

KKC タイムズ

vol. 12

特集

旬の食材と
上手に付き合おう



秋といえば食欲の
秋! 12号では、旬の食材と
の上手な付き合い方について
紹介します。ぶどうやりんごなど、
秋は美味しい果物がたくさん! ぜひ
特集を読んで生活に取り入れて
ください。その他にも腰まわりの
ストレッチの紹介など、耳寄り
な健康情報をお届け
します。

上部消化管内視鏡検査



■どんな検査？

一般に『胃カメラ』と言われるものです。内視鏡を鼻または口から挿入し、食道・胃・十二指腸（一部）の内部をリアルタイムで映し出し、状態を観察します。内視鏡挿入時に咽頭反射（嘔吐感）を起こす方もおられますが、以前よりも検査の管が細くなったことで、苦しい、つらいと感じる方も減少し、抵抗感が軽減されています。リラックスして肩の力を抜いて受診するといいいでしょう。

検査中は医師や看護師が受診者の不安や苦痛を軽減させるよう努め、安全な受診をサポートさせていただきます。

■上部消化管内視鏡検査で何がわかるの？

胃がんの発見だけでなく、炎症・出血・ポリープ・潰瘍などの所見がないか観察します。

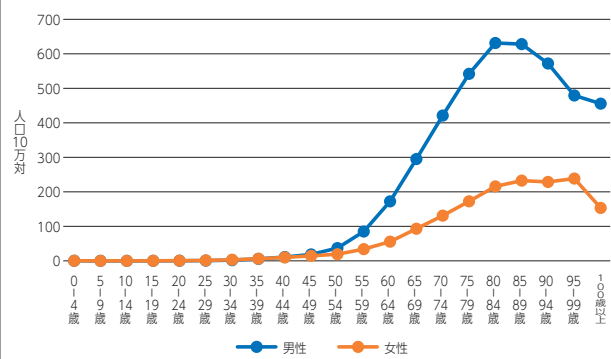
■何歳から受診するべき？毎年受けるべき？

厚生労働省の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（令和5年一部改正）」では、50歳以上

が対象、間隔は2年に一度となっています。しかし、胃にご負担のかかる生活をされている方（飲酒過多・喫煙・熱いものが好きな方など）は、年齢に関係なく医療機関の受診をお勧めします。

胃がんは早期発見で予後が良好と言われています。初期段階は自覚症状もほとんどなく、発見されにくいいため、受診により早期発見・早期治療に繋がしましょう。

図1 胃がん罹患率（2019年）



出典 図1：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

KKC初

総合健診車が完成しました！

一般健康診断が
この1台で
受診できます！



令和4年度の（一財）日本宝くじ協会の助成を受けて、滋賀事業部に総合健診車を配置しました。総合健診車は、車両1台で一般健康診断に対応する移動型健診車両です。事業所の建屋内に健康診断をする十分な環境が確保できない等の事情があっても、総合健診車の駐車スペースが確保できれば車両の中で一般健康診断項目が実施できます。また、自動計測機器を活用した非接触型の健診データ収集システムの導入等、DXを駆使した感染リスク対策を施しています。

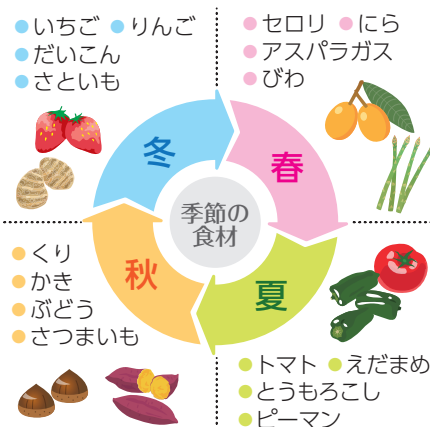
KKCでは、「健診センターがあなたの街へ」をキャッチコピーに、お客様の利便性を考えた健康診断をご提供いたします。



特集

旬の食材と上手に付き合おう

秋冬の旬の食材にはりんご、かき、ぶどうなどの果物やさつまい、里芋など糖質が多い食品が多いですね。季節を楽しむのは大切なことですので、特徴を知って賢く付き合ひましょう。



■ 果物の1日の摂取カロリー(エネルギー量)目安は80kcal

果物はビタミンC・カリウム・食物繊維の補給に役立ちますが、野菜と異なり、甘くて美味しいと感じる成分のブドウ糖や果糖が多く含まれます。果物の摂りすぎは中性脂肪の増加や肥満、糖代謝の悪化につながる恐れもあります。特に治療中の疾患がある方は、過剰摂取でその疾患に悪影響が出てしまう可能性がありますので、かかりつけ医に相談できると良いでしょう。



■ 果物はカロリーに注意して200g!

1日の果物の適量は、健康な方なら1日200g程度が目安と言われています。果物によってはカロリーが高いものもありますので、果物との付き合い方はご自身の身体状況に応じて調整できると良いですね。

- ☒ 糖質が多い(カロリーが高い)果物に偏らない
- ☒ お菓子・甘い飲み物・お酒は控える
- ☒ 夜遅い時間帯に食べ過ぎない



令和元年度の国民健康・栄養調査では果物摂取量現状値96.4g(20歳以上の平均)と調査報告があり、少ない状況です。健康と食事の関わりをみると、日本人の全死亡に寄与する食事要因として、食塩の過剰摂取、全粒穀物の摂取量の少なさに次いで、果物摂取量の少なさが報告されています。果物の特徴を知っておいしく食べられると良いですね。

果物100gの目安量とエネルギー量

	100gの目安量	エネルギー量(kcal)	
いちご	6〜7粒	31	低
みかん	1個	49	
キウイ	2個	51	
りんご	1/3個	53	
ぶどう	8〜10粒	58	
柿	1/2個	63	
バナナ	1本	93	高

※芯・皮など捨てる部分を除いた可食部分 100g あたり



さつまいもと切昆布の煮物



旬のさつまいもに昆布を加えて食物繊維をより多く!!食物繊維は脂質・糖質・ナトリウム(塩分)などを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、肥満や脂質異常症(高脂血症)・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

<ポイント>

切昆布を使うことで旨味が出ますのでだし汁要らず!切昆布は水で戻すと乾燥重量から3倍程度増えます。(商品によって多少異なります)

<材料> 3人分

さつまいも……………砂糖……………大さじ1/2
1本(150g可食部 小ぶり) ……みりん……………大さじ1/2
で皮つき重量150g程度) ……濃口しょう油……………大さじ1/2
切昆布(乾) ……1袋(24g程度) 水……………200ml

<作り方>

- ① さつまいもは皮ごと使うので丁寧に洗う。端は1cm程度切り落とし(捨てる)、厚さ1cm程度の輪切りにし、切ってすぐに水に浸しておく。
- ② 切昆布は軽く洗ってザルにあげておく。
- ③ 小なべにさつまいもを入れて、200mlの水と砂糖・みりんを入れて、弱火で加熱する。さつまいもに火が通ったら切昆布、しょう油を加える。水分がほぼ無くなっていたら水100ml程度を足し、落し蓋をして10分程度煮る。



※画像は1人分です(76kcal)

からだ
改善
ストレッチ

シリーズ
2

腰まわりの筋肉のストレッチ

座りっぱなしや、からだを動かさない状態が続くことで、腰まわりの筋肉に負担がかかります。知らず知らずのうちに凝り固まっていく、腰を支える筋肉を、じっくりほぐしていきましょう！



1 下半身を伸ばすストレッチ

腰を下から支えている
太もも(裏)・おしりの筋肉を伸ばします。

【太もも】

いすに浅く座り、かかとを床に着け、つま先を上。膝を伸ばしたまま上半身を倒して20秒キープ。

※背すじを伸ばし、おなかを太ももに近づけるイメージで!!



【おしり】

左足首を右膝に乗せる。左手を左膝、右手を左足首に置き、左手で膝を押し下げながら上半身を倒し20秒キープ。

※反対側も同様に!



Point

- 【太もも】→【おしり】を2セット行います。(おしりは左右で1セット)
- 上半身を前に倒しにくい様なら背すじを伸ばすだけでもOK。
- 上半身を倒す時は、息をゆっくり吐きながら行います。



2 背中をねじるストレッチ

姿勢を維持するために、力を発揮している
腰と背中の筋肉を伸ばします。

- ①いすに浅く座り、右手を左膝の横に、左手を背中側から右側にまわし、いすの側面をもつ。

※腰から下はしっかり固定

左手で椅子をもつ



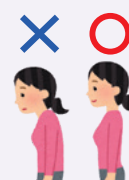
- ②背すじを伸ばしたまま、お腹→胸→首の順にゆっくりねじっていきます。(首が痛ければ振り向かなくてOK)

※反対側も同様に!



Point

- 頭頂部が上へまっすぐ伸びていくようなイメージで。
- 深呼吸をしながら20秒キープ。左右2セットずつ。
- 猫背で行うと効果が弱まってしまうので注意します。



腰まわりの筋肉のストレッチはいかがでしたか? 次回は、『脚のストレッチ』です!



Instagram

にて情報
発信中です!

Q @zaikkc_wellness

KKCタイムズ発行のお知らせ、クリニックやイベントの紹介などを投稿しています。ぜひフォロー＆“いいね”をお願いします!



編集後記



野菜の摂取は意識していても、果物についてはあまり意識していない方も多かもしれません。ぜひ美味しい果物の力を上手に借りて、食欲の秋を楽しんでください。

これまでのKKCタイムズやKKCチャンネルはKKCホームページよりアクセスできますので、ぜひご覧ください。次は冬にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください。

