



チェックしましょう!

健診結果から、あなたの体の状況を

# 健診データの読み方

# 健康づくりを は診結果はいかがでしたか?

社員の皆さま、今年度の定期健康診断は受診しましたか? ご家族の皆さま、健康診断は今のあなたを知るための、大切なイベントです。

年に1回は、必ず受診するようにしましょう。

そして、健康診断を受診したら、結果を確認することが一番大切! 再検査や要治療と判定が出た検査項目があった場合は、速やかに最寄りの医療機関で二次健診を受診しましょう。



項目(単位)		基準値	調べること・わかること		
身体計測	身長 (cm)				
	体重 (kg)	_	体重・腹囲は4・5ページをチェック		
	体格指数 (BMI)	18.5 ~ 24.9	BMIが18.4以下は「低体重」25以上は「肥満」と判定。 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)		
	腹囲(cm)	_	特定健診では腹囲測定を実施し、基準値(男性 85cm、女性 90cm)以上を内臓脂肪蓄積 のリスクとしてカウント		
血圧	収縮期血圧 (最高血圧)	129mmHg 以下	血圧は9ページをチェック 心臓は、全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。血液を送り出すときに血管(動脈)の壁に加わる圧力を血圧といいます。心臓が収縮して、大動脈に血液を送り出すとき、 血圧は最大となり、これを「収縮期血圧」といいます。収縮した心臓が元に戻り、次の収 縮直前に、圧力は最も低くなり、これを「拡張期血圧」といいます。		
	拡張期血圧 (最低血圧)	84mmHg以下			
心電図検査		_	両腕・両足と胸部に電極をつけ、心筋の収縮時に発生する電流の変化をみます。心臓の拍動のリズムや強さが、心電図の波形(P波、QRS波、T波)として記録され、波形の形や時間間隔の乱れなどから、心臓機能の異常を探ります。		
	総コレステ ロール	$140\sim199$ mg /d $\ell$	脂質は6・7ページをチェック 血液中のコレステロールの総量をみる。数値が高いと、動脈硬化を進める要因となる。		
脂質代謝検査	HDL コレステ ロール	$40\sim119$ mg/d $\ell$	血管に付着した余分なコレステロールを回収する。動脈硬化予防の大切な役割をしている。 高いほうが、動脈硬化や虚血性心疾患の危険が少ない。		
	LDL コレステ ロール	$60\sim119$ mg/d $\ell$	全身の細胞にコレステロールを運ぶ。増えすぎると血管に付着する。低くても高くても異常。動脈硬化の原因となる。		
	中性脂肪[ト リグリセライド (TG)]	$30\sim149$ mg/dl	糖質やアルコールのとりすぎ、肥満で増加する。増えすぎると、脂肪肝や動脈硬化の原因 になる。		
	血糖 (BS)	99mg/dl以下(空腹時)	血液中のブドウ糖の濃度を調べる。糖尿病を発見するための基本検査。		
糖	尿糖(定性)	陰性 (一)	糖尿病発見の手がかりになる検査。糖尿病で血糖値が高くなると尿にたくさん糖が出て、 陽性(+)反応を示す。		
糖代謝検査	ヘモグロビン Alc (HbAlc)	5.5%以下(NGSP 値) 5.1%以下(JDS 値)	過去 1 ヵ月~ 2 ヵ月の血糖の状態を示す。長期間の血糖コントロールの目安となり、糖尿病の検査として重要な検査項目。 ※ HbA1cの国際基準化により、NGSP値に変更となりましたが、往来用いられてきた JDS (日本糖尿病学会)値も併記しています。		
	血清アミラーゼ	39~134U/ℓ(酵素法)	尿や血液で血糖が基準値を超えたときに実施し、すい臓に障害があるかどうかを検査する。		
眼底検査		_	眼底検査では、目の奥の網膜や網膜上の血管の状態を調べます。網膜に起きるさまざまな 病気のほか、高血圧による全身性の病気による網膜や血管の変化をみることができます。 過去から長期にわたる血圧や血糖の影響による変化で、合併症として糖尿病網膜症が発症 します。		
	GOT (AST)	30IU/ℓ以下	肝臓や心臓などの細胞に含まれるアミノ酸の産生を促進する酵素。これらが血液中に出た		
	GPT (ALT)	301U/ℓ以下	量を調べ、肝臓や心臓の障害の程度を調べる。		
肝機能検査	γ — GTP	501U/ℓ以下	主に肝臓や腎臓などに含まれる酵素。飲酒との関連性が高くアルコール肝障害の発見の手がかりとなる。		
検 査	HBs 抗原	陰性 (一)	B型肝炎ウイルス感染の有無や感染の程度を調べる。		
	HBs 抗体	陰性 (一)	過去にB型肝炎ウイルスに感染したことがあるかを調べる。		
	HCV 抗体	陰性 (一)	C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを調べる。		

基準値は検査機関によって異なります。

「メタボリックシンドローム診断基準検討委員会」「日本人間ドック学会」の基準値を基に作成したものです。

腹部エコー検査		異常なし(正常範囲)	腹部に高周波の音波をあて、腹腔内の臓器から返ってくる反射波を画像化し、肝臓、胆のう、 すい臓、腎臓、脾臓など腹部の主な臓器における腫瘍や結石などの異常の有無を調べる。	
上部消化管エックス 線検査		異常なし	潰瘍、がん、ポリープなど、上部消化管(胃、食道、十二指腸)の病的な変化や異常の有 無を調べる。	
腎機能検査	クレアチニン (CRE)	男性 1.0mg/dl以下 女性 0.7mg/dl以下	たんぱく質が代謝されたあとにできる老廃物の一種。腎臓の機能が低下すると排泄できなくなり、血液中に増加する。	
	尿たんぱく (定 性)	陰性(一)	尿にたんぱくが含まれるかどうかを調べ、腎臓などの異常を調べる。	
	尿潜血(定性)	陰性 (一)	尿に血液が混じっているかを調べ、腎臓、尿管などの異常を調べる。	
	尿酸(UA)	$2.1 \sim 7.0$ mg /d $\ell$	新陳代謝によってできた体内の老廃物。尿酸値が高すぎる状態を高尿酸血症といい、痛風 や腎臓結石の原因となる。	
	尿沈渣	何もない、あるいは赤血球・白 血球の数が 10以下	腎臓や尿管、膀胱の病気のほか、白血病などの全身の病気の診断の手がかりとなる。	
	尿 素 窒 素 (BUN)	$8\sim 20$ mg /d $\ell$	腎臓や消化器の異常を調べる。腎臓での排泄機能に異常が生じると高値になる。	
視	視力検査	裸眼または矯正視力で 1.0 以上	肉眼で見たときの裸眼視力と眼鏡やコンタクトレンズを着用したときの矯正視力を測定。	
視力・聴力	聴力検査	1000Hz:30dB以下 4000Hz:30dB以下	片耳ごとにレシーバーから発せられる音を聞き取って聴力を測定。中耳炎による聴力障害 や先天性難聴などの耳の障害を診断する。	
-/3	眼圧検査	$7\sim21\mathrm{mmHg}$	眼球の内圧を調べる。緑内障(眼圧の上昇による障害)の診断に欠かせない検査。	
	赤血球数(RBC)	男:400万~539万個/m㎡ 女:360万~489万個/m㎡	血液中の赤血球数を調べることで、ヘモグロビン、ヘマトクリットの値とともに貧血等の 状態を調べる。	
貧	血色素 [へモ グロビン(Hb)]	男:13.1~16.6g/dl 女:12.1~14.6g/dl	赤血球に含まれるたんぱくの一種で、貧血により減少。鉄欠乏性貧血では低い値となる。	
貧血検査	ヘマトクリット	男:38.5~48.9% 女:35.5~43.9%	一定量の血液中に含まれる赤血球の占める割合で、血液の濃さを示す。貧血の種類や推測 に使われる。	
	血小板数	13.0~34.9 万個 /㎡	出血を止める働きをする。紫斑病、貧血や白血病などで減少する。	
	自血球数 (WBC)	3200~8500個/㎡	白血球が増えすぎの場合は、虫垂炎などの炎症、細菌による病気が疑われる。減りすぎの場合は、ウイルス感染や悪性貧血などが疑われる。	
	胸部エックス 線検査	異常なし(正常範囲)	エックス線写真に映った影から肺結核や肺がんなどを診断する。循環器系では心臓肥大や 大動脈の硬化などの測定にも使われる。	
肺機能検査	肺機能検査	肺活量:80%以上 一秒率:70%以上	空気を取り入れる肺の最大量や最初の 1 秒間の量を調べる。結核や慢性閉塞性肺疾患など肺の異常の有無を調べる。	
検査	喀たん検査	陰性(白色透明で多少粘り気が ある)	気管支炎、肺炎、肺化膿症、肺結核などの細菌検査と、肺がんなどの細胞診検査があり、 これらの病気の確定診断ができる。 採取した痰を、顕微鏡で見て、がん細胞の有無を調べる。主にヘビースモーカーの男性や 血痰のみられる人を対象に実施する。	
ス線検査	胸部エックス 線検査	異常なし(正常範囲)	肺がんの疑いを調べるスクリーニング検査。肺結核、肺炎など肺がん以外の病気の早期発 見にも使われる。	
性ック	低線量 CT 検査	異常なし	肺の立体的な CT 画像を撮影する。エックス線よりも小さな陰影を検出できる。	
便潜	便潜血(定性)	陰性 (一)	便の中に血が混じっているかどうかを調べる。胃などの消化管からの出血のほか、大腸が んのスクリーニングとして検査を行う。	
血反応	下部消化管エッ クス線検査	異常なし(正常範囲)	肛門からバリウムを注入し、大腸をエックス線撮影し、がんや腫瘍の有無、部位、進行度 合いを診断する。大腸がんの発見に有用。	
前立	腺検査	4.0ng/ml 以上	前立腺がん診断のために、前立腺特異抗原 (PSA ピーエスエー) と呼ばれる腫瘍マーカーを、 採血して調べる。早期発見に必須の検査。	
乳がん検査	視診・触診	_	医師の視診、触診により、乳房のひきつれ、くぼみ、しこりの有無、リンパ節の腫れの有無などを診察する。	
	マンモグラフィー	_	乳房専用のエックス線撮影で、乳房のエックス線検査を行う。触診では見つけることができない小さなしこりや、乳がんの特徴でもある微細な石灰化の発見に有効な検査。	
	超音波検査	_	乳がんの小さなしこり等を調べる。しこりの中の状態や広がり具合を観察できる。ただし、「しこり」をつくらない乳がんの発見がしにくいという点がある。	
子宮がん検査	子宮内診	_	子宮の大きさ、卵巣腫瘍の有無、膣や頸管に痛みがないかなどを診察する。子宮筋腫、卵 巣腫瘍、頸管ポリープなどが発見されることがある。	
検査	子宮細胞診	_	子宮がんの発生しやすい部位(子宮頸部)から細胞をこすり採取し、プレパラートに塗り つけたあと顕微鏡で細胞を調べる。初期の病変を発見することができる。	

# 体重/腹囲

体重: BMI 25以上で、肥満と判定されます。

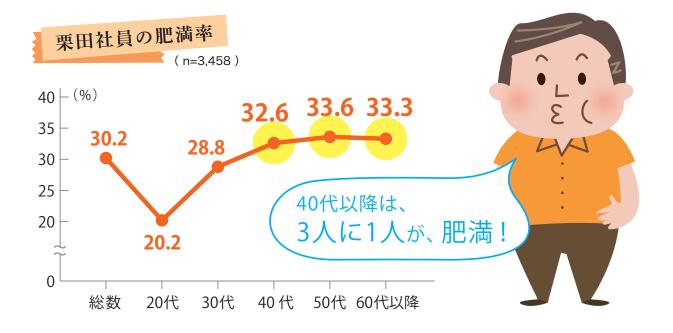
腹囲: 男性で85cm以上、女性で90cm以上で

内臓脂肪型肥満のリスクありと判定されます。

平成 24 年度の健診データ (3,458 名分) から、栗田社員の肥満率を確認しました。その結果、全体の 30.2% が B M I 25 以上であることがわかりました。

厚生労働省が毎年行っている平成23年度国民健康・ 栄養調査によると、日本人男性(20~64歳)の肥 満率は、30.3%とのこと。今回確認した3,458人分の 健診データには、男性より肥満率が低い女性のデータ が約15%入っていますので、栗田社員は全国平均と 比べても、肥満者が多いことが推測できます。また、 年代別に見てみますと、50代の肥満率が最も高く、 肥満率は加齢と共に高くなる傾向が確認できました。

14ページで詳しくご紹介しますが、BMIに加え、 腹囲もしくはBMIのどちらか一方が基準を超えてい る社員の割合は、40歳以上で51.4%でした。BMI は基準値内でも、腹囲でチェックが入る方は少なくな いようです。



今年度の健診結果と 基準値を 比較してみましょう あなたの体重 あなたの BMI あなたの腹囲 kg

cm

# 7,000kcalを消費させると、内臓脂肪が1kg減る!

ダイエットをお考えの方へ、ひとつ情報提供です。 体重コントロールをするときに便利な数字があります ので、最後にご紹介したいと思います。

お腹周りについている余分な脂肪は(内臓脂肪)、

1 kg 当たり 7,000 kmの熱量を持っています。つまり、7000 kmを余分に摂れば、1 kg 増えるリスクが高まるというわけです。

## 例 平日のおやつに、クッキー3枚を食べるAさんの場合

クッキーのカロリーは、1 枚当たり約 50kal。そのため、A さんの場合は、1 日当たりでは  $50kal \times 3$  枚=  $150kal \times 1$  週間当たりでは  $150kal \times 5$  日=  $750kal \times 6$  間食として摂っている計算になります。つまり、計算上ではこの間食が 9 週間(約 2 ヵ月)続くと  $750kal \times 9$  週間  $= 7,000kal \times 6$  次の  $= 7,000kal \times 6$  が  $= 7,000kal \times 6$  が



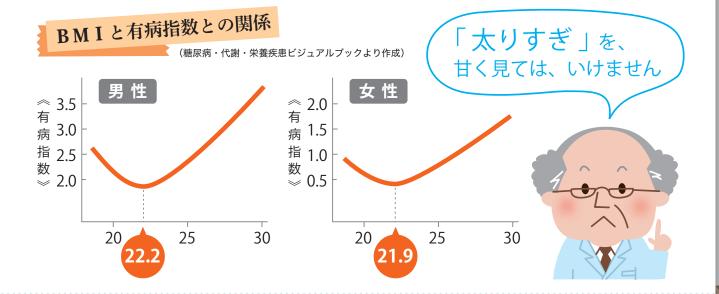
このように、7,000kmは一度に摂ることが難しくても、小分けにすれば、意外と簡単に摂ることができてしまいます。もちろん、クッキー以外の食事から摂るカロリーや運動量によって、必ずしもクッキーを食べ続けたら1kg太るというわけではありません。しかし、

油断すれば、太るリスクはすぐに高まってしまうのも、 事実。なかなか体重が減らないという方は、知らず知 らずのうちにカロリーを摂りすぎていないか、ぜひ確 認してみてください。

## 目指すは BM I 22!

日本人の場合、BMI 22のとき、一番病気にかかりにくい(有病率が最も低い)ことがわかっています。下図を見ていただきたいのですが、例えば男性の場合はBMI 22.2のときに有病指数が一番低くなります。

BMIは、体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) で出すことができますので、もし、今の体重が BMI 22 を超えていれば、将来的には BMI 22 時の体重を目指して体重コントロールができると理想的です。



# 脂質

中性脂肪は  $150 \text{mg/d} \ell$ 以上、LDL(悪玉) コレステロールは  $140 \text{mg/d} \ell$ 以上、HDL(善玉) コレステロールは  $40 \text{mg/d} \ell$ 未満で、脂質異常症と判定されます。

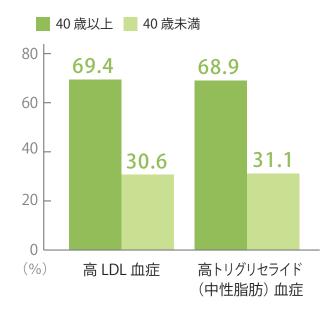
血液中の脂が増えて、血液の流れが滞りドロドロし 出すと、血管が傷つき、硬くもろくなります。これが いわゆる動脈硬化と言われる症状ですが、動脈硬化が 長く続くと、血管が詰まりやすく、また破れやすくな ります。

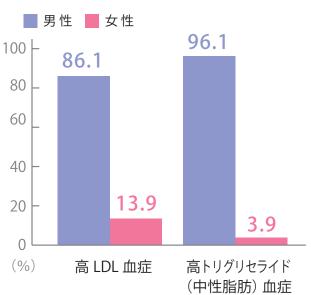
心臓の動脈で、血管が破れたり詰まったりすれば「心筋梗塞」を、脳の動脈で起きれば「脳梗塞」を引き起こします。

つまり、血液中に脂がたくさんあるという状態は、 命を落としかねない大きな病気を招くリスク要因の ひとつなのです。ちなみに、ドロドロ血液を招く LDL (悪玉) コレステロールが基準値より高い社員(高 LDL 血症) は、全体の19.2%、中性脂肪が基準値よ り高い社員(高トリグリセライド血症)は、全体の 20.9%でした。

ちなみに、リスクのある社員を男女別・年齢別に分けてみますと、男性が 40 歳以上の社員でその割合が高いことがわかります。

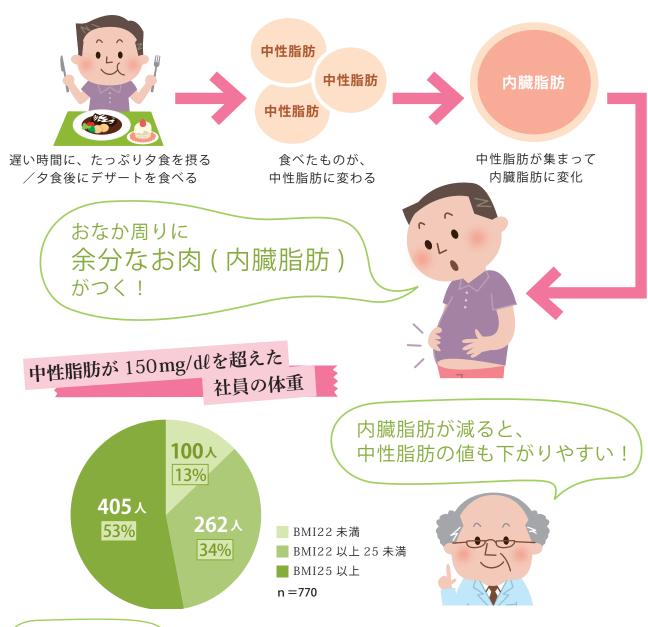
また、中性脂肪は、値が高かった社員の半分が BM I 25 以上の肥満者でした。「太り気味」「男性」「40 歳以上」の方は、要注意です!





あなたの中性脂肪 あなたの LDLコレステロール (悪玉コレステロール) あなたの HDLコレステロール (善玉コレステロール)  $mg/d\ell$ 

# 中性脂肪は、体の中にたまり続けると 内臓脂肪に変化する!



## 食改善の落とし穴

# 中性脂肪は、油を控えただけでは、値は改善しない!

脂質異常症といえば、肉やバター、スナック菓子など、油を控えると良い、というイメージが強いですが、実は油を控えただけでは、中性脂肪は値は下がらないことがあります。

もちろん、脂質異常症の改善には、肉やバター、チーズ、ベーコンなどは控え、青魚や食物繊維の多い野菜、 海草を多く摂ることは大切です。 しかし、意外と見落としやすいのは、「糖の過剰摂取」。中性脂肪は、主に油と糖でできていますので、お菓子や甘い飲み物、お酒が好きな方は、これらの量や頻度もぜひ見直してみてください。



空腹時血糖 126mg/dl以上、HbA1c6.5%以上で糖尿病と判定されます。

## 糖尿病とは、血液中の糖が多くなる病気のこと

空腹時血糖と HbA1c は、糖尿病かどうかを判定する指標です。通常、私たちの体からは食事をした後に血糖値をコントロールするインスリンが分泌されます。しかし、インスリンの量が減ったり効き方が弱まっ

たりしてしまうと、高血糖状態が続くようになります。 このような状態のことを、一般的に「糖尿病」と呼び ます。

## インスリンと血糖上昇の関係性

食事から摂った炭水化物や砂糖は、消化され最終的にはブドウ糖という形に変わります。血液中にあるブドウ糖を一般的に血糖といいますが、通常、このブドウ糖(血糖)が体を動かしたり頭を使ったりするためのエネルギー源となります。

インスリンの量や効き目が悪くなると、体の中にうまくブドウ糖が取り込まれなくなり、血液中のブドウ糖の量が増えてしまいます(この状態が「高血糖」です)。そして、たまったブドウ糖は血管の壁を攻撃し、動脈硬化を進めます。そのため、高血糖状態を放っておくと、将来的には末端の血管や心臓の周りの血管、脳内の血管が詰まったり破れたりして、心筋梗塞や脳梗塞、眼底出血や神経障害など、さまざまな合併症を起こす引き金となるのです。

ちなみに、栗田社員の糖尿病患者割合(空腹時血糖 126mg/dl以上)は、4.0%。予備群を含めると、その 割合は17.7%に上がります。予備群でも心筋梗塞な どの危険性は上がりますので、空腹時血糖値や Hba1c の値や血糖が高かった方は、早めの対策が必要です。



#### ダイエット

内臓脂肪は血糖値を上げる

内臓脂肪が多いと、インスリンの効き目を良くする善玉物質が減って、逆に効き目を悪くす? 悪玉物質が増えます。血糖値を下げて体を守えには、内臓脂肪を減らすことはとても重要です。お腹周りのお肉が気になる方、まずは内臓脂肪を減らしましょう。





### ウォーキング

歩きはじめの 20 分間は、 糖がエネルギー源となる

ウォーキング開始 20 分までは、糖が主なエネルギー源となります。歩く機会が少ない方は、5 分 10 分でも良いので、歩く習慣をつけましょう。タイミングとしては、食後に歩くと、さらに効果的!



対策3

## お菓子

甘くないお菓子も、高血糖の原因に

「糖尿病」という名前が付いているので、甘いお菓子は良くないというイメージがありますが、スナック菓子やおせんべい等、塩辛いお菓子も食べ過ぎれば糖尿病の原因になります。



あなたの 空腹時血糖

mg/dℓ

あなたの Hba1c

%



収縮期血圧(最高血圧)が140mHg以上、 拡張期血圧(最低血圧)が90mHg以上で高血圧と判定されます。

全身に血液が運ばれるときに血管にかかる圧力のこと を、血圧と言います。血圧が高くなれば、血管にダメージ が加わるため、動脈硬化を起こす引き金になります。

高血圧症と診断されるのは、収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上ですが、収縮期血圧 130mmHg、拡張期血圧 85mmHg を超えれば正常高血圧に入ります。「ギ

リギリで大丈夫」と安心せず、生活習慣を見直すサインと 受け止めましょう。

ちなみに、栗田社員の場合は、高血圧症の社員が全体の 8.5%、正常高血圧も含めると、16.1%となります。

血圧は、加齢と共に高くなりやすいので、とくに 40 代 以降の方は血圧の変化にご注意ください。

## たかが高血圧されど高血圧

高血圧は、お酒の飲み過ぎ、肥満、運動不足、強いストレス状態が続いている、など、さまざまな原因が考えられますが、原因を特定することが難しいのも、この疾患の特徴です。しかし、若いころからの生活習慣が、その後の血圧に影響を与えることは、明白な事実。ふだんの生活習慣の見直しと、必要に応じて、速やかに医療機関で受診することは、とても大切なことです。

## 昔と比べると減ってきている、 塩分摂取量

高血圧症予防と言えば、減塩が有名ですね。平成23年度国民健康栄養調査結果によると、日本人の塩分摂取量は減少傾向にあり、平成23年度では日本人の1日平均摂取量は10.4g、男性は11.4gで女性は9.6gでした。ちなみに、高血圧の人は、1日6g未満にすることが推奨されています。少し意識すれば、毎日とはいかなくとも、減塩は意外と簡単にできます!

ぜひ、ふだん召し上がっている食べ物を、今一度見 直してみましょう。



正解は、①のチーズトーストです。

【① 1.3 g (トースト 1 枚 0.8 g、チーズ 1 枚 0.5 g) ② 0 g ③ 1.1 g 鎌 1.7 k - トースト 1 枚 0.8 g、チーズ 1 枚 0.5 g) ② 0 g ③ 1.1 g

種類によっても塩分量は異なりますが、ハムやベーコンなど食肉加工品や、ちくわやはんぺん等魚練り製品は塩分量が比較的高いです。また、パンは、発酵させるときに塩を入れるため、何もつけなくてもトースト1枚当たり1g弱の塩分摂取となります。

ラーメンのスープを残すと、 何 g の塩分カットになる ?

正解は、2~3gです。

ラーメン 1 杯は、種類にもよりますが 1 杯当たり 5 ~ 6 g程度の塩分が含まれています。ラーメンのスープを半分残せば塩分摂取量は約 4 g、すべて残せば約 3 gと、少なく見積もっても 2 gの塩分はカットできます。

あなたの収縮時血圧(最高血圧) あなたの拡張期血圧(最低血圧)

mmHg mmHg

# 脱メタボ

# ワンポイントアドバイス



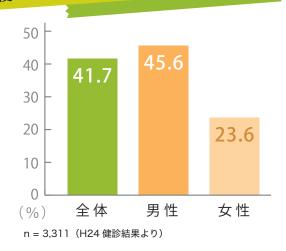
3食のなかでも、食べたものが一番脂肪に変わりやすいのが、夕食です。 夕食を摂る時間と内容を少し工夫するだけでも、肥満改善・メタボ予防に なります!最近太り始めた方、メタボが気になる方、ぜひふだんの夕食を 見直してみてください。

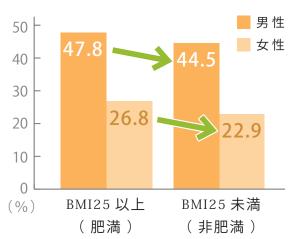
ちなみに、栗田グループの健診結果から、寝る2時間前に夕食を摂る社員の割合を調べたところ、社員の41.7%は寝る2時間前に夕食を摂っていることがわかりました。特に男性の場合は、女性より遅い時間に夕食を摂る社員の割合が高い傾向にありました。

さらに、BMI 25以上(肥満)と25未満(非肥満)に分けてみたところ、男女ともに、肥満者の方が夕食時間の遅い社員の割合が高いことが明らかに!

仕事の関係で夕食時間を早められない方も多くいらっしゃると思いますが、日常的に夕食時間が遅いという方は、ぜひできる範囲で夕食の時間と 内容と見直してみましょう。

# 寝る2時間前に夕食をとる社員





#### 体内時計の役割を担うホルモン!

# **BMAL1** (ビーマール1)

私たちの体には、「体内時計」の役割を果たしてくれるタンパク質があります。 このたんぱく質が、脂肪をため込んだり積極的に燃焼したりと、時間によって働き方に違いがあることがわかってきました(夜 22 時頃から脂肪をためやすくなり、深夜  $2\sim4$  時が脂肪蓄積のピークとなります)。



## コンビニ編

同じパンなら、 菓子パンよりサンドイッチ 150 kcal CUT

# 食事 ワンポイント アドバイス





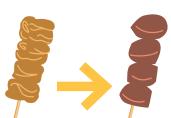


ミックスサンド1個 280㎏

※ 菓子パンは、そのほとんどが油と砂糖でできています。 サンドイッチに変えれば、タンパク質、野菜も摂ることが できるので、食事バランスも整います。

# 居酒屋編

焼き鳥なら、脂の多い 鶏皮・ボン尻より、ササミ・砂肝を



120
kcal
CUT

焼き鳥(皮) 1 本 150kal

焼き鳥(砂肝)

1本30㎏

# ファーストフード編

ポテトを食べるなら、 M サイズより S サイズを





S サイズ 250㎏



M サイズ 450㎏ ちなみに、120㎞は、体重 60kg の人が早歩きを 30分して消費されるエネルギー量に相当します。摂るのは簡単でも消費するのは、意外と大変!

食べるのをがまんしなくても、 食べるものを少し工夫するだけで カロリーカットにつながります!



# 食欲が高まる複雑な味わい

# **発酵** /ピワー いただき \* ます!

# キムチ

朝鮮半島生まれの漬け物「キムチ」は日本の食卓でもすっかりおなじみ。

本来の製法で作られたキムチには乳酸菌が豊富で、

おいしさや健康効果が注目されています。

暑い夏を元気に乗り切るために、

食欲を刺激するキムチレシピをご紹介します。



キムチトマト肉じゃが

#### ●材料(2人分)

牛肉(切り落とし)	100g
こしょう	少々
じゃがいも	
玉ねぎ	
トマト	
キムチ	_
ごま油	-
┌ だし汁	・・3/4カップ
A 酒····································	大さじ1
│ 砂糖	-
└ しょうゆ	大さじ1
オクラ	2本

(1人分/286kcd 塩分2.4g)

#### ●作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切 り、こしょうをふる。じゃがい もは皮をむき、大きめの一口大 に切る。玉ねぎとトマトはくし 形切りに、キムチはざく切りに する。オクラは塩をまぶして板 ずりをし、さっとゆでておく。
- 2鍋にごま油を熱し、玉ねぎを炒 める。牛肉を加えて炒め合わ せ、じゃがいも、A、キムチを 加えてふたをし、沸騰したら弱 火で15分ほど煮る。トマトを加 え、さらに7~8分煮る。
- 3器に盛り、小口切りにしたオク ラを散らす。



キムチでもう一品

## 蒸しなすのキムチだれかけ」

#### ●材料(2人分)

塩辛を入れて混ぜ合わせ、

低温(5℃程度

で発酵させます。

なす	3本
	50g
┌ 酢	小さじ1 小さじ1と1/2 小さじ1
A しょうゆ	小さじ1と1/2
└ ごま油	小さじ1
青じそ	2枚
いり白ごま	少々
(1人分/63kcal	塩分1.2g)

#### ●作り方

- ① なすはへたを切り落として1本 ずつラップに包み、電子レンジ (600W) で3分半加熱する。 そのまま冷まし、乱切りにす る。
- 2 キムチは細かく刻み、Aを混ぜ 合わせる。
- ③ 器に①を盛り、②のたれをかけ る。仕上げにせん切りにした青 じそを飾り、ごまをふる。

が増え、酸味が増すので、複雑な としても楽しめますが、 そのままごはんのおかずや料理の付け合わせ 発酵が進んだキムチほど乳酸菌 和えものなどの風味づけにも活用できま 味が濃い白菜キムチ

味わいが楽しめます。 辛みやうまみだけでな 乳酸菌は加熱に弱いので、 く塩分も多く含まれて 段階で加えるのがお勧め。 炒め物などには仕上げの

**POINT** 

いるので、食べすぎに



発酵食品のここがすごい

撮影/鈴木雅也

物の一種で、植物性乳酸菌が豊富。このキムチはぬか漬けなどと同様に発酵漬け 菌の働きによって野菜本来のうまみが引

疫力アップの効果が期待できます。

(白菜、大根など)を塩漬けにしたあと、

ねぎ、しょうが、

植物性乳酸菌には、腸内環境の改善や免 で味を添加しただけのものもあります。 市販品には、

乳酸菌発酵させずに調味料

加わり、独特の風味が生まれます。ただし、

き出されるとともに、

発酵による酸味も

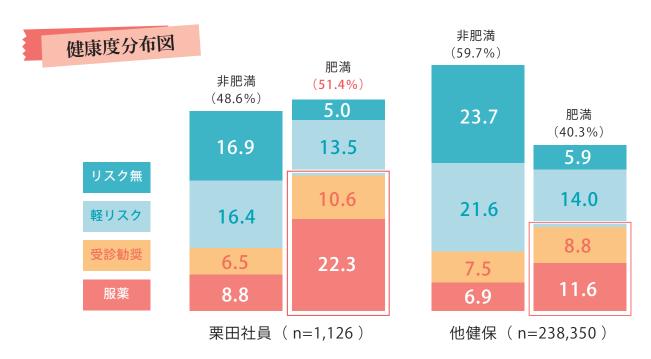
# 栗田グループは、 リスクもちの肥満が多い

今までご紹介しました、いわゆるメタボリックシンドロームかどうかの判定基準となる検査項目「①体重/腹囲」「②脂質」「③血糖」「④血圧」から、栗田グループの健康度を「見える化」した健康度分布図を紹介します。

ちなみに、メタボリックシンドロームの判定基準は、「①体重が B M I 25 以上または腹囲が男性 85cm以上女性 90cm以上」で、かつ「②脂質が中性脂肪が 150mg/dl以上または H D L コレステロール 40mg/dl未満」「③血糖が空腹時血糖 110 mg/dl以上」「④血圧が

収縮期が130mmHg、拡張期が85mmHg以上」の3項目のうち2つ以上が該当していた場合、メタボと判定されます。ひとつが該当している場合はメタボ予備群とされます。

それぞれの危険因子が、まだ病気とは診断されない 軽い状況でも、リスク項目が重なることで動脈硬化が 進み、命にかかわる心脳血管疾患(脳梗塞や心筋梗塞 など)を引き起こすリスクが高くなります。そのため、 近年、メタボ予防が重要であると言われるようになり ました。



栗田の健康度分布図を見てみると、まず、社員の約半分(51.4%)が肥満であることがわかります。他健保社員の健康度分布図と比較すると、栗田の肥満率は10%以上も高いのです。

また、肥満者の中でも、受診勧奨または服薬者の割

合が他健保社員と比べて12.5%も高く、栗田社員は、 リスクもちの肥満者が多いということがわかります。

ちなみに、過去3年分の健康度分布図を比較すると、 肥満者の割合、そして肥満で受診勧奨域または服薬者 の割合が年々高くなっていました。

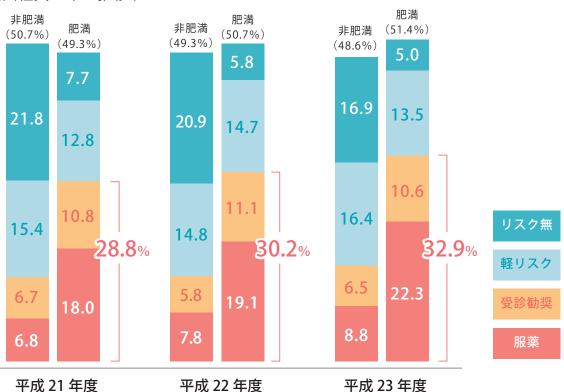
# グループ分けの基準

項目名	軽リスク	受診勧奨	単位
血圧 (収縮期)	130 ~ 139	140以上	mmHg
血圧(拡張期)	85 ~ 89	90以上	mmHg
中性脂肪	150 ~ 299	300以上	mg/dℓ
HDL コレステロール	35 ~ 39	34 以下	mg/dℓ
空腹時血糖	100 ~ 125	126以上	mg/dℓ
HbA1c	5.2 ~ 6.0	6.1 以上	%

※ 分布図作成には、特定保健指導対象となる 40 歳以上かつデータ欠損がなかった社員の平成 23 年度健診結果のみを活用。 ※ 服薬の有無は、健診(問診)で確認。

## 健康度分布図

#### (栗田社員3年の推移)



現在の生活習慣や治療の状況は適切ですか? 健診結果を参考に、ご自身の健康状態を 今一度ふりかえりましょう!! 管理栄養士/健康運動指導士 後藤英子

# 自己紹介

今年度より本誌を担当することになりました、

後藤英子と申します。

よろしくお願いいたします。

## プロフィール

栗田健保に勤めて5年目の管理栄養士/健康運動 指導士です。

主に健康支援活動を行っており、個別で食事や運動のアドバイスをしたり、会社で健康教室などを開いたりしています。

## 趣味

趣味は「食べること」です。特にコーヒーや甘いお菓子が大好きなので、好きなものは美味しくいただきつつ、適度に体を動かして、いつまでも健康なカラダが維持できるように、と思っています。



# いつでも、ご相談ください

食事や運動など、健康管理について で相談等がございましたら、下記までお気軽に で連絡ください。個別に対応させていただきます。

〒 164-0001

東京都中野区中野 4-10-1 中野セントラルパークィースト 10 階

TEL: 03-6743-6790

E-mail: goto@kuritakenpo.or.jp