

## へるす

題字 元理事長 小田原 健

## CONTENTS

## メインテーマ

～おいしく健康に間食を摂りましょう～

## みんなのひろば

## \*オプション検査

～胃がんリスク層別化検査(ABC分類)～

## \*素材のちから ～さつまいも～



令和2年(2020年)10月1日

発行所:一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部:〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所:〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所:〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

# おいしく 健康に間食を 摂りましょう

毎日、テレビや新聞で新型コロナウイルスについて報道されています。緊急事態宣言の発令や外出自粛要請が出て以降、自宅で過ごす時間が増えたのではないのでしょうか。中には、ストレスで暴飲暴食してしまう、時間があるのでなんとなく口寂しくなってお菓子を食べてしまう方もおられるでしょう。食べ過ぎの状態が続くと、体重増加につながり、生活習慣病を発症するリスクが高まります。そこで今回は、間食を摂る際のポイントについてお伝えします。

## 1日 200kcalまでにする

間食にちょうど良い量は、1日200kcal以内だと言われています。それ以上摂ってしまうと、朝・昼・夕の3度の食事が疎かになります。最近は、ほとんどの商品に栄養成分表示が記載されているので、エネルギーを見てから購入しましょう。エネルギーが高いものを購入する際は、数日に分けて食べると良いでしょう。

## 不足しがちな栄養素を補う

3度の食事で不足しがちな栄養素を間食で補いましょう。不足しがちな栄養素は、次のものがあります。

## ビタミンC … フルーツ

フルーツは生で食べることが多く、水溶性であるビタミンCを丸ごと摂取できます。ビタミンCはグレープフルーツなどの柑橘類、キウイ、イチゴに多く含まれています。

## カルシウム … 乳製品(ヨーグルト、チーズなど)

カルシウムは、神経の興奮や緊張を緩和する働きがあるとされています。ストレスの多い人は、意識して摂りましょう。

## 鉄 … プレーン、レーズン

ドライフルーツには、鉄分以外にも食物繊維も多く含まれているので、便秘解消や貧血予防に役立ちます。

## ながら食べをしない

スマホを操作しながら、テレビを観ながらなど、他のことをしながら間食を摂ると、食べ過ぎにつながります。また、ダラダラと食べてしまうと満腹感が得られにくくなってしまいます。間食を摂る時は、ゆっくりとよく噛んで味わって食べましょう。

## 先に飲み物を摂取する

間食を摂る前に、飲み物を摂取しましょう。食前に飲むと満腹感を得られ、食べ過ぎを防止してくれます。甘いジュースやスポーツドリンクは糖分の摂り過ぎになってしまうので、ブラックコーヒーやストレートティー、日本茶にしましょう。コーヒーや日本茶にはカフェインが含まれており、頭をすっきりさせる作用があります。





# オプション検査

## ～ 胃がんリスク層別化検査(ABC分類) ～

### 胃がんのリスクを知ろう

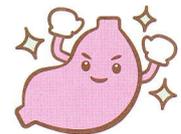
日本における胃がんの罹患者数は、大腸がんに次いで多い状況です。<sup>※1</sup>

胃がんになりやすいかどうかは、胃の粘膜がどれだけ萎縮しているか、胃がん発生の主な原因であるヘリコバクター・ピロリ菌の感染を起こしていないかを確認することで、判定することができます。

### 胃がんリスク層別化検査とは？

胃粘膜の萎縮の程度を確認するペプシノゲン検査と、ピロリ菌に感染しているかどうかを確認するヘリコバクター・ピロリ抗体検査を併せて行ない、胃がんにかかるリスクを ABCD の4群に分類し、胃がんのリスクを判定する検査です。

問診と血液検査で簡単に調べることができます。



ABCD分類		ヘリコバクター・ピロリ抗体検査	
		陰性(-)	陽性(+)
ペプシノゲン検査	陰性(-)	A群	B群
	陽性(+)	D群	C群

A群… 胃がんのリスクが低いグループ

B群… 少数ですが、胃がんになる可能性があるグループ

C群… 胃がんのリスクが高いグループ

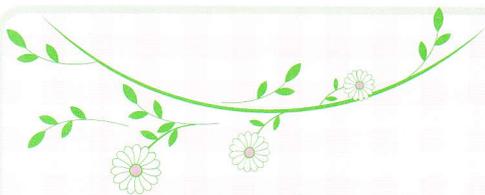
D群… 胃がんのリスクが最も高いグループ

E群… ABCD分類判定の対象外グループ <sup>※2</sup>

<sup>※1</sup> 国立がん研究センターがん情報サービスより引用 2017年部位別がん罹患者数

<sup>※2</sup> ピロリ除菌後、消化器系の病気の治療中、胃切除、腎不全などの状況があると、胃がんリスク層別化検査に影響を与え、正しい判定ができないためE群として判定します。

胃がんリスク層別化検査はあくまでリスクを判定するもので、胃がんを確定するものではありません。検査結果に関わらず、自覚症状がある場合は、医療機関で受診をお勧めいたします。



## 素材のちから



### さつまいものちから



石焼きいもの香ばしい香りが漂う季節になりましたね。実は、石焼きいものように時間をかけて加熱する作り方は、さつまいもの甘さを存分に引き出す調理法なのです。今回は、そんなさつまいもに秘められた効果についてご紹介します。

#### ① 免疫力向上

さつまいもには、免疫力を高めるビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは熱に弱いビタミンですが、さつまいもに含まれるビタミンCはデンプンに守られているため、加熱しても壊れにくい特徴があります。

#### ② 抗酸化作用

さつまいもの皮に含まれるクロロゲン酸はポリフェノールの一種で、抗酸化作用があります。抗酸化作用は、老化物質である活性酸素の働きを抑え、細胞の老化防止に役立ちます。細胞の老化を防止することによって、動脈硬化などの病気を防ぐ働きがあります。

#### ③ 整腸作用

さつまいもを切ると出てくる乳白色の液は、ヤラピンというさつまいも特有の物質で、腸を刺激し、腸の動き（蠕動運動）を促進させる働きがあります。さらに、さつまいもには便秘予防効果のある食物繊維も多く含まれるため、腸内の老廃物を排出し、腸内をきれいに整える効果が期待できます。

※クロロゲン酸やヤラピンはさつまいもの皮部分に多く含まれる物質です。褐色に変化することを防ぐために皮を厚くむくこともありますが、皮にも多くの栄養分が含まれているので、ぜひ皮ごと食べるようにしましょう。