

メスプ NEWS

今月のテーマ

生活習慣病対策

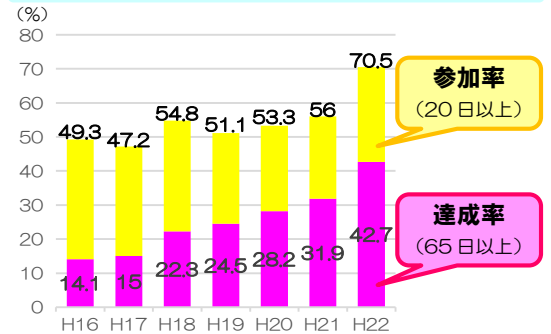
～その1・運動のススメ～

4月号より1年間、健康づくり・メンタルヘルス・人事労務管理等の総合コンサルタントの中村貞次先生に「健保における健康増進」について執筆して頂いております。

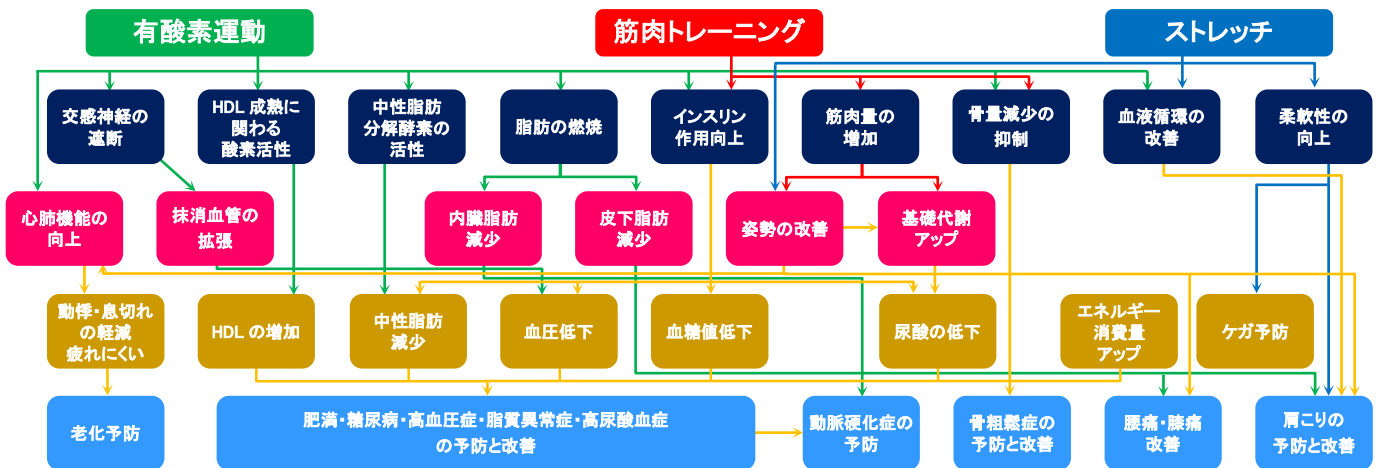
※今月から3ヶ月ほどは、個々の生活習慣病対策をテーマにします。第1弾の今月は「運動」です。

「運動」が生活習慣病の最重要な対策であることは、厚生労働省のスローガン『1に運動、2に食事、3、4がなくてしっかり禁煙』にある通り。運動が体にいいということは分かりきったことだが、いざ実践となると極めて不十分。健保が「日頃から運動しましょう」と叫んでも、取り組まない。笛吹けど踊らず、皆さんも経験されたように、空しい限りである。当健保でもH14年からウォーキング等の運動キャンペーン「ヘルスマチャレンジ」を実施していたが、参加者は50%近くいても、90日間のキャンペーン期間中に7割以上の日数で運動できた人（達成者）は10%程度にとどまった（図1）。**観念的な理解だからである。**

図1) ヘルスマチャレンジの参加・達成率



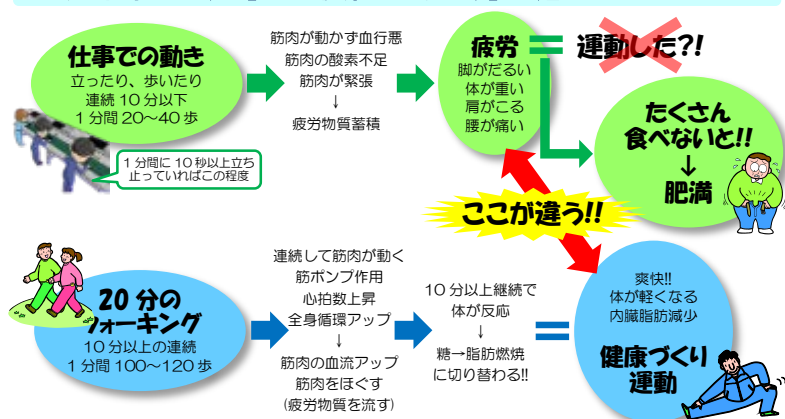
そこで、運動の大切さを理解してもらおうと、**運動とその効果の因果関係**を保健師に整理してもらった（下図）。



健康づくりセミナーで、**運動（有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチ）が基礎代謝をアップさせ、脂肪を減らし、心肺機能を高め、様々な病気の予防、健康改善につながる**と説明した。

また、セミナーの中で、聴講者にインパクトを与えるため、『**良い姿勢が健康に通じる**』ことを簡単なエクササイズで聴講者自身に体験させ、自分の姿勢が不健康を招いていると実感させ、耳を傾けさせた。同様に各社を訪問した際には、スクワットを行い、トップ等に運動不足を体験させた。**言葉より実体験は説得力がある**。特に各社のトップは忙しく、運動不足になりがちであり、「ちょっとしたところで躓くことはないか？」と尋ねると殆どの人が頷く。それが歳のせいではなく、筋力の劣化であることを説明、ウォーキング習慣を推奨した。翌年、その後の状況を尋ねると、躓かなくなった、腰痛が改善したと喜びの声を聞かせていただく方も出てきた。

図2) 「仕事での動き」と「健康づくり運動」の違い



一方、説得に苦労したのは製造現場の従業員である。「自分たちは、1日中仕事で歩いているから運動はする必要はない」と。そこで、**生活習慣病関係の有所見率は事務員より現場従業員の方が高い事実や、「仕事での動き」と「健康づくりでの運動」の違い**（図2）を説明し、運動習慣の確保を推奨していった。さらに真剣に取り組み始めた企業の中には、工場の内外にウォーキングコースを設けたり、運動に特化したセミナーや講習会を開き、全社挙げて取り組む企業も出てきた。結果、ヘルスマチャレンジの達成率は年を追うごとに増えていった。

食品添加物を知ろう

◆着色料とは？

着色料とは、食品の加工・製造時に着色を目的として用いられる色素です。食品には、本来様々な色があり、食欲を増進させたり、食生活を豊かにするといった効果があります。しかし、自然の状態の色は、長年にわたって維持することが大変難しいため、加工段階で人為的に色調を調整するために着色料が使われてきました。

ただし、鮮魚介類や食肉、野菜類などの生鮮食品に着色料を使用することは、その品質・鮮度等に関して消費者の判断を誤らせるおそれがあり、禁止されています。

◆天然着色料と合成着色料

着色料には「**天然着色料**」と「**合成着色料**」の2種類に分かれます。

天然着色料…植物や虫などの天然の原料を使って抽出した色素。

よく使われる着色料としてカラメル色素、コチニール色素、ラック色素、クチナシ色素などがある。製造過程で化学物質を使うものもあり、安全性に疑問のあるものもある。

合成着色料…タール色素ともいわれ、石油製品を原料に化学合成して作られたもの。○色▲▲号と表示される。

鮮やかな色を出し、退色しにくいという特徴がある。

発ガン性や催奇形性の疑いなど、安全性に問題があるといわれている。

◆着色料とのつき合い方

合成着色料は、厚生労働省が使用基準を定めて認可しているものです。大量摂取でなければ危険性はないと言われています。しかし、化学合成された物質は体内で分解できないと指摘されることもあり、他の様々な種類の食品添加物とともに長期に渡って摂取したときにどのような影響が出るのかも未解明ではあります。

また、人工的なものは有害だけど、天然は無害と思っている人は少なくないと思います。実は、アレルギーとなる物質が除去しきれなかったり、農薬混入のリスクから、過去に問題があったのは天然のほうが多いのだとか。アカネ色素という天然色素は「安全性に問題があり」ということで、現在は使用禁止になっています。

現在の日本では多くの食品に着色料が使われています。そのすべてを避けることは不可能に近いことですし、あまり神経質になりすぎると食の楽しみを失ってしまうことにもなりかねません。自分なりの基準をもって着色料とつき合っていきましょう！

京の食文化

～夏を彩る京野菜～

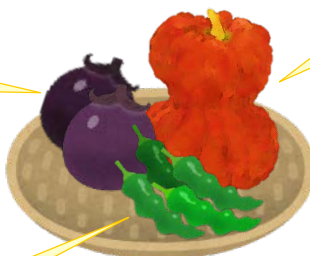
京都の中心地は海から遠く、海産物が手に入りにくかったため、平安時代から盛んに野菜の栽培が行われていました。昼夜の気温差が大きく、豊かな地下水に恵まれていることから、栄養価が高く、風味の良い野菜が生産されるようになりました。また朝廷や社寺へ献上する良質な野菜が求められ、農家では様々な改良や工夫を凝らして味の優れた京野菜を栽培しました。

賀茂なす

上賀茂地域の特産品。丸ナスの中では最大。煮炊きしても崩れにくく、賀茂なすの田楽は京料理を代表する一品。

万願寺とうがらし

大正時代に京都北部の舞鶴市万願寺地域で生まれたため、「万願寺甘とう」と名がついた。辛みがなく肉厚で甘みがあり、焼き物・煮びたしに使用される。



鹿ヶ谷かぼちゃ

ひょうたん型の特有の形をしている。味はあっさりめで、煮炊きしても崩れにくい。昔から京都では「おかぼ」と呼ばれ、明治末期まで盛んにつくられていた。

※お盆の行事食

お盆には二汁五菜の**精進料理**を食べます。約300年前より栽培され仏前に供えられていた、柘野さげを使った「ささげとなすの胡麻和え」や「鹿ヶ谷かぼちゃの煮物」などの旬の京野菜を調理したものが出されます。