

はつらつ ファミリー

No.46

STOP!

生活習慣病 第2回

高血圧はサイレントキラー

おなかの元気力

第2回

食中毒を防ぐ



●食育ルーム

好き嫌いへの対処法

●健康長寿の生活ノート

よく眠れていますか？

●知って得する“乳酸菌”の基礎知識

保健機能食品と乳酸菌②

応援します “健康日本21”

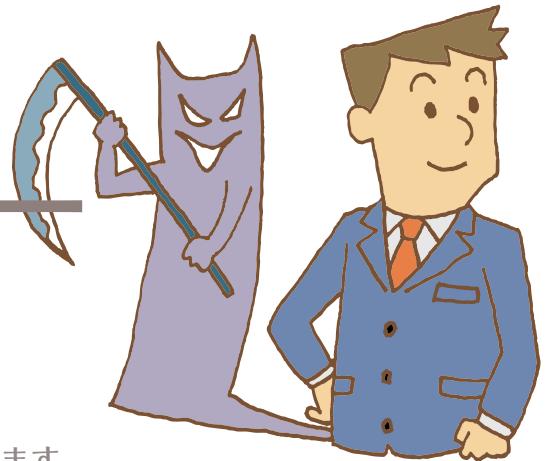
一般社団法人 全国発酵乳酸菌飲料協会

STOP!

生活習慣病

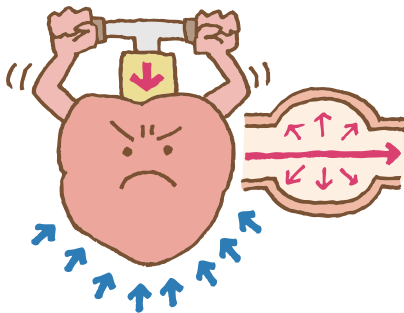
第2回

高血圧はサイレントキラー



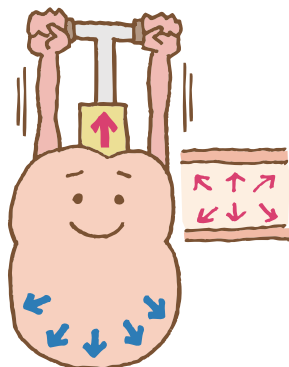
高血圧自体は症状がありませんが、
血圧が高い状態が続くと血管にダメージを与えて、
脳梗塞など、命に関わる病気を引き起こしかねません。
そのため高血圧はサイレントキラー（静かな殺し屋）とも呼ばれます。

収縮期血圧



心臓が縮んで強く血液を送り出すときの血圧が収縮期血圧

拡張期血圧



収縮した心臓が元に戻り、心臓から血液が出ていない状態の血圧が拡張期血圧

高血圧は、なぜ怖い？

心臓は、ポンプのように絶えず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。血圧とは、心臓から勢いよく出された血液が動脈にかかる圧力のことです。健康な人の血圧は、収縮期血圧が140mmHg未満、または拡張期血圧が90mmHg未満。このいずれかを上回った状態が高血圧です。

高血圧は特に症状がありませんが、放置していると動脈硬化など血管にダメージを

与え、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞や脳出血、腎硬化症や腎不全など、命に関わる病気を引き起こします。

塩分の摂り方を考えましょう

■食塩の摂取量は、1日6g未満に

高血圧の大きな要因として、塩分の摂り過ぎがあります。日本は世界的にみても食塩摂取量が多く、最近は減少傾向にあります。ですが、それでも『平成27年国民健康・栄養調査結果の概要』によると、男性は1日平均11g、女性は9.2gの食塩を摂取しています。

2015年4月に厚生労働省の『日本人の食事摂取基準』が改訂され、1日の食塩摂取量の目標値が、男性はそれまでの9g未満から8g未満に、女性は7.5g未満から7g未満に下げられ、より厳しくなりました。しかし、多くの大規模試験の結果から、高血圧の予防や治療には、食塩摂取量は1日6g未満が望ましいとされています。

■無理なく減塩するための工夫

日常生活の中で無理なく塩分を減らすには、次のような工夫が有効です。

①塩分の多い加工食品を控える

私たちが摂取する塩分の半分は加工食品に含まれているものです。ハムやソーセージ、かまぼこなどの特に塩分の多い加工食

品を控えることが塩分の摂りすぎを防ぐコツです。漬物は、浅漬けや塩抜きしたものを選ぶようにしましょう。

◇加工食品に含まれる塩分量

食 品	塩分量(g)
塩ます1切れ(80g)	4.6
焼きちくわ1本(100g)	2.1
たらこ1腹(43g)	2.0
梅干し(塩漬)1個(10g)	2.2
たくあん3切れ(60g)	1.5
かまぼこ2切れ(50g)	1.3
フランクフルトソーセージ(50g)	1.0
あじ干物小1枚(60g)	1.0
プロセスチーズ1切れ(20g)	0.6
ロースハム1枚(20g)	0.5

文部科学省：五訂増補 日本食品標準成分表より

②汁物の汁の量を減らす

みそ汁やすまし汁などは、お椀1杯で約28gの塩分が含まれます。具だくさんにしたリ器を小さくするなど工夫で、汁の量を減らすことができます。

③出汁をしっかりとる

みそ汁や煮物、そば・うどんなどは、塩やしょうゆ、みそに頼らず、出汁を十分にとれば無理なく塩分を減らせます。



④酸味や香辛料を活用する

焼き魚や天ぷら、フライには、しょうゆやソースの代わりにレモンやすだち、ゆずなどの柑橘類の絞り汁を使って酸味をきかせる、味の薄さがあまり気になりません。ねぎやしょうがなどの香味野菜、唐辛子やこしょう、カレー粉などの香辛料を利用しても美味しく食べられます。

血圧を下げる効果のある食品

カリウムやカルシウム、マグネシウムといったミネラルには血圧を下げる作用があります。これらを豊富に含む野菜や果物、豆類、海藻、魚介類、乳製品などをバランスよく摂りましょう。

①カリウム…カリウムは、食塩のもととなるナトリウムを尿として排泄させる作用があります。

カリウムは、水に溶けやすいため、できるだけ生の食品で摂

カリウムを多く含む食品

- ほうれん草などの緑黄色野菜
- バナナなどの果物
- 大豆製品
- いも類
- 魚類
- 乳製品

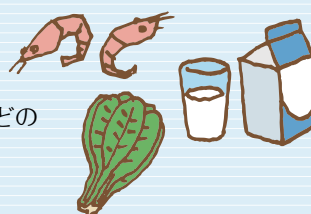


りたいものです。加熱する場合は、煮汁にカリウムが溶け出しているのを、煮汁も一緒に食べましょう。

②カルシウム…カルシウムの摂取が不足すると骨からカルシウムが溶け出して血液に増加し、その結果、血管が収縮して高血圧を引き起こします。カルシウムはビタミンDと一緒に摂ると吸収率が高まりますが、加工食品などに含まれるリンはカルシウムの吸収を阻害するので気をつけましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 乳製品
- 干しえび
- 煮干し
- こまつななどの緑黄色野菜
- ひじき



マグネシウムを多く含む食品

- 納豆、豆腐
- ひじき
- ナッツ類
- ごま
- かき、かつお



③マグネシウム…マグネシウムはカルシウムの働きを調整して血管を拡張させます。ただし、カルシウムが過剰になるとマグネシウムの吸収を阻害します。カルシウムとマグネシウムのバランスは、2対1が理想とされています。乳製品をたくさん摂る人は、マグネシウムの摂取も心がけましょう。

おなかの元気力

第2回

食中毒を防ぐ

腹痛や下痢、嘔吐などが急に起きたら
食中毒が疑われます。

家庭で食中毒を防ぐには
病原菌を「つけない」「増やさない」
「やっつける」の3原則が大切です。



▶ 食中毒の主な原因

細菌・ウイルス名	潜伏期間	原因となる主な食品
サルモネラ菌	6～72時間	卵(加工品含む)、牛肉のレバ刺、食肉調理品(主に鶏肉)、ウナギ、スッポンなど
腸炎ビブリオ	8～24時間	魚介類の刺身、寿司など
黄色ブドウ球菌	30分～6時間	にぎりめし、寿司、肉、卵、乳などの調理加工品及び菓子類など
カンピロバクター	1～7日	食肉(特に鶏肉などの生食)、飲料水、サラダなど
腸管出血性大腸菌O157	4～8日	家畜の糞便に汚染された食肉やその加工品、サラダ、白菜漬け、井戸水など
ボツリヌス菌	8～36時間	ビン詰、缶詰、容器包装詰食品、保存食品など(酸素のない状態になっている食品が原因になりやすい)
ウェルシュ菌	6～18時間	肉類、魚介類、野菜を使用した煮込み料理など
ノロウイルス	24～48時間	生力キなど(感染者の便や吐瀉物に触れた場合など二次感染も多い)

東京都福祉保健局：食品衛生の窓(食品安全情報サイト)より

食中毒の原因を知ろう

食中毒の原因には、細菌やウイルス、化学物質、自然毒などがありますが、その多くは細菌やウイルスによるものです。細菌は、温度や湿度などの条件が揃うと食

べ物の中で増殖、または毒素を産生します。その食べ物を食べることで食中毒が発生します。

細菌性食中毒の多くは下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状を引き起こしますが、ボツリヌス菌のように脳神経症状を示すものもあります。

細菌は高温多湿を好むため、細菌性食中毒は夏場に多く発生します。一方、低温や乾燥した環境中で長く生存するウイルスが原因となる食中毒は冬場に多いといえます。

予防の3原則

食中毒を起こす細菌の多くは食品中で大量に増えることで食中毒を引き起こします。そのため、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則の徹底が、食中毒予防の基本です。

一方、腸管出血性大腸菌やノロウイルスは少ない量で発症します。このような細菌やウイルスは、食中毒予防の3原則の中でも特に「つけない」と「やっつける」を徹底することが大切になります。

(1) つけない

● 手洗いの徹底

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないようにするため、次の



ようなときには必ず手を洗いましょう。

① 調理を始める前

② 生の肉や魚、卵を取り扱う前後

③ 調理の途中でトイレに行ったり鼻をかん
だりした後

④ おむつを交換したり動物に触れたりした
後

⑤ 食卓につく前

⑥ 残った食品を扱う前

● **まな板や箸にも注意**

生の肉や魚を

切ったまな板などから、加熱しないで食べる野菜などに菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。焼き肉などの場合は、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

(2) **増やさない**

● **低温で保存**

細菌の多くは10℃以下になると増殖がゆっくりとなり、マイナスイ5℃以下では増殖が停止します。したがって、食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮



食品や惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れます。

また、冷蔵庫や冷凍庫は、詰めすぎると冷気の循環が悪くなり、食材はできただけ余裕をもたせて入れましょう。

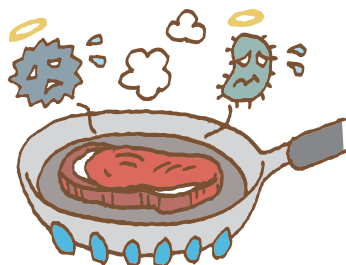
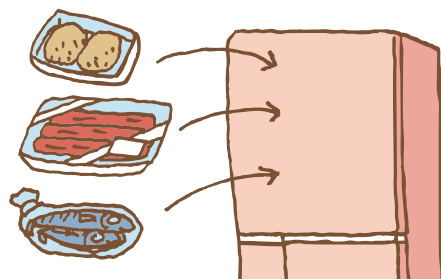
(3) **やつつける**

● **加熱処理**

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますから、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心まで十分に加熱することが大切。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。また、カキやシジミなどの二枚貝は85℃90℃で90秒以上加熱しましょう。

● **調理器具の殺菌**

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを扱った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



ご存じですか？
正しい手洗い法

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけではしっかり取り除けません。指の間や爪の間まで、石けんを使って念入りに洗いましょう。

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすりします。
- ② 手の甲を伸ばすようにこすりします。
- ③ 指先・指の間を念入りにこすりします。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。
- ⑦ 洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取ります。



好き嫌いへの 対処法

子どもの「好き嫌い」に対して
どうすればよいか困っている
家庭も多いのではないだろうか。
今回は、その対処法をみてみましょう。

好き嫌いがあるのは、当然？

一般的に、子どもは苦い味や酸っぱい味を嫌います。また、ニンジンやピーマンなど、においや味のキツイ野菜も嫌う傾向にあります。

好き嫌いは、食育を行う上で困った問題ですが、これは人間に備わっている、身を守るための本能ともいえます。苦味は毒素を含む食べ物を示すシグナルであり、酸味は腐敗している食べ物のシグナルですから、避けるのは自然なことなのです。一方、甘味や塩味、うま味は人間が生きていく上で不可欠な栄養素のシグナル。当然、私たちは自然とその食べ物を好むようになっていくのです。



このような本能的な要因以外にも、好き嫌いができる原因として環境的な要素も関係します。小さなうちから様々な食べ物に触れあう経験が豊富な子どもほど、成長してからいろいろな食品を食べられるといわれています。

好き嫌いをなくすための工夫

また、味覚の嗜好は胎児のときに既に始まっているという研究報告もあります。胎児の頃からお母さんがいろいろな食べ物を口にするほど、好き嫌いが少なくなるといいます。妊娠中や授乳期間中にお母さんが多様な食べ物を積極的に食べることが、子どもの好き嫌いを防ぐ上でも大切といえそうです。

苦手な食べ物でも、何度も接触するうちに、苦手意識が薄らいできます。まずは次のようなことからトライしてみましょう。

① 見えないよう工夫する

食わず嫌いでもうしても口に入れない場合は、見えないようにして食べさせましょう。舌が味覚に慣れてくると次第に食べられるようになります。例えばニンジンを見じん



切りにしてハンバーグや餃子に混ぜたり、細切りにしてカレーやシチューに入れたりして、何度も味を経験させると、いつの間にか食べられるようになることもあります。

② 食事のお手伝いをさせる

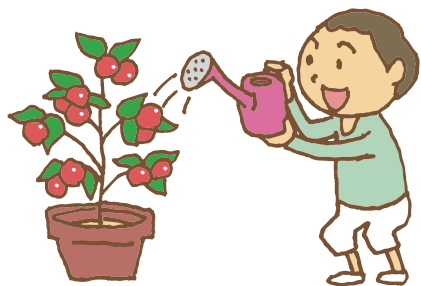
子どもがある程度成長したら、お料理のお手伝いをさせるのも一つの方法です。食事に対する



が高まります。

③ 野菜づくりや収穫体験をさせる

プランターやミニ菜園を利用して野菜を育てたり、さつまいも掘りやたけのこ掘りなどを皆と一緒に楽しむことで、収穫した野菜を食べる機会をつくるのもお勧めです。いろいろな食べ物を口に入れようという気持ちの方が自然に育まれます。



よく眠れていますか？

加齢とともに睡眠が変化するのは、自然なことです。
質の高い睡眠をとるために、生活を見直してみましょう。

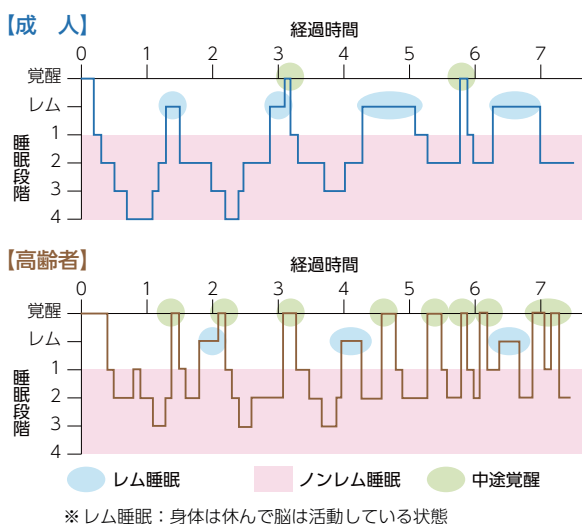
加齢によって眠りが変化するのは 当たり前

歳を重ねるとともに、睡眠に変化が起きてきますが、自然な老化現象でもあります。

加齢による睡眠の変化として最も特徴的なのは早寝早起きになることです。これは、生体リズムを調整する体内時計(脳の視床下部にあります)の加齢変化によるもので、早寝早起きになること自体は病気ではありません。というのも、高齢になると、若い頃に比べて必要な睡眠時間が短くなるからです。例えば、65歳では、20歳代に比べて必要な睡眠時間は約1時間少なくなるといわれています。

もう一つの変化は睡眠が浅くなることです。睡眠時の脳波を調べると、深いノンレム睡眠(脳が完全に休んだ状態)が減って浅いノンレム睡眠が増えてきます。そのため、ちょっとした尿意や物音などで目が覚めやすくなるのです。

若年成人と高齢者の睡眠の比較



質の高い睡眠をとる方法

加齢によって眠りが変わるとはいえ、できるだけ良質な睡眠をとりたいものです。では、どうすればよいのでしょうか。

①眠くなったら床に就く

不眠を経験すると、できるだけ早く就寝したくなるものですが、それは逆効果。通常就寝時間の2～3時間前は、一日の中で最も寝つきにくい時間帯なので、早く寝ても却って眠れずに悶々と過ごすこととなります。就寝時間はあくまでも目安と考え、眠くなったら寝床に就くようにしましょう。

なお、寝床に入時間が遅くなっても起床時間は遅らせず、できるだけ一定に保つことが大切です。

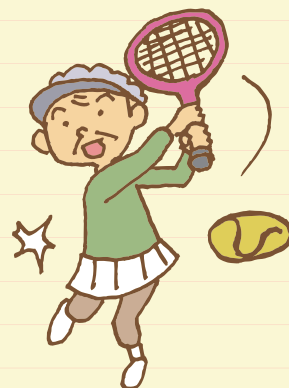


②寝床で過ごす時間を適正にする

長時間眠ろうとして、寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、却って眠りが浅くなり、夜中に何度も目が覚めてしまうこととなります。特に退職後などは時間にゆとりができ、必要以上に寝床で過ごす時間が長くなることがあります。もし中途覚醒が気になる場合は、積極的に「遅寝・早起き」を心がけてみましょう。

③日中は適度な運動を

日本人を対象とした研究では、1日30分以上の歩行を週5日以上実施している人や、週5日以上習慣的な運動をしている人では、入眠困難や中途覚醒を訴える人が少ないことが示されています。日中は外に出て、太陽の光を浴びて活動するようにしましょう。老人会などのサークル活動に積極的に参加して、人と接触する時間を増やすのもよいでしょう。



④昼寝をするなら30分以内に

夜ぐっすり眠れない場合は、昼寝を避けることも一つの方法。どうしても眠くて昼寝をする場合は、午後3時までに30分以内が適切です。



保健機能食品と乳酸菌②



前号で、保健機能が表示できる食品として3種類の保健機能食品を紹介しました。本号では、これらの商品にどんな表示がされているか説明します。紙面の関係で全部をお伝えすることはできませんが、ポイントを解説します。

1 容器の表示を確認して

多くの食品のなかから保健機能食品を見分け、また目的にあった商品を選ぶためには、きちんと表示を確認することが大切です。3種それぞれに共通しているのは、以下の5つです。

- ① 「特定保健用食品」、「機能性表示食品」または「栄養機能食品」のいずれかを記載
- ② 機能性についての内容
- ③ 1日当たりの摂取目安量
- ④ 摂取する上での注意事項
- ⑤ バランスのよい食生活が大切であること

どんな成分がどのように働いて健康維持や増進に役立つのか。また1日に摂る量の目安や注意点、そして、きちんと食事をしたうえで適切に摂ってもらうことを表示しています。

保健機能食品の種類と表示

	特定保健用食品	栄養機能食品	機能性表示食品
保健機能食品としての表示	・特保マーク ・許可表示：消費者庁から許可を受けた特定の保健効果 (例：乳酸菌△△がおなかの調子を整えます)	・当該栄養成分名 ・当該栄養成分の機能 (例：カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です)	・届出番号 ・消費者庁に届け出た機能性 (例：〇〇が含まれ、□□の機能があることが報告されています)
	・1日当たりの摂取目安量 ・関与成分の含有量 (例：乳酸菌△△ ●●億個)	・1日当たりの摂取目安量 ・1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分の栄養素等表示基準値※に占める割合 (例：カルシウム70%)	・1日当たりの摂取目安量 ・1日当たりの摂取目安量に含まれる機能性関与成分の含有量 (例：〇〇 ●●mg)
	・摂取の方法 ・バランスのとれた食生活の普及啓発を図る文言「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」)		

【その他の注意事項表示例】

- 特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品：多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
- 栄養機能食品、機能性表示食品：特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 栄養機能食品：1日の摂取量を守ってください。
- 機能性表示食品：疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。疾病のある方、未成年者、妊産婦、授乳婦に対し開発された食品ではありません。疾病のある方、薬を服用されている方は医師、薬剤師に相談してください。体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

※栄養素等表示基準値：

日本人が1日に必要とする栄養素の平均的な値として、食事摂取基準をもとに、性、年齢階級ごとの人口により加重平均したもの

2 表示内容

保健機能食品には、正しく利用してもらう、誤った摂り方をしないように、左表のように多くの情報が容器・包装に表示されています。



次号では、実際に表示されている機能性について紹介します。