

# MitsuiSougou通信

## 食生活改善のすすめ

厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。忙しい毎日を過ごしていると、ついつい食事をおろそかにしていませんか？ 仕事で夜遅く帰宅したり、家事が忙しくて朝食の時間が取れなかったり、やっと食事の時間が取れたと思ったら、ついつい自分が好きなものばかりを食ってしまったり...このように、食生活が乱れていると生活習慣病のリスクが高まります。バランスのとれた適切な質と量の食を、1日3食規則正しく食べることが「健康なからだ」の基本となります。

以下のポイントに気を付けながら食生活を見直してみましょう。

## 《食生活改善のポイント》

### ① 朝食は必ず食べる

前日の夕食が遅かったためなどにより、朝食を抜いてしまう人も多くいると思いますが、朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。必ず食べるようにしましょう。脳のエネルギー源になる炭水化物（ごはんやパンなど）は必須。一緒にたんぱく質（肉・魚・卵など）も食べると体温が上昇し、代謝もアップします。

### ② 野菜を積極的にとる

野菜を日頃からとることは、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。そのためにも1日350g以上食べましょう。彩りを意識して多くの種類の野菜にしましょう。

生のままでは量が多いため、温野菜にする、ミキサーでスムージーやジュースにするなどの工夫を。

### ③ 塩分は控えめに

塩分のとりすぎは高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、胃がんなどを引き起こすリスクが高まります。

ソースやしょうゆなどは「かける」より「つける」、こしょうなどの香辛料や、酢やレモンなどの酸味を利用して味に変化をつけるなど、上手に塩分を減らしましょう。

### ④ 糖質&脂質は控えめに

糖質や脂質のとりすぎは、肥満、糖尿病、脂質異常症などを引き起こすリスクが高まります。糖質&脂質の塊ともいえる甘いお菓子やスナック菓子はなるべく控え、食べる場合はあらかじめ量を決め、小皿に出すなど食べ過ぎないように工夫をしましょう。

血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪は、細胞の原料やエネルギー源など、体に不可欠なものです。バランスが崩れると動脈硬化のリスクが高まります。血液をサラサラにする、イワシなどの青魚を積極的にとりましょう。

## ☆美白やアンチエイジング効果があると噂の？！ビタミンC☆

ビタミンCは、免疫力を高めたり、抗酸化作用があり、細胞を結合させるコラーゲンの生成を助けてくれる栄養素です。またストレス状態に対抗するホルモン（アドレナリン）の合成にも不可欠で、足りなくなるとストレスへの耐性が弱くなり、うつ状態に陥りやすくなります。ビタミンCは体内ではつくられないか、つくられてもごく微量なため、食事からとる必要があります。ただし、ビタミンCは1日に必要な量以上に体内に入ると、尿として排泄されてしまうため、毎日少しずつ摂取するのがおすすめです。

野菜ではブロッコリー、赤パプリカ、かぼちゃ、果物ではいちごやキウイに多く含まれます。

## ～食卓に3つのお皿をそろえましょう～

【主食】 ごはんや麺類、食パンなど炭水化物！エネルギーを生み出す食品です。（過剰にとると、肥満の原因になります。）

【主菜】 卵、お肉や魚、豆製品などタンパク質！血や肉、骨や歯を作り代謝を促進して、抵抗力を高めます。

【副菜】 野菜やキノコ類、海藻など、ビタミン、繊維が豊富な食品！体の調子を整えて、皮膚や粘膜の保護、風邪の予防、ストレスの緩和などに役立ちます。

※その他 乳製品、果物類



（出典：全国健康保険協会ホームページ）

## 安全運転アドバイス

行楽シーズンになると、観光地などへのドライブを計画されている方も多いでしょう。そこで今回は安全で快適な行楽ドライブを確保するためのポイントをまとめてみました。

### 《余裕のあるドライブ計画を立てる》

行楽ドライブに出かけるときは、前もって余裕のある計画を立てましょう。

計画を立てる際には、特に次の点に留意しましょう。

- ・渋滞を考慮して時間にゆとりを持たせる。
- ・帰りは行きよりも疲れが出やすいので、さらに時間に余裕を持たせる。
- ・休憩場所（サービスエリアや道の駅など）と休憩時間をあらかじめ決めておく。
- ・行楽地での過密な観光スポット巡りは、急ぎや焦りを生んだり、疲労の原因になるので、観光スポット巡りにも余裕を持たせる。



### 《出発前に車両の点検や携行品のチェックをする》

#### ◆車両点検

出発前に、燃料や冷却水の量、エンジンオイルの量、タイヤの空気圧、タイヤの残り溝などをしっかり点検しましょう。

※高速道路を走行する場合は、燃料や冷却水の量、エンジンオイルの量の点検が義務づけられています（道路交通法第75条の10）。

※高速道路を走行する場合は、タイヤの空気圧をやや高めに行きましょう。

#### ◆携行品のチェック

渋滞による長時間の停止や車両故障等に備えて、出発前に、非常信号用具（発炎筒等）、停止表示器材、飲料水、軽食用食糧、携帯トイレなどが備えられているかチェックしましょう。

※非常信号用具は、備え付けが義務づけられています（道路運送車両の保安基準第43条の2）。

※停止表示器材は、高速道路を走行する場合に備え付けが義務づけられています（道路交通法第75条の11及び同法施行令第27条の6）。

なお、全員が乗車したら、全員がシートベルト（子どもの場合はチャイルドシート）を正しく着用しているかどうかを必ず確認しましょう。

### 《運転途中の飲酒は絶対にしない》

行楽地のなかには「地酒」や「地ビール」などのお酒が有名な所もあります。行楽地に到着してレストランなどで食事をとるとき、引き続き運転するのであれば、たとえ少量であっても絶対に飲酒をしてはいけません。

## ◆おいしいレシピ◆ ～秋なすときのこの中華炒め～

旬の「秋なす」と「きのこ」で、季節感満載のおかずを作りましょう。とろんとしたなすが、ご飯によく合うお味です。

【材料】2人分

- ・なす……3本
- ・豚バラ肉……170g
- ・しめじ……1/2パック
- ・えのき……1/2パック
- ・まいたけ……1パック
- ・小ねぎ……2本
- ・きざみにんにく……大さじ1
- ・ごま油……大さじ1
- ※・オイスターソース……大さじ2
- ・しょうゆ……大さじ1

【作り方】

1. しめじ、えのきはそれぞれ石づきを切り落とす。
2. しめじは1本ずつに分け、えのきは半分に分ける。まいたけは手で一口大に分ける。なすは、ヘタを切り落とし、1cmの輪切りにし、小ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに豚肉を並べ、にんにくを入れ火を付ける（注意：油は入れない）。豚肉から油が出て白くなってきたら裏返し、なすを加えて炒める。
5. 【4】のフライパンにごま油を入れ、きのこ類を全て入れて、さらに炒める。
6. ※を合わせ、フライパンの鍋肌から入れる。全体を混ぜ合わせたらお皿に盛りつけ、小ねぎを散らして完成。

