

vol.04  
2021.8

もっと素敵に生きるために

# Vie Cent

ヴィサン・人生100歳

発行

公益財団法人  
かながわ健康財団



## Main Contents

- ▶ 感染症に負けない免疫力ランチを作ろう！
- ▶ あなたの脚の筋力 自信ありますか
- ▶ コロナ禍におけるがん検診の大切さ
- ▶ コーディネーター活動・アイバンク啓発活動イベント  
かながわグリーンリボンキャンペーン



かながわ健康財団





おいしく  
かしく  
食べよう  
人生100歳

# 感染症に負けない 免疫力ランチを作ろう！

～野菜たっぷり電子レンジで簡単勝ち飯～

新型コロナウイルス感染症拡大で、私たちのライフスタイルは急激に変わりました。ワクチン接種は進んでおりますが、まだ浸透していない現状では、自分自身の免疫力でウイルスをよせつけず、排除して打ち勝つしかありません。健康で病気にならない体を維持するために食生活を見直しましょう。

## 免疫とは？

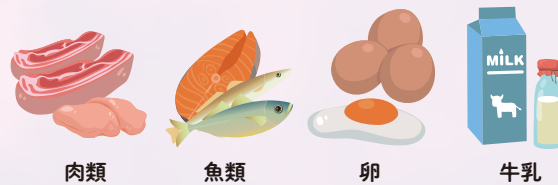
体内に侵入してきた細菌やウイルスなどの異物を排除する仕組み。「免疫細胞」と呼ばれる白血球の仲間達が連携をして、侵入を防いだり、侵入してきた異物と戦います。「免疫細胞」が働きやすい環境をつくることで病気にかかりにくい体を作ったり、病気を早く治すことができます。



## 感染症に負けない食事のポイント

### 食事のポイント1 たんぱく質

免疫細胞の材料です。また筋肉や血液、臓器の材料でもあり、不足すると免疫力だけでなく体力も低下します。毎食1品、しっかり食べましょう。



### 食事のポイント3 発酵食品

免疫細胞の60%が腸にあると言われています。発酵食品や食物繊維は腸内環境が整えられ、免疫細胞が活性化しやすくなります。



### 食事のポイント2 野菜

1日に必要な野菜の量 **350g=両手一杯**

**ビタミンA** のどや皮膚、鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。緑黄色野菜に多く含まれます。

**ビタミンC** 病気に対する抵抗力を高めます。淡色野菜などのその他の野菜や果物に多く含まれています。

**食物繊維** 腸内環境を整え、免疫細胞の活性化に繋がります。



### 食事のポイント4 体が温まる食事

免疫力は、体温が1℃下がると30%以上低下し、体温が1℃上がると約60%活性化と言われています。根菜類やしょうが、ねぎなどの食品や温かい料理を積極的に摂るようにしましょう。主食に含まれる炭水化物は、エネルギー源となり体温を高める働きがあります。主食もしっかり食べましょう。

## 免疫力ランチを作ろう！



### メニュー

- ・ごはん
- ・かぼちゃのチーズ焼き
- ・コーンつくね
- ・小松菜としらすの和え物
- ・とろろ昆布の味噌汁
- ・お麩のラスク

## かぼちゃのチーズ焼き

### 材料 (2人分)

かぼちゃ … 100g  
ピザ用チーズ … 適量  
塩 … 少々

### 作り方

- ①かぼちゃのワタと種を取り、ラップで包み電子レンジで5分位加熱する。
- ②一口大に切る。
- ③チーズ・塩をかけて、電子レンジで2分位加熱する。



緑黄色野菜は、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。

## コーンつくね

### 材料 (2人分)

A 鶏ひき肉 …… 150g  
塩 …… 少々  
コーン …… 1/2缶(60g)  
おろし生姜 …… 小さじ1  
小麦粉 …… 小さじ1

B 砂糖 …… 小さじ1  
しょうゆ …… 小さじ1  
ミニトマト …… 4個



### 作り方

- ①ボール(ビニール袋)にAを入れよくこね、俵型にする。
- ②フライパンに油をひき中火で焼く。両面焼けたら蓋をして蒸し焼きにする。(電子レンジで加熱可)
- ③肉に火が通ったらBを加えて煮詰める。(電子レンジで加熱可)

## とろろ昆布の味噌汁

### 材料 (2人分)

とろろ昆布 …… 適量  
好みの味噌 …… 20g  
水 …… 350cc  
ねぎ(小口切り) …… 適量



とろろ昆布でだしらす。海藻類は食物繊維豊富でおなかの調子を整えます。

### 作り方

- ①鍋で湯をわかし、味噌をとく。
- ②お椀にとろろ昆布を入れて、①の汁を入れる。
- ③ねぎを入れる。

## 小松菜としらすの和え物

### 材料 (2人分)

小松菜 …… 1/2袋(2束程度)  
しらす …… 40g  
かつお節 …… 適量(お好みで)  
しょうゆ …… 小さじ1/2



青菜のレンジ調理のポイント  
青梗菜・春菊◎ ほうれん草×  
えぐみ成分のシュウ酸があり、湯でこぼす

### 作り方

- ①小松菜は水洗いし、水気を切らずにそのままラップで巻き、電子レンジで約2分位加熱する。(蒸すイメージ)
- ②冷まして一口大に切り、水気を絞る。
- ③ボールに材料を入れ混ぜる。

※肉がメインの時は、副菜にしらす・桜エビ、ツナ缶等お魚系を使用すると、色々な種類のアミノ酸が摂れることで、たんぱく質のバランスがよくなります。

## お麩のラスク

### 材料 (2人分)

お麩 …… 10個(10g)  
バター …… 30g  
グラニュー糖 …… 5g  
お好みでトッピング(きなこ、カレー粉、ココア)



フライパンで作ると、よりサクサク食感に!!  
また、バターの代わりに、明太マヨネーズ・バジルソースでおつまみにもなります。

### 作り方

- ①耐熱容器でバターを1分位加熱し溶かす。
- ②お麩を入れバターをからめる。
- ③お好みでトッピングをからめる。

松田 美根子(管理栄養士)

## 健康づくり Report

### 眠ったカラダを目覚めさせよう! ロコモティブシンドローム予防

令和3年3月28日(日)、横浜で神奈川県乳業協会・牛乳普及協会との共催事業として体験型健康づくり講演会「聞いて・動いて・測って今日から実践! 眠ったカラダを目覚めさせよう! ロコモティブシンドローム予防」を開催しました。

コロナ禍による日常活動の制限で筋力、関節等の運動機能が低下してしまう人の割合が増加していることを受け、ロコモ予防と骨密度維持のための食事ポイントや手軽に取り組める簡単運動を学ぶとともに骨密度測定も体験する盛りだくさんの内容でした。

第一部は下原 佐土子管理栄養士による「食事面から考える運動器維持の講義」、第二部は高垣 茂子健康運動指導士による「音楽を活用して取り組む、転倒予防やフレイル対策に役立つ実践体操」を実施しました。

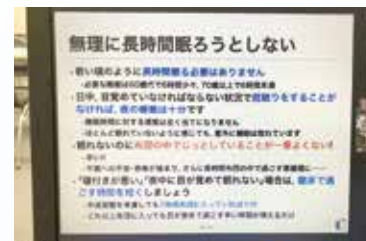
参加者からは、「とても参考になった」「最新情報の提供が有り難かった」「実践の体操、早速やってみたいと思います」などのたくさんのお声をいただきました。



### あなたの睡眠大丈夫? ～高齢者の睡眠を考える～

高齢者は、生理的に必要睡眠時間が短いこともあり、不眠に悩む人が多い傾向にあります。令和3年3月29日(月)、北里大学精神科医田ヶ谷邦浩先生を講師に、ZOOM形式でオンラインセミナー「あなたの睡眠大丈夫?～高齢者の睡眠を考える～」を開催しました。

睡眠障害が健康に及ぼす影響や、睡眠障害を引き起こす病気、睡眠薬の効果など医学的な知見から詳しくお話がありました。睡眠を妨げる日常生活ではお酒を睡眠薬代わりにしない、寝る直前はネットなど夢中になるものは見ないようにする、何よりも日中を楽しく活動することが大事、最後に、睡眠時間を削って好きな事をする「不良高齢者」を目指せ! という言葉で締めくくられました。「睡眠の実態を踏まえたわかりやすい講演であった」など多くの皆さんの睡眠の問題に答える内容のセミナーになりました。





# コロナ禍における がん検診の大切さ

～がん検診は不要不急ではありません～

新型コロナウイルス感染症が昨年(2020年)初頭より猛威を振るう中で、がん検診の受診者が減少しています。公益財団法人日本対がん協会は、新型コロナウイルス感染症の流行でがん検診の受診者が減少している実態を把握するため、全国のグループ支部の協力を得て2020年(1月～12月)の受診者数を調査しましたが、5つのがん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮頸)の受診者は、対前年比30.5%の大幅減となっていました。

一方で、このような状況でもがんの発生は変わらないため、受診数の減少で本来早期発見されるべきがんが未発見となり、今後進行がんに成長していく可能性があります。

こうした状況を踏まえ、「コロナ禍におけるがん検診の大切さ」をテーマに第16回がん克服シンポジウム(主催:がん克服シンポジウム実行委員会)を令和3年2月6日(土)に開催しました。今年度は緊急事態宣言下ということで、オンライン形式で行いました。

大腸がん、肺がん、乳がんそれぞれをご専門とされる先生方より、なぜがん検診が「不要不急にはあたらない」のか、検診を先延ばしにするとどのようなリスクがあるのかと、検診会場ではどのような対策がなされているのかなどを2時間半にわたって語っていただきました。

山王病院 内科部長の大久保政雄先生は、「大腸がんの

予防と早期発見」と題してお話しをいただき、実際に大腸がんの発生・死亡率の低下がみられたアメリカの例を挙げ、検診による早期発見と大腸内視鏡による前駆病変の切除がどれほど効果があるのかを熱弁されました。

藤沢市民病院 副院長の西川正憲先生は、「検診受診による早期発見と禁煙で肺がんのリスクを減らす」をテーマにお話しされ、以前から言われている喫煙と肺がんの関係について、最近人気の新型たばこでも例外ではないと強調されました。藤沢市はコロナ禍であっても住民意識が高く、受診率の低下を-4%に止めていますが、それは医師会の「正しく恐れて、正しく感染予防」の啓蒙の賜物といえます。

湘南記念病院 乳がんセンター長 土井卓子先生は、「乳がんと新型コロナウイルス感染症のウソ・ホント」をテーマに、新型コロナウイルス感染症と乳がんを比較する趣向で講義され、感染の仕方や、治療方法についてなどわかりやすく述べられました。乳がんは唯一自分で触って見つけることができるがんなので、定期的な自分で乳房を見て触ることが大切であると締めくくりました。

その後、公益財団法人日本対がん協会がん検診研究グループマネージャーの小西宏氏を座長に迎え、3人の先生方にパネルディスカッションをしていただきました。



「大腸がんの  
予防と早期発見」

山王病院  
内科部長  
大久保 政雄  
先生



「検診受診による  
早期発見と禁煙で肺がんの  
リスクを減らす」

藤沢市民病院  
副院長  
西川 正憲  
先生



「乳がんと  
新型コロナウイルス感染症  
のウソ・ホント」

湘南記念  
病院乳がん  
センター長  
土井 卓子  
先生

雑誌の見出しに「がんによる検診控えでがんの未発見が1万人」とあったが、現場での感覚は？という投げかけを皮切りに、各病院や地区での取り組み、がん検診を1年見送ること、万が一がんがあった場合に治療を1年遅らせると、致死率が上がってしまうことなどそれぞれの知見が飛び交いました。そして最後は病院や検診機関は今まで以上に、しっかり感染対策されているので、安心して検診を受けてほしいと締めくくりました。

コロナ禍でも、がんへの備えを忘れてはいけないということをおくさんに再認識いただいた有意義なシンポジウムになりました。

半田嘉子(保健師)



パネルディスカッションの様態。白熱しました。

## 女性のがん検診 クーポン差し上げます

先着で女性のがん検診(子宮頸がん10枚、乳がん20枚)の無料クーポンを差し上げます。2022年3月まで神奈川県予防医学協会(横浜市中区)、(公財)佐々木研究所附属湘南健診センター(平塚市)で受診できます。この機会に是非応募いただき、受診しましょう!!

①名前②住所③年齢をご明記の上  
**kanagawa-gan@khf.or.jp**  
までメールにてお申込みください。  
※対象は神奈川県在住・在勤の方で、以下の年齢の方となります。  
子宮頸がん:20～39歳 乳がん:40歳以上

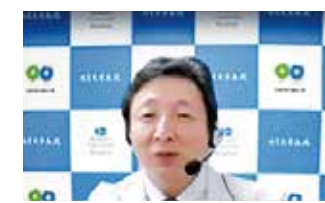


## がん対策推進本部 Report

### がん患者会 情報交換会を 開催しました

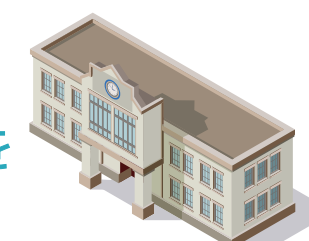


令和3年1月15日(金)、がん患者会情報交換会を行いました。今年は一室に集うことは難しかったためオンラインにて行いました。8団体12名の方にご参加いただきました。北里大学医学部新世紀医療開発センター長である佐々木治一郎先生に「コロナ禍のがん患者～気になるところと気にするところ～」と題してのご講演をいただいたのち、各患者会の紹介と現在の活動状況の報告などを行いました。どの団体も直接集うことが難しいので、オンラインでの活動をされたり、そうしたことの検討をされたりしていますが、高齢者が多く技術的な面や物理的な面での難しさ、一部の人だけの開催になり入りにくくなっているなどの問題点もほぼ共通としてあがりしました。



佐々木先生のご講演

### 小学6年生を 対象とした がん教育授業を 実施しました

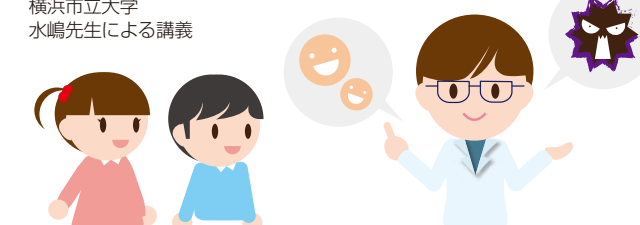


令和3年3月2日(火)、厚木市立南毛利小学校にて小学校6年生167名を対象に、がん教育の授業を行いました。今回は「がんを知ろう!!」という題で、横浜市立大学医学部公衆衛生学教授の水嶋春樹先生にお話し



横浜市立大学  
水嶋先生による講義

いただきました。コロナ禍ということで学年を二つに分けての講義で、内容もかなり難しかったですが、子供たちは皆真剣に聞いており「一日に何個ぐらいがん細胞ができるのか？」など質問も出ていました。





## 令和2年度は10名の方に 献眼（角膜の提供）をいただきました。

県内で角膜をご提供  
いただいた実績(令和2年度)

|         |     |
|---------|-----|
| 角膜提供者   | 10名 |
| 角膜あっせん数 | 34名 |

### ～コーディネーター活動報告～

新型コロナウイルス感染が疑われる要件に該当する場合には、臓器を移植に用いないこととされており、感染症対策の観点や新型コロナウイルス感染の問診強化などにより献眼者が減っておりますが、そのような中で献眼のご連絡をいただいた方を紹介させていただきます。

ある雨の日にご家族より献眼を希望されるご連絡をいただきました。ご家族に献眼を希望する理由をお聞きいたしますと「生前ボランティアなどに熱心に活動されていたので、献眼により誰かのお役に立てれば本人も喜ぶと思います。」とお話しされていました。献眼後にご家族が優しい表情にて「良かったね。」と献眼者様に話しかけており、無事に献眼につながったこと安堵いたしました。

また、ある春の日には「故人の希望をかなえていただき心より感謝申し上げます。思いがけず早期に移植が行われ、家族一同驚きと共に嬉しさがこみあげてまいりました。」とご家族からお手紙をいただきました。

ご献眼いただいた方、ご家族、ご協力いただいた医療機関の皆様には心より感謝するとともに、ご献眼いただいた方のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

## アイバンクの普及・ 啓発活動イベントへの出席報告

令和3年6月13日(日)、藤沢市民会館小ホールにおいて、アイバンクの普及・啓発活動を行う団体「湘南アイバンク」が主催して「第16回湘南アイバンク・チャリティコンサート～もっと光を☆もっと響きを～」が開催され、当アイバンクに多額のご寄付をいただきました。

当日はコロナ対策に十分留意しながら、ルミネはたの眼科院長である秦野寛先生のご講演に続き、ヴァイオリニストの秦野陽介さん、チェロ奏者の向井航さんのクラシックコンサートが行われ、多くの方がひと時コロナの憂さを忘れ聞き入っておられました。



ご寄付頂きました寄付金は、  
アイバンク事業費として大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

## 「移植医療を題材とした いのちの学習会」 講師派遣のご案内

「いのちの尊さ」について学びませんか？  
学習会では「臓器移植とは」「移植の歴史」「意思表示カードについて」などの内容をご要望に応じてお話しします。

申し込み・問い合わせ先

公益財団法人かながわ健康財団  
アイバンク・臓器移植推進本部  
TEL 045-242-3961

### 10月 街がグリーンに染まります



グリーンリボンをご存じですか？  
グリーンリボンとは、世界的な移植医療のシンボルです。

グリーンは成長と新しいいのちを意味し、「Gift of life」（いのちの贈りもの）によって結ばれた臓器提供者（ドナー）と移植が必要な患者さん（レシピエント）のいのちのつながりを表現しています。

10月16日(1997年10月16日に臓器移植法が施行)は、家族や大切な人と「移植」のこと、「いのち」のことを話し合い、お互いの臓器提供に関する意思を確認する日「グリーンリボンデー」としてあります。また、10月

を「臓器移植普及推進月間」として、多くの方に臓器移植医療が広く認知され、理解を進めるために、グリーンライトアップを行っています。今年度も、グリーンリボンキャンペーンとして、神奈川県内の5施設の協力を得てグリーンライトアップを行います。

| No. | ライトアップ箇所(予定)  | ライトアップ期間(予定)          |
|-----|---------------|-----------------------|
| 1   | 横浜市開港記念会館     | 2021年10月15日(金)～18日(月) |
| 2   | 大観覧車コスモクロック21 | 2021年10月15日(金)～18日(月) |
| 3   | 鶴見つばさ橋        | 2021年10月15日(金)～18日(月) |
| 4   | 神奈川県庁本庁舎      | 2021年10月15日(金)～18日(月) |
| 5   | 江ノ島シーキャンドル    | 2021年10月15日(金)        |



昨年度  
グリーンライトアップ  
の様子

神奈川県庁本庁舎



大観覧車コスモクロック21



横浜市開港記念会館



江ノ島シーキャンドル



鶴見つばさ橋

年齢を重ねても転倒や骨折を防ぎ、健康的な日常生活を送るため、丈夫な脚・腰の維持が必要です。主に立つ・歩くといった日常動作の基盤となるのは、お尻周辺の「大殿筋・中殿筋」、太もも前面にある「大腿四頭筋」、裏側の「ハムストリング」、膝下の「前脛骨筋」、裏側の「下腿三頭筋」などの脚の筋肉です。

脚の筋肉は体のなかでも大きな筋肉で、自分の脚の筋力を知り、日頃の運動で鍛えることにより、姿勢の安定やバランスを保つことが期待できます。

まず、自宅などでも簡単に行える「椅子座り立ちテスト」で脚の筋力の状態を確認してみましょう。

#### ◆ 椅子座り立ちテスト

測定は椅子(40cm程度)を使い、「座る」「立つ」連続10回の動作を行います。

- ① 椅子の前に立つ。(足は肩幅程度に開く)
- ② スタートと同時に座り、お尻が座面についたらすぐ立ち上がる。(立った時は腰をしっかり伸ばし、座った時にはお尻が椅子に着くところまで下げる)
- ③ 往復10回繰り返すのに要する時間をスマホのストップウォッチなどで測る。



|    | 年齢     | 速い       | 普通            | 遅い        |
|----|--------|----------|---------------|-----------|
| 男性 | 20～39歳 | ～6秒/～7秒  | 7～9秒/8～9秒     | 10秒～/10秒～ |
|    | 40～49歳 | ～7秒/～7秒  | 8～10秒/8～10秒   | 11秒～/11秒～ |
| 女性 | 50～59歳 | ～7秒/～7秒  | 8～12秒/8～12秒   | 13秒～/13秒～ |
|    | 60～69歳 | ～8秒/～8秒  | 9～13秒/9～16秒   | 14秒～/17秒～ |
|    | 70歳～   | ～9秒/～10秒 | 10～17秒/11～20秒 | 18秒～/21秒～ |

出展：健康・体力づくり事業財団 HP

## 第四回目

# あなたの脚の筋力 自信ありますか

## ワンポイント健康情報

測定結果から脚の筋力が低下している(「遅い」に該当)場合には、スクワット・片足立ちなどの運動、日常生活では階段のぼり、早歩きなどを積極的に取り入れてみましょう。

#### ◆ スクワット

- ① 足は肩幅より少し広めに立つ
- ② 背筋を伸ばし、胸を張る
- ③ 膝はつま先と同じ方向に曲げる
- ④ お尻を後方へ突きだす。  
(椅子に座るイメージ)
- ⑤ 呼吸は膝を曲げながら息を吐く。
- ⑥ 慣れてきたらゆっくり時間(3～5秒間)をかけて強度を調整する。
- ⑦ 5～6回1セットを1日3セット



#### ◆ 片足立ち

- ① 目を開けて立つ
- ② 背筋を伸ばす
- ③ 不安がある場合には、机・壁など体を支える場所を確保する
- ④ 片脚を床につかない程度上げる
- ⑤ 左右1分間を1日3セット



※ 無理せずチャレンジしましょう

参考：日本整形外科学会  
市野瀬 厚(健康運動指導士)

## 今後の財団スケジュール

### 健康づくりセミナー

「今だからこそ ストレスに打ち勝つための知恵  
深い呼吸で身体とこころを癒す」

日程▶9月11日(土)10時30分～12時30分

未病バレー ビオトピア アリーナ(大井町)

### 人材育成セミナー

「これから実践! あ・うんの呼吸でエクササイズ」

日程▶9月12日(日)14時～15時30分

横浜市開港記念会館(横浜市中区)



詳しくは財団 HP で

## 編集後記

コロナ自粛生活が続く中、初めてインターネットを利用した「リンパマッサージセミナー」に参加してみました。最近では自宅に居ながら体験できる教室が色々増えましたね。時間になったらURLにアクセスして参加するだけなので移動時間はなし、そして何より気軽に体験できました。見よう見まねで一緒に手を動かしてポカポカに、気分も身体もスッキリしました!これは自粛生活が続くゆえの財産だと思いました。

今回の第4号では、こうしたZoomによるセミナー、シンポジウムや交流会の様子、そして自宅でも簡単にチャレンジできるお料理や健康チェックを紹介しました。皆さんに「新しい生活様式」を楽しんでいただくため、これからも工夫をしながら色々な情報を発信していきます。是非、ご期待ください。(内田)