



食と健康



だん だんし
産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

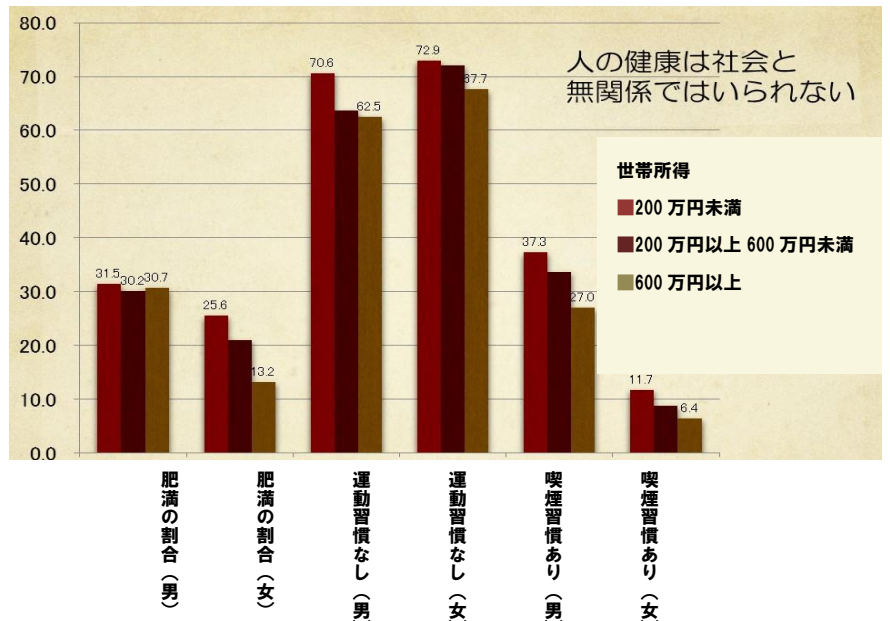
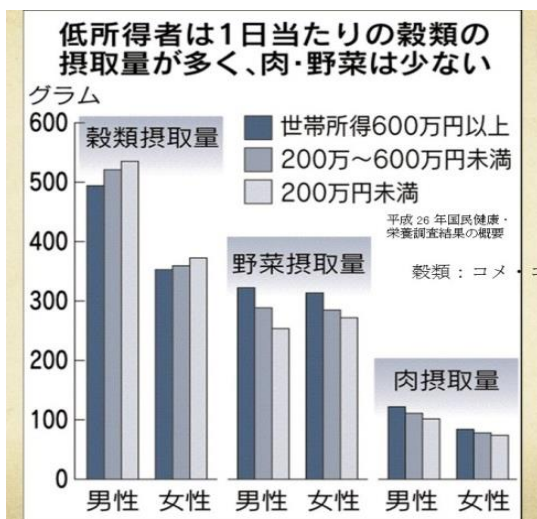
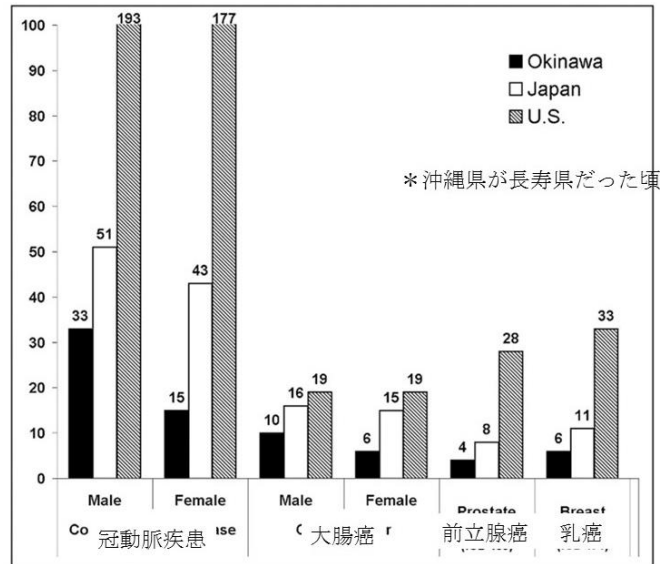
～栄養よりも行動の側面から～

産業医だよりでは、毎月当院で行われている地域むけ医療講演会の内容を抜粋してお伝えしています。

10月の地域むけ医療講演会は、琉球大学医学部附属病院 総合臨床研修・教育センター キャリア形成支援センター助教 又吉哲太郎先生をお招きし「食と健康～栄養よりも行動の側面～」というタイトルでご講演いただきました。その内容を要約してご紹介します。当日は90名近い方々が聴講にお越しくださいました。

長寿県だった頃の沖縄は、冠動脈疾患や大腸癌などで亡くなる方は全国よりも、またアメリカよりも少なかったようです。しかし、戦後の生活環境の変化により、全国の中で最も肥満が多い県となり、誇っていた長寿県から陥落してしまいました。その理由としてこれまで脂肪摂取量が多いことが原因と言われてきましたが、又吉先生は所得との兼ね合いから以下の2点を指摘しました。

- ①所得が低い程 1日当たりの穀類（米など炭水化物）の摂取量が多く、肉・野菜の摂取が少ない
- ②所得が低い程、肥満者や運動習慣がない人、喫煙する人の割合が多い



肥満対策の難しさ（摂食行動の嗜好性）
どのようにしたら、沖縄県民の肥満率を改善することが出来るのでしょうか？
又吉先生は肥満を改善する難しさを次のような理由で説明していました。

①減量なんて簡単だ！と思っ

目の前に美味しそうなショートケーキが出てくると、甘い物が好きな人はつい手が出てしまう（外発反応性）のが人間！

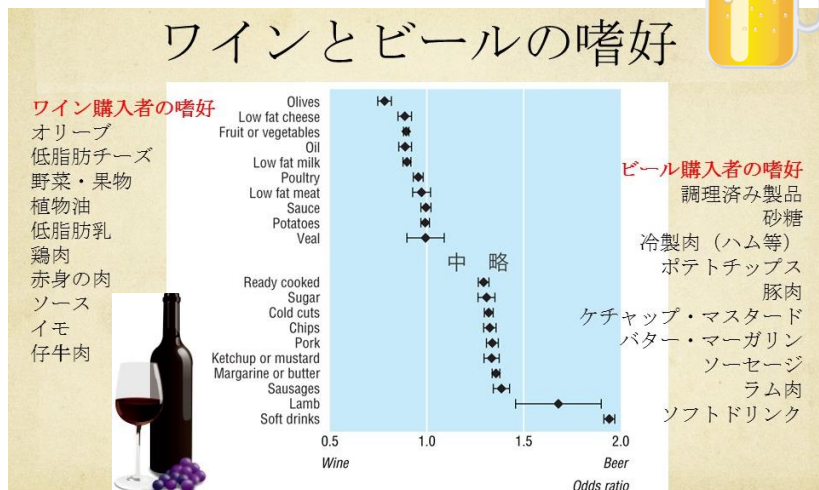


③ご飯は皆さん、好きですか？

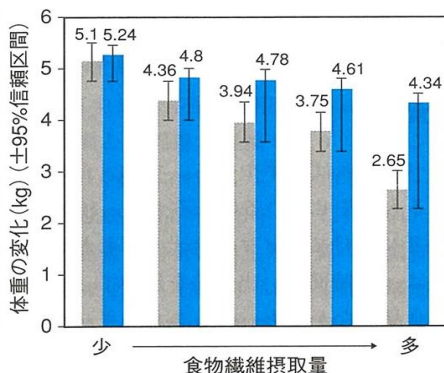
あなたはおかずなしの真っ白いご飯が好きですか？日本人はご飯が好きな方は多いと思います。しかし、ご飯だけを食べる方は少ないはず。昔は梅干をつけただけの日の丸弁当がありました。つまりご飯を美味しく食べるためには塩分がセットになっている事が多いのです。逆のいい方をすると、塩分は身体にとって必要不可欠なものです。塩分だけをとることは生理的に不可能です。そのためにご飯などの炭水化物で中和していると考えられます。

⑤ワインとビールの嗜好

外国の研究調査を紹介していただきました。ワインを購入した人たちとビールを購入した人たちでは食品の好み異なる と、スーパーのレシート6万件から得た興味深い話がありました。このように食事の嗜好性には、知らず知らずのうちに生活環境の中で形成されたものがあると意識することの大切さを先生は示唆していました。



食物繊維摂取量によって分けた5群 (合計=7万4,091人の女性) の体重の変化 (1984~94年)



食事と空腹感の関係…GI (グリセミックインデックス)

食品によって血糖値の上げやすさを示す指標があります。血糖を上げやすい食品は、その後空腹感を感じやすいということが分かっています。また食物繊維を摂取する量が多い人ほど肥満者が少ないことも分かっています。このことを念頭においた**太らない食べ方**は…

- ① ゆっくり食べる
 - ② 繊維質の多い噛みごたえのある食品を選ぶ
 - ③ 可能な限りおかずを先に食べる
 - ④ ご飯はおかずといっしょに食べない
 - ⑤ 食べ物を口に入れたら咀嚼（よくかむこと）に専念する
- ※次に口に入れるもののために手を動かさない

生活環境を取り巻く環境

世界の「食と健康」に対する取り組み

2011年、アルゼンチンのある地方ではレストランのテーブルに塩を置くことが法律で禁止されました。

ニューヨークでは、レストランでジュースやコーラなどを出すのに使うコップの大きさを制限しようという提案がありました。どんな効果があるのかな？

日本高血圧学会でも、減塩に取り組む企業や食品をホームページなどで公開しています。食行動を左右するのは、もちろんひとり一人の身体面、精神面の状況ですが、環境の影響も大きいということがお分かりいただけたと思います。社会全体でも肥満改善対策、降圧効果を目指した減塩対策の重要性が理解され

国民ひとり一人がこれらのことを意識するような取り組みが進むことを願っています。



172回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ **もしも、認知症になったら**
～診断後に大切な5つのこと～

医療法人 社団輔仁会 嬉野が丘 **サマリヤ人病院**
 認知症疾患医療センター 精神保健福祉士・社会福祉士 **山川ゆかり** 先生

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
 高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！



保健師・産業カウンセラー
 認定産業看護師 **田名彩子**



保健師・産業カウンセラー
 キャリアカウンセラー
與儀雅代



看護師・衛生管理者
 糖尿病療養指導士 **新垣朋子**



認定産業看護師
山城愛子



相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
 事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
 事前にお電話ください働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。

暫く
 産休・育児休暇に
 入ります！

連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
 098-885-5000
 携帯 080-4312-9200 (田名彩子)
 メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。
 お気軽にご利用下さい！