

# いずみ

茨城県  
メディカルセンターの  
管理栄養士が  
解説します!



[特集]

## 食生活の改善で 健康な体づくり



引き続き感染対策を徹底し、  
皆さまの健康保持増進に  
貢献できるよう  
安全で安心な健診の提供に  
努めてまいります。



一般財団法人 茨城県メディカルセンター  
副理事長兼所長 植木 浜一

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は、未だにオミクロン変異株の流行によって収束の兆しは見えておりません。年が明けた現在も第8波に見舞われており、感染者数の増加と共に、当センターにおいても健康診断の受診予約キャンセルや日程変更が増えております。

そのようななかでも、去年は人間ドックにおいて昭和53年に事業を開始以来、初めて年間19,000人を超える実績を残すことができました。各種健康診断においてもコロナ以前の人数近くまで回復しております。受診者の皆さまにはご不便をおかけしておりますが、手指消毒や黙食など感染対策にご理解、ご協力いただき感謝申し上げます。

令和5年は、更なる受診者サービス向上を目指し、ストレスチェックのwebサービス提供や、本号で取り上げる特定保健指導班において、特定保健指導対象者に限らず、広く健康（栄養・運動）相談を開始できるよう準備を進めてまいります。

本年も感染対策を徹底し、皆さまの健康保持・増進に貢献できるよう、安全で安心な健診の提供に役職員一同努めてまいりますので、引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

# 食生活の見直しで、 気になる体の数値を改善！

IMC（茨城県メディカルセンター）では、  
特定健診でメタリックシンドロームのリスクがあると  
判断された方に対して、生活改善の支援を行っています。  
今号では、担当部署である特定保健指導班の班長を務める  
管理栄養士の菊池が、食生活改善についてアドバイスします。  
ご自身の健診結果と照らし合わせ、改善にお役立てください。



Advisor

菊池嘉代子（きくちかよこ）  
茨城県メディカルセンター  
総合健診部医事課 特定保健指導班  
班長  
（管理栄養士・健康運動指導士）

## 血圧が高めの方

最高血圧、最低血圧の値が基準値より高い方

### 減塩する

高血圧が続くと血管が厚く、硬くなり、脳梗塞や脳出血、  
心筋梗塞などの原因になります。高血圧の改善には、  
減塩が欠かせません。料理を薄味にして、日常的に減塩  
を習慣づけることが肝要です。一日の食塩摂取目安は、  
健康な方で、男性7.5g、女性6.5g。高血圧の方は、6g  
以下を心がけましょう。

#### ● 醤油・ソースは、別皿にして付ける

醤油やソースなどは、料理に直接かけずに別皿にして、少  
しずつ付けるようにしましょう。

#### ● ラーメンなどの汁は残す

麺類のスープには塩分が多く含まれ、飲み干すと一日の塩分摂取量  
を超えてしまいます。スープは残す  
ようにしましょう。



#### ● 野菜を多く摂る

野菜にはカリウムが多く含まれ、ナトリウムの排出を促して  
くれます。野菜全般に多く含まれるほか、海藻やきのこ類  
にも豊富です。茹でるとカリウムは茹で汁内に出てしまう  
ので、調理法には気をつけましょう。バナナなどの果物に  
も多く含まれます。ただし、カリウム制限が必要な腎障害  
がある方は注意してください。

#### ● 酢や旨味・辛味調味料を活用する

野菜をたくさん摂っても、ドレッシングやマヨネーズをた  
くさん付けてしまうと減塩になりません。酢やハーブや  
スパイス、辛味調味料などを上手に利用すると、塩分が少  
なくても風味豊かな食事を楽しむことができます。レモン  
やワインビネガーなども活用してみましょう。

### お酒を減らす

習慣的に飲酒量が増えると血圧が高くなることがわかっ  
ています。また、お酒のおつまみには高塩分のもので  
多いので、飲酒量を減らすことが減塩につながります。  
お酒は、一日に日本酒であれば1/2合、ビールであれば  
グラス1杯程度を目安にしましょう。

### 体重を減らす・軽めの運動を 習慣づける

減量すると、血圧が下がることが  
わかっています。  
食事面での工夫に加えて、ストレッチやラジオ体操などの軽めの運動  
を習慣づけるようにしましょう。



# 脂質異常の方

中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールの値が基準値から外れている方

## 油の摂りすぎを抑える

脂質異常の状態が続くと動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなり心筋梗塞などの原因になります。脂質は体に必要なエネルギー産生栄養素のひとつですが、食生活の欧米化を受け、高脂質のものを摂取しすぎている傾向があります。肉類など脂っこいものが多い食事に加え、間食でクリームなど脂肪分の多いスイーツを食べると、中性脂肪やコレステロールの値が高くなってしまいます。



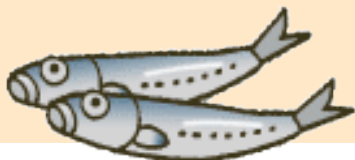
● LDLコレステロール値が高めなら、バラ肉や加工肉を控えめに  
LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が高い方にまず行っていただきたいことは、**飽和脂肪酸の摂りすぎを改めることです**。バラ肉、ひき肉、ベーコンやウインナーなどの加工肉、バターやマーガリン、ラード、生クリーム、インスタントラーメンなどの加工食品にも多く含まれます。また、乳製品の摂りすぎにも注意が必要です。例えば牛乳であれば、一日の摂取量の目安を200ml程度にしましょう。

## ● 中性脂肪値が高い方は糖質の摂りすぎに注意

中性脂肪の値が高い方は、スイーツや砂糖入りの飲料、お酒など糖質の摂りすぎに原因があることが多いので気をつけましょう。

## 不飽和脂肪酸や食物繊維を積極的に摂る

不飽和脂肪酸には一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸があり、血中のLDLコレステロールを下げる作用があることがわかっています。一価不飽和脂肪酸の代表的なものはオリーブオイルに多く含まれるオレイン酸。多価不飽和脂肪酸の代表的なものとしては、魚に豊富に含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）があります。**オリーブオイルやえごま油、青魚を積極的に摂取することは、脂質異常の解消につながります**。ただし、他の油と同様に高カロリーなので、摂りすぎには注意しましょう。また、野菜や海藻に含まれる食物繊維も、LDLコレステロール値の改善に効果があり、おすすめです。



## 運動の習慣をつける

食事から摂取した糖質や脂質は、中性脂肪などとしていったん体内に貯蔵され、体を動かすエネルギー源として使われますが、使い切れなかった中性脂肪が増えすぎると、動脈硬化につながります。**運動量を増やして、脂肪の代謝を促すことを心がけましょう**。



食物繊維をしっかりと摂るように心がけましょう。



食生活の見直して、  
気になる  
体の数値を改善!



# 血糖値が高めの方

血糖、HbA1cの値が基準値より高い方

## 食事のバランスを整える

糖質を摂取すると、血糖値を調整するためにインスリンが分泌されます。過食や偏食などが原因で、インスリンの分泌量が減ったり働きが不十分になったりして、血糖値の高い状態が続く病気が糖尿病です。

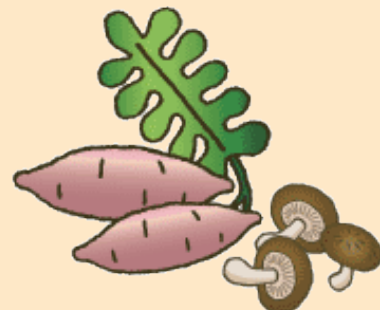
### ● 主食、主菜、副菜の整った食事を3食きちんと摂る

高血糖の方におすすめしたいのは、**バランスの取れた食事を一日3食**、規則正しい摂取を習慣づけることです。また、食事の際には早食い、ながら食いをせず、ゆっくりよくかんで食べることを心がけましょう。



### ● 食物繊維の摂取を増やし、食事は野菜から

野菜には食物繊維が多く含まれ、血糖値の急上昇を防ぐ効果があります。食事では、**まず野菜から食べるようにしましょう**。また、きのこ類、海藻類、大豆などの豆類もおすすめです。高血糖になりやすいのは、間食が多い、食事のあとに必ず甘い物を食べるなどの習慣がある方です。果物や、砂糖が入ったジュース類をよく摂る方も注意が必要です。特に夜間の摂取は控えるように心がけましょう。



## 炭水化物は、白色よりも茶色のものを

玄米や雑穀米、全粒粉パンなどを選ぶと、糖質を分解する際に必要なビタミンBや、血糖値の急上昇を防ぐ食物繊維を同時に摂れるのでおすすめです。また、いも類やかぼちゃ、トウモロコシは、糖質が多いので食べすぎに注意です。



## 食後高血糖に注意

健康診断で血糖値が正常でも、食事の後にだけ血糖値が急上昇する“食後高血糖”を起こしている可能性もあります。血糖値に異常がない方も、“**食事は野菜から、炭水化物は茶色のもの**”を日頃から実践すると安心です。

ただし、糖質は、脳や体の重要なエネルギー源ですので、極端な制限はせず、バランスよく摂取しましょう。



毎日の食事に  
気を配ることが、  
健康な体づくりの  
基本なんですね。

## 貧血の方

血色素量（ヘモグロビン）の値が  
基準値より低い方



### 意識して鉄分を補給

貧血と大きく関係する鉄分は人間が体内で合成できない栄養素です。鉄分を豊富に含む**豚や牛のレバーを積極的に**摂るようにしましょう。レバー以外にも、鉄分を豊富に含む食品はたくさんあります。牛肉、いわし、ひじき、小松菜、ほうれん草、切り干し大根、かぶの葉、卵黄、大豆食品など。いちじく、なつめ、くこ、プルーンなどのドライフルーツも鉄分を多く含むのでおすすめです。また、タンパク質はヘモグロビンの材料となりますので、マグロやカツオなどの赤身の魚も積極的に摂るようにしましょう。

## 脂肪肝の方

AST、ALT、 $\gamma$ -GTの値が  
基準値より高い方  
腹部超音波検査で脂肪肝と指摘された方

### 飲みすぎ・食べすぎを控える

脂肪肝は生活習慣病の温床となります。脂肪肝を引き起こすのは、過食、飲酒、運動不足です。**飲みすぎ、食べすぎに気をつけ、適度な運動を日常に取り入れる**ことで、軽度の脂肪肝であれば解消することも可能です。とくに日常的な糖質の摂りすぎは、脂肪肝になりやすいため、高血糖の方と同様の注意が必要です。ビールは一日グラス一杯まで。高カロリーのおつまみは控えましょう。



## ビタミンD不足

ビタミンDの値が  
基準値より低い方

### 魚やきのこ類を摂取し、日光浴を

ビタミンDの不足は、筋肉や骨を弱らせます。食事でビタミンDを補えるよう、**魚類やきのこ類**（特にマイタケ）を積極的に食べるようにしましょう。また、日光を浴びるとビタミンDを生成することができます。**屋外で日光を浴びることを心掛け**ましょう。



## 亜鉛不足の方

亜鉛の値が基準値より低い方

### さまざまな食品をバランスよく摂取

亜鉛が不足すると味覚障害、皮膚炎、免疫低下など体のさまざまな機能に障害をもたらします。亜鉛は体内で生成することができない必須ミネラルのひとつで、食事から摂取する必要があります。**牡蠣、豚レバー、牛肉などに多く含まれる**ので、亜鉛不足の方はこれらを食事に取り入れるよう心がけましょう。また、米やスパゲッティなどにも含まれますので、**主食をきちんと食べることも**大切です。肉や魚の動物性タンパク質やビタミンCと同時に摂取することで、亜鉛の吸収が促進されます。

昼食は、2種類からお好みに合うものをお選びいただけます。

# 緑に囲まれた レストランで、 人気の昼食を。

一日人間ドック前夜からの食事制限のあとは、  
彩り豊かでおいしいと評判の昼食をどうぞ。

\*お食事のご提供は、人間ドックを受診された方のみが対象です。



## 「笠原御膳」標準コース

908.1kcal



牛肉を使ったハンバーグやローストビーフで動物性タンパク質やミネラルが、豆腐で植物性タンパク質が摂れます。

お浸しやサラダなどで、きのこ類や野菜もしっかり摂ることができます。副菜もぜひ残さずお召し上がりください。

雑穀米を選ぶことで、ビタミンとミネラルをより多く摂ることができます。また、雑穀米は、食後の血糖値の上昇を緩やかにする作用も期待できます。



## 「ヘルシー御膳」※事前のお申込みが必要です。 694.4kcal



青菜ときこの類は骨を健康に保つ組み合わせです。

主菜を魚にすることでコレステロールが気になる方にも安心なメニューに。



### Information

健診結果をもとに管理栄養士が生活習慣の改善を支援します。



## 「診療情報提供書」(紹介状)を受け取られた際には、速やかに医療機関を受診しましょう。

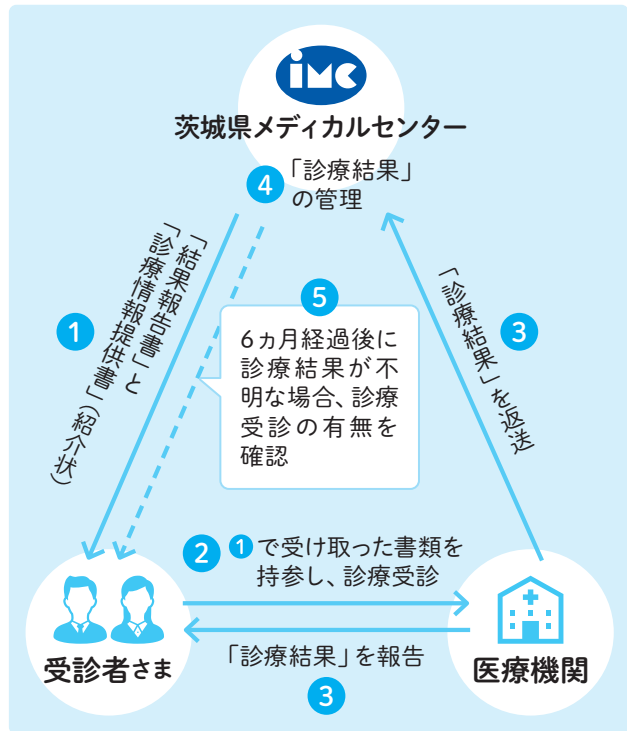
IMCで人間ドックや健康診断を受診し、結果報告書に「要精密検査」の判定があるにも関わらず、医療機関を受診しないまま放置していないでしょうか。

「結果報告書」に合わせて「診療情報提供書」(紹介状)を受け取られた方は、それらの書類を持って速やかにかかりつけ医や主治医などを受診するようにしましょう。

「診療情報提供書」(紹介状)を持って医療機関を受診されると、医療機関から「診療結果」がIMCにも返送されます。その結果をIMCでは皆さまの健康状態の経年管理に役立つほか、医療機関との情報連携や各検査の精度管理のために活用させていただいています。

なお、「診療情報提供書」(紹介状)をお渡ししてから6ヵ月が経過しても、医療機関から診療結果の返送がない場合、IMCから受診者の皆さまに医療機関受診の有無を確認させていただいています。ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

### ●「診療情報提供書」(紹介状)を受け取られた後の流れ



#### 【編集後記】

大方の予想を覆して、ドイツ、スペインに勝利したワールドカップも終わり、「ワールドカップ・ロス」のまま令和5年を迎えました。ベスト8という“新しい景色”まではあと少しでしたが、敗戦後の選手インタビューには胸が熱くなりました。勝利のために選手それぞれが徹

底した栄養管理をしているといった情報も目になりました。たとえば、スペイン戦で逆転ゴールを決めた田中碧選手は、鉄分摂取のために南部鉄器の鉄瓶を使っているそうです。そのゴールのアシストで一躍世界の注目を集めた三苦選手も、大学で栄養学を学んだとか。

ワールドカップに感化され、長らく眠っていたランニングシューズを掘り起こし、週2回程度のランニングを再開しました。トップアスリートにはいきませんが、本号で特集した内容に倣って食事にも気を付けたいと思います。皆さまのお役にも立てば幸いです。(木村)

### 一般財団法人 茨城県メディカルセンター

TEL 029-243-1111 FAX 029-243-1108 水戸市笠原町489 〒310-8581  
<https://imc.or.jp> メールアドレス [medical@imc.or.jp](mailto:medical@imc.or.jp)

- |               |            |              |
|---------------|------------|--------------|
| ● 一日人間ドック     | ● 女性健診     | 029-243-1111 |
| ● 乳がんドック      |            |              |
| ● 働く人の健診      | ● ストレスチェック | 029-243-1113 |
| ● 幼児・児童・生徒の検診 |            |              |
| ● 特定保健指導      |            | 029-243-1114 |
| ● 目の検査        |            | 029-241-7908 |
| ● きこえの検査      |            | 029-241-7906 |

