

健診結果、過去5年を見比べて



2年前に「特定健診・特定保健指導」、いわゆる「メタボ健診」が始まり、ウエストや体重をより気にする人が増えました。へそ回りを測られ、その値に一喜一憂してしまいましたが、健診結果では数値そのものだけでなく、過去5年でどう変化しているかに注意しましょう。

厚生労働省研究班は3月下旬、体重の増減と死亡リスクとの関係を探った疫学研究結果を発表しました。40歳以降、5年間に体重が5キログラム以上増えると、ほとんど変わらなかった人より男女とも3割前後リスクが上がり、意識的な減量をしたわけでもなく5キロ以上やせた場合はもっと深刻で、男性で4割、女性で7割高くなることがわかりました。

体重は健康的に暮らしているかを映し出す最も手軽なバロメーターです。1年間の増減が1～2キログラムだと問題ありませんが、それ以上増えていると、運動不足や食べ過ぎ傾向にあり「黄信号」。逆にダイエットもせずに減っていると、深刻な病が潜んでいる可能性があります。

体重やウエストに限らず、血圧や血糖値、コレステロール値など、生活習慣病の予防に重点を置いているのが今の健診。数値が基準内に収まっていることももちろん大事ですが、少なくとも過去5年分のデータと照らし合わせて、大きく変動していないか確認するようにしましょう。

参考・引用 2010.5.13 日本経済新聞



食中毒と食品の保存



夏は食品が傷みやすく、食中毒の起こりやすい時期。そこで、食中毒防止をかねた食品の保存方法について一緒に考えてみましょう。

【冷蔵庫のルール】

1. 冷蔵庫内のつめすぎ注意

冷気の循環を悪くし、食品が傷む原因になります。冷蔵庫内の温度は場所によって違うので、場所別の温度帯を知り上手く活用しましょう。

2. 熱いものは冷ましてから保存する

熱い食品をそのまま入れることで、他の食品の温度が上がり、食中毒の原因に。

3. ドアの開け閉めは素早く、最小限の回数で。また、定期的なお掃除を

【食品別保存方法】

肉類：空気に触れる面積の多いものほど特に傷みやすいので早めに調理する（ひき肉など）。

魚介類：内臓を取り出し、汁気をよくふき取ってから冷(蔵)凍庫へ。

野菜：野菜はゆでて、水気をしっかりとり除いてから冷凍(蔵)庫へ保存する。

卵：保存する際はパックを密閉したままで。ぬれるとカビが生えやすくなるため、洗うのは使う前に。

穀類：すぐに食べない場合は冷凍がおすすめ。炊き立てをラップに包み、冷めたら冷凍庫へ。また、パンやもちなど表面にカビが生えたら処分したほうが安全。

調味料：温度の影響を受けにくい調味料はドアポケットで保存を。



総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	



顧客健康支援室