

「毎日の食事に野菜をプラス」

普段どんな食事を食べていますか？面倒くさいからと、カップラーメンのみで済ませていたり、食事を抜いたりしていませんか？健康診断で想定以上に体重が増えていた方もいらっしゃるかもしれません。食欲の秋に向けて食事の内容を見直し、バランスの良い食事をとれるよう意識しましょう！

バランスの良い食事とは？

副菜

野菜などを主材料とする料理



主食

ごはん・パン・麺類
穀物が主材料のもの



主菜

魚・肉・卵・大豆を
主材料とする料理



乳製品・果物



左の図のように1日3回 **主食・主菜・副菜** + 1日1回 **乳製品** と **果物** がそろっている食事のことを言います。

手軽に丼ものやうどんなどの一品料理や、『おにぎりとカップラーメン』といった主食を重ねたものを食べる機会が多いと、野菜（副菜）を食べる量が少なく、栄養が偏ってしまいます。

野菜の目標摂取量は 1日 350g 以上、サラダにすると約5皿分です。ところが、日本人の野菜摂取量は250g程度であり、100g近くも不足しているのです…

野菜には、人間が体内で作ることができないビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が含まれており、体が正常に働くための潤滑油として働いてくれています。野菜が不足していると、便秘・貧血・免疫低下・疲労感や倦怠感などの体調不良を起こしやすくなり、肥満・糖尿病・高血圧などの病気のリスクを高めます。生活習慣の予防のためにも、野菜を食べる必要があるのです！

100gの野菜とは、どれくらいの量でしょうか？

生野菜であれば両手いっぱい、温野菜であれば片手いっぱい100gの目安です。

具体的には…

トマト 1/2 個 	にんじん 3/4 本 	ほうれん草 3 株 	ブロッコリー 5 房 
きゅうり 1 本 	ピーマン 3 個 	なす 1 本 	です。

このくらいの量であれば、少し意識するだけで食べられる気がしませんか？

まずは1日1回を目標に、意識して野菜を食べましょう。1日だけ気合を入れて頑張るのではなく、毎日食べ続けることが大切です。美味しく手軽に野菜の摂取量を増やすコツがあるので、日々の食事に取り入れてみてください！

普段の食事に、そのまま食べられる野菜を追加する



外食では、野菜の入ったメニューを選ぶ、小鉢料理を追加する

ラーメン → ちゃんぽん麺



牛丼単品 → 牛丼+サラダ



カット野菜・冷凍野菜を活用する

○冷凍野菜・カット野菜を活用し、1品増やす
冷凍ほうれん草でほうれん草のおひたし

冷凍ブロッコリーでポトフ

冷凍かぼちゃでかぼちゃの煮物風



○味噌汁に冷凍野菜を一種類追加
冷凍なすを追加してなすの味噌汁



○インスタントラーメンや焼きそばにカット野菜を追加





夏の紫外線にご注意！日光アレルギーの予防と対策

8月は夏の強い日差しが降り注ぎ、屋外での活動が増える季節です。この時期、紫外線対策は欠かせません。
紫外線による肌トラブルのひとつに「日光アレルギー」があります。



日光アレルギーとは？

紫外線を浴びた際に皮膚が過剰に反応し、炎症やかゆみなどの症状を引き起こす状態です。

医学的には「光線過敏症」とも呼ばれ、紫外線が皮膚に作用することで免疫系が異常に反応することが原因とされています。

よくある症状は？

- ・ 紫外線を浴びた部分に赤みやかゆみ
- ・ 水ぶくれや湿疹
- ・ 皮膚の色素沈着
- ・ 目の充血やかゆみ

一般的な日焼けとは異なり、免疫反応による炎症が関係しています。
特定の薬剤や化学物質が原因の場合は「薬剤性光線過敏症」と呼ばれ、より強い症状が出ることもあります。

予防するには？

紫外線をできるだけ避けることが、予防の第1歩です

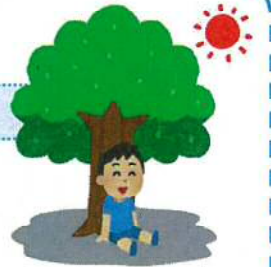
日焼け止めを使用する

SPFやPA値が高い日焼け止めを選び、
外出前にしっかり塗りましょう。
汗や水で落ちることがあるため、
こまめな塗り直しも大切！



紫外線が強い時間帯を避ける

紫外線が最も強い10時～14時の間は、
屋外での活動を控えるか、
日陰を利用するよう心掛けましょう！



衣服で肌を守る

長袖のシャツや帽子、サングラスなどを活用して、
直接紫外線が肌に当たらないようにしましょう
UVカット素材の衣服を選ぶのも効果的！

薬剤の確認

特定の薬剤が日光アレルギーを引き起こすことがあります
新しい薬を服用する際は、医師や薬剤師に相談し、
紫外線への影響について確認しましょう！



症状が出たときは！

- ・ すぐに冷やす・保湿する
- ・ 症状が強い場合は病院を受診する

-  広範囲に赤みや腫れが出る
-  強いかゆみや痛みが続く
-  水ぶくれやただれができる
-  発熱や倦怠感などの全身症状がある



医師の診察を受けることで、適切な治療や
薬の処方を受けることができます！
原因となる薬剤や化学物質が特定されるこ
ともあり、再発防止にもつながります！

このような場合は、早めに医療機関を受診しましょう

日光アレルギーは、放置すると慢性化することもあります

「ただの日焼け」と思わず、違和感を感じたら早めの対処を心がけましょう

夏を快適に過ごすためにも、紫外線対策は万全に！！



引用・参考：田辺三菱製薬「ヒフノコトサイト」 沢井製薬「サワイ健康推進課」



りそな健康ニュース

ペットボトル症候群



2025年7月号
関西みらい銀行
健康管理センター

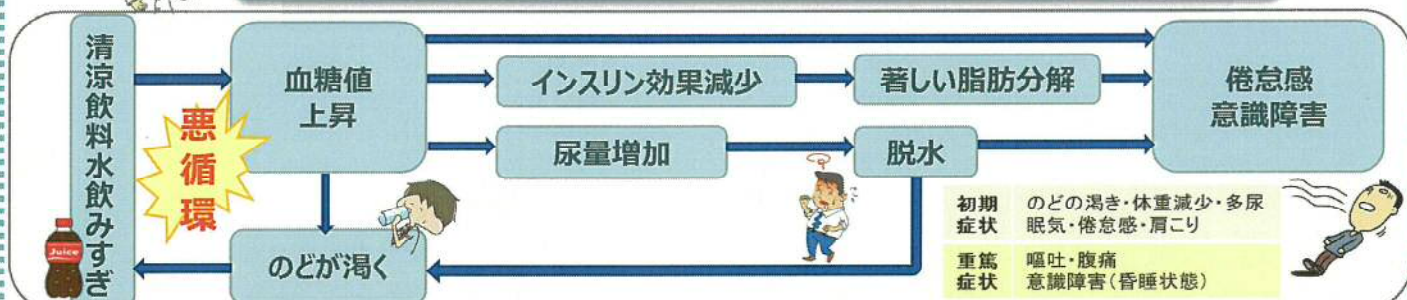
暑い日が続き、炭酸飲料水がとても美味しく感じる季節になってきました。これからの季節、熱中症予防のためにも十分な水分補給が欠かせません。しかし、糖分を含むスポーツドリンクや清涼飲料水を大量に飲み続けるとペットボトル症候群とも言われる急性糖尿病を引き起こしてしまいます。今月はペットボトル症候群と夏の上手な水分補給のコツを知り、健康に暑い夏を乗り切りましょう！

ペットボトル症候群とは？

甘い飲み物を飲み続けることによっておこる急性糖尿病のことです。正式名称は【清涼飲料水ケトアシドーシス】といいます。ジュースの摂取量が多い10-30代の若年層での発症が特に多いのが特徴です。発症者の多くがペットボトルの清涼飲料水を摂取していたことから、この別名がつけました。



10%前後の糖分を含む清涼飲料水を毎日1.5リットル以上かつ1か月以上飲む習慣があると発症の可能性が高まります



市販されている多くの清涼飲料水には500ml中、約50-60gの糖分が含まれています



10-30代の若年層
肥満傾向・生活習慣病のリスクがある方

これからの季節は夏の暑さも相まって、ただ単にのどが渇いているだけだと思い水分補給として清涼飲料水を飲み続けてしまう危険があります。気付かぬうちに悪循環に陥ると、どんどん悪化してしまいます。



暑い季節を乗り切る上手な水分補給のコツ

1. のどが渇く前に水分をとりましょう



時間で区切ったりトイレ休憩の後や作業が切替る前など水分摂取のタイミングを決めておく効果的！

2. 起床後は必ず水分をとり朝食もしっかりと食べましょう



就寝中に汗をかくので知らず知らずのうちに体が脱水傾向になっています

3. 水やお茶以外の飲み物は量に注意。低糖質のものや塩分が含まれているものを



お茶の中でも麦茶はミネラル豊富！
スポーツドリンクも良いですが糖分が多量に注意。特に汗をかいたときは塩分も含まれる経口補水液がおすすめです。

4. コーヒーやエナジードリンク、アルコールを控えましょう



カフェインやアルコールには利尿作用があるため水分が排出されやすくなってしまいます。コーヒー等を飲む際は水もしっかり飲みましょう。



熱中症による労働災害の深刻化が背景にあり、症状が出た労働者を早期に発見し、適切な対処を促す目的で
2025年6月より企業の熱中症対策が罰則付の義務規定で施行予定です。

(参考: 第175回労働政策審議会安全衛生分科会(資料) | 厚生労働省: https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/newpage_00043.html)

また、熱中症の救急搬送人数は年々増加しています。これを機会に改めて熱中症対策について考えてみましょう。

熱中症発症の仕組み

人は体を動かすと体内で熱を作り、体温が上昇します。そして、発汗(気化熱)や体の表面からの熱放散で体温調整をします。通常は体温調節機能の働きによって、体温を保っています。
しかし、気温・湿度の高い環境で活動を行うと熱を逃がせなくなります。
そのまま活動を続けると血液循環の悪化、発汗・熱放散ができなくなり、熱中症を発症します！

熱中症を発症しやすい特徴

- ✓ 病気や体調不良の人
- ✓ 暑さに慣れてない(暑熱順化できていない)人
- ✓ 過度の厚着をしている人
- ✓ 子供や高齢者
- ✓ 脱水状態な人
- ✓ 普段から運動しない人
- ✓ 肥満の人
- ✓ 寝不足

熱中症対策

☆暑熱順化で熱中症になりにくい身体へ！

数日～2週間かけて無理のない範囲で汗をかく

☆暑熱順化トレーニング

・週5×歩く(30分)or 走る(15分)→通勤時に1駅徒歩も◎

・週3×自転車(30分) ・週3～4×入浴

・週5～毎日×筋トレ or ストレッチ→適度に汗をかけば◎

☆1日3食食べる！

食事を3食とれば必要な塩分は摂取可◎

仕事前に必ず食事をする習慣を身につける

☆熱中症特別警戒情報(熱中症特別警戒アラート)

熱中症予防情報サイト HP、メール配信で情報を確認

※5時に当日、14、17時に翌日の情報が更新

☆こまめな休憩と水分補給

自分が思う以上に体内の水分は減少する

意識的に休憩し、毎回喉の渇きに関係なく水分(塩分)補給をする！

※水分のみ、塩分をみの補給では効果×

☆熱中症は暑くない時期でも発生

熱中症の発生しやすさは気温以外にも関係あり。早めの暑熱順化を！

※数日休むと暑熱順化の効果×→長期休暇明けの人にも要注意！

WBGT(暑さ指数)

暑さ指数で考慮される4つの要素

①太陽からの日射、道路などからの放射

②湿度→高湿度は汗の蒸発を妨げ、放熱が小さくなる

③風→風によって放熱や汗の蒸発が促進される

④気温→気温と体温の差が小さいと放熱が少ない
体温より気温が高いと体は空気から熱をもらう

WBGT(湿度基準)	注意事項
危険(31以上)	外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する 高齢者は安静状態でも発生する危険性が高い
嚴重警戒(28～31)	外出時は炎天下を避け、室内では室温上昇に注意
警戒(25～28)	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取り入れる
注意(25未満)	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には危険性が高くなる

熱中症セルフチェック



- これより尿の色が濃い時はすぐに水分補給をする
- ・親指の爪先を反対の指でつまむ
⇒指を離し、爪の色が白→ピンクへ戻るのに3秒以上かかると脱水の可能性
- ・手の甲の皮膚を指でつまみ上げる
⇒指を離し、戻るのに2秒以上かかると脱水の可能性
- ・体調・熱中症警戒アラートをこまめに確認
仕事の前日: 飲酒は控えめにする、よく眠る
仕事前: 体調確認→睡眠、食事、二日酔いの有無等を確認
工作中: 水分・塩分補給、こまめな休憩、声をかけ合う

緊急時対応(初動対応が重要です！)



I度 	熱失神 熱けいれん	・顔面蒼白 ・脱水 ・大量の発汗 ・吐き気 ・急性の筋肉痛、こむら返り ・眩暈・立ち眩み	応急手当 ⇒必要時 119 番 or 医療機関受診 ・冷所で安静 ・水分・塩分補給 ・水をかけて身体の冷却 ・見守り
II度 	熱疲労	・口渇 ・眩暈 ・頭痛 ・イライラする ・倦怠感 ・集中力・判断力の低下	応急手当 ⇒必要時 119 番 or 医療機関受診 ・医療機関での診療が必要！ ・冷所で安静 ・水分・塩分補給 ・水をかけて身体の冷却 ・見守り
III度 	熱射病	・声掛けへの反応がおかしい ・意識がない ・けいれん発作 ・真っ直ぐに歩けない ・身体が熱い	119 番⇒応急手当&救急搬送 ・入院治療が必要！ ・冷所で安静 ・見守り ・水をかけて身体の冷却



快便のすすめ



2025 年 5 月号
りそな銀行
大阪健康管理センター

近年、便秘と診断される方は、男女共に年々増加傾向にあると言われています。便秘は、放置しておくで大腸癌や痔核の原因になり、いきむと血圧が上昇し脳出血を起こすともいわれ、心身のストレスとなりますので日々の生活から気をつけることが大切です。自分の排便を見直し、快便を目指しましょう！！

便の性状 あなたほどのタイプ？



基本は **1 日に1～2回** 排便がありますが、3 日に 1 回でもスムーズに排便でき、スッキリ感があれば便秘ではありません。

逆に毎日出ていても、スッキリしない、便が硬く、お腹が張って不快感があれば便秘です。つまり便秘かどうかは本人のスッキリ感によります。また、排便を促すためにシャワートイレ(ウォシュレット)を使うことを習慣にしている方は、刺激がなければ排便できない『**隠れ便秘**』です。

この機会に自発的に排便できる排便習慣を身に付けましょう。



快便のための便は、材料・水分・時間によってつくられる！？

消化された食べ物は小腸を通過する間に水分が吸収され、便が作られます。

食べたものに含まれる食物繊維や水分が不十分だと、便はうまく形になりません。また、腸にとどまる時間が長くなると、どんどん水分が吸収され便が硬くなり排便が難しくなります。健康な人の便は約80%が水分でできています。

上の便の性状で便のタイプが『**ちょうどいい**』の範囲内で快便と思えるのであれば問題ありません。快便ではない方はまず、便秘解消のコツを実践してみましょう！！

便秘解消のコツ!!

運動をする



便秘解消には**ウォーキング**が最適です。毎日の生活に**今より10分多く歩く**ことを取り入れましょう。またお風呂あがりなど、気持ちがリラックスしているときに**体を軽く捻る動作**を取り入れるとより効果的です

便意を感じてからトイレへ



便の排出でいきむのはできれば**3分以内**に済ませましょう。便意がないのに無理にいきんだり、硬い便を排出するためにいきむと肛門付近がうっ血して痔の原因になります。

水分をとる



水分が不足すると便が硬くなり便秘の原因になります。食べ物に含まれる水分のほかに **1 日 1.2～1.5L の水分** 摂取が大切です。

朝食で胃を動かす



朝食を食べると胃結腸反射が起こり、腸の蠕動運動で溜まった便を押し出してくれます。朝食は十分な量をとしましょう。

食物繊維は量より『質』



食物繊維のなかでも特に腸内細菌のエサになりやすい**発酵性食物繊維**をとることが便秘解消になります。

前かがみで座る



洋式トイレでは前かがみの「考える人」のポーズで、足置き台を使い膝が曲がるようにすると腸が真っ直ぐになり排便しやすくなります。

「の」の字マッサージ



自分から見てへその右下に手を当て、**右上→左上→左下**と時計回りにひらがなの「の」を描くように**ゆっくりマッサージ**で排便の手助けになります。

薬で整える



自発排便が難しい場合は、まず便を柔らかくする酸化マグネシウム製剤などを使用し、どうしても出ない場合には刺激性下剤を使います。まずは医師・薬剤師へ相談しましょう。

発酵性食物繊維の多い食品

○全粒粉パン ○ごぼう ○じゃが芋 ○大豆 ○キウイフルーツ ○パナナ ○プルーン ○大麦 ○オートミール ○玉ねぎ ○ひじき ○わかめ ○小豆 など
キウイフルーツやプルーンなど、発酵性食物繊維が豊富なフルーツをデザートに食べるのがおすすめです。果糖が含まれるので食べすぎには注意が必要です！

簡単&効果的！肥満改善アクション

肥満とは

単に体重が多いということではありません。「脂肪が過剰に蓄積した状態」を指します。例えば、スポーツ選手のように筋肉や骨によって体重が多い場合には肥満とは言えません。体脂肪が必要以上に多くなって、体重が重い状態を肥満と言います。

肥満の 見極め方

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI (Body mass index) という
世界中で使用されている指標で診断。

BMI **25** 以上

肥満

BMI **35** 以上

高度肥満

BMI **18.5~24.9** の場合は **普通体重**

BMI が 25 以上でも、**内臓脂肪型肥満がない** or **以下【11 の健康障害】** が 1 つもなければ、健康維持の観点からは必ずしも減量の必要なし。

【11 の健康障害】

高血圧・糖尿病・脂質異常症・痛風（高尿酸血症）・肥満に関する腎臓病・脳梗塞・狭心症・心筋梗塞・非アルコール性脂肪性肝疾患・関節の障害・睡眠時無呼吸症候群・月経異常や不妊

内臓脂肪型肥満

内臓につく脂肪 健康障害リスクあり

へその高さの腹囲が

男性 **85 cm** 以上 女性 **90 cm** 以上の場合



内臓脂肪型肥満は病気ドミノの始まり

内臓脂肪は皮下脂肪より炎症が起こりやすく、全身に炎症を引き起こし、様々な健康障害につながります。



皮下脂肪型肥満

皮膚のすぐ下につく脂肪

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの健康障害

リスクは高くありませんが、

関節の障害や睡眠時

無呼吸症候群などは

起こしやすいです。



肥満改善アクション

① 食行動質問表で食習慣を確認・改善

「肥満症ガイドライン 2022」第 5 章「食行動質問表」の 55 の質問に答えて自分の食習慣を確認できる。

ネットで「食行動質問票」と検索すると、ネット上で質問に答えられます。

② ご飯大きめ 1 口減らし

毎食、ご飯大きめ 1 口（おにぎり半個分）を減らせば、3 食で約 200Kcal 減。毎日継続すると 1 か月で 0.8 kg、3 か月継続で 2.4Kg 減に相当。体重 80 kg の人だと体重が 3% 減ったことになる。



③ 日々の体重を「見える化」して継続

記録をつけて、見て分かるようにすることで、食行動の変化による減量効果を実感。さらに減量効果が高まる。



④ 歩数をカウントする

歩数計・スマホのアプリ等で 1 日の歩数を計測。1 日に 7000 歩歩いている人は 8000 歩に増やす等達成しやすい目標を立てる。エスカレーターではなく階段を使うようにすると、歩数だけでなく、消費エネルギーも増える。



⑤ ちょこまか・ながら・ついで運動を行う

いすに座ってテレビを見ながら太ももを上げ下げ、洗濯物を干すついでにスクワット、お盆を使わずに一皿ずつ運ぶ等の工夫で体を動かす機会を増やす。

3%の減量で 血圧・血糖値・脂質 に効果が現れ始める！