

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2024
2
vol.392



料理教室開催 P2
法人化しても建設国保を継続できます P3
特定保健指導終了者に表彰品を贈呈 P3
ヘルシーで簡単な一品料理 P4
かんたんエクササイズ&体ケア P5
健康講座[糖尿病の検査] P6.7
災害による保険料の減免について... P8



料理教室開催

12月6日(水)金沢市若松町の加藤キッチンスタジオにて料理教室を開催しました。今回は「骨粗鬆症予防、骨を強くするメニュー」をテーマに骨づくりのために栄養バランスの整った料理について学びました。



講師の加藤重和先生は「骨をつくるために欠かせない主な栄養素は、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの3つ。カルシウムは腸管からの吸収率があまりよくないため、ビタミンDやビタミンKなども併せて摂ることが健康な骨づくりの秘訣」と話し、「鶏手羽の甘酢煮」「雑魚と牛乳入りとろろ焼き」「海老と木綿豆腐のミルククリームチーズ煮」の3品について、料理手順とポイント、アレンジなどについて説明しました。



その後、グループに分かれ、レシピを参考に調理実習に取り組み、出来上がったものを各自で試食して解散となりました。

MENU



雑魚と牛乳入りとろろ焼き



鶏手羽の甘酢煮



海老と木綿豆腐のミルククリームチーズ煮



法人化をお考えの一人親方・個人事業所の事業主さんへ

法人化しても 建設国保を継続できます

建設国保にすでに加入している事業所が法人化（個人→法人）しても、健康保険被保険者適用除外の承認を受けることで、引き続き建設国保に加入することができます。ただし、健康保険被保険者適用除外の承認を受けるためには、法人設立日から14日以内に申請が必要ですのでご注意ください。

手続きの流れ

- ① 支部に連絡し、必要書類を提出する
- ② 支部より交付される「健康保険被保険者適用除外承認申請書」を事業所の所在地を所轄する年金事務所へ提出する
※提出の際は他にも書類が必要となる場合がありますので、所轄する年金事務所へご確認ください。
- ③ 適用除外承認され、「健康保険被保険者適用除外承認証」が届く

特定保健指導終了者に 表彰品を贈呈

特定健診を受診した後、6カ月間の特定保健指導を終了した方に対して、積極的に生活習慣病予防に努めたことから、1月30日（火）、メッセージカードを添えて表彰品を贈呈しました。

6ヶ月間の特定保健指導が終了したことをお喜び申し上げます。今回の指導体験を機に、生活習慣病の予防に努められ、末永く健康でご活躍されることを祈念し、ささやかではございますが記念品をお送りいたします。

全国建設工事業国民健康保険組合
理事長 齋藤 悦郎



対象者

令和4年度法定報告で
特定保健指導を終了された
87名の方

表彰品

クオカード
(3,000円分)



身体にやさしく

ヘルシーで簡単な
一品料理



今回の一品料理

海老と木綿豆腐の ミルククリームチーズ煮

ミルク味の煮汁にクリームチーズを加えることによって、
コクのある円やかな味になります。



キノコや魚に多く含まれるビタミンDは
カルシウムの吸収を促進し、
大豆や緑黄色野菜に含まれる
ビタミンKは骨への取り込みに役立ち、
骨粗鬆症予防に効果を発揮します。

【材料(4人分)】

- A**・木綿豆腐 ……1丁 ・塩、コショウ ……各少々
 ・むき海老 ……200g
- B**・ニンニク ……1かけ ・ブイヨンキューブ…1個
 ・玉ネギ ……1/2個 ・牛乳 ……1カップ
 ・マッシュルーム…1パック ・クリームチーズ ……50g
 ・オリーブ油 ……大匙2 ・塩、コショウ ……各少々
 ・水 ……1カップ ・水溶き片栗粉 ……適量
- C**・ブロッコリー ……4房 ・塩 ……適量

【栄養成分】 (1人分)

エネルギー	塩 分
620kcal	5.7g

【作り方】

- 木綿豆腐は1丁を32等分に切り、海老は背ワタを取り1cm幅に切り、塩、コショウで下味を付けます。
- ニンニク、玉ネギはみじん切り、マッシュルームは石突きを取り薄切りにします。
- ブロッコリーは小房に分けて、軸に切り込みを入れて塩を入れたお湯で茹でてザルに上げ、キッチンペーパーの上に広げて水気を切ります。
- フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、2を順に炒め、海老を入れて軽く炒めます。
- 4に水、ブイヨンキューブ、牛乳を入れ、電子レンジにかけて軟らかくしたクリームチーズを入れて混ぜ合わせ、豆腐を入れて温め塩、コショウを加えて味付けし、水溶き片栗粉で「とろみ」を付け、3のブロッコリーを入れて温め器に盛ります。



加藤キッチンスタジオ 代表
加藤 重和さん Shigekazu Kato

調理師学校にて調理師免許、料理教師課程を習得し、青木クッキングスクールにて平成25年3月まで教頭として勤務。同年4月より社会福祉法人「佛子園」が開設する金沢市若松町のシェア金沢内の「加藤キッチンスタジオ」の代表となる。家庭料理の指導をする傍ら、「食」のコーディネーターとして講演、コンテストの審査員、販売促進のパンフレットや雑誌作りの協力など様々な「食」に関する仕事をこなす。県内の多数の料理教室で指導する。

今回の料理の Point

使用する豆腐は絹漉しが口当たりも良く食べ易いのですが、**大豆成分が多い栄養価の高い木綿**がお勧めです。海老の代わりに**カニヤイカ、貝類**など、また**ベーコンやソーセージ**でも美味しく作れます。



すこやかな体づくりのヒント

かんたん エクササイズ & 体ケア

Exercise & Body Care

足のむくみ・ 予防と解消法

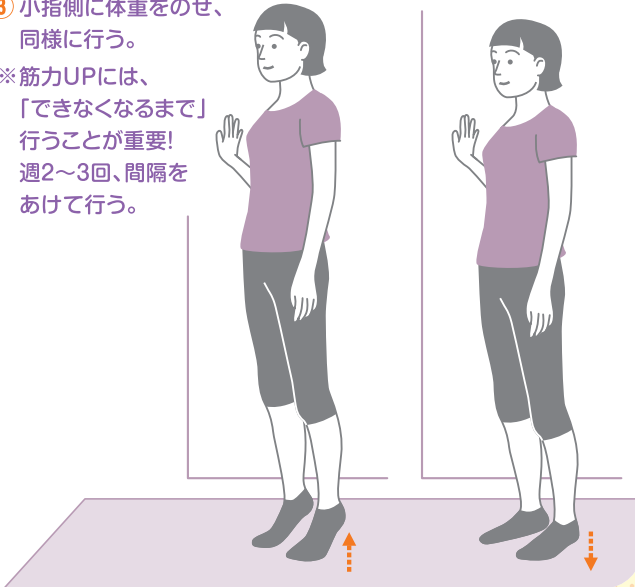


は、足のむくみを感じやすい季節。これは、冬の運動不足でふくらはぎの筋肉が減っているからかもしれません。ふくらはぎの筋肉は収縮と弛緩を繰り返して、ポンプのように下半身の血液を心臓に戻してくれます。そのため、この筋肉が減るとむくみを感じやすくなります。日頃から、大腿歩きや積極的に階段を使うなど、足首のスナップをきかせて地面を蹴り出す動きをすると、ふくらはぎが強化されます。あわせて、今回紹介する予防・解消法を試してみましょう。「かかと上げ下げ運動」はむくむ前の朝に、「ふくらはぎのストレッチ」はいつでもできる時に、「手足ぶらぶら体操」はお風呂上がりの血行が良くなった時に行うのがお勧めです。

むくむ前の朝に… 「かかと上げ下げ運動」

- ① 壁などに手を添え、足を肩幅くらいに開き立つ。
- ② 親指側に体重をのせ、できなくなるまでかかとの上げ下げを繰り返す。
- ③ 小指側に体重をのせ、同様に行う。

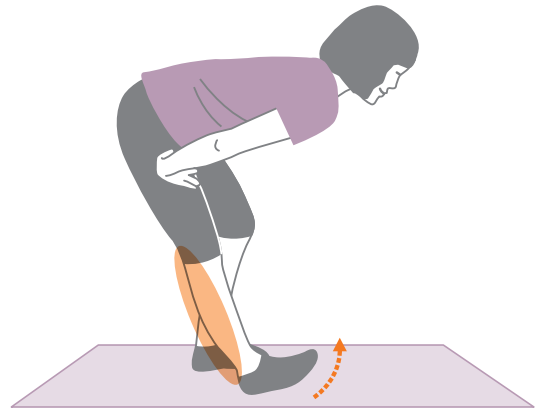
※筋力UPには、「できなくなるまで」行うことが重要！週2～3回、間隔をあけて行う。



いつでもできる時に… 「ふくらはぎのストレッチ」

- ① 立った姿勢で右足を1歩前に出す。
- ② 右足の太ももの上に手を置き、上体を90度傾ける。
- ③ 右の足先をできるだけ高く上げて30秒キープする。
- ④ 反対も同様に行う。

※ふくらはぎが伸びていることを意識する。血流が改善するため、むくみ対策におすすめ。



お風呂上がりの血行が良くなった時に… 「手足ぶらぶら体操」

- ① 仰向けになり、手足を垂直に上げる。
- ② 手首足首のスナップをきかせて、ぶらぶら揺らす。
- ③ 休みながら5分程度行う。

※手足に溜まっていた血液が、自然と重力で心臓に戻るため、むくみの解消に有効。小刻みに動かすことで効果UP。





糖尿病の検査

～血糖値とHbA1cについて～

金沢医科大学医学部 糖尿病・内分泌内科学

講師 竹田 安孝

糖尿病とは

糖尿病は、すい臓のβ細胞から分泌されるインスリンの作用不足による慢性の高血糖を主徴とする代謝疾患群で、その発症には遺伝因子と環境因子がともに関与します。インスリンの作用不足による代謝異常が高度である場合には、著しい高血糖を呈し、口渇、多飲、多尿、体重減少などの典型的な症状がみられます。一方、代謝異常が軽度であれば自覚症状に乏しく、長期間放置されることもあります。そのため、健康診断などで糖尿病の可能性を指摘されていたにも関わらず医療機関を受診せずに経過し、糖尿病に特有の慢性合併症（網膜症、神経障害、腎症）の発症を伴って糖尿病の診断に至る患者さんも少なくありません。

糖尿病の治療の目標は、こうした慢性合併症の発症や進行を防ぎ、糖尿病ではない方と変わらない生活の質（Quality of Life: QOL）

血糖値について

を保つとともに、健康寿命を全うすることです。そのために糖尿病の早期診断と良好な血糖コントロールの達成・維持が不可欠です。本稿では、糖尿病の診断および治療上で欠かせない血糖値とHbA1cについてご紹介します。

我々の体には、ブドウ糖（グルコース）、果糖（フルクトース）、ガラクトースなど様々な糖質が存在していますが、血糖値とは血液中のグルコース濃度を指し、その測定は糖尿病の診断・治療に不可欠です。血糖値の単位は、本邦や米国ではmg/dL（ミリグラムパーデシリットル）、欧州などではmmol/L（ミリモルパーリットル）で表記されています。

本邦で糖尿病の診断に用いる血糖値の基準には、①空腹時血糖値 ≥ 126 mg/dL、②75g経口糖負荷試験2時間値 ≥ 200 mg/dL、③随時血糖値 ≥ 200 mg/dLの3つがあ

図1 糖尿病型

血糖値
空腹時 ≥ 126 mg/dL
75g 経口糖負荷試験 2時間値 ≥ 200 mg/dL
随時 ≥ 200 mg/dL
HbA1c
$\geq 6.5\%$

※日本糖尿病学会編・著
糖尿病診療ガイドライン2019より引用・改変

り、これらを血糖値の「糖尿病型」といいます（図1）。このいずれかが異なる日に再び確認された場合や、これらに加えて糖尿病の典型的な症状（口渇、多飲など）や眼合併症である糖尿病網膜症が確認された場合、またはHbA1c値（後述）が糖尿病型を示した場合に糖尿病と診断されます。

また、治療目標値としての血糖値も設定されています。後述の通り、糖尿病合併症予防のための血糖コントロール目標として、HbA1c 7%未満の達成ならびに維持が推奨されていますが、これに対応する血糖値として空腹時血糖130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満が設定されています。

HbA1cについて

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー、またはエイチビーエーワンシー）は、赤血球中に存在し、全身に酸素を運搬する役割を担う「ヘモグロビン」とよばれるタンパク質にグルコースが結合した糖化タンパク質です。血糖値が高いほどヘモグロビンに結合するグルコースの量が多くなりますので、糖尿病の特徴である慢性の高血糖を示す良い指標としてHbA1cが用いられています。

HbA1cの血中濃度であるHbA1c値は、赤血球寿命の観点から過去1、2か月間の平均の血糖コントロール状態を反映し、%（パーセント）で表します。前述の血糖値と同様にHbA1c \geq 6.5%を糖尿病型といい、糖尿病の診断に用いられています。

また、血糖値と同様に治療目標値としてのHbA1c値も設定されています。これまでの多くの研究により、HbA1c値が低いほど糖尿病合併症

が出現する可能性が下がることが何度も確認されています。本邦で行われたKumamoto studyにおいても、HbA1c6.9%未満で糖尿病に特有の慢性合併症が出現する可能性が下がることが報告されました。諸外国の目標値も考慮し、我が国ではHbA1c7%未満を糖尿病合併症予防のための血糖コントロール目標に設定しています。

Doctor



竹田 安孝 Yasutaka Takeda

金沢医科大学医学部 糖尿病・内分泌内科学 講師

〈略歴〉

- 平成16年 金沢医科大学医学部卒業
金沢医科大学病院初期臨床研修医
- 平成18年 旭川医科大学 第二内科 医員
- 平成23年 旭川医科大学大学院医学系研究科博士課程修了
旭川医療センター 消化器内科/糖尿病・リウマチセンター
- 平成25年 旭川赤十字病院 糖尿病・内分泌内科
- 平成26年 名寄市立総合病院 糖尿病・代謝内科 医長
- 平成27年 旭川医科大学 第二内科 医員
- 令和 2年 旭川医科大学 第二内科 診療助教
- 令和 3年 旭川医科大学 第二内科 助教
- 令和 4年 金沢医科大学医学部 糖尿病・内分泌内科学 講師

〈所属学会・社会活動〉

- 日本内科学会（認定内科医、総合内科専門医）
- 日本糖尿病学会（糖尿病専門医、研修指導医）
- 日本内分泌学会（内分泌代謝科専門医、内分泌代謝科指導医、評議員）
- 日本腎臓学会
- 日本臨床栄養学会
- 日本糖尿病・妊娠学会
- 日本糖尿病協会

〈受賞〉

- 日本内分泌学会 第26回臨床内分泌代謝Update優秀ポスター賞
- The 2nd Asia-Pacific CardioMetabolic Syndrome (APCMS) Congress travel grant
- The 3rd Asia-Pacific CardioMetabolic Syndrome (APCMS) Congress travel grant

令和6年能登半島地震により被災された方

災害による保険料の 減免について

このたびの災害により、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
建設国保では自宅が災害により甚大な損失を受け、生活が著しく困難に
なった組合員に対して、損失の程度に応じて保険料の減免制度があります。

1 減免の基準及び期間

減免の基準及び期間は次のとおりです。

全壊・流失もしくは全焼	保険料3か月分
半壊もしくは半焼	// 2か月分
部分壊もしくは部分焼	// 1か月分
床上浸水30cm以上	// 2か月分
床上浸水30cm未満	// 1か月分

※保険料の減免は罹災発生月からとする

2 減免を受けるとき

- ① 保険料減免申請書
- ② 罹災証明等公的機関の発行する証明書の原本
(家屋の損害程度が記載されているもの)

※なお、今回の震災における減免措置について
詳細が決まりましたら改めてご案内いたします。