

スポーツの秋！

運動を始めるその前に・・・。

骨塩定量(骨密度)検査をしてみませんか？

- 自分の骨密度を知りたい
- 若いころから痩せている
- 偏食がある
- 運動習慣がない
- 閉経している（女性）

どんなふうに検査するの？

超音波を使います。
かかとの骨で測定します。
痛みは全くありません。
1分前後で検査できます。

上記に該当する方に
オススメです

骨のための豆知識

カルシウムを摂取しよう

カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品や大豆製品、小魚類、緑黄色野菜などに多く含まれています。
成人の1日に必要なカルシウムは600mg。
3度の食事にカルシウム200mgを加えて摂るように心がけましょう。
牛乳なら200ml、豆腐なら2/3丁、小松菜なら1/4束です。

適度な運動をしよう

食品から摂ったカルシウムを骨に蓄えるためには、体を動かすことが必要です。
適度な運動は骨の新陳代謝を活発にし、カルシウムが骨に定着するのを助けます。
1回に30分～1時間くらいの歩行がオススメです。

倉敷成人病健診センターでは、オプション検査にて骨塩定量（料金1050円 税込）を行っています。
詳しくは予約時にお問い合わせください。
レディースドックには含まれています。

「健康食品」ってよく聞くけれど・・・

健康食品とは、法律上の定義は無く、広く健康の保持増進のための食品として販売・利用されるものを指しているものです。
そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」があります。

医薬品	食品		
医薬品 (医薬部外品を含む)	特定保健用食品	栄養機能食品	一般食品
	保健機能食品		

保健機能食品は、いわゆる健康食品のうち、一定の条件を満たした食品で、国の許可等の有無や食品の目的、機能等の違いによって、「特定保健用食品」と「栄養機能食品」の2つのカテゴリーに分類されます。

「特定保健用食品」

からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいて、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の効果が科学的に証明されている(国の審査により、厚生労働大臣の許可を受けている)食品です。

このマークが目印

注意

- 一日の目安量や、摂取の方法など、摂取上の注意事項を必ず確認し、守るようにしましょう。
- 医薬品とは違うので、病気の治療のために使用するものではないことにご注意下さい。

「栄養機能食品」

栄養素の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示している食品です。
特定保健用食品とは違い、個別に厚生労働省の許可を受けている食品ではありません。

注意

- すべての栄養成分がバランスよくとれるわけではありません。どの栄養成分がどれだけ補給できるのか、表示をよく確認して選ぶようにしましょう。
- 食事から必要な栄養素を十分とることができない場合の補助として利用しましょう。

健康食品を利用するにあたって

健康づくりには、バランスのとれた食生活を送ることが大切です。
それぞれの食生活の状況に応じて適切な選択をしましょう。

参考：厚生労働省ホームページ

アルコールのちょっといい話

「酒は百薬の長」と言われますが、実際にどんな健康効果をもたらすのでしょうか？

ビール

食欲増進
利尿効果
鎮静安眠効果
抗菌効果
がん予防
etc...

日本酒

肝臓病予防
骨粗しょう症予防
糖尿病予防
美肌効果
老化防止
etc...

アルコール飲料

リラックス効果
動脈硬化防止
血液凝固抑制
新陳代謝促進
etc...

ワイン

動脈硬化防止
抗酸化(老化防止)
抗菌効果
etc...

焼酎
蒸留酒

血栓の溶解(焼酎)
動脈硬化防止
(ウイスキー・ブランデー等)
etc...

上記を見て、アルコールは体にいい飲み物なんだ！！と思った方は要注意です。適量以上に飲みすぎたり、糖質の多いアルコールを好んで摂取していると、健康を損ねます。健康効果をもたらすアルコールを上手に選んで、適量摂取で楽しくお酒を飲みましょう。

では、どんなアルコールを選べばいいのでしょうか？

例えば

キリン 糖質 ZERO

19kcal(100ml)
糖質ゼロ

サッポロ Slims

21kcal(100ml)
カロリー & 糖質オフ

アサヒ スタール

24kcal(100ml)
糖質ゼロ

サントリー Diet

22kcal(100ml)
カロリー50%オフ
糖質70%カット
プリン体70%カット

ビールは比較的カロリーが少ないですが、意外に太りやすいと感じませんか？それは高カロリーな焼酎やウイスキーよりも糖質由来のカロリーがビールに多く含まれているからです。ビールなら糖質ゼロやカロリーオフを選ぶといいでしょう。

ウイスキーなら水割りやソーダ割り(ハイボール)がおすすめです。

秋が旬!!

里芋レシピ

えびと枝豆の里芋団子

材料(2人前)

里芋(皮をむいた状態)...250g
むきえび...50g
枝豆(ゆで:さやつき)...50g
片栗粉...適宜
塩...少々
A だし汁...1/2カップ
めんつゆ...大さじ1
みりん...大さじ1と1/2
醤油...小さじ2

作り方

1. 里芋は大きめの耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ500Wで約4分間加熱し、マッシュ状になるまでよく練り混ぜる。
2. むきえびは大きめに刻み酒・塩各少々を加えてもみ洗いし、キッチンペーパーで水気を拭きとる。
3. 枝豆はさやと薄皮を剥く。
4. 1に2と3と塩を少々加えて混ぜ、食べやすい大きさに丸め、薄く片栗粉をまぶして熱した揚げ油でカリッと揚げろ。
5. 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、器に盛った4にかけ、お好みで刻みのりをのせる。

里芋のぬめりは水溶性食物繊維であるガラクトマンナンによるもの。このぬめり成分にはさまざまな働きがあります。

ガラクトマンナン

脳細胞を活性化させる。痴呆やボケ予防効果
免疫力を高める。がんの発生・進行や風邪の予防
消化を促進。整腸と便秘の解消

ムチン

体内に入るとグルクロン酸に変わり、胃や腸壁の潰瘍を予防
たんぱく質の消化吸収を助ける作用

その他、里芋には体内の余分なナトリウムを排泄し、高血圧やむくみを防ぐカリウムや糖質の分解を助けるビタミンB1などが含まれています。