

## 世界の宝「憲法9条」を守ろう！

## 私たちの願い

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、医療、福祉、介護の事業と運動をとおして、健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくることです。

## 福山医療生協だより

ホームページ <http://www.fico-op.jp>

## 福山医療生協の現況

組合員14,781人 出資金3億9,896万5千円 (2019年12月31日現在)

新加入者29人 増資者212人 (12/1~12/31)

発行:福山医療生活協同組合 福山市木之庄町2-7-2 TEL 084-973-2280

●1部10円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)



小白鳥飛来 (島根県宍道市)

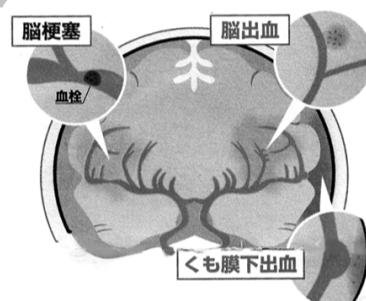
## 予防しよう！脳卒中！

## 冬だからこそ塩分控えめ！



寒い時期はまだ続きます。脳卒中は、命に関わる病気です。対処が遅れると、寝たきりなどの後遺症を残すことが少なくありません。また、認知症の原因にもなります。脳卒中の予防、疑わしい症状や前兆を見逃さないようにしましょう。

## 適度な運動で笑顔がいっぱい！



## 脳卒中は大きく3つに分けられます

## 1 脳梗塞

## 2 脳出血

## 3 くも膜下出血

もっとも多くの脳卒中全体の75%を占めます。脳の血管が詰まり血流が途絶え、血液が流れていかなくなったり部位の脳神経が死んでしまいます。

脳のなかの血管が破れて出血します。血腫により神経細胞が圧迫され、壊されます。

脳の血管にできた脳動脈瘤という瘤が破裂して出血します。脳を広範囲に圧迫し、脳卒中の中で最も死亡率が高い病気です。

## 5つの症状

- 半身の麻痺・しびれ
- ろれつが回らない・言葉が出ない
- 立てない・歩けない・ふらふらする
- 視野の半分が欠ける・物が二重に見える
- 突然の激しい頭痛



## 前兆

TIA（一過性脳虚血発作）について知っておく  
一時的に症状が現れても24時間以内に自然に症状が消えてしまう一時的な脳梗塞の発作です。6人に1人は3ヶ月以内に脳梗塞を発症すると言われています。  
さらに、その半分の人が一週間以内に脳梗塞を起こすと言われています。



禁煙



塩分、脂質の多い食事を控える



## 脳卒中の予防

どのタイプの脳梗塞も、基盤に動脈硬化があります。  
生活改善が大切です。また、高血圧や糖尿病、心房細動などの基礎疾患のある方は定期的な受診をしましょう。

## 油との上手な付き合い方

健康的な食生活には油との上手な付き合い方が必要です。植物油はどれも1g=9kcal。油を構成する

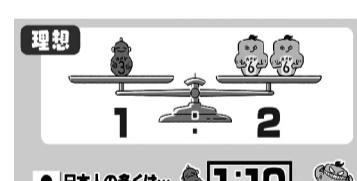
「脂肪酸」の機能を知り、バランスよく油を摂ることが必要です。

油といえば、これまで「健康に悪い」「太る」というイメージでしたが、最近は「体によい油」の話題が大注目！油の中には私たち人間にとて生きる上で欠かせない油があります。それが、“必須脂肪酸”と呼ばれる「オメガ3脂肪酸」と「オメガ6脂肪酸」。最新の研究で、「オメガ3」と「オメガ6」をバランスよく摂取することが、とても重要だということがわかつてきました。この比率が「1:2」を超えてオメガ6が多くなると、動脈硬化を招き、「脳梗塞」や「心筋梗塞」などを引き起こすリスクが高まり、急激に死亡リスクが高くなることがわかりました。そのため、オメガ3脂肪酸を積極的に摂ることが勧められているのです。

バター	魚のア布拉 エゴマ油 アマニ油
オリーブ オイル	大豆油や コーン油などの サラダ油

血液をサラサラに！オメガ3脂肪酸  
イワシやサンマ、サバなど身近な青魚(DHA・EPA)、サケ、カキ、くるみ、エゴマ油やアマニ油。オメガ3は、細胞をしなやかにする働きがあり、全身の細胞の働きがよくなり、血液がサラサラになるのです。

血液を固める！オメガ6脂肪酸  
サラダ油、鶏肉、豚肉、牛肉の油。オメガ6は、血液を固める働きがあり、けがをしたときに、血を止めるのに役立っています。しかし、オメガ6が体内で過剰になると、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を引き起こす可能性があります。



欧米型の食事が多い日本人は、「オメガ6」の過剰摂取により、「オメガ3」と「オメガ6」の比率が「1:6」や「1:10」になっているとも言われています。

厚生労働省 オメガ3(EPA+DHA) 1日1,000mg以上	理想的 1:2を目指すには… ・2日に1食は魚 を推奨 ・オメガ3が多い食品を 毎日食べる

- 「オメガ3」と「オメガ6」の理想のバランスをめざすには  
①2日に1食は魚を食べること  
②少しづつでよいので、オメガ3が多く含まれている食品を食べること

## 脳卒中かどうか迷った場合

顔・腕・言葉の3つをチェック

 顔 笑ったときに片方の口角が下がる。 腕 手のひらを上に向かう腕を伸ばし、手のひらが内側に向く、腕が下がる。 言葉 ろれつがまわらない、簡単な言葉が言えない。 一つでも当てはまるならすぐに病院へ

冬の時期だからこそ班会を開き、尿塩分チェックをしましょう！  
(青森保健生協くらしとからだ2019年11月号より)

## 理想のバランス

「オメガ3：オメガ6」は「1:2」

一目瞭然！オメガ3の多い食品リスト

オメガ3が多い食品			
サバ	サンマ	マグロ(トロ)	サーモン
2,120mg	3,780mg	5,810mg	1,590mg
イワシ	うなぎ	カキ	ムール貝
2,100mg	2,420mg	290mg	280mg
イクラ	たらこ	あん肝	くるみ
4,700mg	1,190mg	7,680mg	8,960mg
エゴマ油	アマニ油	レギ油	サチャイナオイル
58,310mg	56,630mg	60,000mg	48,600mg

可食部100gあたり

# 食に関する教室

～デブ味覚？太っている人とやせている人の差は味覚にある！～

ご協力いただける方は  
福山医療生協だよりを、  
電話0849999900  
ご近所の組合員にお届けする  
「手配りさん」を募集しています。

太っている人と痩せている人には決定的な差があるということをご存じですか？それは「味覚」です。実は太っている人は『デブ味覚』になっているんです。

## 【デブ味覚チェックテスト】

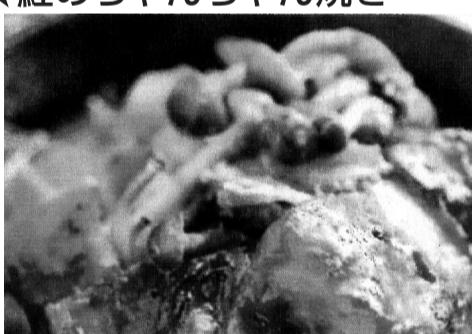
では、次のチェックテストを試してみてください。

- コンビニ弁当やスーパーの惣菜がおいしい
- おなかがすかなくても時間になつたら食べる
- 肉はヒレよりロースだ
- 焼き鳥は塩よりタレ派
- こってりした味が大好き
- スイーツは別腹
- 添付のタレやドレッシングは使い切る
- ソース、ケチャップは必ずつける
- 外食が週5回以上

1つでも当てはまつたら、あなたは「デブ味覚」かもしれません！

## ～塩分1食2g未満に挑戦！～

### バランスのとれた献立 1 ★鮭のちゃんちゃん焼き



#### 〈作り方〉 (217kcal、塩分1.0g)

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、キャベツは3cmの角切り、玉ねぎ2cm幅のくし切り、人参は5mmの厚さの輪切り、しめじはほぐしておく。
- ② [調味ダレ] を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに①の野菜を並べた上に生鮭を並べ、②の調味ダレを全体にかけ、バターを乗せて蓋をする。
- ④ 中火で約10分蒸し焼きにして、グラタン皿に移してトースターで10分焼く。

### バランスのとれた献立 2

#### ★りんごと白菜の蜂蜜レモンサラダ (58kcal、塩分0.3g)

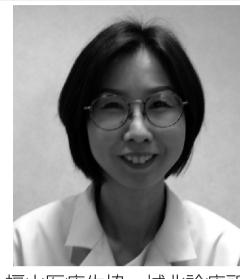
#### 〈作り方〉

- ① 白菜は葉と白い部分を切り分け、葉は太めの千切り、茎は細い千切りにする。
- ② りんごは皮を剥いて薄いいちょう切りにし、レモン汁を分量の1/3絡めておく。
- ③ ①の白菜をボウルに入れ、ハーブソルトを振りかけ全体を混ぜる。
- ④ 別のボウルに〔ドレッシング〕の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に②を入れ、④のドレッシングも入れて混ぜ合わせる。

〈材料〉
・白菜 ..... 50g
・ハーブソルト(塩) .. 0.2g
・りんご ..... 50g
〔ドレッシング〕
／レモン汁 ..... 小さじ1/2
オリーブオイル ..... 小さじ1/2
蜂蜜 ..... 1g
塩 ..... 0.1g
／ブラックペッパー .. 少々

『やせる出汁』を考案したのは、自身もかつて25キロの減量に成功し、10万人以上の肥満治療をしてきた福岡県の工藤内科副院長、工藤孝文先生です。1日1杯飲むだけで脳をコントロールして食欲を制御し、なつかつ脂や濃い味を好む『デブ味覚』を改善するという究極の『やせる出汁』。ぜひ、試してみてください。メニューは塩分1食2g未満にしています。1品でも試していただけたら幸いです。

福山医療生協 城北診療所  
管理栄養士 石井



#### ★デブ味覚とは？

こってり脂っこいラーメン、甘辛い濃い味付けのおかず、甘いスイーツ、糖分たっぷりのドリンク。これらを日常的に食べ続けると、舌がマヒして、正常な味覚を失ってしまいます。「濃い味付けのものばかり好んで食べていると、味の感じ方が鈍くなります。より濃い味、こってりした味を求めるようになり、結果『デブ味覚』になってしまいます」おそろしいことに、摂取するもののすべてが高カロリーという事態に。「何をどう食べるかより、まずは、味覚を正常化する。これがダイエットの近道です」と10万人以上の肥満治療をしてきた工藤医師は言います。

味覚が正常化すれば、太る食べものを食べたい欲求がなくなるので、我慢せずに、ラクにスムーズにやせられるのです。

#### ★デブ味覚は2週間で変わる

味覚の正常化の方法は、「やせる出汁」を毎朝1杯飲むだけというシンプルなもの。実際に、ダイエット外来に通う患者さん30名にこの「やせる出汁」を試してもらったところ、たった2週間で体重が平均5.3kgという期待以上の効果がみられました。さらに、試した方々の体重が落ちただけでなく、ウエストの数値も減り、血糖値や中性脂肪が改善され、身体の内側から健康へと導くことができるようになりました。ちなみに、2週間というのは、舌の味蕾(みらい)の細胞が生まれ変わり、デブ味覚が完全にリセットされるのに必要な期間です。

味覚の変化は1週間ほど(早ければ3日ほど)で感じられるそうです。

## 特製「やせる出汁」の作り方

#### 〈材料〉

- ・かつお節 30g (スーパーなどで手に入る一般的なもの)
- ・煮干し 10g (頭と内臓は取り除かず、そのまま使う)
- ・刻み昆布 10g (塩分を使用していないもの)
- ・緑茶 5g (茶葉)

#### 〈作り方〉

- ① フライパンを中火にかけ、煮干しをちぎって入れて空炒りする。パチパチと音がしてきたらかつお節を入れ、さらに空炒りする。かつお節が手で軽く握るだけで崩れる状態になったら火を止める(焦がさぬよう火加減とやけどに注意)。



- ② ミキサーに刻み昆布、緑茶、①の順に入れて細かく攪拌する。



- ③ パウダー状になったら完成。密閉容器や瓶などに入れて冷暗所で保管してください。  
2週間ほど保存できます。



#### 〈飲み方〉

- ① マグカップや湯飲みに「やせる出汁」を大さじ1杯入れる。
- ② お湯を150~200ml注げば完成！毎朝、できれば朝食前に1杯飲むようにしましょう。
- ※ 小腹がすいたときや、夜、空腹に耐えられないときなどに飲んでもOK。
- ※ ドカ食いやストレス性の暴飲暴食を防いでくれます。



# 手ばかり栄養法 ~「手ばかり」で食事の適量が一目瞭然~

身長(m) × 身長(m) × 22 × 身体活動レベル(kcal) = 適正なエネルギー(kcal)

※170cmの方は1.7mに換算して  
計算してください。

低い(デスクワーク、主婦など) 20-30kcal  
ふつう(立ち仕事が多い職業) 30-35kcal  
高い(力仕事が多い職業) 35-kcal



手ばかりとは、文字通り手で食材をはかること。面倒なカロリー計算ができなくても、手ばかりの簡単なルールを知っていれば、自炊でも外食でも上手に食べる量を調節して栄養バランスを取ることができます。

## 主食



主食の1食の適量は活動量によても異なりますが、軽く握ったときのこぶし1つ分が目安になります。パンや麺類などは、ご飯の同量から少し多い量が目安になります。

## 主菜



主菜となる肉や魚の1食の適量は、手のひらに乗るサイズと手の厚みが大きさの目安になります。また、主菜の食材が偏らないように、肉や魚、大豆製品、卵など、毎食いろいろな食材を食べましょう！

## 副菜



野菜摂取の目標値は、1日350g以上です。野菜の1食の適量（約120g）は、生野菜なら両手に1杯分、温野菜なら片手1杯分が目安になります。

## その他



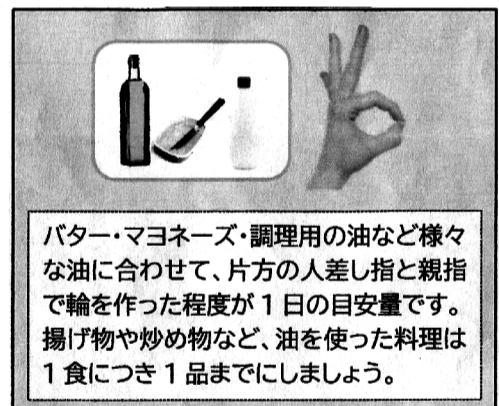
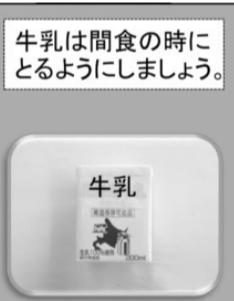
果物の1日の適量はぎゅっと握ったときの、こぶし1つ分が目安になります。

### 牛乳 乳製品

### 市販食品の目安量(1種類当たり200kcal程度)

### アルコールの目安量

### 油脂の目安



市販の物を食べるときには、栄養成分表示や上記の図を参考に、食事にひびかないように注意して楽しみましょう。

成人のおやつの目安量は1日200kcal以内、栄養補給を目的に牛乳や乳製品・果物など食事ではとりにくい栄養素を多く含む食品がお勧めです。

## バランスのとれた献立 3

### ★ミルク生姜ココア

(83kcal、塩分0.2g)

#### 〈材料〉

- ・低脂肪牛乳 ..... 150ml
- ・純ココア ..... 5g
- ・生姜（すりおろし） ..... 1g

#### 〈作り方〉

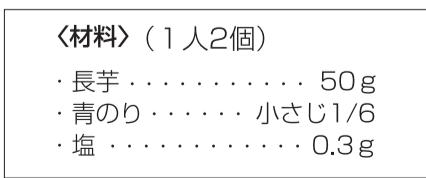
- ①鍋に牛乳とすりおろした生姜を入れて温める。
- ②カップにココアを入れ、①の生姜ミルクを加えよく混ぜ合わせる。

## ★山芋ののり塩焼き

(33kcal、塩分0.3g)

#### 〈作り方〉

- ①山芋をよく洗い、皮ごと5mm幅の輪切りにする。
- ②テフロン加工のフライパンに油をひかずに、きつね色になるまで焼く。
- ③表面がカリッとしてきたら、塩、青のりを振って、ひと混ぜして出来上がり。



#### 〈材料〉(1人2個)

- ・長芋 ..... 50g
- ・青のり ..... 小さじ1/6
- ・塩 ..... 0.3g

福山医療生協だよりを、ご協力いただけの方は、ご近所の組合員にお届けする「手配りさん」を募集しています。  
電話 084-999-9900 組織部までご連絡ください。

