

# 健康だより

NO. 65

## <冬号>

発行日 2024年1月  
(一財)三重県産業衛生協会  
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地  
TEL: (0594) 22-1010  
FAX: (0594) 22-1011  
https://www.kenkoshindan.or.jp

## 謹賀新年

新春を迎え謹んでお慶び申し上げます。  
三重県産業衛生協会は健康診断を通じ、健康維持増進活動のお手伝いを今年も積極的に取り組んで参ります。  
本年も格別のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

理事長 山本重雄



今号は“動脈硬化”をテーマにお伝えします。

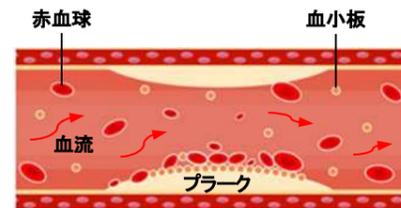
## 動脈硬化はなぜ怖い？

動脈硬化とは、動脈の血管が硬くなり弾力が失われた状態です。

大動脈など比較的太い動脈に、血中脂質の一つであるLDL(悪玉)コレステロールが血液中に増加しすぎると、血管壁に沈着してプラークというこぶのような膨らみができ、血管が狭くなると血液の流れが悪くなり“狭心症”を発症します。

プラークが破裂することで血小板が凝集し血栓になり、血管が塞がれます。心臓で起これば“**心筋梗塞**”、脳で起これば“**脳梗塞**”を発症します。

動脈硬化の一番恐ろしい所は、気づきにくいことです。自覚症状がないうちに重い病気を発症させるため、**沈黙の殺人者(サイレントキラー)**といわれています。



<b>血管</b> 血管の中が硬くなったり、狭くなったりする	<b>血液</b> 固まりやすく、溶けにくい	<b>血流</b> 流れが遅く不規則
-----------------------------------	---------------------------	-----------------------

※心疾患は高血圧症を除く

## 【日本人の死因と罹患者数】

厚生労働省 人口動態統計(令和4年)によると、日本人の死因1位は悪性新生物(がん) 385,797人、2位は心疾患 232,964人、3位は脳血管疾患 107,481人であり、動脈硬化が大きな原因となる2つの疾患(心疾患・脳血管疾患)を合わせると340,445人となり、がんに並びます。

厚生労働省 患者調査(令和2年)によると、罹患者数は悪性新生物(がん)が約366万人に対して心疾患約306万人、脳血管疾患約174万人を合わせると約480万人となり、がんより圧倒的に多くなっています。

## 【要介護の原因】

厚生労働省 国民生活基礎調査(令和4年)によると、介護が必要となった原因は脳血管疾患約16%、心疾患5%であり、約21%が動脈硬化によるものです。

本人はもちろん家族のために健康で長生きするには動脈硬化を予防する事が大切といえます。

## 動脈硬化を予防する生活習慣

動脈硬化を予防するには、食事と運動、禁煙を中心とした生活習慣の改善が不可欠です。

### ～食事～

- ・ 食べ過ぎに注意 主食・主菜・副菜を揃えバランス良く
- ・ 1日3食 決まった時間によく噛んでゆっくりと

- \*積極的に摂りたい食品 → 青背魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻、きのこ
- \*摂りすぎに注意する食品 → 牛・豚肉の脂身、肉加工品、乳脂肪分、菓子類、ジュース

### ～運動～

- ・ ウォーキングや自転車などの有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチなど適度な運動の継続
- ・ 家事や生活の中で積極的に体を動かし、エネルギー消費量をアップさせる

- \*1つ前の駅で降りて歩く
- \*庭の手入れをする
- \*歩幅を広くして速く歩く
- \*車を店から遠い駐車場に止める
- \*イスの背もたれにもたれない
- \*エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う

### ～禁煙～

- ・ 心筋梗塞や狭心症などの発症リスク低下
- ・ ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助薬を活用することも有効

動脈硬化を予防・改善するため、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

## 健診での動脈硬化検査

当クリニックでは以下の検査を受診いただけます。

### 【頸動脈エコー検査】

脳に血液を送る主要な血管である首の頸動脈に超音波を当てて検査する頸動脈の血管壁の厚さ、詰まり、プラークの有無を調べる

### 【動脈硬化測定】

両腕、両足首の血圧を測定し、ABI・CAVIを短時間で調べる

ABI…動脈の狭窄や閉塞を評価する検査

CAVI…動脈の硬さを調べる検査、おおよその「血管年齢」がわかる



健康診断の結果でLDLコレステロールが高い方や、動脈硬化検査で異常がみられた方は動脈硬化が進行している恐れがあります。生活習慣の改善とともに循環器内科を受診しましょう。

明けましておめでとうございます。

食育と健康 第49回は、「みりん」をご紹介します。



和食に欠かせない調味料“みりん”は発生起源が諸説あり

中国伝来説では中国清明の時代「湖雅卷八造釀」に「密淋(ミイリン)」と呼ばれる甘い酒があったと記されており「淋」は「したたる」の意味で密がしたたるような甘い酒と解釈され、この酒が琉球や九州地方に伝来「密淋」「美淋」として日本中に広まったものが現在の**本みりん**説です。

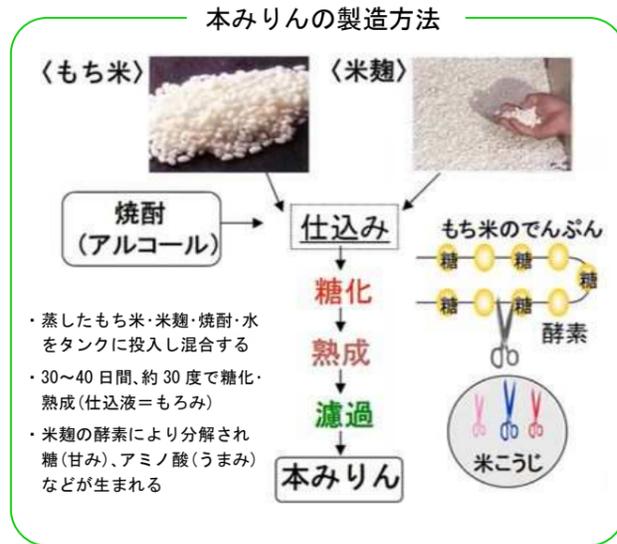
「貞徳文集」(1649年慶安2年)に異国より渡来したとも記述されています。

また、日本発生説では、古くから日本には練酒、白酒などの甘い酒があり「陰涼軒日録」(1466年文正元年)には「練貴酒(ネリザケ)」が博多にあったとも記されています。これらの酒は、米や麴を加えるとアルコール度数が下がり腐敗しやすかったため防止策として焼酎が加えられ、後に**本みりん**になったといわれます。

一般に“みりん”と呼ばれているものには、大きく「**本みりん**」と「**みりん風調味料**」「**発酵調味料**」があります。

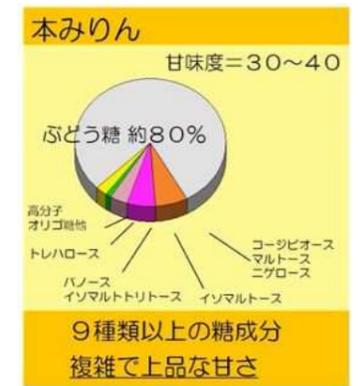
みりん風・発酵調味料は、**本みりん**に比べ歴史は浅く

(昭和40年頃～)酒税法に規定された原料・製法で造られる**本みりん**より手頃な価格で販売されています。



料理に甘味をつけるためには砂糖やみりんを使いますが砂糖の主成分はしょ糖に対し、**本みりん**には9種類以上の糖成分が含まれ甘味度も砂糖の3~4割とやわらかな甘味です。

バランス良く含まれる天然アミノ酸が、独特の深みあるうま味を形成しており、糖分とアミノ酸が加熱することでメイラード反応(褐変反応)を起こしアメ状になるためてり・つやが出ます。てり・つやは、砂糖+清酒を使った時に比べると約2倍の光沢度です。



また**本みりん**には、約14%のアルコール分が含まれているため、糖分とともに働き、煮くずれを防ぐ生臭みを持つ素材の臭いを消すなど、様々な成分が複雑な調理効果を生み出してくれます。

<本みりんのみりん風調味料の調理効果の違い>

	本みりん	みりん風調味料
てり・つやを出す	◎	◎
コク・うまみを与える	◎	△
まろやかな甘みをつける	◎	△
生臭みを消す	◎	×
煮くずれを防ぐ	◎	×
味のしみこみをよくする	◎	×
味をまとめる	◎	△

<本みりん7つの調理効果>



400年ほど前から造られ始めた「みりん」は元来、飲用が目的で、江戸期に清酒が一般的になる以前は高級な甘いお酒として飲まれていました。

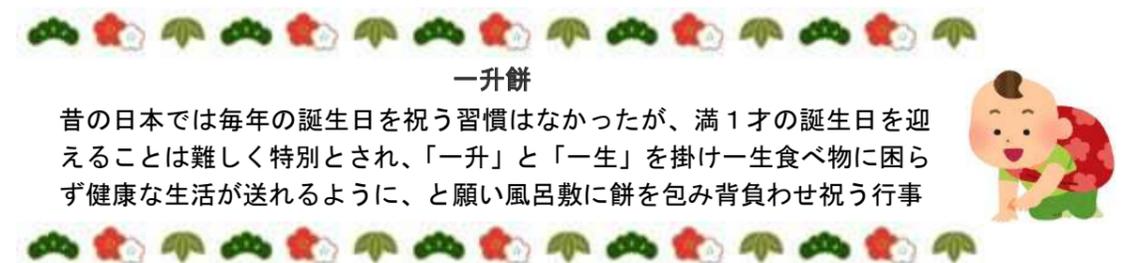
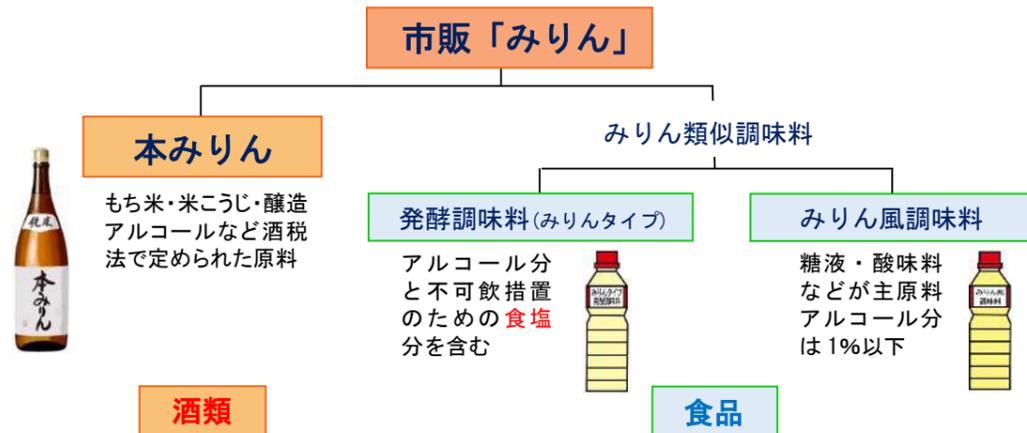
元旦に1年の健康を願う“お屠蘇”は平安時代から現在まで続いています。

その後「みりん」は江戸時代中期以後、調味料として使われるようになっていきました。

一般的に調味料としての認識は昭和に入ってからで、昭和34年、37年の酒税引き下げと食生活の向上にともない家庭でも欠かせない調味料のひとつになりました。

参考資料：宝酒造株式会社  
「料理清酒ときどき本みりん」  
NPO 日本食育インストラクター協会  
「食育」調理技術の基礎

～ 楽しく！美味しく！笑顔は心と身体のパロメーター ～



一升餅

昔の日本では毎年の誕生日を祝う習慣はなかったが、満1才の誕生日を迎えることは難しく特別とされ、「一升」と「一生」を掛け一生食べ物に困らず健康な生活が送れるように、と願い風呂敷に餅を包み背負わせ祝う行事