

平成 20 年 11 月

健保連 健康だより

ミニ情報局 世界糖尿病デー(11月14日)

11月14日は世界糖尿病デーです。一般に糖尿病は死に至る病気との認識は薄いようですが、じつは糖尿病が引き起こす合併症で命を落とす人は数多いのです。日本でも40歳以上の1割は糖尿病、2割は糖尿病予備群といわれています。糖尿病は食生活の改善や運動不足の解消で予防することが可能です。ただ、食生活の改善といっても、○脂っばいもの、甘いものを食べ過ぎない、○野菜を多くとる—などは言わずと知れたこと。これらに加えて、○よく噛んで食べる、○お茶碗を小さめにする、○おかずは大皿から取り分けるのではなく1人分ずつ盛る、○調味料はかけずにつける—などの工夫をしてみてもいいのではないでしょうか。小さな積み重ねが、未来の健康へと繋がるはずです。

ミニ情報局 老後の不安は「健康問題」が一番

このほど、厚生労働省は「平成18年高齢期における社会保障に関する意識等調査報告書」を発表しました。この報告書は、20歳以上の男女を対象に老後生活に関わる社会保障制度への考え方などを調査して、その内容をまとめたもの。老後の不安について年齢階級別にみた項目では、高齢になるほど「健康の問題」をあげる割合が高くなり、全体では47.4%なのに対し、70歳以上では67.4%にのぼります。一方で、重要だと考える社会保障分野(複数回答、全世代)では、「老後の所得保障(年金)」(72.0%)や「老人医療や介護」(59.6%)が目立ちます。社会保障の給付と負担については「現行の給付水準を維持するため、負担増はやむを得ない」とする回答が全体で35.2%と、「負担増を極力抑制するため、給付の見直しはやむを得ない」(23.8%)を上回る結果となりました。生活に直結する社会保障、その負担と給付のあり方について、一人ひとりが真剣に考える時期が来ているのです。

ミニ情報局 運動とがん予防—厚労省研究班 大規模疫学調査—

仕事や家事など日常生活の中での身体活動が多い人は、がんによる死亡リスクが低いことが、厚生労働省研究班の大規模疫学調査でわかり、米国の疫学専門誌に発表されました。

この調査は1995年と98年、全国10地域の45歳から74歳の住民を対象に、身体活動の時間を(1)肉体労働や激しいスポーツの時間(2)歩いたり立ったりする時間(3)座っている時間(4)睡眠時間—に分けて、調査しました。



約 8 万 3000 人(男性約 3 万 9000 人、女性約 4 万 4000 人)を 05 年末まで追跡した結果、男女とも身体活動量が多いほど死亡率が低く、最も多い群は最も少ない群に比べ、男性で約 3 割、女性で約 4 割リスクが低下していました。

余暇にスポーツをする人も、あまりしない人も同じ傾向がみられ、研究班の井上真奈美国立がんセンター室長は「運動する時間がないとあきらめず、生活の中で動く努力をすることで死亡リスクを低下させられる」としています。

すこやか栄養教室「お味噌汁を毎日いただきましょうー味噌のカー」

味噌汁に用いられる味噌にはいくつものよい効果があります。味噌に含まれるイソフラボンには、強い抗酸化作用があり、コレステロール値の上昇を抑える作用があります。また、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きで更年期障害やがん予防にも効果があるといわれています。そのほか味噌には、大豆サポニンによる血圧低下やがん予防の働きなどがあります。このようにさまざまなよい成分を含む味噌は炒め物や和え物、味噌漬けなど幅広い料理に使われていますが、毎日いただくには、やはり野菜もたっぷり食べられるお味噌汁をおすすめします。

おいしいだしと好みの味噌を使ってみそ汁を作りましょう。味噌の量は 1 杯分で大さじ 1/2(10g)以下程度にするとよいでしょう。味噌汁というと塩分が気になるかもしれませんが、しかし、鰹節や煮干しなどからとっただしを用いて作ると、少ない味噌の量でもその風味でおいしくいただくことができます。また、実だくさんの汁にすることで野菜が増え、汁が少なくなることで味噌の量を減らすことができ、減塩にもなります。味噌汁の定番でもあるわかめなどの海藻類やなめこなどのきのこ類には、食物繊維が多く含まれているため血圧上昇を抑制する作用があります。食物繊維と塩の主成分であるナトリウムは結合することで吸収されずに排出され、しかも、芋類、野菜類、海藻類に含まれるカリウムには、吸収されたナトリウムを体外に排出する作用があります。このようなことから味噌汁をおすすめします。



どのような主菜にも合う味噌汁は、油をとらずに味噌と野菜や芋類、きのこ類、海藻類がとれる1品です。ごはんには味噌汁のある食事は満足感がアップし、食べ過ぎ防止にもつながります。毎日いただくお味噌汁、ときには七味唐辛子や粉山椒、黒胡椒、あるいは生姜などぴりっとした香りの物をプラスしてもおいしいです。味噌汁で体を温め、1日を元気に始めましょう。

女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 林 昌子

「無断転載を禁ずる」