

○健康寿命をのぼそう ～SMART LIFE PROJECT～

厚生労働省では、毎年9月1日～9月30日までの1ヶ月を「**食生活改善普及運動**」の期間と定めています。「**食事をおいしく、バランスよく**」を基本テーマとし、以下の4つの取り組みを展開しています。

・主食・主菜・副菜※1を組み合わせた食事が1日2回以上の日
がほぼ毎日の者の割合の増加

※1 主食：米・パン・麺、主菜：肉・魚・卵、副菜：野菜・海藻・きのこ等

・野菜と果物の摂取の増加

・食塩摂取量の減少

・牛乳・乳製品の摂取習慣の定着



この機会に、自分の食事内容を振り返り、食事の偏りがないかチェックしてみましょう。

宮城県には、おいしいお米、肉、魚そして野菜があります。足りない食材を上手に取り入れてみましょう。

1. バランスのよい食事

主食・主菜・副菜を揃えて、バランスのよい食事をとりましょう。

外食では、ワンプレート、定食、お弁当等を選びましょう。

おうちご飯にプラスする時は、中食(なかしょく)※2を活用しましょう。

※2 中食：デリバリー、お惣菜のテイクアウト等。家以外で調理されたものを持ち帰って食べる食事形態



2. 毎日プラス1皿の野菜

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。

これは、日本人の平均摂取量にもう1皿(70g)加えた量に相当します。

野菜を1皿足しましょう。



3. おいしく減塩1日マイナス2g

目標は現在の摂取量からマイナス2gです。

だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩しましょう。

容器に栄養成分表示がされていますので、確認してみましょう。

ナトリウムと記載の場合は、以下の計算式で食塩相当量が分かります。

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000



4. 毎日のくらし with ミルク

牛乳にはカルシウムとたんぱく質がバランス良く含まれています。

骨を丈夫にし、睡眠の改善にも役立つと言われています。

牛乳やヨーグルト等で手軽に乳製品をとりましょう。

また、スープ・シチュー等の料理に入れて牛乳をとりましょう。



○定期健康診断・問診の結果から見える食事改善のご提案

令和4年度の県教職員の定期健康診断において、要再検・要医療の判定割合が高かった項目は「脂質」(全年代)、次に「血糖」(主に50代以上)という結果でした。脂質や血糖については、夕食時間や食事の仕方を変えることで改善が期待できます。今回は、問診票の問診結果から着目した、『夕食が遅い』『朝食を抜いている』『食べる速度が速い』の3つの問題について食事改善のご提案です。

1. 夕食を就寝の3時間前に済ませる

「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3日以上ある」という質問に対し、「はい」が36.0%、「いいえ」が64.0%と約3割強の方が『夕食が遅い』という結果でした。

夕食が遅いと、食事からのエネルギーを消費する前に就寝し、食欲をコントロールするレプチンというホルモンが減少し、血糖値やコレステロール値が高くなります。また、消費されなかったエネルギーは、体脂肪として蓄積されます。夕食は就寝の3時間前に済ませましょう。

どうしても夕食が遅くなる場合は、低脂肪で消化の良いもの、野菜や海藻類を多めにしましょう。唐揚げ・天ぷら等の消化にかかるものは、翌日に回し、就寝直前に食べることは控えましょう。



油っこいものは翌日へ

油を控えた食事例



2. 朝食をきちんと食べる

「朝食を抜くことが週3回以上ある」という質問に対し、「はい」が14.7%、「いいえ」が85.3%と約2割弱の方が『朝食を抜いている』という結果でした。

朝食を抜くと、身体は飢餓状態になっており、昼食での食事の吸収率が高くなり、さらには食後の血糖値が高くなります。

朝食を食べるメリットとして、脳のエネルギー源であるブドウ糖をとることができ、日中の仕事のパフォーマンスが上がると言われています。

まずは、バナナ、リンゴ等の果物、ヨーグルトや牛乳等の乳製品、野菜ジュース等から始めてみましょう。また、朝に食欲がわくよう、夕食が遅くならないようにし、腹八分目の量にしてみましょう。



朝食で何か一つ食べる



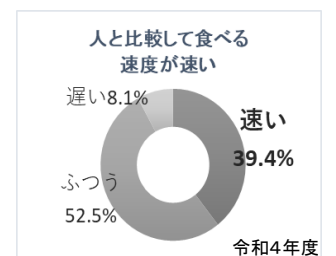
3. よく噛んで食べる

「人と比較して食べる速度が速い」という質問に対し、「速い」が39.4%、「ふつう」が52.5%、「遅い」が8.1%と4割の方が『食べる速度が速い』という結果でした。

満腹と感じるまで、食事を始めて15~20分かかると言われています。そのため、速く食べると必要以上に食べ過ぎてしまうことになります。

また、食べる速度が速いと、血糖値の急上昇と急降下を招く「血糖値スパイク(棘)」となり、血管にダメージを与える原因にもなります。

固形物が流動物の様になるまで、よく噛んで食べましょう。唾液には消化酵素が含まれていますので、胃への負担を減らすこともできます。



よく噛んで舌で味わって食べるとおいしいよ!



○今夏開催した各種セミナーをご紹介します

★スリープタフネスセミナー

7月28日(金) ホテル白萩 受講者 35名(午前)・39名(午後) 計74名

『働く力を睡眠で』

株式会社ルネサンス 中山 麻優 氏



睡眠をめぐる健康リスクやホルモンバランスの解説から、良質な睡眠を手に入れるための8つのソリューション(起床時間の設定、運動、食事等)の講義と、自身の睡眠課題をチェックし、良質な睡眠のための行動計画を立てる機会となりました。

受講者の感想

- ・睡眠の重要性が良く分かりました。・睡眠の大切さを確認できました。
- ・講義と実演があり分かりやすかったです。すぐに実践できる内容が多くて参考になりました。
- ・これからの生活に役立てることができます。多くの方が受講できるよう受講枠を増やして欲しいです。



★ストレスマネジメント講演・演奏会

8月1日(火) 東京エレクトロンホール宮城 受講者 153名

・第一部: ストレスマネジメント講演会『メンタルヘルス不調からの復活 ～生活リズムと「遊び」～』

公立学校共済組合関東中央病院メンタルヘルスセンター長 松浪 克文 氏

・第二部: リラクゼーション演奏会『フォーク名曲クラシックス』

ザ・フレッシュメン

第一部では、適応障害とうつ病との違いについての説明や、復職に向けて実際に行っているプログラムを参考に、具体的なお話を頂きました。第二部は、チェロ・バイオリン・ピアノによる、懐かしいフォークソングやクラシック音楽の演奏会。心の安らぎの時間でした。

受講者の感想

- ・適応障害とうつ病の違いについて良く分かった。事例があり、とても理解できた。職場復帰のポイントを知ることができました。
- ・懐メロが良かった。フォークが和んだ。コロナで演奏会に参加できなかったのが、久しぶりの生演奏に引き込まれました。
- ・毎年楽しみにしている。次回も参加したい。
- ・もっと多くの方に受講して欲しいです。他の方にも紹介したいです。



★スマートライフセミナー

8月7日(月) ホテル白萩 受講者 18名

『生活習慣の見直しから』

東北中央病院副看護師長 安達 千佳子 氏

『食事で健康投資(ヘルシー食を食べながら)』、『SMART 今後の健康増進目標を設定しよう』

東北中央病院主任栄養士 佐藤 美華 氏

『ミニボールレッスン』

株式会社ルネサンス 戸井原 収 氏

健診結果の見方、食事のとり方や、自宅できるミニボールを使った運動について学び、また、血糖(食前、食後1、2時間後)を測定し、食後や運動後の血糖値の変化を把握しました。受講者それぞれが、3ヶ月後における健康増進目標の設定を行いました。ここから3ヶ月間、健康作りに励んでいただき、11月に東北中央病院のフォローアップを受けます。

受講者の感想

- ・健診の数値の見方が分かって良かったです。生活習慣を見直す機会になりました。
- ・食後血糖値が上がりやすい体質だと分かって良かったです。血糖値測定が良かったです。
- ・自宅でも日常的に行える運動を学べて参考になりました。定期的に参加していきたいです。



今回は、『スリープタフネスセミナー』、『ストレスマネジメント講演・演奏会』、『スマートライフセミナー』の3つのセミナーを紹介しました。どのセミナーも受講された方からは「実りあるセミナーだった」とのお声がありました。

関心・興味を持った方は、是非、来年度の受講をご検討ください。また、今回受講された方についても再度の受講をお待ちしています。



【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 (について)】

年間目標は『いきいきと働きやすい職場づくり』

7月～9月の目標は「ころとからだ メンテナンスを大切に」です。

※本庁の衛生管理目標ではありますが、
本庁以外の所属でもご参考ください。