

KKC タイムズ

vol. 16

特集

上手に間食を!!

1年の中でも特に
食べ物が美味しい季節が
やってきました!第16号では、間食
のとり方についてご紹介します。
間食を上手に食べて実りの秋を
楽しみましょう!その他、筋トレや
皆様の健康を応援する商品紹介
など、この秋知りたいトレンド
情報をお届けします。

呼吸機能検査



呼吸機能検査はどんな検査？

スパイロメーターを使用して、息を大きく吸ったり吐いたりして測定します。

努力(性)肺活量

息を大きく吸い込み、出来るだけ勢よく最大限吐き出した量

%肺活量

標準的な肺活量（性別・年齢・身長から算出）に対する肺活量の割合

1秒率

努力性肺活量に対する最初の1秒間に吐き出した量の割合

%1秒量

標準の1秒率（性別・年齢・身長から算出）に対する1秒量の割合

上記項目より、肺の働きが順調で十分な換気が行われているかを調べます。



どんな病気がわかるの？

■ 拘束性換気障害：肺活量の低下

呼吸筋（呼吸を行う筋肉）の機能低下などにより、肺が膨らみにくくなり十分な息が吸いにくくなります。進行すると呼吸困難になることもあります。

主に、間質性肺炎、肺線維症などが疑われます。

■ 閉塞性換気障害：1秒率の低下

気管や気管支などが狭くなり、空気が通りにくくなります。また、十分な息が吐けなくなり、息切れや咳、痰が続いたりします。

主に、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などが疑われます。

■ 混合性換気障害：肺活量、1秒率とも低下

拘束性換気障害と閉塞性換気障害の併存が疑われます。

＝ 早めにご自身の気管支や肺胞の状態を知ることが大切です ＝

呼吸機能検査は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）診断に欠かせない検査です

COPDとは？

COPDとは、気管支が炎症を起こす慢性気管支炎や肺胞が破壊される肺気腫などの総称です。

たばこ煙などの有害物質を長年にわたり吸入することが原因で起こる疾患で、呼吸機能検査における1秒率の評価が欠かせません。

COPD は40歳代から発症する方が増加し高齢者ほど多くなります。喫煙者の約15～20%がCOPDと診断されており、症状がなくても徐々に進行していきます。一度、破壊された肺の組織を元通りにすることはできませんが、禁煙により、症状を軽減したり進行を遅らせたりすることができます。

●厚生労働省の定める「健康日本21」では、第二次の「COPDの認知度の向上」を継続しつつ、第三次で「COPDの死亡率の減少」を目標項目に定めています。

COPDの早期発見・予防につなげましょう！



新登場！

KKCの新キャラクターをご紹介します！

平日夜7～10時放送の
MTV 三重テレビ
CMIにも出演中です！



この度、新しいキャラクターが誕生しました！
未来からやってきた双子の猫ケイとミラです。
ぜひともかわいがってあげてくださいね。

これからよろしく
お願いします！

ケイ

- 真面目で丁寧、マイペースなところも…
- 健康に関する知識が豊富で、いつでも相談にのってくれる頼れる存在！
- よく遊び、よく食べ、よく寝る



ミラ

- 好奇心旺盛で新しいことが大好き！
- MIRAI+のことならなんでも知っている
- 時々、外を眺めては「未来」を見つめている

テレビCMI
ぜひ見てください！

特集

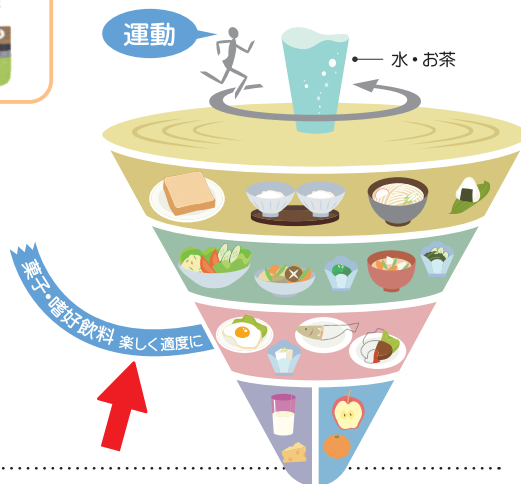
上手に間食を!!

※治療中の病気がある場合は主治医の指示に従いましょう。



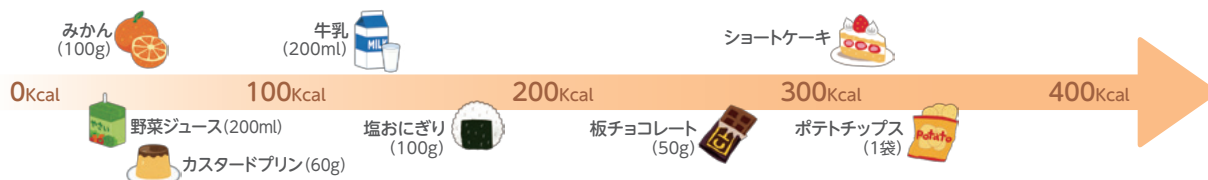
食事バランスガイドでは、菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとらえられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージがついています。

間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことです。生活に潤いを与えたり、気分転換につながったりするなどの役割もありますが、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギーが消費エネルギーより多くなり、肥満につながる可能性もあるため、上手に間食をとることが大切です。



間食の適量とは？

一般的には1日200kcalが適量だと言われています。ただし、1日に食べる総エネルギー量は変えずに、ライフスタイルに合わせて上手に間食をとることが大切です。また、お菓子にはエネルギーのもととなる脂肪や炭水化物が含まれていますが、ミネラルやビタミンなどの栄養素がほとんど含まれていないことが多いので、1日の食事の中でお菓子の割合が増えるほど、脂肪や炭水化物以外の栄養素はとりにくくなっていると考えられます。栄養成分が表示されているものも多いのでチェックしてみましょう。



おすすめの間食&食べ方のポイント

リンゴ・みかんなどの果物



果物にはビタミンや食物繊維が豊富！

Point

1日200g程度を目安に食べてみよう！

(例) みかん 1個 + リンゴ 1/2個

牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品



カルシウムが豊富！
乳酸菌には腸内環境を整える働きも！

Point

脂質が気になる場合は低脂肪のものを選んでみよう！

ナッツ類



身体に良い油や抗酸化ビタミンが豊富！

Point

食べ過ぎはカロリー過多に。1日10粒を目安に食べよう！素焼きや塩分無添加がおすすめ！

豆乳・大豆を使った製品



たんぱく質などを補える！

Point

糖分が多いものには注意！栄養成分表示を確認しよう。

おにぎり・パンなどの主食

(食事と食事の間が6時間以上空く場合など)



エネルギー源である炭水化物を摂ろう！

Point

長時間にわたって炭水化物を食べないでいるとエネルギー切れとなり、疲れやすく、活動力やパフォーマンス、集中力の低下に…。「間食」で主食を食べたときは、その分次の食事は少なめにしよう！

気をつけたいこと

こんな食べ物には要注意！

炭水化物と脂質が多い食品を食べ過ぎると脂肪が蓄積される原因になります。



ケーキ、クッキー、スナック菓子など

【食べすぎない工夫】

- 少量を小皿にとる
- 小袋(1人分程度)のものを利用するなど

糖分の多い飲み物にも注意を！

ペットボトル1本で200kcal以上の商品もあります。また、炭酸飲料・清涼飲料水をたくさん飲むことにより吸収の早い糖類が血糖値の高い状態をまねくことがあります。この状態をいわゆる「ペットボトル症候群」といいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ります。



量や回数に気をつけましょう！

生活に潤いを与え、気分転換のひとつに！間食を楽しく上手にとりましょう。

筋トレのすすめ シリーズ 2

おしりの筋肉はからだの中でも大きな筋肉です。筋肉が大きいということは、消費されるエネルギーも多いということ。また、おしりの筋肉は歩幅にも影響を与えます。おしりを鍛えて、たくさん歩けるからだをめざしましょう！

【おしりの筋力アップトレーニング】

1 ヒップリフト

体幹にも効くので姿勢が良くなります！

- ①仰向けに寝て、両膝を立てる
- ②両手で床を押さえ、ゆっくりとおしりを持ち上げていく
- ③膝から肩のラインが一直線になるぐらいまで持ち上げたら、その状態で3～4秒キープ
- ④その後、ゆっくりと腰を下ろしていく

- 膝の角度は90度
- おしりを上げた時に腰をそらさない
- 息を止めない

5回～10回×2セット



2 バックキック

太ももの裏や腰まわりの筋肉も鍛えられます！

- ①手を肩の真下について四つん這いの体勢になる
- ②片足をまっすぐ後ろに伸ばし、おしりから足首までを一直線に上げる
- ③ゆっくりと戻し、膝を下ろしきる前にまた上げる
- ④反対の脚で同じ動きを繰り返す

- 膝の角度は90度
- 足を上げた時に腰をそらさない
- ゆっくりと上げ下げする

左右各5回～10回×2セット



素早く行くとフォームが崩れやすくなります。姿勢を保てるスピードで、無理をせず行いましょう！

個人会員組織 **KKC Let's**

公式LINEができました！

会員の皆様の健康管理に役立つ耳より情報をお届けします！

KKC Let's
のご案内は
こちら



LINEの
友だち登録
はこちら



編集
後記

少しずつ秋らしい日も増えてきました。秋といえば…「スポーツの秋」！今夏はパリ五輪の開催もあり、運動やスポーツに取り組んでみたくなった方も多いのではないのでしょうか？適度に体を動かして、爽やかな秋を満喫してくださいね！
KKCタイムズは全号をホームページで公開中です。気になるバックナンバーもぜひご覧ください！

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！



KKC

一般財団法人

近畿健康管理センター

<https://www.zai-kkc.or.jp/>

