健康レシピ特集

食べて防ごう、生活習慣病

飽食の時代といわれる現代において、単においしいものを食べるのは難しいことではありません。しかし、バランスよく、上手に食べるのは難しい。時には薬になり、時には毒にもなる私たちの「食」。今回はその「食」を通じて、健康について考えてみました。

健康にとって大切な「食」をもっと上手に

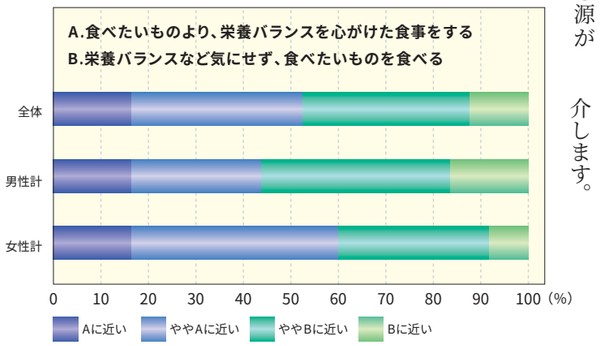
「医食同源」は東洋医学の発想から生まれた言葉で、日常の食生活の中にも健康を維持する源があるということを表しています。現代では「食」が豊かになり過ぎたがゆえに、生活習慣病など健康にとっていくつもの弊害がもたらされています。

生活習慣病を防ぐには、「食」への意識が大切ですが、多くの人が偏った食生活をしています。グラフ①

特に男性は栄養のバランスよりも食べたいものを食べる傾向があり、女性でもバランスよくカバーできている人は少ないようです。

そこで次に、主な生活習慣病と発症のメカニズム、それを防ぐための健康レシピをご紹介します。

グラフ① 栄養バランスと食べたいもの



出典:日本能率協会総合研究所／健康ライフに関する調査2003

がん

食べ物が、その発症の原因となることも

日本人の死因のトップを占めている「がん」。その原因の多くが、**喫煙**と**食べ物**に関係していると考えられています。「がん」にならないためには、「がん」に負けない抵抗力と免疫力を養うことが重要。そのためには**バランスのとれた食事**を取ることです。

「がん遺伝子」は普段は眠っている状態ですが、イニシエーターと呼ばれる発がん物質が眠っている遺伝子を起こし、さらにプロモーターという促進物質が加わり、「がん」になります。その**プロモーターがたばこ、アルコール、脂肪、塩、疲労、ストレスなど**です。

予防に必要な栄養素

「がん遺伝子」の目覚めの抑制には、抗酸化物質を多く含む**ごま**、ベータカロチンを多く含む**緑黄色野菜**が有効だといわれ、さばなどの**青魚**と組み合わせるとよいでしょう。

がんの予防に　こんな料理はいかが？

さばのごまみそ蒸し

1人分　291kcal　塩分2.6g

■材料（4人分）

さば	4切れ
酒	大さじ2
塩	少々
小松菜	400g
ごま油	大さじ1
塩	少々
(A)	
みそ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1と1/3
ごま(黒ごま)	大さじ1と1/3
七味唐辛子	少々
ゆずの皮	少々

■作り方

①さばは酒と塩で下味を付けておく。
②小松菜は5cm長さに切り、ごま油と塩をからめる。
③Aを混ぜ合わせる。
④大きめの耐熱性の器に②を敷き、その上に①をさばの皮を下にして並べる。
⑤(A)をさばの身に塗り、ラップをかぶせ、電子レンジ(500W)で5分加熱する。
⑥皿に盛りつけ、七味唐辛子を振り、ゆずの皮のせん切りをのせる。

脳卒中

肥満や塩分の取り過ぎ、大丈夫ですか？

脳卒中は、脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる病気をいいます。血管がそうした損傷を受けた結果、突然の意識障害、手足の麻痺などが起こります。脳卒中には血管が詰まる脳梗塞と、血管が破れる頭蓋内出血があります。

発症の最も大きな原因となっているのが、**高血圧**や**動脈硬化**です。高血圧は脳内の細い動脈を詰まらせたり破ったりし、動脈硬化は血管をもろくしてしまいます。こうした状況を招かないためには、何よりも**バランスよく食べること**が重要です。

予防に必要な栄養素

脳卒中は、動物性脂肪やコレステロールの多い卵などの取りすぎや、タンパク質、野菜、海藻の不足で、起こりやすくなると言われています。**塩分を控えながらも、良質のタンパク質である鶏肉や大豆製品、動脈硬化や血栓の予防効果のある青魚(いわし、さば、さんま)などを積極的に食事に取り入れるようにしましょう。**

脳卒中の予防に　こんな料理はいかが？

こんがりチキングリル

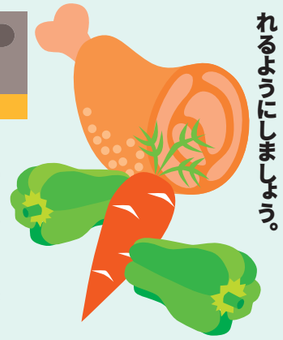
1人分　189kcal　塩分1.5g

■材料4人分

鶏もも肉	320g
こしょう	少々
塩	少々
ピーマン	2個
にんじん	1本
生しいたけ	4枚
塩	少々
レモン	1個
サラダ菜	2、3枚
しょうが	ひと片

■作り方

①鶏もも肉は、1人分を1/2のそぎ切りにし、塩、こしょうで下味を付ける。
②にんじんは輪切りにして堅めにゆで、ピーマンは縦1/2に切り、種を取り除く。生しいたけは、石づきを取る。
③網を熱し、①、塩を振った②を焼く。
④焼き上がりにレモンをしぼる。
⑤器にサラダ菜を敷き、鶏肉を切り分けて盛り、おろししょうがをのせる。



心臓病

食生活への注意によって、心臓病を予防

心臓はよく発達した筋肉でできており、1日に約10万回もの収縮と拡張を繰り返して、全身に血液を送り出しています。そして、そのエネルギー源となる酸素や栄養分を心筋に届けているのは冠状動脈血管です。

心臓をおおっているこの冠状動脈に障害が起これば、心筋への血液の供給が悪くなり、心筋の機能は低下。冠状動脈の一部が完全に詰まってしまうと心筋梗塞、一時的に詰まると狭心症や不整脈、心不全が起こります。突然死の危険性を持っているこれらの心疾患は、いずれも動脈硬化性のものですから、**動脈硬化を予防する食生活**が大きなポイントになります。

予防に必要な栄養素

食べ過ぎ、飲み過ぎは心臓に負担をかけるうえ、肥満を招き、心臓病の原因となります。もちろん、血圧を上げる塩分の取り方にも注意が必要です。**動物性脂肪は避け、血中コレステロール低下作用のある植物油、魚油、きのこ、海藻、大豆・大豆製品、果物、野菜などがお勧めです。**

心臓病の予防に　こんな料理はいかが？

いわしのポパイ焼き

1人分　199kcal　塩分1.5g

■材料4人分

いわし	4尾
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ほうれん草	300g
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
にんにく(みじん切り)	1かけ
パセリ(みじん切り)	大さじ1
粉チーズ	大さじ1

■作り方

①いわしは3枚におろし、塩とこしょうで下味を付ける。
②ほうれん草はゆでた後、水気を絞り、3cmの長さに切る。
③フライパンにオリーブ油を入れて②を炒め、塩とこしょうを振る。
④耐熱性の皿に③を盛り、いわしを身を上にしてのせ、にんにく、パセリ、チーズを散らして250度のオーブンで15分間焼く。

糖尿病

様々な合併症を引き起こす怖い病気

私たちは身体に取り入れた糖質をブドウ糖に分解し、エネルギーを得ています。糖尿病とは血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高い状態が続き、**様々な合併症を引き起こす病気**です。

戦後50年間で、日本人の糖尿病患者は10倍以上に増え、その原因は日頃の生活習慣、特に食生活にあるとか。初期であれば、食生活の改善で症状を緩和できます。重要なのは、**自分に必要なエネルギー量を知り、食べ過ぎないこと**なのです。

糖尿病の予防に　こんな料理はいかが？

さっぱり魚のわかめ蒸し

1人分　93kcal　塩分1.5g

■材料（4人分）

赤魚	4切れ
生わかめ	200g
三つ葉	30g
しょうが	20g
酒	大さじ4
塩	少々
レモン	1/2個

■作り方

①赤魚の切り身の皮のほうに切れ目を入れる。
②わかめは一口大に切り、三つ葉は3cmの長さに切り、しょうがはせん切り。
③皿に①を置き、酒と塩を振り、②をのせ、三つ葉としょうがを全面に散らす。
④蒸気の上がった蒸し器に③を入れ、15分間蒸す。最後にレモン汁をかける。

骨粗しょう症

骨にたくさんの小さな穴があき、もろくなる病気

現在、骨粗しょう症の患者は全国で550万人以上いるといわれ、80才以上の女性では7割以上が発症していると推定されています。

女性では40才代の後半から骨のカルシウム量が目立って減っていきます。**カルシウムの多い食品（牛乳・乳製品、小魚、豆腐、がんもどき、青菜など）の摂取不足に注意**しましょう。また、運動不足や日光浴不足はカルシウムの吸収を助けるビタミンDが不足しますので、気をつけましょう。

骨粗しょう症の予防に　こんな料理はいかが？

えびと長いものグラタン

1人分　206kcal　塩分0.3g

■材料（4人分）

長ねぎ	60g
長いも	120g
しめじ	80g
えび	80g
ほうれん草	30g
青じそ	4枚
牛乳	3カップ
塩	少々
コーンスターチ	大さじ3
こしょう	少々
無塩バター	小さじ2

■作り方

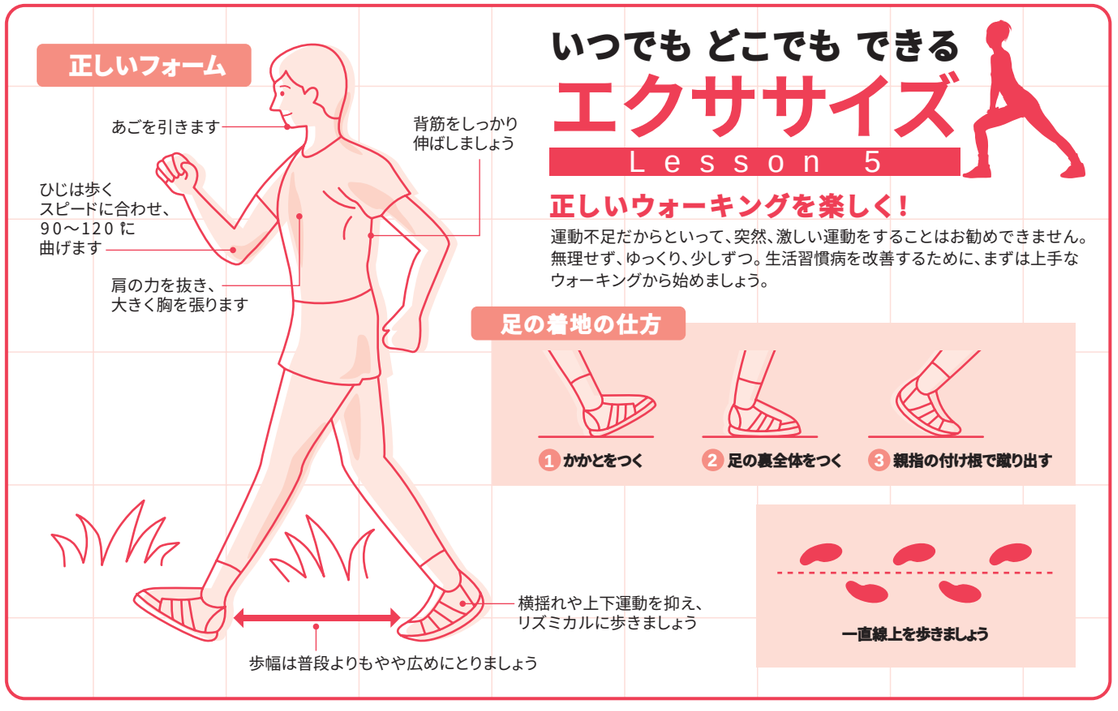
①ねぎは斜め切り、長いもはいちょう切りにし、フライパンで両面を焼く。
②しめじは石づきをとって小房に分け、ほうれん草は色よくゆでて3cmに切る。
③グラタン皿に①と②をしき、最後にエビを入れる。
④コーンスターチを牛乳で溶き、とろみがつくまで煮て、塩、こしょうで味を調える。
⑤　③に④を注ぎ、バターをのせて、180度のオーブンで8分間焼く。
⑥焼き上がったら、せん切りにした青じそを散らす。

いつでも どこでも できる エクササイズ

Lesson 5

正しいウォーキングを楽しく！

運動不足だからといって、突然、激しい運動をすることはお勧めできません。無理せず、ゆっくり、少しずつ。生活習慣病を改善するために、まずは上手なウォーキングから始めましょう。



高額な医療費がかかるがん。大切なのはその前の予防。

ここまで生活習慣病とその予防のための「食」について考えてきましたが、現在でも多くの方が生活習慣病によって亡くなっています。特にがんは、1981年（昭和56年）に死因の1位となってから現在に至るまで、その位置は変わりません。

そんな状況を打開する方策のひとつとして、財団法人日本対がん協会では、毎年9月を「がん征圧月間」と定め、「がん予防のための12カ条」を中心とした「21世紀のがん征圧運動」を展開しています。国立がんセンターによってまとめられた「がん予防のための12カ条」については、左記の通りですが、考えてみれば**どれも私たちが普段の生活の中でできることばかり**です。

そして、もうひとつ私たちが普段から備えておかなければならないのが、いざという時のための保障です。特にがんの場合、その治療には高額な医療費がかかります。（表①）ぜひこの機会にがん保険についても、ご検討ください。

※コープ共済《たすけあい》とがん保険に関するお問合せは、6ページおよび11ページをご参照ください。

表①　がんの際に必要な医療費例

	平均入院日数	入院1日あたりの診療行為費用	入院治療費合計
胃がん	約42日 ×	25,774円 =	約108万円
子宮がん	約35日 ×	25,283円 =	約88万円

出典:厚生労働省「平成11年患者調査／社会医療診療行為別調査報告」

がん予防のための12カ条

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
4. お酒はほどほどに
5. たばこは吸わないように
6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものに注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に

CO・OP共済《たすけあい》こんなケースがありました

7月の共済金お支払い事例から

ケガ通院

7才・男子
足がマンホールの穴に入り、左足首の靭帯を損傷

通院日数 4日　コース J1,600円　共済金 10,000円

22才・男性
交差点で停車中、後ろから追突されて首がむち打ち

通院日数 30日　コース V1,000円　共済金 30,000円

病気入院

18才・男性
下痢

入院日数 6日　コース J1,000円　共済金 12,000円

賠償責任

6才・男子
汚れた手で車をなでまわし、後部ドアに多数のこすりキズ。

共済金 43,050円

ケガ通院　ケガ通院の保障は、やっぱり1日目から必要ですよね。

年令	性別	ケガ通院（ケガ通院は1日目からお支払いします。）	通院日数	コース	共済金
7才	女子	食事中、カップラーメンをひっくり返し、ふとももに火傷	9日	J1,000円	18,000円
43才	女性	自転車でバランスを崩して転倒、手と足を擦りむき、右手親指をねん挫	57日	V1,000円	57,000円
48才	女性	テニスのサーブで、ボールを打ち損なって右手首をねん挫	15日	L2,000円	15,000円

病気入院　病気入院への備えも、しっかりしておきたいものです。

年令	性別	病名	入院日数	コース	共済金
14才	女子	睡眠相後退症候群	47日	J1,000円	258,000円
55才	男性	胆石症	20日	3,900円	112,000円
60才	女性	肝硬変	65日	3,900円	427,000円

賠償責任　毎日のくらしの中では、アクシデントも起こります。

年令	性別	事由	共済金
3才	女子	知人宅で英語教材の機械を床に落とし、破損させた	219,450円
9才	男子	知人宅でダーツ中、ダーツがガラスに刺さり穴を開けた	12,075円
10才	男子	遊びで投げた石が軽自動車に当たり、後部の窓ガラスを割った	44,415円