

## 資料編 &lt;健康コラム&gt;

NO	月 日	タイトル	担当
1	8月31日	「3ヶ月健康プログラム」を始める直前に改めて覚えておきたい10のこと	一同
2	9月 1日	食堂よりヘルシーメニューのお知らせ	一同
3	9月 4日	食べる時間も大事（栄養コラム）	梅津
4	9月 5日	脳の細胞について	今川
5	9月 6日	3ヶ月健康プログラム   私の目標宣言について	吉崎
6	9月 7日	1日の歩数はどのくらいですか？	一同
7	9月 7日	「ピッ」してますか？	一同
8	9月 8日	食堂より来週のヘルシーメニューのお知らせ	一同
9	9月11日	1日3食？何故なんだろう？	梅津
10	9月12日	ストレスの意識革命 No.1について	今川
11	9月13日	ベジファーストと運動について	北山
12	9月14日	天気の悪い日のウォーキングってどうしたらいいの？	一同
13	9月15日	9/19からのヘルシーメニュー	一同
14	9月15日	歩数順位発表！（3連休前）	一同
15	9月19日	ストレス意識革命 No.2について	今川
16	9月20日	データ送信のご依頼について	吉崎
17	9月20日	足がすぐ疲れる方へ～靴選びポイント	吉崎
18	9月21日	タニタよりお知らせ	一同
19	9月21日	健康長寿産業いろいろ～健康経営とは？	錦野
20	9月22日	9/25からのヘルシーメニュー	一同
21	9月25日	早食いに注意、食べる順番も「野菜から」（栄養コラム）	梅津
22	9月26日	ストレス意識革命 No.3について	今川
23	9月27日	健康長寿産業いろいろ：歩行速度の秘密（vol.1）	石森
24	9月28日	ほどほどならOK？お酒の健康小話	一同
25	9月29日	10/2からのヘルシーメニュー	一同
26	10月 2日	腹8分目（栄養コラム）	梅津
27	10月 3日	ストレス意識革命 No.4について	今川
28	10月 4日	歩数順位発表！（3連休前）	吉崎
29	10月 5日	太る。痩せる。シンプルランキング	一同
30	10月 6日	10/10からのヘルシーメニュー	一同
31	10月10日	健康長寿産業いろいろ：ヘルスケアとは？	錦野
32	10月11日	私のストレスコーピングについて	吉崎
33	10月12日	ダイエットするなら基礎代謝UPが重要！！	一同
34	10月13日	10/16からのヘルシーメニュー	一同
35	10月16日	～疲労対策～（栄養コラム）	梅津
36	10月17日	ストレス意識革命 No.5について	今川
37	10月18日	体重の増減について	一同
38	10月19日	タニタ社員の健康プログラム	一同
39	10月20日	10/23からのヘルシーメニュー	一同
40	10月23日	～便秘・下痢対策～（栄養コラム）	梅津
41	10月24日	成功率を上げるコツ①について	今川
42	10月25日	～1年先の予定を組んでみる～	吉崎
43	10月26日	汗をかかない運動でもダイエット効果はある？	一同
44	10月27日	10/30からのヘルシーメニュー	一同
45	10月30日	～肩こり・冷え対策～（栄養コラム）	梅津
46	10月31日	歩数順位発表！（3連休前）	吉崎

NO	月 日	タイトル	担当
47	11月 1日	健康長寿産業いろいろ：行動変容と機器の関係？	一同
48	11月 2日	11/6からのヘルシーメニュー	一同
49	11月 6日	～関節の痛み対策～（栄養コラム）	梅津
50	11月 7日	成功率を上げるコツ②について	今川
51	11月 8日	Workcise（ワークサイズ）	一同
52	11月 9日	～健康寿命と生活改善～	吉崎
53	11月10日	11/13からのヘルシーメニュー	一同
54	11月13日	食欲と血糖値の関係（栄養コラム）	梅津
55	11月15日	～毎日こつこつ続けて習慣化～	吉崎
56	11月16日	健康寿命をのばそう！アワード	一同
57	11月17日	11/20からのヘルシーメニュー	一同
58	11月20日	～絶対体験する停滞期～（栄養コラム）	梅津
59	11月21日	成功率を上げるコツ③について	今川
60	11月22日	～どうしても食べなくなったとき～	吉崎
61	11月27日	～リバウンドを乗り越えましょう～（栄養コラム）	梅津
62	11月28日	成功率を上げるコツ④について	今川
63	11月29日	健康長寿産業いろいろ：健康づくりと経済活性化	錦野
64	11月30日	明日のセミナー参加の皆さまへ	一同

### 1 8月31日 「3か月健康プログラム」を始める直前に改めて覚えておきたい10のこと

いよいよ明日から、絶対に負けれない戦いが始まります！笑

そこで、改めてポイントを整理してみました。

その1) とにかく野菜を摂りましょう、しかも食べ始めに！体重以外にもさまざまな体質改善の効果が期待できます。※個人差があります ※今日はやさいの日です！

その2) 野菜は、食べるのが無理ならジュースやスムージーでもOK。

食前30分前に飲めば、メタボ原因とされる血糖値の急激な上昇を抑える効果が特にあります！

その3) プログラム期間中、4F食堂で平均500kcalのヘルシーメニューを数量限定販売します！じっくりよくかんで摂り入れましょう。

その4) 朝抜きはNG、3食マストです！ それこそ、野菜ジュースだけでも。

その5) お酒好きの方に朗報！禁酒しなくてOKです。ただしカロリー控えめ、糖質オフ（糖類オフじゃなく）アルコールを中心に。

その6) 「2本の足は2人の医者」という言葉があるそうです。2本の足をよく使っていると全身の血行と共に頭の働きもよくなり健康でいられる・・・ということで、皆さん、たくさん歩きましょう！（まだ雪も降ってないですし）

その7) 気持ちの良い秋晴れの朝はウォーキング通勤を！

（主な公宅～振興局間の距離・平均歩数です）

※1歩=70cm（厚生労働省「健康日本21」換算）

・沖見町4丁目 片道 約2.3Km 約3,285歩

・平和台1丁目 片道 約2.5km 約3,570歩

・潮静1丁目 片道 約3.1Km 約4,430歩

・南町2丁目 片道 約2.1km 約3,000歩

その8) お昼の食堂へもがんばって階段ウォーキング、飲んだ帰りもタクシー代節約して一石二鳥ウォーキング、週末は留萌市内をお散歩ウォーキング！

その9) 体重計は毎日計測する習慣を！それだけで効果が得られるとされる「計るだけダイエット」も数年前に流行りましたね。

その10) ひとりでは自分に負けたりくじけることはあっても、みんなで挑戦すればうまくいく！はずです・・・ では3ヶ月後、笑顔の皆さまとお会いできますように！

## 2 9月1日 食堂よりヘルシーメニューのお知らせ

4F 食堂（魚国総本社）では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事をご提供します。

本日9/1（金）から来週にかけてのヘルシーメニューです。

- 1日（金）「ニラ入り麻婆豆腐セット」（512Kcal）＋小鉢「小松菜の煮びたし」
- 4日（月）「野菜たっぷりドライカレーセット」（461Kcal）＋小鉢「大根サラダ」他1品
- 5日（火）「鮭の野菜ソースセット」（500Kcal）＋小鉢「野菜サラダ」他1品
- 6日（水）「豚肉のごま焼きセット」（540Kcal）＋小鉢「キャベツのトマト煮」他1品
- 7日（木）「鶏肉の葱味噌焼きセット」（562Kcal）＋小鉢「セン切野菜のサラダ」他1品
- 8日（金）「なすと冷しゃぶの一味おろしだれセット」（463Kcal）＋小鉢「フルーツ盛り合わせ」他1品

※週平均のカロリーは約506Kcalです（味噌汁は含まれておりません）。

食べる際には、「まず野菜から」「ゆっくりかんで」食べるよう心がけましょう！

## 3 9月4日 食べる時間も大事（栄養コラム）

No. 1：食べる時間も大事です。

体内には時間により、働きが活発になるホルモンや体内機能があります。例えば、脂肪の合成を促すホルモンは夜に活性化することより、夜遅くなつての食事はお薦めできません。また、朝食の欠食してしまうと、身体がエネルギー消費に危機感を察知し、その日の活動をセーブしようとし、その結果、意欲や記憶力の低下を招く要因となります。

参加者の皆様、朝食を食べて1日をスタートし、遅くならない夕食で身体に優しい生活を身につけましょう。

～野菜を食べましょう：きゅうり～

選び方：濃い緑色で痛いくらいのいぼがあり、はりのあるものが新鮮です。

曲がっていても太さが均一であればおすすめです。

保 存：表面の水気をふき、ペーパータオルやラップで1本ずつ包んでからポリ袋に入れて冷蔵庫で保存すると、1週間程度もちます。長くもたせたいときはピクルス等にするとうまいです。

栄養士 梅津 千恵子

## 4 9月5日 脳の細胞について

NO. 1 「脳の細胞」

質問「脳の細胞は年をとってからも新たに生まれる？」

○か×か どう思いますか？

答えは○です：

脳の海馬で新しい細胞が誕生していることが発見されました。

「脳細胞の数を増やすには恋愛や運動が効果的」です。

これまで、私たちの脳細胞は、生まれたときに数が決まっていて、あとは死ぬまでずっと減ってゆくと世界中の学者が考えていました。

ところが近年、脳の中で記憶を司る「海馬」という場所で新しい細胞が生まれていることがわかったのです。

しかも、研究結果によると、新しく生まれたばかりの脳細胞は記憶力が優れている可能性があるということです。運動や性ホルモンによって新しく生まれる脳細胞の数が増えることが確認されています。

恋をすると若々しくなるというのはあながち根拠がない話ではないかもしれません。運動も是非どうぞ。

保健師 今川 洋子

## 5 9月6日 3ヶ月健康プログラム 私の目標宣言について

皆さん、いよいよ始めましたね！私も3ヶ月後の自分が楽しみです。

ここで、私の目標を皆様に、宣言します！  
宣言することで、モチベーションを高める戦法です。

- 1 プロジェクトに参加した理由  
太ってきたから、たるみも。
- 2 3ヶ月の取組で、どうなりたいですか？  
1kg痩せたい。(健康に)
- 3 私の目標
  - ① 1kg痩せる→無理なく少しだけ
  - ② 1,000歩増やす→無理なく少しだけ
  - ③ 食べた野菜を記録する。→野菜の摂取量が不明。見える化
- 4 スモールステップ
  - ① ラジオ体操等を休日は、必ず行う。
  - ② 最初は、野菜から手をつけ、取った野菜を記録する。  
例 みそ汁(大根・キャベツ・豆苗) カレー(トマト・にんじん・タマネギ)
  - ③ 夜は20分以上かけて、ゆっくり噛んで味わって食べる。  
(朝・昼は、忙しくて、丸呑みの事も！)
- 5 サポートになりそうなこと
  - ① 楽しく記録し、自分の体が見える化！
  - ② 体操も食事も楽しくみながらやる。
  - ③ 自分以外も頑張っている仲間がいる事を意識する。
  - ④ 励ましや、アドバイス

追伸：励ましメールをお待ちしております！(誰か、お願いします・・・)

また、宣言されたい方は、我に続け～って事で、このメールに御返信下さい。

宣言する事で、モチベーションを高め、達成への足がかりにしましょう！

国保医療課 吉崎 弘美

## 6 9月7日 1日の歩数はどのくらいですか？

「平成27年国民健康・栄養調査結果の概要」によると成人の一日あたりの平均歩数は男性で7,194歩・女性で6,227歩

また健康の指針の一つ「健康日本21」では、成人男性9,000歩・女性8,500歩以上を一日の目安としています。

皆さんの歩数はいかがですか？数字を意識すると、燃えませんか？

数字を出されると燃えるのは、男性に多いとか多くないとか。

プラス1,000歩を目標に歩くと、脳もすっきり、カラダやココロにも良いことづくめ。

いつまでもアクティブに過ごすことができます。

歩くときはできるだけ荷物を軽く、出来るだけ身軽に。

姿勢をよく、スピードアップして、腕を振ることを意識するとより効果的です。

「えー、こんなに歩いても消費カロリーこれだけ？」と思ったあなたは、筋力トレーニングとの合わせ技。

筋肉はカロリーを消費してくれる部分ですので、同じ体重でも筋肉量が多い人ほど代謝が高い燃えやすいカラダといえます。

↑↑↑消費カロリーって??と思ったあなた！今持っている活動量計で消費カロリーがわかるのです。

忙しいから運動をする時間が無理という方に、是非お伝えしたいのが、

60分間歩き続けるのも、10分細切れで6回歩くのも、どちらも効果は同じ。という事。

「1日プラス1,000歩」を実行して今よりプラスの一步を踏み出しましょう！

## 7 9月7日 「ピッ」してますか？

身につけている活動量計で得られたデータの送信を定期的に行っていますか？

大事なのは日々のセルフチェックを習慣づけること、

「1F健康づくりセンター」で毎日、活動量計から「ピッ」とデータ送信できますよ。  
【お願い】 これまで1度も送信していない方は、今週中に必ず「ピッ」してください！  
ついでに体重も測れますので、ご自宅に体重計をお持ちでない方もご利用ください。  
そして、健康についてお悩みの方は、優しい保健師・石川さんに気軽にご相談を！

## 8 9月8日 食堂より来週のヘルシーメニューのお知らせ

4F食堂「キッチンル」では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事を9/1（金）より提供させていただいています。

目標に向かってより健康になっていただくため、ごはんの重量はスケールで計り130g～140gにさせていただくことをおすすめいたします。

野菜をたくさん使用するように心がけていますので皆様もまず、野菜から、肉、魚、ごはんの順に食べていただくと良いです。今週も健康になれるヘルシーなメニューをご用意していますので、食堂をご利用いただきますようご案内いたします。

9/11(月) ヘルシーライスのタコライスセット【エネルギー：512kcal 塩分：1.2g】

(小鉢：せん切野菜のサラダ、高野豆腐とこんにゃくの煮物)

9/12(火) 豚肉の生姜焼きセット【エネルギー：543 kcal 塩分：1.7g】

(小鉢：ほうれん草ともやしの和え物、大根のひき肉あんかけ)

9/13(水) 鶏肉のソテー胡麻ソースセット【エネルギー：490 kcal 塩分：1.8g】

(小鉢：根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮)

9/14(木) 豚肉の甘辛焼きセット【エネルギー：521kcal 塩分：1.7g】

(小鉢：キャベツのレッシング和え、里芋ののりまぶし)

9/15(金) 白身魚のチーズ田楽セット【エネルギー：480kcal 塩分：1.7g】

(小鉢：ひじきの和え物、かぼちゃの煮付)

## 9 9月11日 3ヶ月健康プログラム 1日3食？何故なんだろう？

No. 2：1日3食？何故なんだろう？

身体が1日に必要な栄養素を過不足なく摂るために3回の食事が必要とされています。

「朝食」で身体を目覚めさせ、「昼食」で午後のエネルギー補給をし「夕食」で睡眠中につくられる筋肉や骨の材料を補給しています。

私たちの身体には「体内時計」があり、規則的な食生活は身体のリズムを整える大切な役割を果たしています。

朝目覚めたときは、血糖値が低く、内臓・脳・神経の働きも低下した状態ですので朝食を食べることは、身体を温め、基礎代謝を上げることができます。

参加者の皆様、朝食食べましょうね。

～野菜を食べましょう：なす～

選び方：なす紺ということばどおり、ツヤツヤとした紫紺色をしているもの

へたが黒くて痛いくらいのとげのあるものを。

切り口が新しいものも、チェックポイントです。

保 存：買ってきたらできるだけ早く使うのが、美味しく食べるコツ。

高温を好むので、2日くらいなら室温に出しておきましょう。冷蔵庫に入れると日もちはいいいのですが、弾力がなくなり肉質や皮が固くなります。冷蔵庫に保存するときは、ペーパータオルで1本ずつ包んでからポリ袋に入れましょう。

栄養士 梅津千恵子

## 10 9月12日 ストレスの意識革命 No. 1について

「ストレスの意識革命 No. 1 ～ストレスはどうしておきるのか～」

これからストレスのことについて、5回シリーズで毎週火曜日におつたえします。

まずは、「ストレス」ってなんでしょ？ストレスを追求してきた著名な学者たちがいます。

ハーバード大学のウォルター・B・キャノンやカナダのモントリオール大学のハンス・セリエ。彼らの研究から、ストレスによって引き起こされる反応は、私たちが進化の過程で獲得

してきた「身を守る仕組み」であることが明らかになっています。

—闘争か逃走か—

今から数万年。私たちの祖先がもっぱら狩猟で生きていた頃、周囲には、多くの天敵が潜んでいました。どう猛な動物にいつ襲われるかわからない。万一、出会ってしまったときにどうするか。命がけで戦うか、もしくは必死で逃げるしかない。このような追い詰められた場面で威力を発揮したのが「ストレス反応」です。

人間の体は危機に遭遇したとき、心拍数が増え、血圧が上がるようにできている。また、肝臓から糖が放出されて血糖値が上昇すれば、エネルギー源が全身に供給される。戦う姿勢、逃げる姿勢の双方が瞬時に準備されるのです。

このように、ストレス反応とは、私たちの祖先が「命をつなぐために進化させた大切な体の機能」だったのです。

ところが、この天敵相手に働いていた恐怖や不安を感じると反応する仕組みが我々の体の中に今なお残っていて、精神的な重圧を感じたときに働くようになったのですね。

次は、ストレスが体や心に与える影響をお伝えします。

保健師 今川 洋子

## 11 9月13日 ベジファーストと運動について

「医療ルネッサンス北海道フォーラム～糖尿病と食事～」が9日札幌で開催され、390名が出席されました。その内容を少しお伝えします。

かつて最長寿県だった沖縄県が、米国型の高カロリーな食生活の普及で平均寿命の順位が低下し、「沖縄クライシス」と呼ばれています。

糖尿病は、かつて「贅沢病」と呼ばれましたが、現在では「安くて手軽な食事を重ねる人がなりがちで、糖尿病予備群が増加しています。

道内の特徴としては、肥満が多いことと、1日の歩行数が少ないという事があります。「地方では近くに行くだけでも車を使う」という生活習慣が背景にあると思いませんか？

また、北海道は、野菜の摂取量が全国一なのに、道民の野菜摂取量は全国平均より少ない点にも話題になりました。

管理栄養士さんからは、血糖値の上昇をコントロールするため、すぐに取り組める方法として、食事の食べる順番を意識すると良いとアドバイスがありました。

「消化のいいものを先に食べると、血糖値の上昇が早くなる。野菜など消化に時間のかかる物を先に食べ、炭水化物を後に回すと血糖値の上昇を緩やかにできる」とのこと。皆さん、実践してみてください。

来場者の感想

①和食が良いと知ることができたので、母にあった食事療法を見つきたい。

②野菜を食べてからご飯、ということを中心にしたい。

毎日歩くのは難しいが、歩数計をつけて、できる限り歩くようにしたい。

③これからも健康でいるために大事な話が聞けて良かった。

散歩など体を動かす機会を積極的に増やしたい。

保健師 北山 明子

## 12 9月14日 天気の悪い日のウォーキングってどうしたらいいの？

張り切って活動量計を持つ生活をスタートしたのに、雨の日は歩けない。

冬の雪道なんてのんきに歩いていられないんだけど！と、徐々に気持ちがしぼんでいってしまう前に、あらかじめ天気の悪い日用のメニューを考えておくといいですね。

1 晴れた日にはいつもより少し遠くまで歩くなど歩けなかった日の分を小分けにしてプラス。1週間などの少し長めの期間でみて、目標達成を目指しましょう。

2 雨の日プラン・暴風雪日プランとして、家の中で消費量アップ！

○階段のぼりや踏み台昇降

ウォーキングと同じ有酸素運動で、短めの時間でも効果が期待できます。

ひざ、腰に痛みがある時は控えましょう。

○床磨き・風呂掃除

腕を大きく回して拭けばストレッチ代わりにもなりますし、力をこめてしっかり磨くと立派なエクササイズです。

家もきれいになるし、一石二鳥ですね。

○ウォーキング 30分と同等の生活活動（休憩しないで活動した場合の数字です）

・階段昇り・・・13分

・床磨き・・・26分

・風呂掃除・・・26分

3 ショッピングモールや大型スーパーでウォーキング

雨の日でも大きなショッピングモールや大型スーパーをあちこち見て回る事でウォーキングにつながります。ブラブラのんびり歩くのも楽しいですが、いつもより歩幅を大きく、少し早歩きを心がけるとエクササイズ効果が高まります。「雨の日は運動しない日と決めて、休養に充て、天気が回復したらまたしっかりとスタートする」というメリハリも必要です。

せっかくスタートした健康習慣を継続するためにも取り入れられそうな事があればぜひ取り入れてみて下さい～。

13 9月15日 9/19からのヘルシーメニュー

4F 食堂「キッチンル」では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事を提供させていただいています。

皆さま、おいしく、楽しく食べていただいていますでしょうか？そろそろ、他のメニューに眼が向く頃かもしれませんが、仲間と励ましあい目標クリアに向かってヘルシーメニューを食べていただくことをお勧めいたします。

9/19(火) 野菜たっぷりドライカレーセット エネルギー：461kcal 塩分：1.4g  
(小鉢：大根サラダ、もやしと人参のブイヨン炒め)

9/20(水) さわらの竜田揚げサラダセット エネルギー：561kcal 塩分：1.1g  
(小鉢：もやしのマスタード和え、豆腐のおかか炒め)

9/21(木) 鶏肉のソテー胡麻ソースセット エネルギー：490kcal 塩分：1.8g  
(小鉢：根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにやくと高菜のピリ辛炒め煮)

9/22(金) ポークチャップセット エネルギー：520kcal 塩分：1.1g  
(小鉢：れんこんの金平、もやしのキムチ和え)

Let's eat healthy lunch ～バランスのとれた食事を摂ろう！～

14 9月15日 歩数順位発表！

皆様、参加お疲れ様です。そろそろ、つけ忘れも出てくる時期と思います。

そこで、14日間のワクワク歩数順位の発表です。

ご自分の順位を知りたい方は、メール下さいませ。

8,000歩以上（15位まで）の方はお名前入りです。拍手！！

8,000歩以上 15人 いいね！

5,000歩以上 8000未満 21人 あと1歩でベスト15入り

5,000未満 14人 3連休で歩こう！

送信してない方 7人 ピッとしよう☆

連休前半は、天気も良く歩くチャンスです。

また、涼しくなってきましたので、歩きやすい季節です。

外に出て、初秋を感じ、空の高さや、風の心地よさ、陽の余韻などを味わいましょう。

楽しい連休をお過ごし下さい。

栄養士 石川 雅子

## 15 9月19日 ストレス意識革命 No2について

「ストレス意識革命 No. 2 ～ストレス反応のメカニズム～」

これからストレスの5回シリーズ2回目です。

ストレスは、悪いことばかりではなく、そのストレスによって成長することもあります。また、ストレスをゼロにすることはできません。ストレスを知りうまくつきあうことが重要です。

ここでは、ストレスが私たちにどう影響するか、体の仕組みを考えてみたいと思います。まず、人間が不安や恐怖を感じると、まずは脳の中の扁桃体が興奮を始めます。その扁桃体から「不安や恐怖に対処せよ」という指令が脳の「視床下部」に伝えられる。

「視床下部」は脳の奥深い場所にある「間脳」と呼ばれる部分で、自律神経やホルモンの分泌、情報伝達に関わります。

指令は次に副腎に届き、副腎はストレスホルモンと呼ばれる物質を分泌始めます。コルチゾール、アドレナリン、ノルアドレナリンといったホルモン群です。

副腎から分泌されたこれらのストレスホルモンは、血流によって全身を駆け回ります。そうして体内の様々な臓器に指令を与えます。

そのひとつが心臓です。

指令を受けた心臓は、心拍数が増えて、血圧が上昇します。その結果心臓がドキドキしたり、ばくばくする状態になります。扁桃体から指令を受けた自律神経は、全身の血管をぎゅっと締め上げます。その結果、血管が細くなり、血圧が急激に上昇します。その一方で、血液にストレスホルモンが増えると、血小板同士が結合し、血液が固まりやすくなります。

早稲田大学熊野宏昭教授によると、私たちの心や体に影響を及ぼすストレスは「頑張るストレス」と「我慢するストレス」の二種類に分けられるといます。

「頑張るストレス」では主に「体」のストレス反応が強くなり、「我慢するストレス」では「心」のストレス反応が強くなるということです。

国立精神・神経医療研究センターの功刀弘研究部長は、ストレス研究のスペシャリストですが「健康な方でもストレスが積み重なって、それが長時間持続すると、ストレスホルモンが海馬を傷害します。それが強くなってくると、うつ病のような症状が出てくる可能性があるのです。」とのこと。慢性ストレスは脳を破壊します。

心と体は一体。「病は気から」という言葉が間違いではなかったことが、科学によって次々と証明されています。

次回はストレス対処法のひとつ目、「日々の生活に軽い運動」をご紹介します。

保健師 今川 洋子

## 16 9月20日 データ送信のご依頼について

～このメールは、ピッとされていない方に送信してます～

皆様、参加お疲れ様です。3連休、楽しめましたでしょうか。もうすぐ、活動量計を所持して、1月が経過します。

一度も、送信されていない方は、22日までに1ヶ月が経過しますので、その前に、ピットしてみてください。

「1F健康づくりセンター」で、活動量計からデータ送信できますので、お忙しいことと思いますが、宜しくお願いします。

国保医療課 吉崎 弘美

## 17 9月20日 足がすぐ疲れる方へ～靴選びポイント

「靴選びの7つのポイント」

皆様の中に、少しの歩行で、足が、疲れる、痛くなる方はいらっしゃいませんか？

運動として歩く場合は、靴は最も重要なものと言えるかもしれません。歩きたくなくなるのも、嫌になるのも、シューズ次第といっても過言ではないでしょう。長く歩いても苦にならないシューズ選びのポイント7つ紹介します。



①軽い

長時間歩くためには、できるだけ軽いものを選びましょう。  
歩く爽快感あり、長く歩き続けることができます。

②靴底が柔らかい

固いと、足が自由に動かないので、足が疲れてしまいます。  
また、歩いたときの衝撃がダイレクトに伝わるので、アキレス腱や土ふまずに負担がかかります。その点からいえば、登山靴、革靴は、ウォーキングには向きません。サンダルなども、今度は脱げやすく、ねんざの原因に。

③かかとは4 cm以下

かかとも高いシューズは、筋肉に余計な負担がかかり、疲れやすくなります。

④甲が幅広で、高さがあるもの

歩くと、足の骨は想像以上に動いています。履いたとき、中で足が自由に動かせること。そのために甲が幅広で、高さにも余裕があるものを選びましょう。

⑤中敷きが柔らかい

かかとも足首を痛めないためには、履いたときに中敷に柔軟性を感じる物がベスト。

⑥靴の裏がすべらない

長く歩くときには危険です。

⑦十分な通気性

足も汗をかきます。

足をいたわることを最優先で、自分にあった靴を選ぶ事＝疲れにくくなり、歩きやすくなります！

引用文献：「脳が若返る歩く習慣」米川公啓

国保医療課 吉崎 弘美

18 9月21日 タニタよりお知らせ

タニタサイト「からだカルテ」内で、明日より以下のイベントが実施されます。

＼歩数イベント 富士山編／

実施期間：明日9月22日(金)～10月25日(水) 34日間予定

プログラム参加の皆さまは自動的にエントリーされます。

期間中、1日平均7,500歩でゴールが可能です。

ゴールした方には抽選で豪華な景品が当たりますので、はりきって歩きましょう！

サイト内リンクバナー（添付参照）または下記URLよりアクセスしてください。

<https://www.karakarute.jp/tanita/hosugame/event.do?eventId=350&infoFlg=1>

19 9月21日 健康長寿産業いろいろ～健康経営とは？

「健康経営とは？」

朝いちから少しかためのお話で恐縮ですが、皆様「健康経営」という言葉をご存じでしょうか？

既にご存じの方もおられますでしょうが、初めての方だと「個人の健康の話と企業の経営と、何の関わりがあるのか？」と思われるので、少し説明させてください。

経済産業省（厚生労働省ではありません。）ヘルスケア産業課の資料では、概ね次の考えです。

企業・健康保険組合を取り巻く状況として、企業負担の増加、生産性低下の防止につながる従業員等の健康保持・増進に、企業の経営者側が主体的に取り組むことが重要で、企業にとっては、従業員の健康維持・増進を行うことは、医療費の適正化や生産性の向上、さらには企業イメージの向上などにつながることに捉えています。

つまり、企業が健康への取り組むために必要な経費は単なる「コスト」ではなく、将来に向けた「投資」として前向きにとらえるというのが健康経営の考え方です。

(株)日本政策投資銀行では、健康経営の定義を、「従業員の健康増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え、その実践を図ることで従業員の健康の維持・増進と会社の生産性向上を

目指す経営手法」としています

今後、健康経営はメディアなどでも取り上げられたり、道内でも取り組む企業がでてくることがあると思いますので、この言葉をご記憶にとどめください。(道庁も今がんばっていますよね。)

錦野 昌浩

## 20 9月22日 9/25からのヘルシーメニュー

4F食堂「キッチンル」では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事を提供させていただいています。皆様、おいしく、楽しく食べていただいていますでしょうか？ 目標に向かってより健康になっていただくためのご自分に合ったごはんの重量は決まりましたか？ 仲間と一緒に目標をクリアするためにもセルフチェックとともにお互いを励ましあい継続していきましょう。

Let's eat healthy lunch ~バランスのとれた食事を摂ろう！~

9/25(月) にぎやか麻婆豆腐セット エネルギー：568kcal 塩分：2.4g  
(小鉢：玉ねぎのカニ風味和え、ごぼうと里芋の煮物)

9/26(火) 豚肉のごま焼きセット エネルギー：540kcal 塩分：1.6g  
(小鉢：切干大根の昆布和え、キャベツのトマト煮)

9/27(水) なすと冷しゃぶの一味おろしだれセット エネルギー：463kcal 塩分：1.4g  
(小鉢：人参と春雨の韓国風サラダ、フルーツ盛り合わせ)

9/28(木) 鮭の野菜ソースセット エネルギー：500kcal 塩分：1.2g  
(小鉢：野菜サラダ、ひじきの煮物)

9/29(金) 鶏肉の葱味噌焼きセット エネルギー：562kcal 塩分：1.5g  
(小鉢：セン切野菜のサラダ、小松菜の煮びたし)

## 21 9月25日 早食いに注意、食べる順番も「野菜から」(栄養コラム)

No. 3：早食いに注意、食べる順番も「野菜から」

食事によって血糖が増え、あるレベルに達すると「エネルギーを確保したので食べるのをやめよう」と脳が感じ、ストップの合図をします。

しかし、「早食い」では、食事が終わっても血糖が増えてこない、「満足の得る行動＝大食い」や糖分の高い食べ物を求めてしまいます。

ここで1度は聞いたことがあると思いますが、食事の最初にサラダなど野菜類を沢山食べようと推奨します。

お薦めポイントを2点ご紹介します。

①はじめにサラダで胃を膨らませるので、比較的少ない量の料理で満腹感が得られます。サラダはローカロリーなので、摂取カロリーのコントロールに役立ちます。

②栄養の吸収が抑えられます。野菜に含まれる食物繊維は、糖分や脂肪の吸収を緩やかにしてくれます。摂取カロリーを抑えることもでき、血糖値の上昇も抑制できます。

栄養士 梅津 千恵子

## 22 9月26日 ストレス意識革命 No3について

「ストレス意識革命 No. 3 ~日々の生活に軽い運動~」

これからストレスのことについて、5回シリーズ3回目です。

ストレス大国のアメリカ。この国は、ストレス対策の研究と普及で世界の最先端を走っています。

アメリカの心理学会では、一般の人に向けて5つのストレス対策を推奨しています。

- 1 ストレスの原因を避ける
- 2 笑い
- 3 友人や家族のサポートを得る
- 4 運動
- 5 瞑想

この回ではこの「運動」のことを詳しく紹介します。

「運動すれば、気分がすっきりしてストレス解消になるのは当たり前じゃないか」とおもわれるかもしれませんが、話はそう単純ではありません。

運動が「ストレス反応の暴走」を確実に押さえることが明らかになってきています。カナダのロンドンにある大学での研究です。(心臓病の人が運動することによって、どのように変化するかをとらえようとする研究。)心臓病の人は、健康な人よりも20%、自律神経が興奮した状態になっています。これは、心臓病の人により多くのストレスがかかっていることを意味します。その心臓病の人たちが6ヶ月の運動プログラムを行ったあとの自律神経を計測すると大きな変化が現れ、正常な値になっていたとのこと。

「運動は自律神経が興奮するのを阻止します。ストレス反応の暴走を押さえ、心臓、脳、肝臓などの臓器を守ることにつながるのです。しかも、こうした運動トレーニングでマイナスな結果になった例はありません。

自律神経の興奮を抑える効果は、高齢者や何らかの病気を患っている人ほど高いといえます」と研究者はいいます。

さらに、リサーチを進めていくと、新たなことがわかってきました。運動は単なる気晴らしなどではなく、自律神経の興奮を抑え、“脳の構造を変える”というのです。運動によって、ストレス反応の大元である脳が変化することで、ストレスが解消するという実験があります。

運動によって脳が変化するという事実は、次々と明らかになってきています。

ウォーキングなどの軽い運動を行うだけで、脳の記憶を司る海馬が大きくなることも判明しています。たとえ高齢者でも、運動によって脳は変わってゆくのです。

さて、気になるのは、いったいどのくらい運動すればよいかです。

息が少し上がる程度の早さ、つまり体に少し負担がかかる程度の速度で歩く有酸素運動がメニューの基本。これを週3回、30分ずつ行うことだそうです。是非やってみたいですね。

保健師 今川 洋子

## 23 9月27日 健康長寿産業いろいろ：歩行速度の秘密 (vol. 1)

////////////////////////////////////

### 「歩行速度の秘密」

散歩の目標を「歩数」から「速度」へ。

健康寿命を延ばす秘訣は「歩行速度」にあり

////////////////////////////////////

それほど歩みが遅いとは思っていなかったのに、気づいたら後ろから来る人に次々と追い抜かれる。そんな経験はありませんか？でも、年齢を考えれば足も衰えてくるはず。老化現象の一つだからとあきらめていませんか？

ところが近年の研究から「歩行速度」と身体機能や認知機能は大きく関係していることが解ってきました。さらに何歳になっても、適切な運動や食事、生活習慣によって筋力の回復はもちろん、低下してきた認知機能も改善できることが解ってきました。

健康寿命を延ばす秘訣は「歩行速度」にあり。

今注目の「歩行速度」の秘密をご紹介します。

(本コラムは、高齢者と家族のための生活情報誌「悠々と」から引用しており、3回に分けて掲載します。

(第1回目)

////////////////////////////////////

### ①散歩の目標を歩数から歩行速度へ

////////////////////////////////////

健康寿命を延ばしたい。

体の機能低下や認知症などで要介護の状態にならないよう元気なときから予防を心がけることが大切です。

そのための手軽な手段として散歩を続けられる形も多いはず。

一日一万歩を目安に毎日頑張っている形もいるのでは？

「歩く」ことは健康寿命にとって効果的です。

でも、その効果を決定づけるのは実は「歩数」ではなく「歩行速度」だったのです。

日々の運動や食べ物、生活習慣など、身体機能や認知機能に影響を与える要因はいろいろありますが、これまでの研究結果から、これらの要因が全て総合的に「歩行速度」に早くから現れる事が解ってきました。

たとえば一日一万歩歩く人が、八千歩の人より健康であるとはいえません。

でも歩行速度は数字に表れますので客観的に知ることができる指標となります。

自分の現在の歩行速度を把握し、この速度を維持していけるよう運動や食べ物などに気をつけて努力していけば、身体機能や認知機能の低下などの予防ができるということです。

////////////////////////////////////

## ②歩行速度の維持が健康寿命を延ばす秘訣

////////////////////////////////////

2015年、「歩行速度で認知症がわかる」と題したNHKスペシャルが放送されました。この番組の中では将来の認知機能低下の予兆が歩行速度に早期に表れること、さらに歩行速度が落ちてきても、早歩きなどの運動で認知症の予防に道があることなどが照会されました。年齢別の標準平均歩行速度を見ると40歳代後半から加齢とともに平均歩行速度は遅くなっています。

言い換えれば、歩行速度が改善できれば、歩行速度から見た健康年齢である「歩速年齢」は歳を取らない、あるいは若返るともいえます。

例えば60歳以上の平均値で見ると、歩行速度を分速0.9m程度で早く出来れば1歳若返る、いわゆる健康寿命を一年延ばしたともいえるわけです。

※歩行速度とは、最高速度ではなく、速度を意識せずに普通に歩いているときの平均の速度をいいます。

次回は ③老化による機能低下は回復・改善が可能。

④機能低下注意のサインは「歩行速度」に現れる。

をお伝えします。(10月18日掲載予定)

経済部産業振興課健康長寿産業G 石森

## 24 9月28日 ほどほどならOK?お酒の健康小話

飲みすぎれば体に深刻なダメージを与え、肥満やメタボリック症候群への影響も大きいお酒ですが、飲むことそのものが害となるような「根っからの悪者」というわけではありません。身体にとってちょうど良い「適度な量」を楽しむなら嬉しい効用もあるのです。

まずは適度なお酒の身体に嬉しい作用をまとめてみました。

- 食事が美味しくなる
- ストレスの解消と雰囲気づくりの手助け
- 疲労回復
- 適度の飲酒が「長生き」に!?

適度なアルコールには善玉コレステロール(HDL-C)を増やす働きがあります。

さらに国保健科学協議会(ACSH)によると、日本酒に換算して1日に1~2合弱程度のお酒(アルコール含有量34g以内)を飲む人が、最も心臓血管疾患のリスクが低いうえ、病気だけではなく事故や事件を含めた全死亡率でも最も低い死亡率になるそうなのです。

※但し、男性のみの調査で、あくまでも統計上の「傾向」です!

男女差も考えられますし「お酒を飲む」=「長生き」ではありません!!!

いかがですか?ではでは、今日もまた思う存分飲めるな~。と思った方!カンタンに喜んではありません!

このような良い作用はいずれも「適量の」アルコールという大前提があることをくれぐれもお忘れなく。でも「適量」って・・・?難しいですね。

次は「お酒の適量」についてまとめました。

お酒の「適量」ってどう考えますか?「一口だけ」「楽しく飲んで調子が悪くならない程度」

「理性が保てる程度」「家に自力で帰ればOK」・・・

皆さんそれぞれの「適量」ポイントや「飲み」に関する哲学があるかと思いますが(笑)、例えば体重60~70kgの普通体質の人で以下となります。

○ビール・・・500ml      ○日本酒・・・1合(180ml)

○ウィスキー・・・ダブル1杯      ○ワイン・・・グラス2杯

アルコールの処理能力には個人差があって全く飲めない方もいらっしゃいますし、「適量」って本当に難しいです。お酒を飲むのが好きな方は、ここで提示させていただいた数値を参考にわが身を振り返ってみてください。

何かと悪者にされがちなお酒ですが、適度な量をきちんとコントロールしつつ楽しむのなら、身体に良い効用も期待できますし、体調にもそう悪さをするものでは無いのです。

でも最後に敢えてもう一度、言わせていただきます！

「適度な量」ですよ！「適度な量」！・・・この「適度」というのが曲者ですよ！

最終的にはご自分の感覚で判断されるしか無いのですが、今回の計算式や公的な提示量も参考にさせていただいて、楽しく健康的なお酒とのお付き合いを考えてみてください。

## 25 9月29日 10/2からのヘルシーメニュー

4F食堂「キッチンル」では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事を提供させていただいています。皆様、おいしく、楽しく食べていただいていますでしょうか？

プログラムも1ヶ月経ちますが、おかげさまで毎日20食前後のご注文をいただいています。そろそろヘルシーランチが定着してきた頃ではないでしょうか？

目標達成のために、これからも野菜から食べるベジファーストを心がけてください。

今週もLet's eat healthy lunch! ~バランスのとれた食事を摂ろう! ~

10/2(月) 鶏肉のソテー胡麻ソースセット

(小鉢：根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮)

エネルギー： 490kcal      塩分： 1.8g

10/3(火) 白身魚のチーズ田楽セット

(小鉢：ひじきの和え物、かぼちゃの煮付)

エネルギー： 480kcal      塩分： 1.7g

10/4(水) 豚肉の生姜焼きセット

(小鉢：ほうれん草ともやしの和え物、大根のひき肉あんかけ)

エネルギー： 543kcal      塩分： 1.7g

10/5(木) ヘルシーライスのタコライスセット

(小鉢：せん切野菜のサラダ、高野豆腐とこんにゃくの煮物)

エネルギー： 512kcal      塩分： 1.2g

10/6(金) 豚肉の甘辛焼きセット

(小鉢：キャベツのドレッシング和え、里芋ののりまぶし)

エネルギー： 521kcal      塩分： 1.7g

## 26 10月2日 腹8分目(栄養コラム)

No. 4：大食いに心当たりのある方は腹8分目です

胃は食べ物を一時的に貯えて、その間に胃液で消化を進め、腸に負担を掛けないように少しずつ食べ物を送り出す役割をしています。

その役割を果たそうと、沢山食べると、胃が拡がり食べ物を受け入れようと(受容弛緩)します。大食いを続けると受容弛緩が強化され、「大食い=食べ過ぎ」の習慣が身についてしまいます。

健康づくりには腹8分目と言われ、胃に優しい食習慣を身につけることで、受容弛緩も元に戻り、適量の食事で満足が得られるようになります。

～野菜を食べましょう：トマト～

選び方：へたが濃い緑色でピンとはりのあるものが新鮮。角ばっている物は中に空洞が

できていることがあるので、丸いボディのものを選んでください。赤い色が均一であることも大切です。

保存：赤いトマトは長く置くと、ビタミンCが破壊されやすくなるので、なるべく早く食べるのがベター。へたは下にし、ポリ袋などに並べ口は閉じておけばOK。冷やしすぎると味が落ちるので、野菜室に保存しましょう。沢山買って来た場合は、新鮮なうちに、ジュースやソースにして1回分や1人分で冷凍保存しましょう。

栄養士 梅津 千恵子

## 27 10月3日 ストレス意識革命 No. 4について

「ストレス意識革命 No. 4 ～コーピング～」

これからストレスのことについて、5回シリーズ4回目です。

コーピングという言葉は cope (=対処する) に由来する。数多くの研究で実績が証明されたストレス対処法です。

まず、ストレスが係ったときにどんな気晴らしをすれば気分がよくなるのか、あらかじめリストアップしておきます。(例を添付)

「え、この程度でいいの？」ということでもOK。大切なのは、リストひとつひとつの中身よりも、なるべく数多くリストアップすることです。

リストができあがったら、実際の生活の中でいろいろなストレスがかかる度に、そのストレスに見合った気晴らしをリストからピックアップして実行します。

例えば、上司からきつく叱られるといった大きなストレスがかかったときには「とっておきの気晴らし」を選ぶ。部屋の壁に子どもが落書きしたときなど、舌打ちしたくなる程度のストレスでも「ちょっとした気晴らし」を選んでしっかり対処する。

重要なのは、ストレスの内容やレベルを冷静に判断し、それに見合った気晴らしを行うことです。

その結果、実際にストレスが減ったかどうかを自分で判断します。まだ、ストレスを感じていたら、さらに同じ気晴らしを続けたり、別の気晴らしに切り替えたりしてみる。

自分のストレスを観察し、それに見合った対策を行うというコーピング。一見安易な方法に見えるかもしれないが、実はそのバックグラウンドにはしっかりした理論と実践の積み重ねがあります。それは、うつ病などの再発予防やパニック障害などに高い治療効果が認められ臨床心理学の主流になった「認知行動療法」です。あなどれません。

私は、ほぼ毎日手帳を使っていますが、ここにMy 100を書けるページがあります。自由なテーマで書ける欄です。コーピング書いてみました！「イチローならどうする」と考える手もあります。

※ある40代男性のコーピングを添付しています。是非ご覧ください。

保健師 今川 洋子

[補足] 10月3日 ストレス意識革命 No. 4 コーピング

ある40代男性のコーピング

1. 叱っている上司の顔のほくろの数を数える	34. 次のハワイ旅行を想像	69. 好きな漫画を読み直す
2. 「やってらんねーな」と心でつぶやく	35. 新婚当時の妻の顔をイメージ	70. 三国志を頭の中でたどる
3. 「なるようになるさ!」と考えてみる	36. 結婚前の妻とのデートを回想	71. 車を洗う
4. 「お前も大変だなあ」と自分を慰めてみる	37. 妻と他愛ないおしゃべり	72. 一人でドライブ
5. 「何とかなるさ」と開き直る	38. 家を出るときに妻と軽くハグ	73. ドライブしながら大声で歌う
6. 電車で座れたとき、心でガッツポーズ	39. 定年後の穏やかな生活を思う	74. 高級外車を運転する自分を妄想
7. 電車で座れたとき、目をつぶって瞑想	40. 子供の写真を見る	75. 湯船で目を閉じて瞑想
8. やることリストを手帳にメモ	41. 子供が生まれたときを思い出す	76. 休日に子供たちと風呂に入る
9. いらぬメールを一気に消去	42. 心の中で父に話しかける	77. 休日に家族で銭湯に行く
10. 「今日の昼飯は何にしよう」と考える	43. 父親の墓参りに行く	78. 銭湯でコーヒー牛乳を一気飲み
11. 「今日の夕飯は何かな」と考える	44. 郷里の母を想う	79. 銭湯帰りに家族みんなで夕涼み
12. 好きな豚骨ラーメンをイメージ	45. 好きな歌を口ずさむ	80. 妻と散歩する
13. そのラーメン屋にいつ行くか考える	46. 好きな歌を頭の中で大音量で流す	81. 散歩しながら他の家の庭を見る
14. 注文したラーメンを待つワクワク感	47. 初恋の彼女の姿をイメージ	82. 花屋の前で色々な花を眺める
15. 豚骨スープの味と香りを楽しむ	48. 初恋の甘酸っぱい思いを回想	83. 焼肉屋の前でおいを堪能
16. 勢いよくラーメンをすすりまくる	49. 初恋の彼女の今の姿を回想	84. うなぎ屋の前でおいを堪能
17. 「うまかった!」と心の中で叫ぶ	50. 初恋の彼女とばったり会う妄想	85. 本格カレーを作る
18. 若い頃はやった曲をネットで検索	51. 宝くじが当たったと妄想	86. 家族に「うまい」と言わせる
19. カラオケで歌う曲のリストを作る	52. 7億円で何をするか妄想	87. 散髪
20. カラオケで新曲に挑戦	53. 当たると信じて宝くじを買う	88. 理髪店でサッカーの話をする
21. 朝日を浴びる	54. 宝くじを眺めて神に祈る	89. ワールドカップの予想
22. 毎朝大きな伸びをする	55. 宝くじが当たったら誰に言いつ誰に言わないか考える	90. 代表監督のつもりで選手を選ぶ
23. 「おはよう」と家族と元気に挨拶	56. 空を見て雲の動きを観察	91. 複雑な業務を図に描いて理解
24. 「おはよう」と職場で元気に挨拶	57. 夕日や夕焼けを見る	92. 「イチローならどうする?」と考える
25. 苦手な同僚に話しかける	58. 金曜日の夜に開放感にひたる	93. 「三浦カズならどうする?」と考える
26. 机の上を15分間だけ片付ける	59. 鳥の唐揚げでビールを飲む	94. 雨の日にお気に入りの傘をさす
27. プレゼンのイメージリハーサル	60. 枝豆でビールを飲む	95. 雨音を聞く
28. 寝るときに頑張った自分をほめる	61. コンビニでビールの新作をチェック	96. 雨にぬれた木々を眺める
29. 耳掃除	62. 同僚と飲んでグチを言い合う	97. 区の無料コンサートに行く
30. 大きなあくび	63. たまに上司におごってもらう	98. 無料コンサートのチラシを持ち帰る
31. 深くため息をつく	64. 土日は少しだけ寝坊	99. 持ち帰ったチラシを家で眺める
32. ハワイ旅行を思い出す	65. 古い映画を見る	100. 年末年始に無精ひげを生やす
33. ハワイで見た夕日をイメージ	66. ネコをなでる	
	67. ネコのにおいをかぐ	
	68. ネコの肉球をつんつんする	

「キラーストレス~心をどう守るか」  
NHKスペシャル取材班  
NHK出版新書

28 10月4日 歩数順位発表!

皆様、参加お疲れ様です。3連休前のワクワク歩数順位の発表です。ご自分の順位を知りたい方は、メール下さいませ。

今回は、7,000歩以上(30位まで)の方はお名前入りです。拍手!!

8,000歩以上 15人 いいね!  
5,000歩以上 8000未満 33人 あと1歩でベスト15入り  
5,000未満 9人 3連休で歩こう!

しばらく、ピットしていない方は、ピットしましょう☆

私は、こないだ、登別に行ってきましたが、紅葉がうっすら始まっておりました。大湯沼や地獄谷で、硫黄の薫りを楽しみました。今のところ、連休の天気は良いみたいです。

寒くなる前に、気持ちよく歩いて、気分をリフレッシュしましょう！

お休みまで、あと3日ありますが、楽しい連休をお過ごし下さい。

国保医療課 吉崎 弘美

## 29 10月5日 太る。痩せる。シンプルランキング

運動している方の圧倒的な目的が「ダイエット」です。

皆様から良く耳にする言葉は「どうやったら効果的に痩せられるのかしら」「運動している割には体重が思ったほど減らない」。食事の内容を見直したり、糖質オフを試みたり、筋トレのメニューを変えてみたり、ヨガに挑戦してみたり。

「太る」「痩せる」をシンプルに考えてみましょう。

- 1 体重は足し算と引き算でコントロールできる私たちの体重は摂取カロリーと消費カロリーの比重で変化をしています。  
1日3,000kcalを摂取する人は、1日3,001kcal消費することができれば1kcal分「痩せた」ことになるという認知が大切です。  $3000-3001=-1$ ですね。  
つまり、1日どう頑張っても2,500kcalしか消費できないという方は、摂取カロリーを2,500kcal以下に抑えればいいわけですね。  
意外とこの基本的なことを忘れてしまいがちですよ。
- 2 運動だけの消費カロリーじゃ、摂取カロリーに追いつけない運動での消費だけでは実はカロリーを稼ぐことはできません。  
ここで一例を挙げましょう。  
1日2,500kcalを摂取する場合。  
フルマラソン1回分の消費カロリーは平均2,500kcalです。  
つまりフルマラソンを1回走って初めてプラスマイナス0ということになります。  
これでは現実的に不可能ですね。  
ここで基礎代謝量が出てきます。基礎代謝とは1日に最低限消費している運動とは別にも痩せているカロリーのことで。  
成人男性の平均は1,500kcal程度、女性は1,200kcal程度と言われます。  
運動消費カロリー+基礎代謝量で1日の消費カロリーのだいたいの数字が出ます。これなら摂取カロリーに追いつけそうですね。  
ちなみに基礎代謝量は筋肉をつけて維持、増やしていきましょう。  
このようにシンプルに考えるとやる気が出てきませんか？  
活動量計の内容や、体組成測定を使用するのはこのシンプルにつなげるためです!!  
引き続き楽しく続けましょう。

## 30 10月6日 10/10からのヘルシーメニュー

「3ヶ月健康プログラム」参加職員の皆さま

4F食堂「キッチンル」では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事を提供させていただいています。皆様、おいしく、楽しく食べていただいていますでしょうか？寒くなってきましたが、運動とバランスのとれた食事を組み合わせて健康な毎日を過ごしましょう。今週もLet's eat healthy lunch!

10/10(火) 鮭の野菜ソースセット (小鉢：野菜サラダ、ひじきの煮物)

エネルギー： 500kcal 塩分： 1.2g

10/11(水) 豚肉のごま焼きセット (小鉢：切干大根の昆布和え、キャベツのトマト煮)

エネルギー： 540kcal 塩分： 1.6g

10/12(木) 鶏肉の葱味噌焼きセット (小鉢：セン切野菜のサラダ、小松菜の煮びたし)

エネルギー： 562kcal 塩分： 1.5g

10/13(金) なすと豚しゃぶの一味おろしだれセット

(小鉢：人参と春雨の韓国風サラダ、フルーツ盛り合わせ)

エネルギー： 463kcal 塩分： 1.4g



### 31 10月10日 健康長寿産業いろいろ：ヘルスケアとは？

「ヘルスケアとは？」

朝いちからまたまた少しかためのお話で恐縮ですが、皆様「ヘルスケア」という言葉はさすがに聞いたことはございますよね？

健康への関心が高まる中、今では身近なところで、いろいろな会社がヘルスケアサービスを提供するようになってきています。

ホームページの定義らしきものをご紹介しますと、ウィキペディアでは、「ヘルスケア（英語：health care）とは、健康の維持や増進のための行為や健康管理のこと。東洋では、養生、あるいは未病といった概念によって、健康時からの健康の維持や増進が図られてきた。近年になり西洋でも、健康の維持・増進や予防医学にも、注意が払われるようになってきている。」とありました。

今皆様実践している活動もヘルスケアの一つみたいですよ。

単に未病健康管理かと思いましたが、「一般財団法人日本ヘルスケア協会」なる団体のHP資料の「平易な定義」の表現では、「ヘルスケアとは、自らの「生きる力」を引き上げ、病気や心身の不調からの「自由」を実現するために、各産業が横断的にその実現に向け支援し、新しい価値を創造すること、又はそのための諸活動をいう。」とありました。

こちらはお堅い学者さんの「平易な定義」？ですが、こちらには活動と産業も入っています。HP資料を見ますと、ヘルスケア関連産業分野としては医療、健康、生活の広い分野にまたがり、本来業務としては悲鳴が出るくらい幅広いです。

現に「北海道ヘルスケア産業振興協議会」という団体には、医療、フィットネスクラブ、IT、病院、イベント団体などサービス業を中心にたくさんの業種が参加しています。

私も関わってまだ半年ですが、ヘルスケア産業は「健康に良いこと」が証明できれば、どんな産業でも関わりを持ちうる産業のようです。

最近10/8の道新で、札幌の地場スーパー「ホクノー」が厚別区もみじ台地区の店舗に健康ステーションを開設したのが記事に出ていました。

これは、高齢者の見守りや健康相談もしながら、健康ポイントをためて買い物にも使えるしくみのようで、経済産業省（厚生労働省ではありません。）が全国で展開するモデル事業の1つです。

ヘルスケアはこれからも日常生活にも浸透していくと思いますので、今後も目が離せません。（仕事が増えそうです。）

経済部産業振興課健康長寿産業G 錦野

### 32 10月11日 私のストレスコーピングについて

「ストレス意識革命 No. 4 ～コーピング～」の感想

先週9/19の3ヶ月健康プログラムからのMAILで「ストレス意識革命 No. 4」について、気晴らしを予めリストアップするという内容がありました。そこで、私のストレスについて、考えてみました。

私は、若い頃は、ストレスはあまりなく、のほほんと暮らしていました。

10年前のストレスと対処法

- ①旦那と喧嘩・・・単発なので、翌日には仲直り。
- ②親がうるさい・・・親に会わないようにする。
- ③仕事の人間関係・・・異動を心待ちにする。

現在のストレスと対処法

- ①体に不調がきた・・・病気と共存。
- ②親が年老いた・・・急な入院など心配だが、付き合っていくしかない。
- ③仕事や人間関係・・・良い・悪い時が繰り返し。付き合っていくしかない。

①について、

年を取ると、病を患ったり、若い頃と比べて、体力・知力の衰えを、ある日突然、感じま

した。

②について、

自分の衰えと時を同じくして、親が年老いてきて入院したりすることになったりしました。

③について、

仕事でも、協力的ではない環境に置かれ、仕事が思うように進まない時期もあります。(周りが悪い訳ではありません。色んな事情があります。)

無理にあがいても、しょうがないことが人生で何度か起こりました。

そんな時、私は、中国の老子の言葉に「水のように生きる」いう言葉のように行動していません。無理して我を通ったり、もがいたりすれば、するほど、良からぬ方向へ。

そのような時は、水のように、自然の流れに逆らわずに、なすがままに生きることが、よろしいかと思いました。(あくまで私の場合です。)

～私のコーピング～

- ①近所の猫と戯れる ②旦那にじゃれつく ③散歩に出る ④本を読む
- ⑤友達と寿司ランチ ⑥囲碁を軽くうつ ⑦ヨガを教える ⑧人を観察
- ⑨ウクレレを人に聞かせる ⑩安らげる人との交流 ⑪コーヒーを味わう
- ⑫レコードを聞く ⑬今年のボジョレーヌーボーの味を想像する等・・・です。

ちょっとした喜びって、沢山あるなーって思いました。

今年は、久保主査や洪田さん(事業のメンバー)に出会えたり、今川課長や梅津主査の協力できる仲間にも恵まれたこと。また、留萌の皆様が、健康になろうと、同じ思いを共感できた事が、すごく嬉しく思います。

国保医療課 吉崎 弘美

### 33 10月12日 ダイエットするなら基礎代謝UPが重要！！

基礎代謝とは、生きていくために最低限必要な生命活動。

つまり、内臓を動かしたり体温を維持するなどに使われるエネルギーのことです。

1日の総消費エネルギー = 基礎代謝(約70%) + 生活活動代謝(約30%)

基礎代謝の中で、最もエネルギー消費が多いのは筋肉です。

筋肉を鍛えて筋肉量を増やすことで基礎代謝量が増え、太りにくく痩せやすいカラダになります。

逆に筋肉が少なく脂肪が多いと、基礎代謝量が少ないので痩せにくいカラダになりますよ！

ダイエットにはまず筋力トレーニングをして基礎代謝を高めるのが一番の早道です！

活動量計で毎日ご自身の基礎代謝をチェックしていきましょう！

### 34 10月13日 10/16からのヘルシーメニュー

4F食堂「キッチンル」では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事を提供させていただいています。

皆様、おいしく、楽しく食べて頂いていますでしょうか?健康プログラムを始めてから1か月半経ちました。マラソンでいうなら折り返し地点。ちょっと疲れた方もラストスパートに入る方にもゴール(目標クリア)ラインが見えてきました。

あと少し!!ゴールのテープを目指してがんばりましょう。

今週もLet's eat healthy lunch!

10/16(月) ヘルシー米のタコライスセット(小鉢:せん切野菜のサラダ、高野豆腐とこんにゃくの煮物) エネルギー: 512kcal 塩分: 1.2g

10/17(火) 豚肉の生姜焼きセット(小鉢:ほうれん草ともやしの和え物、大根のひき肉あんかけ) エネルギー: 543kcal 塩分: 1.7g

10/18(水) 鶏肉のソテー胡麻ソースセット(小鉢:根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮) エネルギー: 490kcal 塩分: 1.8g

10/19(木) 豚肉の甘辛焼きセット(小鉢:キャベツのドレッシング和え、里芋ののりまぶし) エネルギー: 521kcal 塩分: 1.7g

10/20(金) 白身魚のチーズ田楽セット(小鉢:ひじきの和え物、かぼちゃの煮付)

エネルギー： 480kcal 塩分： 1.7g  
Let's eat healthy lunch ~バランスのとれた食事を摂ろう！~

### 35 10月16日 ~疲労対策~ (栄養コラム)

No. 5 : 疲労回復コンビを取り入れましょう~疲労対策~

高たんぱく質で低カロリー、更にお財布に優しい鶏肉を食べる機会が多いですね。

その鶏肉のむね部分には、疲労回復に効果のあるイミダペプチドが含まれています。

疲れの原因は活性酸素で、身体を使いすぎて活性酸素が増えると疲労物質が増えて細胞を傷つけます。その修復をイミダペプチドが直接ピンポイントで働きかけて、元気を回復させます。

更に、相乗効果を狙いクエン酸の摂取をプラスすることをお勧めします。レモンやお酢、梅干しのクエン酸は、抗酸化力があり細胞のサビつきを落としてくれます。栄養素をエネルギーに変える力を高めてくれるクエン酸と細胞の修復に働くイミダペプチドは、疲労回復コンビと言えますよね。

1日に摂りたいイミダペプチドは200mg、鶏むね肉なら1日100gが目安になります。

イミダペプチドの摂取から疲労が和らぐまでに2週間前後かかるそうなので、「蒸し鶏のサラダのレモンを掛け」、「鶏むね肉とジャガイモや芽キャベツなどのオープン焼き」、「鶏むね肉のソテーに梅肉ソース掛け」、「鶏むね肉とパプリカの黒酢炒め」など、皆さんもオリジナルな最強レシピを考えてみませんか。

栄養士 梅津 千恵子

### 36 10月17日 ストレス意識革命 No.5について

「ストレス意識革命 No. 5 ~マインドフルネス~」

これからストレスのことについて、5回シリーズ5回目です。

マインドフルネスという言葉を知ったことがありますか？「ストレス意識革命 No. 3」でもアメリカの心理学会がおすすめするストレス対策の5つめが瞑想でした。

瞑想の代表がマインドフルネスです。

目の前の危険に気づき「はっと我に返った状態」「今の現実には注意が向いた状態」こそが、マインドフルネスな状態です。

一方で、「マインド・ワンダリング (心の迷走)」は生活時間の半分近くを占めている。過去や未来についてあれこれ考えを巡らせている状態のことです。この状態にある間は、ストレス反応がずっと続いていて、脳と心、体が少しづつむしばまれています。

では、どうすればマインド・ワンダリングの状態を脱し、マインドフルな状態を維持することができるのか。そのための方法論が「瞑想」という行為であり、それを引き継いだのが現代のマインドフルネスです。

現代のマインドフルネスに直接つながる瞑想法を確立したのは、今からおおよそ250年前、インドに生まれたゴータマ=シッダッタ (ブッダ) と考えられています。

この対策法は、新しい価値に敏感なアメリカの西海岸を中心に、流行に火がつけました。世界大手のインターネット関連企業グーグルの社員の間で広がり、いまでは名だたる大企業が次々にメンタルヘルス対策として導入しています。そればかりか、学校では子どもたちが、刑務所では受刑者までもが熱心の取り組んでいるとのこと。

中でも、世界で最も広く使われているプログラムが「マインドフルネス・ストレス低減法」です。開発したのは、アメリカのマサチューセッツ大学医学部です。

同大学では8週間のプログラムを終えると、体の不調はおおよそ35%、心の不調はおおよそ40%軽減されることが研究でわかっているそうです。

《実践マインドフルネス》

最初は、10~15分を目安に初めて見ましょう

- ①背筋を伸ばして、両肩を結ぶ線がまっすぐになるように座る。
- ②呼吸をあるがままに感じる
- ③わいてくる雑念や感情にとらわれない。

- ④体全体で呼吸する。
- ⑤体の外にまで注意のフォーカスを広げてゆく。
- ⑥瞑想を終了する

このコラムを読んだ後、日々の生活に軽い運動、コーピング、マインドフルネスを取り入れてみる・・・

そうすれば、ストレスに負けない人生が、今日この日から始まったのだ、という自信を確実に握りしめることができるでしょう。

それこそが、小さな意識革命です。

引用文献：「キラーストレス 心と体をどう守るか」NHK スペシャル取材班 NHK 出版新書  
保健師 今川 洋子

### 37 10月18日 体重の増減について

おつかれさまです。

今週で3か月プログラムも折り返したので、渋谷さんにお願ひし、体重増減の中間結果報告をしてもらいました。うち、トップ3には「成功の秘訣」を尋ねました。

#### 【第1位】(〇〇 〇さん)

##### 減量の秘訣

- ・ 食事の量 気持ち減らすよう、特にキッチンルで白いご飯の盛りを減らすよう心がけましたほんの少しですよ
- ・ 質 あまり変えてないです
- ・ 食べ方の工夫 ベジファーストは強く意識しました 最初の一口は味噌汁か野菜 一日に大人のキットカット1個だけは食べていいルールを作りました ほかにも食べる時はありましたけど
- ・ 運動の量
- ・ ウォーキング 6月に万歩計が配布されてからは「火曜は通うぞ火曜市の日」以外 は一日1万歩をほぼ達成してます 先週から風邪で歩いてませんけどそれまでは
- ・ その他 ポケモンGOはウォーキングの友として最適です 皆でライコウ倒しましょう 寄り道の駅フェスタでゆるキャラに入った日は、それだけで1kg減りました 特にモモちんが効果的です 最初が重かったから減っただけで、1kg程度のアップダウンはよくあります。まだまだ頑張らないと駄目ですね

#### 【第2位】(20代女性さん)

体重を減らすことに成功した秘訣・・・。

基本的に、私は体重変動が大きい方なので、特に何も気にしていません・・・(ー\_ー)

ウォーキングの数は残念ながら以前より減っていますが、サークル(フットサルとかバドミントンとか)に行っているんで、もともとの運動量は多いと思います。

数か月前より変わったことと言えば、温泉に行く回数が増えたこと(温泉に入っている間は暇なので、マッサージをしています)とご飯をゆっくり食べるようになったかな~という感じです。

あと、趣味(?)で体幹を鍛えるグッズを購入したので、その効果もあるかもしれません！(バランスボードとバランスボール)

歯磨き中とか、携帯をいじっているときとか、お皿洗い中にしています！

#### 【第3位】(40代女性さん)

体重ですが、途中で測ったときは、お腹の調子が悪く、ちょうど食欲がない時期だったのです！！今はすこぶる食欲旺盛で、当初の体重より増えてしまいました――

##### ☆吉崎コメント

3位の方、私(吉崎)も、ここ1週間、味覚の秋に負けて、増えちゃいました。

今、グラム単位で、戻している最中です。年代も性別も同じなので、親近感ですー(＃^.^＃)

1位・2位も、歯を食いしばるほどの努力はしていないものの、ちょっとした心がけでダイエットにつながった・・・という風に言えなくもないです。  
私も茶碗を子供用に変えました。(新米が美味。器を小さくして対抗)  
私も、必ずベジファーストし、上半身6秒筋トレなども始めました！  
温泉も、これからの季節、いい！私も来月、宏樂園(朝里川温泉)予約しました。  
部屋に露天風呂がついてます。楽しみです。

### 38 10月19日 タニタ社員の健康プログラム

タニタが実施している社員向けの健康づくりについてご紹介させていただきます！

#### ○「活動量計」がないと会社に入れない！？

皆様がお使いの活動量計が社員証代わり、会社の出入口のロックも活動量計で解除して入退館しています。必然的に毎日持ち歩きますよね。

#### ○2週間体組成計を測定しないと社内に一斉メールが。。。

会社エントランスには業務用の体組成計がずらずら設置してあり、社員は定期的な測定を行います。

2週間測定しないと社長以下全員に「○○さん、2週間測定してません」というメールが・・・

#### ○貯めたポイントがア○ゾンのギフトカードに！？

北海道でも実施しているようなマイレージ制度を行っています。1日の歩数によって、3ヶ月の体組成の改善度によって、立てた目標を達成したら、歩数チーム戦で優勝したら、でポイントを貯めてギフトカードがもらえちゃいます。

#### ○朝活でカラダも心も家庭も健康に！？

午前7：30まで社内の自動販売機で3つまで無料で野菜ジュースやおにぎりがもらえます。会社は9：00～18：00なのですが、7：30に来たら16：30に帰るので、いつもは奥さまに任せっきりのお子様のお迎えを代わりにしてあげたりなどなど、朝型で家庭も健康に！！自動販売機は「活動量計」をピッとかざすことで使える自動販売機なので、合わせてデータ管理も実施しています。

#### ○1泊2日の強制合宿！？

ヘルスツーリズムってご存知ですか？健康を主眼に置いた旅行・観光として平成28年からは政府も認証制度を設けて主導している制度です。

タニタでもメタボ社員を強制的に1泊2日のツアーに活かして健康づくりをイチから学ばせています。

参考までに弊社とコラボした四万温泉さん <http://tabinakanojo.com/tour/2016205/>

もっと社員を健康に！日本を健康に！を合言葉に、健康づくりの新しいサービス、施策を日々生み出しています！！

### 39 10月20日 10/23からのヘルシーメニュー

4F食堂「キッチンルル」では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事を提供させていただいています。

皆様、おいしく、楽しく食べていただいていますでしょうか？

先週は、健康プログラムの終了までの折り返し地点に到達したことをお伝えしました。

本当に早いものでそろそろ結果が「どうなるのだろう」と気になる頃ではないでしょうか。結果も大切ですが、目標を立ててそれに向かって努力していく過程もとても大切ですよね。

決めたことをやり続ける。あと少し。

みんなで励ましあってゴールのテープを切りましょう！

今週も Let's eat healthy lunch!

10/23(月) ゆで豚ともやしのごまソースあえセット (小鉢：ちくわと小松菜の和え物、ごぼうと里芋の煮物) エネルギー： 450kcal 塩分： 2.1g

10/24(火) 野菜たっぷりドライカレーセット (小鉢：大根サラダ、人参ともやしのブイヨン炒め) エネルギー： 461kcal 塩分： 1.4g

10/25 (水) さわらの竜田揚げサラダセット (小鉢: もやしのマスタード和え、豆腐のおかか炒め) エネルギー: 561kcal 塩分: 1.1g  
10/26 (木) 鶏肉のソテー胡麻ソースセット (小鉢: 根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮) エネルギー: 490kcal 塩分: 1.8g  
10/27 (金) ポークチャップセット (小鉢: れんこんの金平、もやしのキムチ和え)  
エネルギー: 520kcal 塩分: 1.1g  
Let's eat healthy lunch ~バランスのとれた食事を摂ろう!~

#### 40 10月23日 ~便秘・下痢対策~ (栄養コラム)

No. 6: 食物繊維は不溶性と水溶性のバランスが大事~便秘・下痢対策~

食物繊維を摂っているのにお腹の調子が整わない。

便秘や下痢を繰り返す人は腸内に悪玉菌が多い状態、若いうちは善玉菌の方が多いのですが、年齢を重ねるうちに悪玉菌が増えます。悪玉菌を減らす基本は食物繊維で便のもとを作り、善玉菌を助けるオリゴ糖やビフィズス菌で便を育て排出させることです。

食物繊維は2種類あり、水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して便通をよくする不溶性食物繊維(野菜や豆類などに含まれています。大腸で発酵・分解されるとビフィズス菌が増え善玉菌を助けます)と、便を柔らかくゼリー状にし腸内で流れやすくする水溶性食物繊維(海藻や果物などに含まれています。粘着性が有り、胃腸内をゆっくり進み、善玉菌を助けます)を「2:1」のバランスで摂ることが大事です。

毎日の食生活で不溶性食物繊維と水溶性食物繊維を組み合わせるバランスよく食べるのは大変ですね。

でもひとつの食材で理想の2:1のバランスに近い状態で食物繊維を含むものがありますので参考にしてください。

【理想的な食物繊維バランスを持つ食材: 100gあたりに含まれる食物繊維の量】

サツマイモ(不溶性食物繊維 1.8g、水溶性食物繊維 0.5g)

納豆(不溶性食物繊維 4.4g、水溶性食物繊維 2.3g)

オクラ(不溶性食物繊維 3.6g、水溶性食物繊維 1.4g)

里芋(不溶性食物繊維 1.5g、水溶性食物繊維 0.8g)

アボガト(不溶性食物繊維 3.6g、水溶性食物繊維 1.7g)

にんじん(不溶性食物繊維 2.0g、水溶性食物繊維 1.0g)

栄養士 梅津 千恵子

#### 41 10月24日 成功率を上げるコツ①について

No. 7 成功率を上げるコツ①

先日、体重を入力してくれた23名分の結果がでて、トップ3には「成功の秘訣」を尋ねましたという連絡がありましたね。

その中でも成功率を上げる秘訣が沢山隠れていますが、その方たちの秘訣と結びつけながら、後半に向けて、意思の力に頼らずにダイエットするコツを4回シリーズでお伝えします。

○そもそも「やる気」は頼りにならない

正しいダイエット法を「ちゃんと実行できれば」確実にやせられます。しかし、問題はその「ちゃんと実行する」ということですよね。今までダイエットに失敗したことがある人は(私も含めて)、自分は「意志が弱い」「やる気が足りない」のではないのでしょうか?確かに、まれにすごい意思が強いひとというのはいますが、私も含めて、ほとんどのひとの意思の力というのはあてにならないものです。人は嫌なことを続けることができないのが普通なのです。

○「意思の力」は限られた資源

最新科学での最近の意思についての最大の発見は「意思力」は有限だということです。ひとが一日に使える意思の力は、体力と同じように使うと減っていき、寝て回復するまでには少ないままになるのです。

ダイエットのために、これを食べていいのか、これは食べていけないのか、運動のため

に、車を使わず歩くか、それともやめるか、こういうことを考えるのにも意思の力が必要です。よって、ダイエットを始める時期は、仕事が忙しいタイミングは避けた方が無難です。

野球のイチロー選手は、日常生活を定型化していることで有名です。毎朝カレーを食べたり、着るものを毎日同じにしたりしているそうです。このやり方だと「意思力」を減らすことができます。野球の試合中は、守備にしても攻撃にしても、細やかな意思決定をたくさんする必要があります。日常生活での意思力が減ることを避けるのは、そういう大事なときに良い判断をするのに役立ちます。

○意思の力は3割、残りは「習慣」

スポーツ選手に限らず、長く一流として活躍する人たちは、日常生活や練習を「習慣化」する達人ばかりです。実は、「習慣」が新しい物事を続けるのに影響する割合は、7割を超えるということがわかっています。

「意思の力」はなんと3割にも満たないのです。良く考えてみると、日常の行動のかなりの部分は、習慣で行われています。朝起きて、ご飯を食べて、出勤して、帰宅して寝る。一日の行動のほとんどは、繰り返しできています。そんな日々の生活習慣が積み重ねられた結果が体重なのです。

つまり、ダイエットの成功とは、「太っている生活習慣」を「やせたままでいる生活習慣」に切り替えることに他ならないのです。

では、習慣はどうしたら作れるのでしょうか？

来週以降のコラムにご紹介していきたいと思います。

保健師 今川 洋子

#### 42 10月25日 ～1年先の予定を組んでみる～

～1年先の予定を組んでみる～

日野原重明医師は、5年先まで講演の予定が入っていたそうです。

ここまではいなくても、1年先の予定を組んでみてはいかがでしょうか。

旅行、コンサートや観劇、スポーツ・・・など。

1年先の予定を立てるのは、1年先の自分を想像すること。

1年後旅行先にいる自分はしっかりくつろいでストレスとも無縁。イメージを膨らませるのは、脳の活性化させる方法でもあり、ストレス解消にもなります。

引用文献：「100歳までぼけない101日手帳」白澤卓二監修

今の時期ですと、2ヶ月後の自分を想像するのも楽しいです。

2ヶ月後は、12月25日、今年のクリスマスは、どう過ごそうか？

ちょっと考えるだけでも楽しいですね。

国保医療課 吉崎 弘美

#### 43 10月26日 汗をかかない運動でもダイエット効果はある？

「3ヶ月健康プログラム」参加職員の皆さま

寒さの厳しい季節、運動してもなかなか汗をかきにくいということもありますよね。

汗をかかないと運動量が不足しているように感じ、ダイエットの効果がでない気がしてしまうかもしれませんが、大丈夫！同じ運動量なら汗の量が多くても少なくても消費するエネルギーは変わりません。

汗は運動でからだを温まった時、その熱を冷ますために全身の汗腺から出てきます。

汗の量は、その時の気温や湿度、着ている衣類、汗腺の機能、体内の水分量、体型、自律神経の働きなど、多くの要因が関係しています。そのため、同じ運動をしても汗をかく時とかがない時があるのです。

また、同じ発汗量でも環境により感じ方が違ってきます。例えば高温多湿で汗がなかなか蒸発しない場合、汗が皮膚に溜まりやすくなります。

反対に乾燥している時は汗が蒸発しやすいので、汗をかいたという感覚があまりないかもしれません。

運動で汗をかくと、多くのエネルギーを消費した気がします。汗の量にかかわらず、同じ運動量なら消費エネルギーは同じなのです。

寒さの厳しい季節は外でウォーキングなどの運動はちょっと・・と敬遠したくなりますが、運動を始めてしまえばからは温まり、意外と快適なものです。

運動した分はしっかりと効果として表れますので、寒さにめげず是非続けましょう！

#### 44 10月27日 10/30からのヘルシーメニュー

4F 食堂「キッチンル」では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事を提供させていただいています。

皆様、おいしく、楽しく食べていただいていますでしょうか？

最終月に入りました。目標に近づいた方も最後の頑張りのラストスパートに入っている方も今週もヘルシーメニューを食べてください。寒くなってきました。お体に気を付けてください。

今週も Let's eat healthy lunch! ~バランスのとれた食事を摂ろう! ~

10/30(月) にぎやか麻婆豆腐セット

(小鉢：玉ねぎのカニ風味和え、ごぼうと里芋の煮物)

エネルギー： 568kcal 塩分： 2.4g

10/31(火) 豚肉のごま焼きセット

(小鉢：切干大根の昆布和え、キャベツのトマト煮)

エネルギー： 540kcal 塩分： 1.6g

11/1(水) なすと豚しゃぶの一味おろしだれセット

(小鉢：人参と春雨の韓国風サラダ、フルーツ盛り合わせ)

エネルギー： 463kcal 塩分： 1.4g

11/2(木) 鮭の野菜ソースセット

(小鉢：野菜サラダ、ひじきの煮物)

エネルギー： 500kcal 塩分： 1.2g

#### 45 10月30日 ~肩こり・冷え対策~ (栄養コラム)

No. 7：血液の循環をよくするために~肩こり・冷え対策~

血液の循環が悪いと手足の末梢まで血液が届かないため、冷えが起こります。血行が滞ると乳酸などの疲労物質が溜まり、こりに繋がります。

肩こりや冷え性を改善する栄養素はビタミンEと鉄です。ビタミンEは自律神経に働きかけて、毛細血管を広げ血液の流れをスムーズにしてくれます。また、過酸化脂質を分解し、血液を広げてサラサラの状態に保つ効果もあります。

アーモンドや黒ごまには断トツに多く含まれ、モロヘイヤやカボチャ、うなぎ、オリーブ、海苔、桜えび、アボガドにも多く含まれています。

鉄は赤血球を作るヘモグロビンの成分になり、呼吸で取り込んだ酸素と結びつき、酸素を体内の隅々にまで運びます。

筋肉の中でも酸素の運搬をするので、鉄分が足りないと肩や首のこりが起きやすくなります。

煮干し、ココア、豚レバー、鶏レバー、黒ごま、なまり節、イワシ、アサリ、桜えびに多く含まれています。

毛細血管を広げるビタミンEと、酸素たっぷりの血液を運ばせる鉄分を摂りましょう。

【持ち歩きに＝モバイルスナック】ピルケースなどにアーモンドを10粒ほど、煮干しも入れ、空腹時や気分転換したい時にポリポリと食べませんか？アーモンドには嬉しいことに脂肪燃焼効果のビタミンB2も含まれていますよ。

栄養士 梅津 千恵子



#### 46 10月31日 歩数順位発表！

皆様、参加お疲れ様です。3連休前のワクワク歩数順位の発表です。

ご自分の順位を知りたい方は、メール下さいませ。

今回は、平均以上の方はお名前入りです。拍手！！

8,000歩以上 10人 いいね！

5,000歩以上8000未満 27人 あと1歩でベスト15入り

5,000未満 16人 3連休で歩こう！

しばらく、ピットしていない方は、ピットしましょう☆

(2週間位ピットしていない方に印をつけました。)

寒くなってきました。私は、明日、豊浦町へ出張です。

出張でも、公用車使ったりすると意外に歩かないです・・・

週末は、3連休！路面が出ているうちに、気持ちよく歩いて、

気分をリフレッシュしましょう☆

お休みまで、あと3日ありますが、楽しい連休をお過ごし下さい。

国保医療課 吉崎 弘美

#### 47 11月1日 健康長寿産業いろいろ：行動変容と機器の関係？

「行動変容と機器の関係？」

朝いちから再々かためのお話で恐縮ですが、皆様「行動変容」という言葉はプログラムで実践している皆様はご存じですよ？

私もプログラムを実施して当初 69.5kg あった体重が本日計測は 64.9kg でした。(実は目標値をクリア) あと1ヶ月です。

この行動変容に欠かせないタニタの歩数計ですが、使い出したとたん、ローソンを見ると立ち寄ってデータ送信するのが癖になりました。

我が家のおんぼろ体重計ともコンビを組んで大活躍で、今は夫婦で楽しく計測し合っています。

ここからは計測機器に関する小話です。

本日午後から開催予定のビジネス関連研修会で当方がお招きした製販企業の方からこんな小話がありました。

「医療現場で血圧や体温を測る際の機器は、法上の医療機器として誤差3%以内の性能にしているが、実際に生活習慣病の患者が日常生活で気をつける際は、当然市販で売っているもので計測するようにしている。

このため多少の誤差があるものでも、数字によほど大きな差がなければ、毎日の生活の中で自然に活用して計測・データ送信をできる家具や電化製品が出てきて売れると思う。

実際体温はサーモグラフィである程度はかれるように血圧なども体にふれずに計れて、サーバーに自動送信されるようになる。そうしたときに個人情報をも活用するかもビジネスになる。」

生活習慣、予防というヘルスケア分野については、医療機器関連(こちらは規制がちがち)の方もひとつとではないようです。

「健康でいたい」「美しくなりたい」と考える人のため、こうした機器やシステムが開発されるこの頃です。

#### 48 11月2日 11/6からのヘルシーメニュー

4F食堂「キッチンルル」では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事を提供させていただいています。

皆様、おいしく、楽しく食べていただいていますでしょうか？

健康プログラムもあと4週間ですが、今週は植物性タンパク質を摂っていただける豆腐を使ったメニューや豚レバーに生姜の香りをたっぷり効かせて竜田揚げにした鉄分補給セットを入れました。

今週もヘルシーメニューを食べて健康維持・増進しましょう。

- 11/06(月) 鶏肉のソテー胡麻ソースセット  
 (小鉢：根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにやくと高菜のピリ辛炒め煮)  
 エネルギー： 490kcal 塩分： 1.8g
- 11/07(火) 揚げ出し豆腐おろし梅ソースセット  
 (小鉢：れんこんの金平、大根と胡瓜の甘酢和え)  
 エネルギー： 607kcal 塩分： 1.6g
- 11/08(水) 豚肉の生姜焼きセット  
 (小鉢：ほうれん草ともやしの和え物、大根のひき肉あんかけ)  
 エネルギー： 543kcal 塩分： 1.7g
- 11/09(木) 豚レバーの竜田揚げセット  
 (小鉢：ひじきとほうれん草のしらす生姜和え、豆腐チゲ)  
 エネルギー： 562kcal 塩分： 1.1g
- 11/10(金) 豚肉の甘辛焼きセット  
 (小鉢：キャベツのドレッシング和え、里芋ののりまぶし)  
 エネルギー： 521kcal 塩分： 1.7g

今週も Let's eat healthy lunch! ~バランスのとれた食事を摂ろう! ~

☆うらやましがる吉崎コメント

キッチン・ルルのヘルシーメニューは、本当に美味しそう。豚肉の甘辛焼き・鶏肉のごまソース・ネーミングでソソラれます。吉崎は留萌ではないので、食べられません・・・目標体重も、まだまだです。残り1ヶ月、がんばるぞ!

#### 49 11月6日 ~関節の痛み対策~ (栄養コラム)

No. 8 : 動きをなめらかにする成分をたんぱく質と一緒に~関節の痛み対策~

たんぱく質は関節の組織を作り、コンドロイチンは潤滑剤として働きます。

納豆、山芋、オクラ、めかぶなどの植物性食品や、ふかひれ、スッポンなどの動物性食品のネバネバに含まれているコンドロイチンとはギリシャ語で「軟骨」という意味です。名前のおり、体内でたんぱく質と結びつき、軟骨や関節などの結合組織の約3分の1を占めて潤滑剤の役割をしています。若い成長期には体内でも作られますが、年齢を重ねると生産されにくくなるので、ネバネバ食品から補いましょう。

植物性のコンドロイチンより動物性の方が体内での効率が良いのですが、ふかひれやスッポンは高価でそうそう食べられませんよね。日常生活には植物性のネバネバ食品で充分です。

コンドロイチン(納豆、長芋、オクラ、なめこ、モロヘイヤ、海藻、ふかひれ、スッポン、うなぎ)はたんぱく質(うなぎ、鯛、イクラ、かつお、マカジキ、納豆、鶏むね肉、豚もも肉、アジ、サバ)と連れだって働くので、高たんぱくな食材とともに食べ合わせるようにしましょう。

栄養士 梅津 千恵子

#### 50 11月7日 成功率を上げるコツ②について

No. 8 成功率を上げるコツ②~成功率を上げるコツ2回目です。

○頑固な「古い脳」は大きな変化を嫌う

では、習慣はどうしたら作ることができるでしょうか。

人間の脳は、原始的な生物から少しずつ進化してきました。小さい脳がだんだん大きくなってきているので、中心に近づくほど本能的で、動物的な機能を果たしています。「習慣」を司るのは、一番中心部にある古い脳です。

習慣を作るには、ヘビやトカゲなどと同じである古い脳に教え込まなければいけません。この脳の特徴は、「大きな変化」を極度に嫌がるということです。これまでと変わったことがおこるのは身に危険が迫っているサインかもしれないからです。

意思の力を使って、晩ご飯を抜いたり、ジョギングをしたりするのは、最初のうちは続くかもしれませんが。しかし、は虫類にもあるこの古い脳の指令はとても強力なのです。

古い脳から「お腹もすいているし、今日は動きたくない！ 沢山ご飯を食べたい！」という強い指令が出ると、それに逆らうのは大変です。ご飯を沢山食べて脂肪を蓄えるのは、生存本能に従った行為です。

古い脳をうまく「だまして」、新しい行動を受け入れさせるかがカギになります。

○「古い脳」と上手につきあうために

さて、古い脳とうまくつきあいながら、新しい習慣をつくるにはどうしたら良いのでしょうか。それは、「少しずつ始める」のがいいのです。成功者の秘訣からご紹介すると、

第1位の富安俊さんは、

- ・ 食事の量 気持ち減らすよう、特にキッチンルルで白いご飯の盛りを減らすよう心がけました ほんの少しですよ。
- ・ 質 あまり変えてないです
- ・ 食べ方の工夫

ベジファーストは強く意識しました 最初の一口は味噌汁か野菜

一日に大人のキットカット1個だけは食べていいというルールを作りました

ほかにも食べる時はありましたけど

どうでしょう。ほんの少し感があふれていますね。

古い脳は頑固ですが、単純です。大きな変化を小さな行動に分解して、少しずつ実行することで、古い脳をうまくだますことができるのです。

ダイエットの時でも「ごはんを一食ぬく」の様な変化ではなく、「昼ご飯をひと口減らす」のような小さな変化から始めるのがおすすめです。そうやって少しずつ習慣をつかっていってください。

○いつもの習慣のついでに始める

さて、具体的に新しい行動を習慣にするためにはコツがあります。

それは、いつもやっている習慣の” ついで ” にやるということです。

たとえば、朝の歯磨きは、いつもだいたい同じタイミングですとします。こういう、しないと気持ち悪くなっている行動は、完全に習慣化しています。新しく習慣化したい物事は、そういう行動にひもづけて行うといいのです。

ここで、第2位 20代女性匿名の方の成功の秘訣を引用してみましよう。

趣味(?)で体幹を鍛えるグッズを購入したので、その効果もあるかもしれません！(バランスボードとバランスボール) 歯磨き中とか、携帯をいじっているときとか、お皿洗い中にしています！

まさしく、いつもする行動にひもづけて、“ついで” にして習慣化していますね～

それにしてもお皿洗い中にバランスボードができるとは！！

何事も2週間以上続けば、自然になってきます。2ヶ月以上やると習慣化するようになります。

保健師 今川 洋子

51 11月8日 Workcise (ワークサイズ)

～～「Workcise (ワークサイズ)」～～

今回の健康コラムは「Workcise (ワークサイズ)」についてです。

Work (仕事) と Exercise (エクササイズ) を組み合わせたワークサイズの魅力は、日常の働き方をちょっと工夫することで、仕事にも健康にも良い効果が期待できること。そんなちょっと工夫のアイデアを簡単お知らせします

「座り仕事を減らす＝立ち仕事を増やすワークサイズのアイデア」

○メールで話を片付けず、相手の元へ行く

→ 同僚と直接話す機会が増えることで、コミュニケーションが活発になり、相手との信頼関係を築きやすくなります。

また、いろいろな部署に出向くうちに、同僚がどのような仕事をしているのかがわかったり、思わぬ情報収集ができたりします。

○会議を立ち会議に

→ 参加者がお互いに立つことで話しやすい雰囲気になり、会話が弾みます。  
会議が行き詰まったときはストレッチや歩くことで積極的に体を動かすと、新しい発想が浮かぶきっかけにもなります。

○キャビネットを机代わりに、調べ物や打ち合わせ

→ 立ちパソコンは座っているときよりも体が活性化して、集中を促すことで特にメール確認・文章の正誤チェック・データ入力といったシンプルな作業の効率が高まります。

(スタンディングデスクという、立ちながらデスクワークを行えるスペースを設けている企業もあります)

オフィスの環境をいきなり変えることは難しくても、意識や働き方は変えられます。道庁全体でやってみるのはちょっと難しそうですが、、、笑  
少しずつでも、取り入れていけるといいですね！！

## 52 11月9日 ～健康寿命と生活改善～

適度睡眠や毎日の歩行などを数多く取り入れている人ほど介護を要しない「健康寿命」が長いとの調査結果を厚生労働省の研究班が発表しました。

約1万人の高齢者を9年間調査したところ、健康な生活習慣を多く取り入れる人と、そうでない人では、最大2年あまりの差が！

健康な生活習慣

- ①非喫煙または5年以上の禁煙      ②1日30分以上の歩行  
③1日平均6～8時間の睡眠      ④多めの野菜摂取      ⑤多めの果物摂取

実践数      健康寿命の延伸月（実践数0～1個の人と比較）

2個	11.5ヶ月	3個	17.4ヶ月
4個	23.9ヶ月	5個	25.4ヶ月

引用文献：読売新聞「健康寿命には生活改善」H29.7.12

上記から推定すると、私は、①②④の3個に該当します。

17.4ヶ月、健康に、長生きできるみたいです。

国保医療課 吉崎 弘美

## 53 11月10日 11/13からのヘルシーメニュー

4F食堂「キッチンル」では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事を提供させていただいています。

皆様、おいしく、楽しく食べていただいていますでしょうか？

健康プログラムもあと2週間となりました。目標クリアに向かって追い込みに入りました。

目標がクリアできるよう今週もヘルシーメニューを食べてくださいね。

今週も Let's eat healthy lunch! ～バランスのとれた食事を摂ろう！～

11/13(月) 野菜たっぷりドライカレーセット

(小鉢：大根サラダ、もやしと人参のブイヨン炒め)

エネルギー： 461kcal      塩分： 1.4g

11/14(火) 鮭の野菜ソースセット

(小鉢：野菜サラダ、ひじきの煮物)

エネルギー： 500kcal      塩分： 1.2g

11/15(水) 豚肉のごま焼きセット

(小鉢：切干大根の昆布和え、キャベツのトマト煮)

エネルギー： 540kcal      塩分： 1.6g

11/16(木) 鶏肉の葱味噌焼きセット

(小鉢：セン切野菜のサラダ、小松菜の煮びたし)

エネルギー： 562kcal      塩分： 1.5g

11/17(金) なすと豚しゃぶの一味おろしだれセット

(小鉢：人参と春雨の韓国風サラダ、フルーツ盛り合わせ)

エネルギー： 463kcal 塩分： 1.4g

☆うらやましがる吉崎コメント

なすと豚しゃぶの一味おろしだれセットが美味しそう・・豚しゃぶ&大根おろしは最強コンビですね。そこへ、ぴりっと一味がアクセントに。想像するだけで美味しすぎる。なすも秋が旬ですね！

#### 54 11月13日 食欲と血糖値の関係 (栄養コラム)

No. 9：食欲と血糖値の関係

上手に食欲をコントロールできれば・・・と思ったことは誰にでもありますよね。

人間は、血糖値が上がれば「お腹がいっぱい」と感じ、血糖値が下がると「お腹が空いた」と感じます。血糖値とは、血液内のグルコース（ブドウ糖）の濃度のこと、健康な人は空腹時で80～100mg/dlです。

血糖値が上がると、それを抑えようとインスリンが分泌され、このインスリンが原因で脂肪が燃焼されにくくなり、摂取した糖が身体に蓄えられやすくなってしまいます。

また、インスリンの分泌により高血糖の反動で、逆に低血糖になり脳がごはんを食べないと錯覚してしまうこともあります。

血糖値の上昇を抑える理由として「摂取した炭水化物を脂肪に変化しにくくする」「食欲の適正化」の2つがあると考えられます。

大切なのは、血糖値を上げない食事をする事です。例えば、お腹が空いたときに甘い物を食べると血糖値が一気に上がります。しばらくすると、血糖値は一気に下がり、更に空腹感が増します。このように血糖値を乱高下させるとストレスを生み、身体が糖化し糖尿病のリスクにも繋がります。

食前にお腹が空いたからお菓子をつまむというのは、血糖値コントロールには最悪です。お菓子は、食後にほんの少しが良いということになりますね。

栄養士 梅津 千恵子

#### 55 11月15日 ～毎日こつこつ続けて習慣化～

大切なのは続けること。続けようと思ったら習慣になってしまうこと。

習慣になれば、続けようとか、やらなくてはと思うこともない。

知らないうちにやっている感じになる。

ウォーキングが習慣になれば、雨が降ったりしてウォーキングが出来ないと、すごく体を動かしていないと感じるようになる。こうなったら、習慣になったといえる。

引用文献：「100歳までぼけない101日手帳」白澤卓二監修

感想（私は、週末の買い物巡りが習慣化）

私も、週末、1週間分の買い物をします。特に食料。食材探しに、近所のスーパーを巡り、野菜や肉、魚を買います。スーパー巡りも、北コース・南コース・東コースなどバリエーションがあり、楽しみながら、買い物していますが、習慣化しています。

疲れたところで、コーヒーを飲むのが至福の時間です。

国保医療課 吉崎 弘美

#### 56 11月16日 健康寿命をのばそう！アワード

～厚生労働省「健康寿命をのばそう！アワード」～

保健福祉部関係の方はご存知かと思いますが、11月13日に厚生労働省の「第6回健康寿命をのばそう！アワード」が発表されました。

これは、厚労省がスマートライフプロジェクトと名を付け「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動の事業のうち、健康づくりについて優れた取組を行う企業などを最終審査・表彰するもの。

【厚生労働大臣 優秀賞】の自治体部門では大分県がめざせ、健康寿命日本一おおい

～多様な主体との協働による県民運動の展開～で受賞しており、  
【厚生労働省 健康局長 優良賞】の中には美唄市（北海道）  
おいしい空気のまちびばいを目指す「美唄市受動喫煙防止条例」制定とその後の取  
り組みで受賞されております。  
詳しくは以下 HP ご参照下さい。  
[https //prtmes.jp/main/html/rd/p/000000014.000017233.html](https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000014.000017233.html)  
ちなみに我々タニタは、第2回アワードの企業部門で【優秀賞】をいただいております！

#### 57 11月17日 11/20からのヘルシーメニュー

4F 食堂「キッチンル」では、毎日おいしく食べて健康になれる、栄養バランスを考えたヘルシーな食事を提供させていただいております。皆様、おいしく、楽しく食べていただいておりますでしょうか？健康プログラムもあと2週間となってしまいました。ゴールのテープに向かって今週もがんばりましょう！

今週も Let's eat healthy lunch! ～バランスのとれた食事を摂ろう！～

11/20 (月) 豚レバーの竜田揚げセット

(小鉢：ひじきとほうれん草のしらす生姜和え、豆腐チゲ)

エネルギー： 562kcal 塩分： 1.1g

11/21 (火) 豚肉の生姜焼きセット

(小鉢：ほうれん草ともやしの和え物、大根のひき肉あんかけ)

エネルギー： 543kcal 塩分： 1.7g

11/22 (水) 鶏肉のソテー胡麻ソースセット

(小鉢：根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにやくと高菜のピリ辛炒め煮)

エネルギー： 490kcal 塩分： 1.8g

11/24 (金) 揚げ出し豆腐おろし梅ソースセット

(小鉢：れんこんの金平、大根と胡瓜の甘酢和え)

エネルギー： 607kcal 塩分： 1.6g

#### 58 11月20日 ～絶対体験する停滞期～ (栄養コラム)

No. 10：絶対体験する停滞期

食事制限ダイエットをしていると、急に全く痩せなくなることがあります。

どのダイエット方法でも停滞期があり、これは「生体恒常性」や「ホメオスタシス」とも言われ、体内環境を一定に保つ性質が関係してのことです。

しかし、食事制限ダイエットの停滞期は、長くなることもあります。

なぜなら、ホメオスタシスの働きが関係して、身体が危機感を感じ吸収率が高まって、節約モードになっているのでなかなか痩せにくい状態となります。この節約モードは、約1ヶ月と言われていています。

ダイエットを始めた頃、理想通りの体重の減り方を示すのですが、急に体重が減らなくなるとダイエットの効果がないのではないかと多くの方が諦めてしまいます。

しかし、この停滞期を抜ければまた徐々に体重も減ってきます。

停滞期がきたら順調にダイエットができてると喜ぶといいですね。

また、この停滞期を早く抜けたいと、更に食事制限をするのはお薦めできません。

更に食事制限をすると、代謝が低下し痩せにくい身体となってしまいます。

そのまま続けたり、運動量を増やすことがこの停滞期を早く終わらせることに繋がります。

栄養士 梅津 千恵子

#### 59 11月21日 成功率を上げるコツ③について

No. 9 成功率を上げるコツ③～成功率を上げるコツ3回目です。

○習慣化のカギは「それ以外の喜び」

コツ2回目の他に、もう一つのポイントがあります。ひとが物事を続けるようになるときというのは、やろうとしていることから「それ以外の喜び」が生まれたときなのです。

たとえば、歯磨きの本来の目的は、歯をきれいにすることです。でも、子どもの頃に、歯磨きを親に教わると、磨いた後に「褒められる」という体験があったとします。これが、本来の目的以外の喜びです。

また、大人になってからも「口がスッキリする」などの別の喜びを得ています。だから歯磨きは習慣化されて意識しなくても続けられるのです。

ダイエットのために食事の制限や運動が続くようになったひとというのも同じで、やってみたらそれ自体が楽しくなっている場合が多いです。

例えば、私も大酒飲みですが、カロリー制限のため夜のお酒を控えるとします。お酒を控えれば睡眠の質が上がり、翌日の体調は良くなり、仕事の効率も上がります。そうなるとお酒を控えること自体が心地よくなってきます。

最初は「ダイエットのためのカロリー制限」という目的でも、続けていくうちに生活が快適になるという喜びがあります。

新しいことを始めた時は、本来の目的を意識するのはもちろんですが、それ以外の楽しさを見つけられると続けやすくなります。散歩をすると景色がきれい！とか。

【第1位】富安 俊さんは、「ポケモンGOはウォーキングの友として最適です 皆でライコウ倒しましょう。寄り道の駅フェスタでゆるキャラに入った日は、それだけで1kg減りました 特にモモちゃんが効果的です」とのこと。楽しそうですね。

#### ○ダイエットの目的は、やせることだけではない？

ダイエットの本来の目的は「体重が減ること」です。では、ダイエットを続けるための「それ以外の喜び」は何でしょうか？

やせてスリムになれば、これはなにより嬉しいですね。毎日体重を測るのも効果があると良く言われます。

ダイエットを続ける本来の目的以外の喜びとして、やろうと決めた毎日の行動が「できた」か「できなかった」かを記録することにしてしまうのがおすすめです。夏休みのラジオ体操を思い出してください。早起きをして、スタンプカードを押してもらったと思いますが、あれと同じ原理です。

このようにやったことを記録することを「行動のセルフモニタリング」と呼びます。ダイエットのためのセルフモニタリングは、ペンがあれば添付のようなチェックリストを用意して、いつでも始められます。

(添付資料セルフモニタリングのためのチェックシート参照)

食事制限やスロースクワットなど毎日することについて添付のようなシートを印刷して壁に貼りましょう。「行動のセルフモニタリング」をまずは1週間やってみてください。1週間チェックした頃には「欠かさずチェックしたい」という気持ちが働き、せっかくだから次の週もやってみたいという気持ちになると思います。今行っているタニタやスマホのアプリで記録するのもいいですね。

ただ、紙にペンでチェックを入れるアナログな方法の方が、達成感というか、心理的な喜びの実感が多いようです。

体重のグラフを家族も見えるところに貼りだしてつけてみるというのもいいですね。

保健師 今川 洋子

#### 60 11月22日 ～どうしても食べたくなくなったとき～

腹七部にしようと思っても、当初はお腹がすくし、食べたいという要求を抑えるのは難しいもの。そんなときは、例えば、食べる代わりに水を飲むなど、他の行動に置き換える行動療法があります。食べたいと思うときに5分だけ我慢すると、この要求はかなり収まってくるはずですよ。引用文献：「100歳までぼけない101日手帳」白澤卓二監修

#### 感想

私も、夜は、TVを見て、ごろごろ過ごす、ついつい食べてしまいます。(だいたい平日は、そのように過ごします)

しかし、囲碁したり、かぎ網をしたり、コーヒーを飲みながら昔のレコードを聴いたりして過ごす、食べないでいられます。

～明日は、祝日ですね。楽しい休日をお過ごし下さい。～

国保医療課 吉崎 弘美

## 61 11月27日 ～リバウンドを乗り越えましょう～（栄養コラム）

### No. 11：リバウンドを乗り越えましょう

短期間のダイエットは、食事制限の栄養不足により、脂肪と筋肉が一時的に痩せただけの状態になることが多いと言われています。

代謝の高い体質に改善されたわけではないので、食事量を元に戻したら摂取エネルギーが燃焼されず消費エネルギーを上回り、その結果過剰摂取したエネルギーが脂肪になって身体に蓄積され、リバウンドしてしまうといわれています。

体重を落としているときよりも、目標体重をキープする方が難しいと言われています。

太りにくい体質とは、基礎代謝を上げ、栄養をエネルギーとして燃焼し、身体に脂肪を蓄積させないことです。長期的に太りにくい体質を作るためには、食事と運動を意識的に取り入れ、代謝をアップする筋肉量を増やし、エネルギーを燃焼させる身体をつくるのがポイントとなります。ダイエットにより筋肉まで痩せてしまったら代謝が下がり、体重のリバウンドとともに体脂肪率がアップしていきます。

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを中心とした食事で筋肉が発達する食事を取り入れることも重要です。筋肉が増えることで、一時的に体重が増えリバウンドしてしまったかのように思うかもしれませんが、体脂肪率が下がっていれば、代謝がアップしていることが期待できます。

ダイエット後の2～3ヶ月間は、規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事と運動（筋トレ含み）で、ストレスを感じることも無く、目標体重をキープする取り組みが必要です。

体重を3ヶ月以上キープできると安定すると言われています。

栄養士 梅津 千恵子

## 62 11月28日 成功率を上げるコツ④について

### No. 10 成功率を上げるコツ④

○失敗しても「意志の弱さ」のせいにはしない

ダイエットを始めて見て、すぐにうまくいく場合はいいのですが、むしろ当初の予定どおりにならない方が普通です。仕事が忙しくなってペースが乱れたり、飲み会が続いたり、やると決めたことができなくなることがあります。そんなときは、自分を責めるのではなく、やり方を変えることを検討してください。

たとえば、炭水化物を減らすときも、1食で一度に減らすのと3食から均等に減らすので、どちらがやりやすいかは人によります。負担を感じるような時は、無理をせず別の方法を試してください。成功者の方たちの秘訣も十人十色でしたね。

実は、自分自身を知るには、自分が一番の専門家です。

また、前回行動を記録しようと思いましたが、行動記録には達成感を得るという側面以外にも、うまくいかなかった時に記録を見ながら対策を立てるのに役立つという面もあります。（私は、Excel にずっと体重を記録していましたが、旅行の度にリバウンドすることを発見しました。かといって、中々旅行中に食事を減らせない現実もありますけど（涙）現状を続けてもいいし、「作戦」を随時変更していくのも良いようです。

○肥満の原因の大元は睡眠不足である

ところで、習慣といえば、全ての人が行っている一日のうちで最も大きな習慣があります。

それは、睡眠です。睡眠も肥満にすごく関係があることがわかっています。実は、「睡眠不足だと、人は太りやすくなるのです。人が太る理由は、「食べ過ぎ」と「運動不足」とみんな思っていますが、その背景として睡眠不足も関係しているのです。

睡眠で大事なものは、まずは量です。人によって違うのですが、だいたい6～7時間の睡眠が必要です。一日の行動の予定は、睡眠を軸にして決めて欲しいくらい大事なことです。



そして、次に大事なものは、質です。特に寝る前の3時間の行動が、睡眠の質を大きく左右するといわれています。具体的には、寝る前の3時間に次の行動している人は、睡眠の質が低くなっている可能性が高いです。

- ・テレビやスマートフォンを見る。・飲食をする
- ・寝る前にお風呂に入る・仕事をする。

なぜ。睡眠不足と肥満に関係があるのでしょうか。

まず、寝不足だと基礎代謝が下がります。また、元気がなくなって動かなくなるので、おきている間の行動による活動代謝が下がります。さらに、食欲を司るホルモンが乱れて食欲がまします。つまり、代謝が減って、食べ過ぎるわけで、どうしても太りやすくなるわけです。また、睡眠不足だと、頭の働きが鈍るため、仕事の能率も落ちます。肌も荒れやすくなり、ひとつも良いことはありません。(お風呂は、「一見寝付きが良くなって良さそうに見えるのですが、実は寝るときは体温が下がった方が良いのです。熱いお風呂で体温が上がりすぎてしまうと、睡眠には良くありません。どうしても入りたい場合はぬるめにしてさっと入ってください。)

さて、私のコラムは残念ながら今日が最後です。最後までおつきあいいただき、ありがとうございました。これで、おしまいになると思うとちょっとさみしいです。どうぞみなさまお元気で。

引用文献：「最後のダイエット」石川善樹（予防医学研究者）  
マガジンハウス、2015年

保健師 今川 洋子

### 63 11月29日 健康長寿産業いろいろ：健康づくりと経済活性化

「健康づくりと経済活性化」

いつもいつも少しかためのお話で恐縮ですが、健康づくりと経済のつながりとなるとなかなかピンとこない話ですよ？

もともと健康に対するサービスとしては、公的保険のサービスと公的保険外のサービスがありますが、健康への関心が高まる中、公的保険外のサービスを活用した予防・健康管理シフトさせるセルフメディケーションの推進により、「国民の健康増進」「医療費の削減」「新産業の創出」を目指すというのがここ数年の政府の成長戦略の一つになっています。とは言っても、現実足もとを見てみると、体に気遣うシニア層の方々とは異なり、現役世代（私自身も含め）は、健理屈でわかっているにもかかわらずなかなか気運や取組が広まっています。

企業の側（特に中小企業）も人手不足の中、どこまで力（ヒト、金）を入れるかということになります。当方が取りまとめ中の企業向けアンケート調査でもまずは「本人の健康に対する意識を高めること」を課題に挙げている企業が有効回答の7割を超えていました。

ヘルスケアビジネス創出のためにも、まずは「健康づくり」「健康経営」への意識を現役世代に広めることが必要になっています。

今回の健康プロジェクトを成功例として、今後は是非広めたいと考えています。

【追伸】

本日11/29の道新でアクサ生命保険(株)との包括連携協定締結が記事に出ていました。

健康アドバイザー派遣やセミナー開催を通じ、道の健康づくり、健康経営の啓発の取組とも連携していただけるようです。地域の経済活性化にもつなげられるよう色々準備したいと思います。

経済部産業振興課健康長寿産業G 錦野

### 64 11月30日 明日のセミナー参加の皆さまへ

いよいよ本日で「3ヶ月プログラム」も終了です。皆さま、おつかれさまでした！

成果を実感できてますでしょうか・・・？

「健康」は今、ある意味トレンドだと思います。

健康に関連したテレビ番組を見ない日はないほど、日々情報が流れています。

「健康」はまちづくりにおいても、今や重要なファクターであり、様々な分野において、健

康をキーワードとした考え方が提唱されています。その意味で、道職員の皆さまにとっても、業務において大いに関わってくる可能性があると思います。

明日以降も「健康」を意識しながら、日常をお過ごしになることを是非お勧めします。

\*明日のセミナーに関するご連絡です。

日時：あす 12/1（金） 13：00～15：00 会場：2F 講堂

**【ご注意】**

1) はじめに測定していただきます。

体組成計の測定は、寒い中恐れ入りますが「裸足」になっていただきます。

2) お手数ですが、添付の「アンケート」にあらかじめご記入いただき、明日のセミナーにご持参ください。グループワークで使用します。以上よろしく申し上げます。

<キッチンルヘルシーメニュー>

日付	曜日	メニュー	小鉢	kcal	塩分 (g)	野菜 (g)	販売	利用人員	利用率
9月1日	金	ニラ入り麻婆豆腐セット	小松菜の煮びたし	512	3.9	139	17	64	26.6%
9月4日	月	野菜たっぷりドライカレーセット	大根サラダ、他1品	461	1.3	225	17	99	17.2%
9月5日	火	鮭の野菜ソースセット	野菜サラダ、他1品	500	2	150	17	104	16.3%
9月6日	水	豚肉のごま焼きセット	キャベツのトマト煮、他1品	540	2.8	160	21	111	18.9%
9月7日	木	鶏肉の葱味噌焼きセット	セン切野菜のサラダ、他1品	562	2.2	219	18	101	17.8%
9月8日	金	なすと冷しゃぶの一味おろしだれセット	フルーツ盛り合わせ	463	2.8	132	19	92	20.7%
9月11日	月	ヘルシーライスのタコライスセット	せん切野菜のサラダ、高野豆腐とこんにゃくの煮物	512	1.2	151	6	94	6.4%
9月12日	火	豚肉の生姜焼きセット	ほうれん草ともやしの和え物、大根のひき肉あんかけ	543	1.7	253	31	113	27.4%
9月13日	水	鶏肉のソテー胡麻ソースセット	根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮	490	1.8	175	23	115	20.0%
9月14日	木	豚肉の甘辛焼きセット	キャベツのドレッシング和え、里芋ののりまぶし	521	1.7	193	22	135	16.3%
9月15日	金	白身魚のチーズ田楽セット	ひじきの和え物、かぼちゃの煮付	480	1.7	183	5	94	5.3%
9月19日	月	野菜たっぷりドライカレーセット	大根サラダ、もやしと人参のピジョン	461	1.4	225	10	104	9.6%
9月20日	火	さわらの竜田揚げサラダセット	もやしのマスタード和え、豆腐のおか炒め	561	1.1	162	19	109	17.4%
9月21日	水	鶏肉のソテー胡麻ソースセット	根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮	490	1.8	175	35	118	29.7%
9月22日	木	ポークチャップセット	れんこんの金平、もやしのキムチ和え	520	1.1	179	20	84	23.8%
9月25日	月	にぎやか麻婆豆腐セット	玉ねぎのカニ風味和え、ごぼうと里芋の煮物	568	2.4	226	20	87	23.0%
9月26日	火	豚肉のごま焼きセット	切干大根の昆布和え、キャベツのトマト煮	540	1.6	160	20	108	18.5%
9月27日	水	なすと冷しゃぶの一味おろしだれセット	人参と春雨の韓国風サラダ、フルーツ盛り合わせ	463	1.4	132	14	107	13.1%
9月28日	木	鮭の野菜ソースセット	野菜サラダ、ひじきの煮物	500	1.2	150	20	117	17.1%
9月29日	金	鶏肉の葱味噌焼きセット	セン切野菜のサラダ、小松菜の煮びたし	562	1.5	219	10	87	11.5%
10月2日	月	鶏肉のソテー胡麻ソースセット	根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮	490	1.8	175	26	112	23.2%
10月3日	火	白身魚のチーズ田楽セット	ひじきの和え物、かぼちゃの煮付	480	1.7	183	9	99	9.1%
10月4日	水	豚肉の生姜焼きセット	ほうれん草ともやしの和え物、大根のひき肉あんかけ	543	1.7	253	20	129	15.5%
10月5日	木	ヘルシーライスのタコライスセット	せん切野菜のサラダ、高野豆腐とこんにゃくの煮物	512	1.2	151	16	110	14.5%
10月6日	金	豚肉の甘辛焼きセット	キャベツのドレッシング和え、里芋ののりまぶし	521	1.7	193	18	88	20.5%
10月10日	火	鮭の野菜ソースセット	野菜サラダ、ひじきの煮物	500	1.2	150	17	96	17.7%
10月11日	水	豚肉のごま焼きセット	切干大根の昆布和え、キャベツのトマト煮	540	1.6	160	12	85	14.1%
10月12日	木	鶏肉の葱味噌焼きセット	セン切野菜のサラダ、小松菜の煮びたし	562	1.5	219	25	106	23.6%
10月13日	金	なすと冷しゃぶの一味おろしだれセット	人参と春雨の韓国風サラダ、フルーツ盛り合わせ	463	1.4	132	10	86	11.6%
10月16日	月	ヘルシー米のタコライスセット	せん切野菜のサラダ、高野豆腐とこんにゃくの煮物	512	1.2	151	9	108	8.3%
10月17日	火	豚肉の生姜焼きセット	ほうれん草ともやしの和え物、大根のひき肉あんかけ	543	1.7	253	22	122	18.0%
10月18日	水	鶏肉のソテー胡麻ソースセット	根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮	490	1.8	175	19	120	15.8%
10月19日	木	豚肉の甘辛焼きセット	キャベツのドレッシング和え、里芋ののりまぶし	521	1.7	193	31	119	26.1%
10月20日	金	白身魚のチーズ田楽セット	ひじきの和え物、かぼちゃの煮付	480	1.7	183	9	87	10.3%
10月23日	月	ゆで豚ともやしのごまソースあえセット	ちくわと小松菜の和え物、ごぼうと里芋の煮物	450	2.1	217	17	102	16.7%
10月24日	火	野菜たっぷりドライカレーセット	大根サラダ、人参ともやしのピジョン炒め	461	1.4	225	12	108	11.1%
10月25日	水	さわらの竜田揚げサラダセット	もやしのマスタード和え、豆腐のおか炒め	561	1.1	162	16	95	16.8%
10月26日	木	鶏肉のソテー胡麻ソースセット	根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮	490	1.8	175	40	128	31.3%
10月27日	金	ポークチャップセット	れんこんの金平、もやしのキムチ和え	520	1.1	179	20	103	19.4%
10月30日	月	にぎやか麻婆豆腐セット	玉ねぎのカニ風味和え、ごぼうと里芋の煮物	568	2.4	226	17	105	16.2%
10月31日	火	豚肉のごま焼きセット	切干大根の昆布和え、キャベツのトマト煮	540	1.6	160	14	112	12.5%
11月1日	水	なすと冷しゃぶの一味おろしだれセット	人参と春雨の韓国風サラダ、フルーツ盛り合わせ	463	1.4	132	19	113	16.8%
11月2日	木	鮭の野菜ソースセット	野菜サラダ、ひじきの煮物	500	1.2	150	14	117	12.0%
11月6日	月	鶏肉のソテー胡麻ソースセット	根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮	490	1.8	175	27	90	30.0%
11月7日	火	揚げ出し豆腐おろし梅ソースセット	れんこんの金平、大根と胡瓜の甘酢和え	607	1.6	151	15	102	14.7%
11月8日	水	豚肉の生姜焼きセット	ほうれん草ともやしの和え物、大根のひき肉あんかけ	543	1.7	253	27	110	24.5%
11月9日	木	豚レバーの竜田揚げセット	ひじきとほうれん草のしらす生姜和え、豆腐チゲ	562	1.1	124	22	110	20.0%
11月10日	金	豚肉の甘辛焼きセット	キャベツのドレッシング和え、里芋ののりまぶし	521	1.7	193	17	100	17.0%
11月13日	月	野菜たっぷりドライカレーセット	大根サラダ、もやしと人参のピジョン炒め	461	1.4	225	17	99	17.2%
11月14日	火	鮭の野菜ソースセット	野菜サラダ、ひじきの煮物	500	1.2	150	18	88	20.5%
11月15日	水	豚肉のごま焼きセット	切り干し大根の昆布和え、キャベツのトマト煮	540	1.6	160	20	124	16.1%
11月16日	木	鶏肉の葱味噌焼きセット	セン切野菜のサラダ、小松菜の煮びたし	562	1.5	219	21	105	20.0%
11月17日	金	なすと豚しゃぶの一味おろしだれセット	人参と春雨の韓国風サラダ、フルーツ盛り合わせ	463	1.4	132	15	102	14.7%
11月20日	月	豚レバーの竜田揚げ	ひじきとほうれん草のしらす生姜和え、豆腐チゲ	562	3.3	124	17	109	15.6%
11月21日	火	豚肉の生姜焼きセット	ほうれん草ともやしの和え物、大根のひき肉あんかけ	543	2.6	253	24	119	20.2%
11月22日	水	鶏肉のソテー胡麻ソースセット	根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮	490	2	175	24	115	20.9%
11月24日	金	揚げ出し豆腐おろし梅ソースセット	れんこんの金平、大根と胡瓜の甘酢和え	607	3.2	151	5	75	6.7%
11月27日	月	ゆで豚ともやしのごまソースあえセット	ちくわと小松菜の和え物、ごぼうと里芋の煮物	450	1.8	217	20	104	19.2%
11月28日	火	野菜たっぷりドライカレーセット	大根サラダ、人参ともやしのピジョン炒め	461	1.3	225	13	113	11.5%
11月29日	水	さわらの竜田揚げサラダセット	もやしのマスタード和え、豆腐のおか炒め	561	2.5	162	16	110	14.5%
11月30日	木	鶏肉のソテー胡麻ソースセット	根菜のしゃきしゃきサラダ、こんにゃくと高菜のピリ辛炒め煮	490	2	175	32	129	24.8%
				514	1.7	181.5	18.5	104.9	17.6%