

# あこやかプラス

2026  
冬号

No.13



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



# 「プレミアムドック」が 提供する安心感と快適空間

近年、健康意識の高まりとともに、通常の健診ではカバーしきれない詳細な検査を提供する「プレミアムドック」が注目を集めています。今回は、毎年プレミアムドックを選択されている奥村様ご夫妻に、その体験についてお話を伺いました。

有限会社 シンコー精器製作所

代表取締役 奥村 則之様(50代)

奥様 奥村 祥子様(40代)

## プレミアムドックの魅力

プレミアムドックを受診されたきっかけを教えてください。

**則之様** 妻からの提案ですね。

**祥子様** そうですね。岐阜健康管理センターの移転内覧会に来たときに、担当の方が「こういうドックがあります

よ」と勧めてくれたのがきっかけです。それまではずっと旧センターで通常の人間ドックを受けていました。当然ながら他の受診者と一緒になりますし、待ち時間もあり、2人で行っても終了時間が全然違うことがありました。プレミアムドックなら、お部屋を用意してもらえて、一緒に受けられるというのがいいなと思いました。

**則之様** 最初はお試して、まずは一度体験してみようということになりました。結果、気に入って3年続けて受診しています。

プレミアムドックのいうところに魅力を感じられましたか？

**則之様** 以前の人間ドックだと、タイミングがずれると待ち時間が増えることもあったのですが、プレミアムドックは1組限定なので優先して案内してもらえます。この「特別室」の中で、血圧や採血などある程度の検査は終了しますし、MRIなどの大きい検査も、検査室に案内されてすぐに始めていただける。「詳細な検査がコンパクトに、午前中に早く終われる」ところが一番のメリットだと思います。

## ご夫婦で受診するメリットと安心感

毎回、ご夫婦で一緒に受診されていますが、ご夫婦で受診されるメリットはなんですか？

**則之様** 2人が同時に半日で終わるというのが大きいですね。毎年受けるのですが、多忙の間を調整するので、なるべく1度にすませたいです。

**祥子様** 健診前日や当日朝の食事の制限も一緒にになるので楽ですし、スケジュールを合わせられるから、仕事等への影響も最小限になるのいいと思います。お部屋もき

れいで、少しお出かけ気分になれるのもうれしそうですね。

実際に受診されて、どんな感想を持たれましたか？

**則之様** 部屋がホテルの1室のようで、窓からの景色もよく、洗面所も広くてきれいなと思いましたね。検査の環境も、他の受診者と顔をあわせることなく、感染症などが気にならず落ちつきます。

検査項目については、何か気になる点がありましたか？

**則之様** 私は工作上、会食などが多いため、どうしてもアルコール量が増えてしまいます。妻からは内臓系、胃腸はできるだけ検査してと言われています。だから、胃カメラは毎年受けていますし、項目が多いほうが安心感につながります。通常の人間ドックより細かく診ていただけるのはありがたいです。

検査結果についてはいかがですか？

**則之様** 印象的なのは、骨密度検査ですね。なかなか自分からはやらない検査だけど大切だな、と思います。実際、妻は検査の結果、改善したほうがいいとアドバイスを受け、すこやかクリニックで治療をしています。

**祥子様** 女性は骨粗しょう症になりやすいとは聞いていましたが、数値としてはつきり示されたので驚きました。岐阜健康管理センターであれば、そのまま、すこやかクリニックで同じ先生に診ていただけるので便利です。将来のことを考えると、早めに治療に取り組めたのは本当によかったと思います。





則之様 私のほうは、学校でも取ったことないくらいよい成績なんです。先生からは、今後の健康維持のためにも、ゴルフは積極的にやるようにお墨付きをいただきました(笑)。

祥子様 通常の人間ドックでは、先生のお話をしっかり聞く機会がなかったので、今は日常生活で心配な点も聞けますし、経年結果を見ながら説明していただけるので満足感が大きいですね。

### 金額とサービスのバランス

プレミアムドックの金額とサービスのバランスについては、どのようにお考えですか？

祥子様 もちろん費用は安くはないですが、検査項目と受けられるサービスのメリットが大きいので、今後も受けていきたいと思っています。実は、友人にもお勧めしたんです。「検査項目が多く、早く終わり、特別な待遇も受けられるよ」って。

検査後には、お食事の提供がありますが、いかがですか？

則之様 当日、特別室で食べることもできるのですが、私たちは、いつも別の日に行くようにしています。胃カメラもあるので、健診日はおとなしく帰って、改めてご褒美、という感じです。

今後受診していただくにあたり、何かご要望はございますか？

祥子様 検査項目について、ずっと同じ項目でいいのかなと思うことがあるので、事前にアドバイスや、プランニングをしてもらえるとありがたいです。

則之様 例えば、5つの検査項目から3つ選べるとか、自分でちよつと調子悪いな、心配だと思ふ箇所の検査を選べるといったカスタマイズ性があるといいかもしれません。



### 健康づくりへの意識

会社を経営されているということで、ふだんから健康づくりに気配りされていますか？

則之様 実のところ、健康づくりに気をつけていないのが現状です。会食やお付き合いも多いので、体調を崩すことのないように、定期的な健診でしっかり診ていただくというのを心がけています。

従業員にも「健診は、結果をしっかりと見て生活改善や治療をし、放置しないように」という話を毎年しています。以前、大切な友人が大腸がんで亡くなりました。健診で「便潜血」が連続で出ていたのを放置してしまつたということで、大変ショックなできごとでした。そのため、少しでもおかしいなと思ったら必ず精密検査を受けるようにと、自分にも戒め、従業員にも伝えていきます。

お二人からは、岐阜健康管理センター美濃加茂本部のプレミアムドックについて、「短時間で質・項目ともに満足できる検査」「精密検査や受診への流れがスムーズ」「今後も継続していきたい」とのお言葉をいただきました。今後とも皆様にご支持いただけるようなドックを提供してまいります。



### 料金のご案内

## プレミアムドック 132,500円(税込)

人間ドック基本コースの検査項目に以下が加わります

- 消化管検査 … 胃内視鏡検査(胃カメラ)
- 脳検査 … 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

さらに詳細な検査項目をプラスしたエグゼクティブドック(253,500円)もごございます。

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 TEL 0574-25-2555

【予約受付時間】月～金 ▶ 8:30～16:00 土 ▶ 8:30～12:00 ※日曜・祝日およびGW・夏季・冬季など法人休日を除く



血液ペプチドマーカーで現在のがんリスクがわかる

新しい  
検査の  
ご紹介

大腸がん・すい臓がんリスク検査

ProtoKey<sup>®</sup>

プロトキー



大腸がん・すい臓がんによる死亡者数は年々上昇傾向にあります。

どちらのがんも、早期の段階ではほとんど無症状であるため、

気づかず放置してしまう人が少なくありません。早い段階でリスクチェックをしてみませんか？

簡単な血液検査で、あなたのがんリスクを知り、生活習慣の改善や受診へのアドバイスを受けられます。

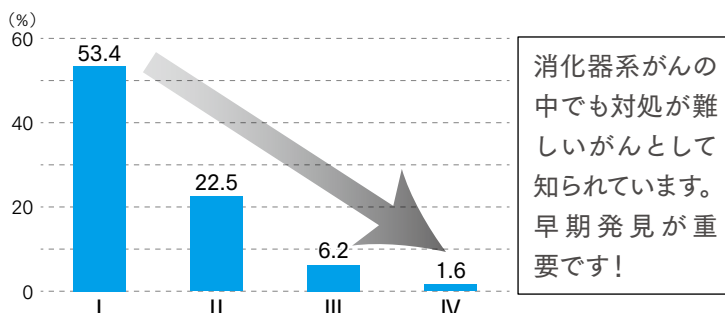
### がんの部位別死亡数

大腸・すい臓ともに死亡数が多い！

	男性	女性	合計
NO.1	肺	大腸	肺
NO.2	大腸	肺	大腸
NO.3	胃	すい臓	胃

参照：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（2021）

### すい臓がんのステージ別5年生存率



参照：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」（2014-2015）

☑ 定期健診・人間ドックでオプション検査として選択できます

☑ 採血のみの簡単検査で、がんのリスクを判定します

特にこんな方におすすめします！



- 魚や野菜をあまり食べない
- たばこを吸っている、もしくは吸っていた
- 運動をめったにしない
- 最近急に食欲がなくなった
- お酒をよく飲む
- 血縁家族に大腸がん／すい臓がんを患った人がいる

※ProtoKey<sup>®</sup> 検査はがんのリスクを判定する保険未収載の検査です。

※ProtoKey<sup>®</sup> 検査の結果のみでがんの有無を判定する検査ではありません。

他検査の結果と併せて今後の検査・治療方針の検討にお役立ていただくことをおすすめいたします。

3月31日まで  
期間限定  
キャンペーン中

各16,500円(税込)のところ

各13,200円(税込)



岐阜健康管理センター  
美濃加茂本部

MRI・CT完備！

お問合せ  
ご予約

0574-25-2982

音声ガイダンス②

【休診日】日曜日・祝日およびGW・夏季・冬季など会社休日

●お電話対応時間

月～金 8:30～16:00 土 8:30～12:00

〒505-0046 岐阜県美濃加茂市西町2丁目43番地

E-mail: minokamo2555@kanri.or.jp



大垣健診プラザ

お問合せ  
ご予約

0584-71-9782

【休診日】日曜日・祝日およびGW・夏季・冬季など会社休日

●お電話対応時間

月～金 8:30～16:00 土 8:30～12:00

〒503-0836 岐阜県大垣市大井3丁目21-9

E-mail: ogaki@kanri.or.jp



## オプション検査のご紹介

生涯健康に生きるためには、体はもちろん、脳の健康も欠かせません。

認知症など社会生活に支障をきたす病気には、発症前の予防・早期の処置が重要です。

脳ドックにプラスしてより詳細にご自身の脳の状態を確認し、

いち早くケアできる2つのオプション検査をご紹介します。

ブレインライフイメージングプラス



### MCIプラス スクリーニング検査

- 採血だけでわかる認知症予備軍（MCI）のリスク検査です。
- 検査を受けて生活習慣の改善や予防に取り組むことで、**52%**の方は翌年の結果が**改善**。

#### MCI＝軽度認知障害

放置すれば認知症に移行しますが、適切な予防をすれば健康な状態に回復できる可能性があります。

＼ 受検された方全員にプレゼント！／  
**選べるe-GIFT 2,000円分**

期間限定  
キャンペーン  
中

対象受検期間

2027年3月末まで

キャンペーン申し込み受け付け期間

2027年5月まで

2025.12  
NEW

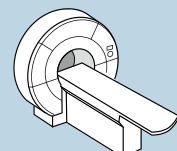
### Brain Life Imaging®+

#### 2025年12月からスタートした新しい検査

- MRI解析によって記憶を司る海馬の状態を視覚化し、将来のリスクに備えるための検査です。
- 結果には同世代との比較や改善のためのアドバイスが記載され、早期の日常生活の見直し・予防につなげられます。



認知機能テスト



脳MRI撮影

日頃の生活習慣を改善できるわかりやすい結果レポートをお渡しします。



AI解析

**22,000円** (税込)



コース① ● 脳ドックシンプルコース ● Brain Life Imaging検査 **30,250円** (税込)

コース② ● 脳ドックシンプルコース ● Brain Life Imaging検査 ● 認知機能テスト **31,900円** (税込)

認知症における「予防」とは、認知症にならないということではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするということです。

**誰もが認知症になりえます。** 不安があれば、一人で悩まず脳ドックとオプション検査を受診してみたいかがでしょうか。

お問い合わせ、ご予約は、**P4の岐阜健康管理センター美濃加茂本部まで**



# 脂質異常症のめやす

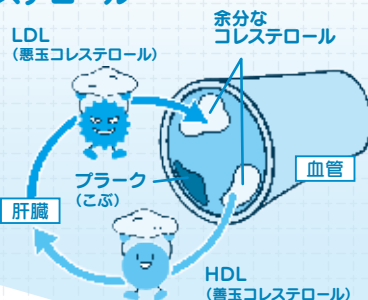
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	$\geq 150\text{mg/dL}$ (空腹時) $\geq 175\text{mg/dL}$ (随時)	$\geq 300\text{mg/dL}$
HDL コレステロール	$< 40\text{mg/dL}$	—
LDL コレステロール	$\geq 120\text{mg/dL}$	$\geq 140\text{mg/dL}$
Non-HDL コレステロール*	$\geq 150\text{mg/dL}$	$\geq 170\text{mg/dL}$

※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値  
受診勧奨判定値に当てはまったら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

## 脂質め知識

### ● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまると動脈硬化を引き起こします。



### ● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら(油、脂質)は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚(サバ、イワシ、サンマなど)に多く含まれる EPA や DHA\*などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は「健康によい」といえます。

※ EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

## さあ、できることから変えてみよう!

予防・改善  
のために  
できること

- 食事** 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。
- 運動** 生活に有酸素運動(ウォーキングやジョギング)をとりいれましょう。
- ストレス** ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら  
健康に!

#### 食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚(サバ、サンマ、イワシなど)を食べる



#### 行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する(可能な範囲で)

#### 行動

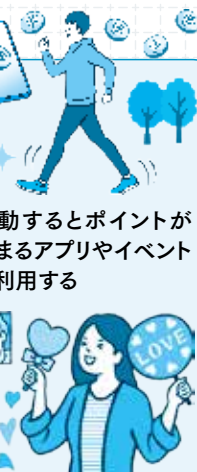
健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび

#### ストレス

趣味や推し活でストレス発散!

#### 運動

運動するとポイントが貯まるアプリやイベントを利用する



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

#### 運動

職場の健康イベントに参加する



#### 行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



#### 食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ

いまやるべき! Timely

#### 食事

飲み会前に軽く食べてから参加する

旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



#### 行動

健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。



# 脂質異常症を防ぐ

脂質異常は  
さまざまな  
病気の原因です

こんな行動  
心当たりはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、**血液中のコレステロールや中性脂肪の値**が基準から外れている状態のことです。  
動脈硬化を促進させ、健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

## ・生活習慣病関連・

### 狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

### 脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

### 末梢動脈疾患（PAD）

（PAD:Peripheral Artery Disease）

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。



# 碓氷峠 アプトの道

⑥

## めがね橋（碓氷第三橋梁）

明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

## JR

信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（一社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下って美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けたとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすくむ。遊歩道の階段で国道18号に降りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。

めがね橋を渡って、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまではひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろう。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

## Information

### アクセス



JR 信越本線  
「横川」駅



上信越自動車道  
「松井田妙義」IC  
から7分

### HPはコチラ



安中市  
遊歩道アプトの道



一般社団法人  
安中市観光機構





**4 第1号トンネル**

アプトの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり7時から18時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。

**7 熊ノ平駅**

熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所です。上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。

**5 碓氷湖**

中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がすばらしい。

**8 天然温泉 峠の湯**

霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりくつろげる。ログハウスコテージ、スパオートキャンプ場も併設されている。

10:00～21:00(最終受付20:30)  
毎月第2・第4火曜日  
大人700円、4歳～小学生500円(3時間利用)

**2 碓氷関所跡**

1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。

**1 アプトの道 (起点)**

**秋間梅林**

秋間川上流の丘陵地に広がる広大な梅林で「ぐんま三大梅林」のひとつ。梅林内は散策できる遊歩道があり、開園期間中は売店も開店している。2月中旬～3月末頃の秋間梅林祭ではイベントもある。

※例年見頃は3月上旬～中旬頃

**体験**

**碓氷峠鉄道文化むら**

見て、触れて、体験できる、碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車『EF63』の運転体験※1ができ、また展示してある『EF62』や『189系あさま号』の運転席に入って機器類に触れることもできる。子どもから大人まで楽しめる。

トロッコ列車※2

11月～2月9:00～16:30、3月～10月9:00～17:00(入園は開園30分前まで)  
毎週火曜日(8月を除く)・12/29～1/4(火曜日が祝日の場合は翌日休園)  
中学生以上700円、小学生400円、小学生未満 無料(保護者同伴)  
<https://www.usuitouge.com/bunkamura/>

※1 事前に講習受講が必要。詳細はHPでご確認ください。  
※2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月～11月の土日祝とお盆時期、イベント時などに、ぶんかむら駅とうげのゆ駅の間を運行。

**荻野屋の峠の釜めし**

荻野屋の峠の釜めしは昭和33年に信越本線横川駅で発売が開始された人気の駅弁。保温性を考慮して陶器の器が使われている。

1,400円(税込)  
<https://www.oginoya.co.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# かかりつけ医をもちましょう

いつものクリニックのかぜ薬が効かなくて別のクリニックに行こうと思うんだけど…。大きい病院のほうがいいのかな



別のクリニックに行くとまた初診料がかかるよ。いつものクリニックに薬が効かないことを相談したら？  
必要な場合は大きな病院を紹介してくれるよ

病状がよくならないからと複数の医療機関を受診すれば毎回「初診料」がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかってしまいます。医療費のムダをなくすためだけでなく、自分の健康を守るためにもかかりつけ医をもつことをおすすめします。

## はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することです。

はしご受診をすると、受診のたびに初診料がかかります。また、同じような検査や薬が処方されることになると、体にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は？】

はしご受診をすると

A 医院	初診料 2,910円
B 医院	初診料 2,910円
C 医院	初診料 2,910円
合 計	8,730円

同じ医療機関なら

	初診料 2,910円
A 医院	再診料 750円
	再診料 750円
合 計	4,410円

約2倍の差！

※自己負担は上記金額の2割または3割。

※上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

## いきなり大病院を受診すると、7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者への対応などの役割があります。本来の役割分担を進めるために特別な料金が上乘せされます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初診の場合は7,000円以上、再診の場合は3,000円以上を自己負担します。かかりつけ医に紹介状を書いてもらえば特別な料金は必要ありません。

## かかりつけ医の選び方のポイント

\*かかりつけ医はご自身で選択できます

### ●健康に関することを気軽に相談できる、身近な地域の医師を選ぼう

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかのポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医を見つけましょう。

### ●説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



## 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
9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
16:00 ~ 19:00	○	—	○	—	○	—

【休診日】  
日曜祝日および  
GW・夏季・冬季など  
法人休日

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。





# 忙しくてもできる！ 今日から減塩生活

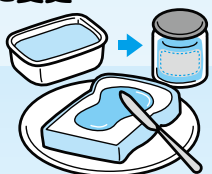
監修 ■ 女子栄養大学 栄養学部教授 林 芙美

「減塩は大切」とわかっていても、味気ない食事になってしまうのでは…と心配になる方も多いのではないのでしょうか。しかも、外食や市販のお弁当が多いと、減塩はなかなか難しく感じられます。

そこで今回は、いつもの食事にちょっと工夫を加えるだけで食塩相当量を減らせる、簡単で続けやすい方法をご紹介します。

## いつもの食事で、かんたん減塩

パンに塗るマーガリンを  
ジャムに変更



食塩相当量  
約**0.1g**減

おにぎりは塩ではなく  
「塩水」を手につけて  
にぎる

食塩相当量  
約**0.2g**減

お寿司の甘酢しょうがを  
食べない

食塩相当量  
約**0.2g**減

焼きそばやお好み焼きの  
紅しょうがを控える

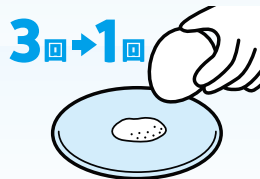
食塩相当量  
約**0.3g**減

スパゲティに粉チーズを  
かけない



食塩相当量  
約**0.1g**減

ゆで卵につける塩は、  
いつもの3回から1回に



食塩相当量  
約**1.2g**減

参考：女子栄養大学出版部『減塩のコツ早わかり』

ちょっとした工夫でも、積み重ねれば大きな減塩につながります

### 減塩＋カリウムで 「ナトリウム」を整える

日本人の食習慣は、食塩（ナトリウム）の摂取量が多く、逆にカリウムが不足しやすいといわれています。このとき重要になるのが「ナトリウム比（ナトリウムとカリウムの比率）」です。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるため、ナトリウム比を下げるのが健康維持につながります。

そのためには、減塩だけでなく、カリウムを多く含む食品を日常的にとり入れることが大切です。野菜や果物、いも類、豆類などが代表的な食材です。たとえば、食事にもう一品野菜料理を添える、時間がないときには野菜ジュースを活用する、このほか間食や朝食に牛乳を飲む、コーヒーに牛乳を加えるといった工夫でも手軽にカリウムを補給できます。

ただし、野菜料理などを単に増やそうとすると、調味料由来の食塩が増えることがあります。「減塩」と「カリウム補給」を意識的に組み合わせることで、健康的な食生活を続けましょう。

# 脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



体もぽかぽか  
満足感しっかり

## 海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g  
(汁を残した場合)

### 材料〈2人分〉

えび(殻付き)..... 6尾  
たら(切り身)..... 2切れ  
白菜..... 1/8株  
にら..... 1/3束  
しめじ..... 1/2株  
はたて(生)..... 大4個

A 水..... 600mL  
コチュジャン..... 大さじ2  
みそ..... 大さじ1  
鶏がらスープの素(顆粒)..... 大さじ1/2  
砂糖..... 小さじ1/2  
すりおろしにんにく..... 小さじ1/2

### 作り方

- ① えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、はたてを入れて2〜3分煮たら、白菜としめじを加えて1〜2分煮る。
- ③ にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>





●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

## しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



### 材料(2人分)

しらたき.....100g  
きゅうり.....1/2本  
にんじん.....1/6本  
スライスハム.....2枚  
A しょうゆ.....大さじ1/2  
酢.....小さじ2  
砂糖.....小さじ1/2  
ごま油.....小さじ1/2

### 作り方

- ① しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

## みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g

### 材料(2人分)

みかん.....2個      はちみつ.....大さじ2  
ヨーグルト(無脂肪).....50g      ミント.....適量

### 作り方

- ① みかんは皮をむいて小房に分ける。
- ② フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ③ 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- ④ 器に盛り、ミントを飾る。



### Point

### 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

#### 低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、**余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれる**のが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

#### 食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、**余分なコレステロールの排出を助けます**。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

#### 糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。**カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫**が、脂質異常予防に効果的です。



実は深い関係にある

# 「口内環境とメンタルヘルス」

ストレスは口内環境の悪化につながり、口腔機能の低下は幸福感の低下をもたらします。関係ないように思われる口内環境とメンタルヘルスですが、実は双方向で影響し合っています。つまり、ストレスを解消することで口内環境が改善し、口腔機能を維持することで幸福感も維持できることになります。

## ストレス→口内環境の悪化

ストレスを感じると交感神経が優位になり、唾液の分泌が低下します。唾液が減ると防御機能が低下するため口内環境の悪化につながります。

また、噛みしめや歯ぎしりなどは、歯や歯ぐきの物理的なダメージとなります。



## 口腔機能の低下→幸福感の低下

歯の欠損など口腔機能が低下すると、食べたいものが食べられなくなったり、人前で笑うことに抵抗を感じるようになります。

食事やコミュニケーションなどの不自由が、生きる楽しみを損なうことにつながります。



## HEALTH INFORMATION



その不調、**睡眠不足**のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

# 睡眠不足はメンタル不調をもたらします

なぜ？

睡眠は脳と心のメンテナンス時間だから

睡眠中、とくにレム睡眠（いわゆる夢を見ている浅い睡眠）中は、日中に経験した出来事や感情を整理したり、ストレスを処理する大切な時間です。十分な睡眠をとってれば、怒りや悲しみ、焦りといったネガティブな感情を和らげることができますが、睡眠が不足している状態では脳内の処理機能が低下し、ネガティブな感情が強まりやすくなります。



また、睡眠不足によりホルモンバランスが崩れることも原因です。心の安定につながるセロトニン、やる気に関わるドーパミンの分泌が減少し、ストレスホルモンのコルチゾールが増加することで、気分が落ち込みやすくなったり、ストレスに弱くなったりします。

## 悪循環に陥る前に

メンタル不調は、不眠の原因になります。睡眠不足からメンタル不調、メンタル不調から睡眠不足と悪循環に陥る前に、毎日の睡眠を大切にしましょう。**不眠が続く場合は専門機関への相談をためらわないでください。**





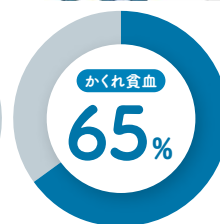
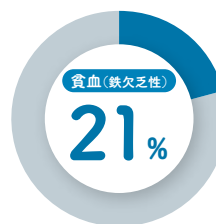
女性の65%が該当

# 貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています\*。「疲れやすい」「やる気が出ない」「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

※「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

貧血とかくれ貧血の割合  
(20～40歳代女性)



かくれ貧血とは…

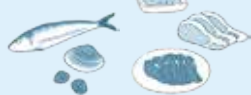
血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

## 食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとることが大切です。

日常でできる工夫

- ✓ 吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)



- ✓ 毎食「たんぱく質食材」を片手ひと盛り



- ✓ 主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス

- ✓ 赤身肉・魚・レバー・貝類・青菜などをバランスよく

- ✓ 鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



## HEALTH INFORMATION

### クイズ 健康の分かれ道

適量なら健康によい?

## 飲酒の健康への影響は…

A 適量なら健康によい

B 少量でも健康リスクが高まる



### 少量の飲酒でもリスクが上昇する主な疾患

● 高血圧、  
男性の食道がん、  
女性の脳出血  
わずかな飲酒



● 大腸がん  
純アルコール量1日  
20g程度



例 ビール中瓶1本程度

● 女性の乳がん  
純アルコール量1日  
14g程度



例 ワイングラス1杯程度

※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

「酒は百薬の長」といわれてきましたが、近年の研究では、少量の飲酒でも健康リスクがあることが明らかになっています。

### お酒を飲みたい人は、飲みすぎない工夫を

- ✓ あらかじめ飲む量を決めておく
- ✓ 飲酒開始から30分～1時間は酔いが回らずにペースが上がりやすいので、意識してペースを落とす
- ✓ 食事と一緒に飲む、水や炭酸水をはさむ
- ✓ 週に数日は休肝日を設ける
- ✓ 純アルコール量を把握する

チェック  
ツールを  
活用しよう!

アルコールウォッチ  
(厚生労働省)



日本人の約4割はアルコールを分解する酵素が弱い体質です。飲酒で顔が赤くなる、動悸や吐き気などが起こる人はとくに注意が必要です。お酒に弱い体質でも、長年の飲酒で不快感を感じなくなることがありますが、この場合でも口腔がんや食道がんのリスクが非常に高くなることが報告されています。

飲酒はしないに越したことはありませんし、飲む場合でも量が少ないほど、健康リスクを抑えることにつながります。

答え B

## 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと    フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える「張力フレックストレーニング」は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！

**張力** フレックス  
トレーニング

指導・モデル  
パーソナルトレーナー  
日高 靖夫



“踏み込む” 張トレ

### フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら  
左右交互に5往復 行う



膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう！



応用編 さらに動ける体に！

### ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。  
(フロントランジ参照)

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP 02

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。  
右手は斜め上に伸ばす。

股関節や背中の伸びを意識しながら  
左右交互に5秒×5往復 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！  
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25winter01.html>



### Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう！

人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力＝張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= 張力