまで、近隣のみなさまや契約事業所のみなさまにはご好評をいただいております。感謝の念に堪えません。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。経験のない感染症の脅威にさらされた数年間で、改めて健康と健康管理の大切さを感じられた方が多いのではないのでしょうか。そして、予防医療の観点からも、定期的な健診受診がますます重要性を高めています。

岐阜健康管理センターでは、最新の検査機器を導入し、病気の早期発見・早期治療を目指しております。美濃加茂本部併設のすこやかクリニックは、二次検査や治療などのアフターフォローはもちろん、みなさまのかかりつけ医としてもご利用いただけます。

今年も、柔らかな光と木の温かみ、心安らぐ香りに包まれた癒しの空間にて、みなさまをお待ちしております。いっそうの設備の充実、癒しのサービス提供に尽力してまいりますので、安心してお任せくださいますようお願い申し上げます。

明るい家庭は
健康から。
守り続けます
あなたの健康。

一般財団法人岐阜健康管理センター

代表理事 山田 彰



大垣健診プラザ(2022年11月開設)



岐阜健康管理センター 美濃加茂本部 すこやかクリニック
(2023年3月新築移転開設)

美濃加茂本部

プレミアムドック エグゼクティブドックのご案内

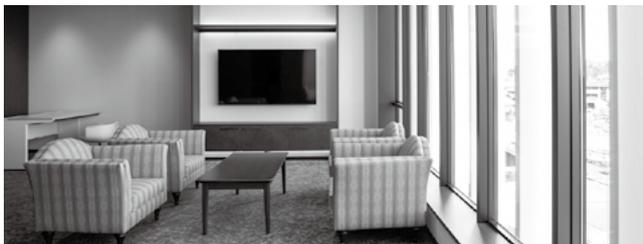
忙しい毎日を送っているエグゼクティブな方々こそ、健康チェックは必要不可欠です。
岐阜健康管理センター美濃加茂本部では、ハイグレードな検査内容とホスピタリティで、みなさまの健康をサポートいたします。1日1組限定、特別室を貸し切り、プライバシーにも配慮されたリラックスできる空間で、ご自身の健康に向き合える特別なひと時をお過ごしください。

特別な「空間」「検査内容」「お食事」で快適な健診を

Special
1

ラグジュアリーな「空間」

シックで高級感あふれる雰囲気のロビーです。
また検査フロアやトイレも清潔感だけでなくこだわりの調度品が高級感を演出しています。
プライバシーに配慮された空間で、リラックスして検査の時間をお過ごしいただけます。



特別室

Special
2

より詳しく、よりハイグレードな「検査内容」

PET-CTとは違い、被ばくの心配がないMRIでがんを探し出すことができる新しい検査法DWIBS^{ドワイブス}*。
鉛筆より細い最新カメラを導入した胃内視鏡検査など検査時の苦痛を最小限にしながらも体の細部をきめ細かく、チェックできる検査内容です。

*DWIBSはエグゼクティブドックのみ。



MRI



胃内視鏡

プレミアムドック

人間ドック基本コースの検査項目に以下が加わります

- 消化管 ... 胃内視鏡検査(胃カメラ)
- 脳 ... 頭部MRI、頭部MRA、頸部MRA
- CT検査 ... 胸部
- リスク検査 ... アミノインデックス
- 動脈硬化検査 ... 頸動脈超音波検査、動脈硬化検査、LOX-index
- その他 ... 骨密度検査 ※特別室を使用

エグゼクティブドック

人間ドック基本コースの検査項目に以下が加わります

- 消化管 ... 胃内視鏡検査(胃カメラ)
- 脳 ... 頭部MRI、頭部MRA、頸部MRA
- MRI検査 ... DWIBS
- CT検査 ... 胸部、腹部、頭部
- 心臓検査 ... 心臓エコー
- リスク検査 ... アミノインデックス
- 動脈硬化検査 ... 頸動脈超音波検査、動脈硬化検査、LOX-index
- その他 ... 腸内フローラ検査、骨密度検査 ※特別室を使用

Special
3

検査後は贅沢で特別な「お食事」を

検査後はお食事で優しく体をいたわりたいもの。
美濃加茂にある老舗和食店「かも川茶寮 うを完」または「寿し勝」のランチ券をお選びいただけます。
お店まで行く時間がないという方のために、特別室でのお食事をご用意いたします。*事前予約制



プレミアムドック、エグゼクティブドックのご予約・お問合せ

岐阜健康管理センター 美濃加茂本部
【受付時間】月～金 午前8:30～午後4:00
土 午前8:30～12:00
*日曜日およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く

TEL 0574-25-2555

✦ 大垣健診プラザが

日本サインデザイン賞

(第57回・中部地区) 受賞

2022年11月に「癒しの空間」としてオープンし、地域のみなさまの「健康の拠点」として愛されてきた大垣健診プラザが、第57回日本サインデザイン賞(中部地区)に入賞しました。

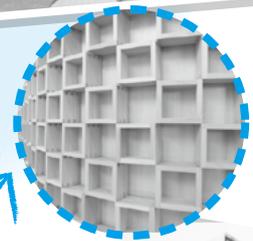
大垣健診プラザでは、建物の随所に「わかりやすさ」と「使いやすさ」を追求したイラストで「サイン」を表示しています。

その「サイン」のデザインが機能性に優れていることが評価されました。



健診スペースを明るい空間に

大垣健診プラザに一步入ると、ほのかな木の香りに包まれます。それは「大垣枡」を使用しているから。受付カウンターは枡を組み合わせた斬新なデザインが目を引きま。個室の前には大垣枡を使用した「サイン」が採用されており、視認性が追及されています。



視認性とデザインが両立された「サイン」

検査室個室の前には、検査名だけでなく、番号とピクトグラムを掲示。受診者様の見やすさだけでなく、案内をするスタッフのことも考えられたデザイン。

トイレやロッカールームの案内にもこだわりの「サイン」が。

検査室まで迷うことがないよう道案内の「サイン」も、矢印と四角を融合させたシンプルかつわかりやすいデザイン。

入室した瞬間に認知できる場所に掲示されている「サイン」。安心して検査を受けて欲しい心遣いです。

大垣健診プラザ

大垣市大井3丁目21番9号 TEL 0584-71-9782

健診受付時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前8:15~11:30	○	○	○	○	○	○
午後2:00~ 3:30	○	○	○	—	○	—

※日曜祝日およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く
※午後健診は月・火・水・金のみ実施

放置は禁物！健診結果は有効活用しましょう

健診を受けられた後にお手元に届く結果はしっかり確認していますか？

毎日忙しい中、せっかく時間をつくって受けた健診です。

「要精密検査」「要治療」などの項目があった場合は、放置しないで受診しましょう。

当センター併設の「すこやかクリニック」では健診結果を基にした適切な医療が受けられます。

まずは「健診結果」の見方をおさらい

A 異常なし

日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を見てみましょう。
体重の増加や数値が高くなってきているなど、気になる傾向があれば、毎日の生活を振り返り改善しましょう。

B 軽度異常

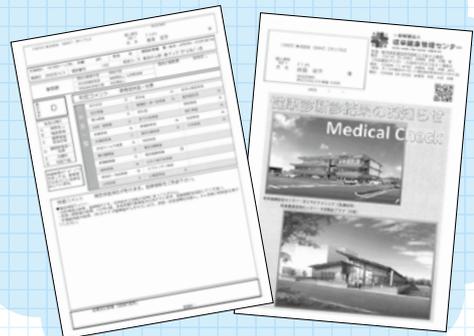
C 要再検査・生活改善

基準値から外れているため、数値の異常が一時的なものかを確認するためにも再検査を受けましょう。
また、生活習慣の改善に取り組みましょう。

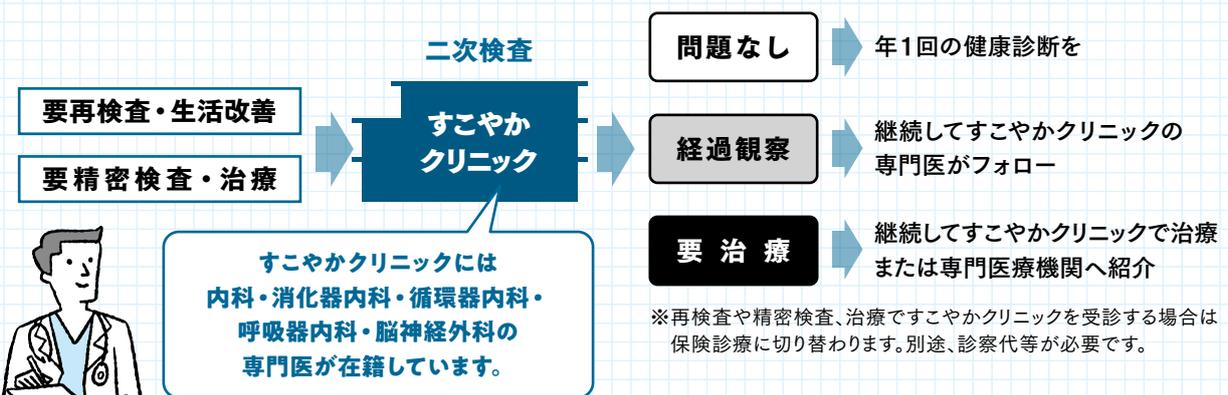
D 要精密検査・治療

病気の疑いがあるため、さらに詳しい検査が必要です。
できるだけ早く受診して検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。

当センターの健診結果表です



二次検査のときも、すこやかクリニックならフォロー体制が万全



すこやかクリニックには
内科・消化器内科・循環器内科・
呼吸器内科・脳神経外科の
専門医が在籍しています。

スタッフがみなさまの状況に合った専門医のご予約を承ります。
健診結果をお手元にご用意の上、お気軽にご相談ください。

TEL 0574-28-8425

お電話は診療時間内におかけいただきますようお願いいたします。

すこやかクリニック (診療)

■内科 ■消化器内科 ■循環器内科 ■呼吸器内科 ■脳神経外科

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	—	○	○	—	—

【休診日】日曜日およびGW・夏季・冬季など法人休日
※火曜日のみ午前9:30~診療開始となります
※金曜日のみ午前の最終受付が11:00までとなります

間食



食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ



アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足



睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

運動不足



活動的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない

食事以外&早めの解消がコツ



社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります。**

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くならないうちに早めに解消することが重要です。

睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中に眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります。**食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます。**

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないように行動したり、食べること以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。



食に走る人は 要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。



ストレスホルモン コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



食欲に影響するその他のホルモン

▶ **レプチン**
食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞（＝体脂肪）が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります（レプチン抵抗性）。

▶ **グレリン**
空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

エモーショナル・イーティング 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたなら落ち着いた…こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモーショナル・イーティング（感情的摂食）**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べなくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園の前を左折し、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きのかたがた岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス

JR成田線・鹿島線
「佐原駅」下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会
[駅前案内所]
9:00～17:00
0478-52-6675





左：名勝園 厳島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓️ 月曜日（祝日は閉館）、12月29日～1月1日
- 👤 大人500円、小・中学生250円
- ☎️ 0478-54-1118

▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30 🗓️ 12月29日～1月1日
- 👤 無料 ☎️ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 🗓️ 無休（施設点検日等を除く）
- ☎️ 0478-50-1183



伊能忠敬銅像（佐原公園）



▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 🗓️ 月曜日（祝日は閉館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 👤 大人400円、小・中学生200円
- ☎️ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 🗓️ 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 👤 無料 ☎️ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



約6.2km 約1.5時間 / 約8,000歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 🗓️ 不定休（気象状況等により運休あり）
- 👤 町なみコース（所要時間約30分）
- 大人1,300円、小学生700円
- ☎️ 0478-55-9380

グルメ

一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00 🗓️ 無休（1月1日は休み）
- 👤 1個55円（税込） ☎️ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ひと足のばして Sightseeing

水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。※詳細はHPをご覧ください。<https://ayamepark.jp/>

香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。※詳細はHPをご覧ください。<https://katori-jingu.or.jp/>

健康的な生活リズムを作る モーニングルーティン

モーニングルーティンとは、朝の習慣のこと。天候が不安定なときや環境に変化があるときも、朝時間に自分に合ったリズムを作れば、心も体も健康に過ごすことができます。



朝の習慣で自律神経のリズムを整える

朝は、交感神経が活発になり始める時間帯です。決まった時間に起き、決まったモーニングルーティンで1日をスタートすることで、自律神経のリズムが整います。心身のコンディションがよくなり、仕事や勉強の効率もアップします。

モーニングルーティンにはどんなことをすればいいの？

おすすめ習慣をご紹介します。Youtube などでも名人やアスリートのモーニングルーティンを参考にしてみてください。

Check

こんな人はモーニングルーティンを始めてみましょう！
(ひとつでもあれば始めましょう)

- 朝、起きるのがつらい。
- 起きる時間がバラバラ。
- 朝食を食べないことがある。
- リモートワークが多い。
- 睡眠が十分でない。
- 普段、体をあまり動かさない。
- 便秘しがち。
- 午前中は、体も頭もなんとなくスッキリしない。
- 最近、仕事や勉強の効率が悪い。
- 夕方になると疲れやすい。
- 自分だけの時間がなかなか持てない。

● 目覚めの水を飲む

寝ているときに汗や呼吸で500ml以上の水分を失います。まずはコップ1杯の水を飲むこと。腸も刺激で働くようになります。白湯もおすすめ。



● 日の光を浴びる

体内時計をリセットするために、起きたら窓のカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

● 朝の散歩

筋肉を適度に動かすことで、副交感神経から交感神経へのスイッチがスムーズになり、代謝も上がります。起きてから1時間以内の15～30分の散歩は、セロトニンを活性化させ、夜の睡眠の質向上にもつながります。



● 朝ヨガ

自然の持つエネルギーのことをプラナといい、朝のプラナは1日のうちで最も大きな力を持ちます。プラナを体に取り入れるのに適したポーズは、アンテナのポーズ。息を吸って、吐きながら腕を外側に大きく開き、胸を広げ、頭を後ろのほうにぶら下げていきます。



● いつもの朝食

コーヒー、果物、ヨーグルト、パン、ごはん、味噌汁、納豆など、自分に合った健康的な朝食を食べれば、元気な1日が始まるスイッチになります。



● 1分間しっかり呼吸する

呼吸を意識する時間をとりましょう。「息が浅くなってきたからストレスを感じているな」など、自分の状態に早めに気がつき、リカバリーできるようにします。



● To Do リストを作る

これをしよう、あれをしなくては…と考えていると、何が大事なかわからなくなります。急いですべきこと、時間をかけたい大事なことを整理して書き出してみましょう。



● ビューティケア

夜は疲れてスキンケアができない人は、朝にマッサージやパックなどお肌の手入れを。男女問わず朝のスキンケア習慣で、清潔感のある肌をキープできます。



「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

昨年11月に、10年ぶりに「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）」が改訂されました。最新の科学的知見に基づき、健康のためにはどのくらい運動したらよいかが示されています。



全体の方向性

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

	身体活動	座位行動
高齢者	歩行またはそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも多く身体を動かす)
成人	歩行またはそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)	
子ども ※身体を動かす時間が少ない子どもが対象	(参考) ●中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ●高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ●身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイムを減らす	



●筋トレ週2～3日を推奨

高齢者と成人に、週2～3日の筋トレが推奨されています。マシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれます。筋トレは、病気予防や死亡リスクの軽減につながり、有酸素運動と組み合わせるとさらに健康効果が期待できます。

Check

新しく追加されたポイント

●座りすぎに注意!

新たに「座位行動」という概念が取り入れられ、座りっぱなしの時間が長ならないよう注意喚起しています。座っている時間が長いほど死亡リスクが増加する一方、30分ごとに座位行動を中断することで食後血糖値や中性脂肪など心血管代謝疾患のリスク低下につながる事が報告されています。



「メッツ」とは?

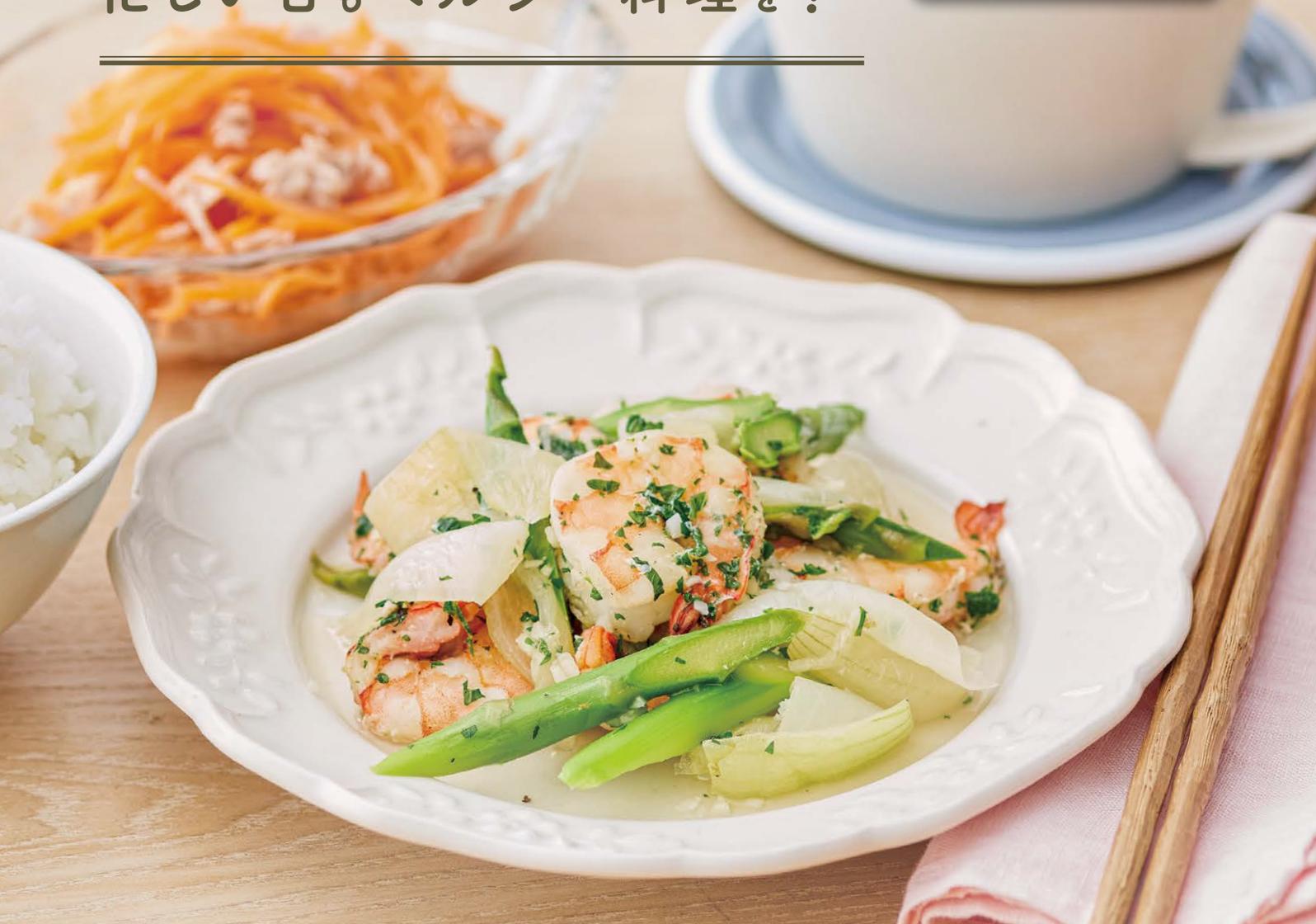
安静に座っているときを「1メッツ」とし、その何倍のエネルギーを消費するかという身体活動の強度を表す指標。

(例) 体重50kgの人が30分歩いたとき
 $3.0 \text{メッツ} \times 0.5 \text{h} \times 50 \text{kg} = 75 \text{Kcal}$

この運動は何メッツ?

2.5	ヨガ
3.0	歩行、ボウリング、ピラティス、太極拳
3.5	体操(軽・中等度)、ゴルフ(手引きカート)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.5	テニス(ダブルス)、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
5.0	速歩(107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ、筋トレ(スクワット)
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウエイトトレーニング(高強度)、バスケットボール、水泳(のんびり)
6.5	山を登る(0～4.1kgの荷物)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート
8.0	サイクリング(20km/時)、激しい強度の筋トレ
9.0	ランニング(139m/分)
10.0	水泳(速いクロール、69m/分)

ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！



えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
 新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
 アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
 塩 ----- 小さじ1/3
 粗びき黒こしょう ----- 少々
 パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
 にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) に **A** を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。新玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、**2** を流水にさっとぐぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
 ◆撮影 さくらい しょうこ
 ◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



材料<2人分>

にんじん -----小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 | 塩 ----- 小さじ1/8
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



材料<2人分>

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 | 洋風スープの素 ---- 小さじ1
 | 塩 ----- 小さじ1/4
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1ヵ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すのが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すと、おいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

何を表す数字でしょうか？

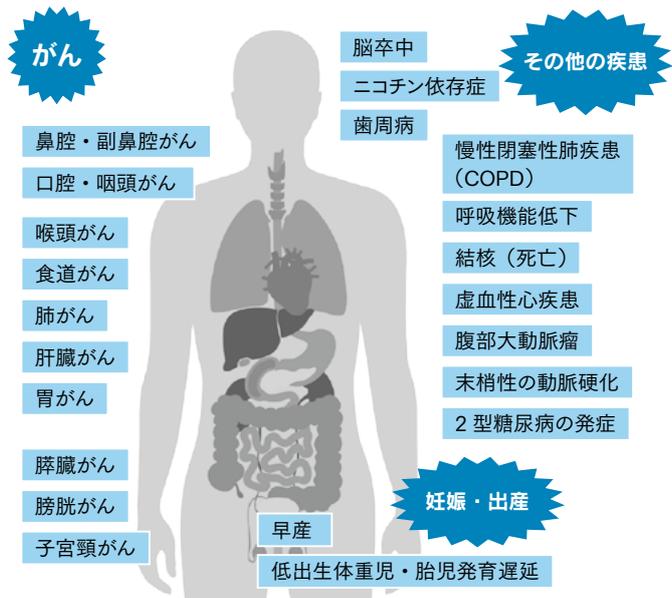
70

タバコに含まれる
発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気



タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようになっています。

参考: 国立がん研究センター「喫煙と健康」

Health Information

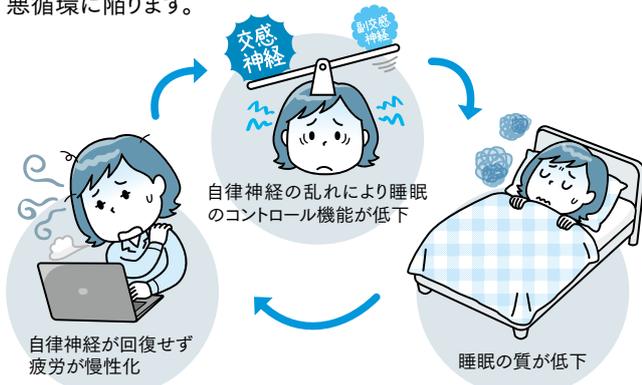
ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

監修: 梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

● 睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する…という悪循環に陥ります。



● 寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流を維持することが必須です。睡眠中は、200~500ccの体液が汗や膀胱(尿)に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず、血圧や心拍数を上げて対応せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯までOKです。



Q 血圧が高くなってきています。効果的な食べ物はありますか？



A 「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点が大切です

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりやすくなります。すると、体はナトリウム濃度

を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



Health Information



油断しないで！紫外線は春からしっかり対策

夏は紫外線に気をつけるという人も、まだ暑さを感じない春には手を抜きがちではないでしょうか？実は紫外線は春から強くなるため、帽子や日焼け止めなどの対策が必要です。

太陽からの日射による紫外線のうち、地表に到達して健康に影響を及ぼすのはUV-AとUV-Bです。UV-Aはシミやしわの原因になり、UV-Bは日焼けや皮膚がんの原因となります。この2種類の紫外線対策に、普段の生活でとりいれやすいのが日焼け止めです。

日焼け止めの効果は、主にUV-Bを防ぐSPFとUV-Aを



■ 紫外線照射量 (UV-B) の月平均値の推移



参考：気象庁「日積算紅斑紫外線の月平均値」2022年・観測地点つば

防ぐPAという指標で表され、性能は、SPFは2から50+まで、PAは+の個数で4段階に分けられます。数値や+の個数が多いほど紫外線防止効果は高まりますが、肌への負担が増すこともあるので、日常生活やレジャーなどの場面に応じた使い分けが大切です。

紫外線は浴びすぎると白内障や皮膚がんなどの原因にもなる一方で、体内でビタミンDを作るなど健康に必要な面もあります。春から紫外線の情報に気を配るようにして、その日の紫外線量に合わせた対策に取り組みましょう。

忙しいあなたに

globody グローボディ
fitness フィットネス

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが
一直線になるように
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの
真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右
各 10秒

バランスがとりづらい
場合は、イスや壁に
手を添えてOK!

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point お腹にしっかり
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右
各 10回

3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point パルス(脈拍)の
ように小刻みに
(上下5cm程度)
体を動かす



左右
各 20回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1~4を左右入れ替えて行う。



左右
各 10秒

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody
fitness
とは...

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。

