



『メッツとエクササイズ(Ex)』をご存知ですか？

厚生労働省は2006年に発表した「健康づくりのための運動指針」で、運動や生活動作の強さを「METs(メッツ)」という新しい指標で表し、1Ex(エクササイズ)の運動量を設定しました。

「メッツ」とは、運動によって消費するカロリーが、安静時の何倍にあたるかを示しています。例えば、座って1時間安静にしていたときの消費カロリーは「1メッツ」、ふつうに1時間歩いたときの消費カロリーは「3メッツ」になります。「エクササイズ」は身体活動の運動量(メッツ)に実施時間(時)をかけたものです。たとえば、歩行(3メッツ)を20分間(1/3時間)行った場合は1エクササイズ(Ex)になります。



運動指針では、身体活動、運動、生活活動を以下のように定義しています。

身体活動

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと

運動

身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの

生活活動

身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動上のもも含む



健康づくりのために、1週間の目標は？

目標 週23エクササイズの活発な身体活動！
そのうち4エクササイズは活発な運動を！

この目標に含まれる活発な身体活動とは、3メッツ以上の身体活動です。したがって、座って安静にしている状態は1メッツですが、下記の例のような3メッツ未満の弱い身体活動は目標に含まれません。

(例) ストレッチ、洗濯、炊事、動物の世話など



運動にかぎらず、日常生活でも家事や仕事、通勤・通学などで積極的に体を動かして生活習慣病を予防しましょう！

注意

- ・持病のある方や膝、腰などに痛みを感じたら、無理せず、かかりつけの医師に相談しましょう。
- ・3メッツから始め、体調をみながら徐々にアップしましょう。
- ・水分補給は忘れずに。

参考HP：厚生労働省 健康づくりのための運動指針

みなさん、こんにちは。受付の大西です。今月も興味深い内容でしたね。パンケーキ症候群の話には、鳥肌が立ってしまいました。。私の家では、一応密封はしていましたが。みなさんのおうちでは、小麦粉やミックス粉はちゃんと密封できていますか？せっかく作ったパンケーキなどでアナフィラキシー症状を起こしたり、体調を崩さないためにも、開封後の粉製品はすぐに密閉し、冷蔵庫に保存しましょう。

能力アップ「なぞなぞ」の答え 問題①「空気」、問題②「いち、に、さん、し、ご、ろく、しち、はち、く、じゅう」。そうです、1～10までの数字の読みの最後の文字です。

《1エクササイズに相当する活発な身体活動》

運動

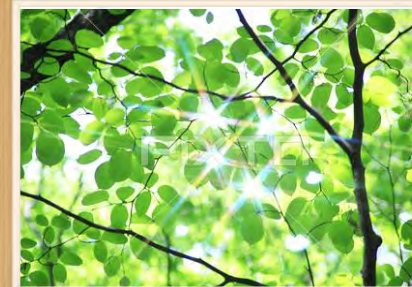
生活活動

軽い筋力 トレーニング 20分	バレーボール 20分	3メッツ	歩行 20分
速歩 15分	ゴルフ 15分	4メッツ	子どもと遊ぶ 15分
軽いジョギング 10分		6メッツ	階段昇降 10分
ランニング 7～8分	水泳 7～8分	8メッツ	重い荷物を運ぶ 7～8分

▶今月の特集は、「新しい概念の食物アレルギー」、「メッツとエクササイズ(Ex)」をご存知ですか？です！

こもれび

2015年12月号 Vol.37



みんなでいきいき
脳力アップ大作戦！！

〈今月の特集〉

新しい概念の食物アレルギー 日本小児科学会専門医 竹廣 敏史

『メッツとエクササイズ(Ex)』を ご存知ですか？

日赤のヘルシーレシピ 栗大福

看護師による 知って得する☆ミニ講座 スケジュール

- 12月16日(水)・17日(木)
今日からできる脳卒中予防
こんな時は脳卒中かも？
講師：本7看護室看護師



- 1月20日(水)・21日(木)

「ロコモティブから考える転倒予防(仮)」



講師：本7看護室看護師

- 平成28年2月17日(水)・18日(木)・予約不要・参加無料です！お気軽にご参加ください

「災害に備えて(仮)」



講師：看護部災害救護委員会看護師

□時間 11:30～12:00

□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》高松赤十字病院 看護部 ☎087-831-7101



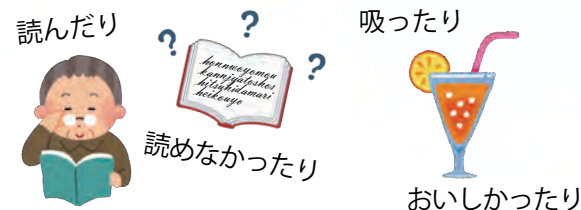
「おもいっきりテレビのお昼の脳トレ」「サルヂエ」なども手がけている篠原菊紀教授が監修している能力アップクイズです！挑戦してみてください！

第3回 なぞなぞ

今回はなぞなぞで脳を鍛えましょう。なぞなぞを解くには、想像力とひらめき力が必要です！

問題① 制限時間2分です。

読んだり、読めなかったり、
吸ったり、おいしかったりするものは何？



ヒント：ないと死んでしまいます。
ヒント：あなたの周りに
満ち満ちています。

問題② 制限時間3分です。

ちになしごくちくう

これはなんでしょう？

ヒント：両手でOK。
ヒント：下です。

正解は、あとがきの下にあります。

引用文献：保健事業に携わる人の情報誌 へるすあっぷ21 6月号
いきいき能力アップ

新しい概念の食物アレルギー

日本小児科学会専門医 竹廣 敏史

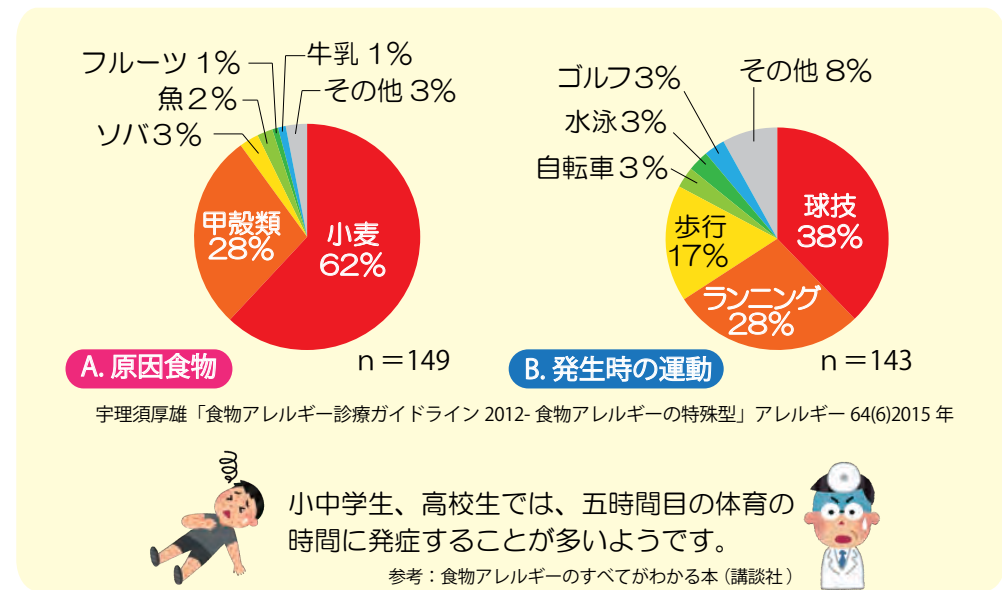
最近の文科省の調査では児童生徒の食物アレルギーの割合は10年間で2.6%から4.5%と2倍近くまで増えたと報告されています。

食物アレルギーが増えた理由の一つとして、新たな食物アレルギーの概念が提唱されるようになってきたことが考えられています。今回はこの新しい概念の食物アレルギーについていくつかご紹介していきます。

1) 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

特定の食品を摂取しただけでは症状が出ないのに、二次的要因（運動、薬剤、アルコールなど）が加わることでアレルギー症状を来しひどい場合はショックになる人たちがいます。原因食品として国内では小麦が半数以上を占め、甲殻類や果物が原因となることもあります。対策は原因食品がわかればその食品を摂取後4時間は運動を控えたり、鎮痛剤服用やアルコール摂取との併用を控えることです。

図1) 食物依存性運動誘発性アナフィラキシーの原因食物と要因となる運動



2) 口腔アレルギー症候群

花粉症をもっている人が、その花粉アレルゲンと似た構造を持つ果物や野菜を摂取した際に主に口腔粘膜の症状（かゆみや違和感）を訴える場合を口腔アレルギー症候群といいます。学童期以降やおとなになってから発症することが多いタイプの食物アレルギーです。なかにはショック症状を来す人もおり注意が必要です。原因食品の摂取を回避することが原則ですが、加熱処理すると食べることができるようになるものも多いとされています。



図2) 花粉と口腔アレルギー症候群を起こす果物・野菜の関係

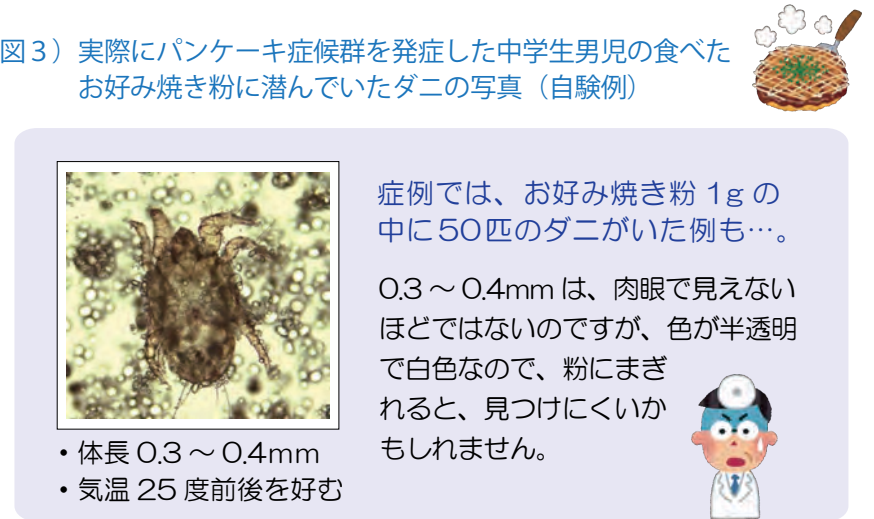
花粉	果物・野菜
シラカンバ	バラ科（リンゴ、西洋ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アンズ、アーモンド）、セリ科（セロリ、ニンジン）、ナス科（ポテト）、マタタビ科（キウイ）、カバノキ科（ヘーゼルナッツ）、ウルシ科（マンゴー）、シシトウガラシ、等
スギ	ナス科（トマト）
ヨモギ	セリ科（セロリ、ニンジン）、ウルシ科（マンゴー）、スパイス、等
イネ科	ウリ科（メロン、スイカ）、ナス科（トマト、ポテト）、マタタビ科（キウイ）、ミカン科（オレンジ）、豆科（ピーナッツ）、等
ブタクサ	ウリ科（メロン、スイカ、カンタロープ、ズッキーニ、キュウリ）、芭蕉科（バナナ）、等
ブラタナス	カバノキ科（ヘーゼルナッツ）、バラ科（リンゴ）、レタス、トウモロコシ、豆科（ピーナッツ、ヒヨコ豆）

宇理須厚雄「食物アレルギー診療ガイドライン 2012-食物アレルギーの特殊型」アレルギー 64(6)2015 年

3) パンケーキ症候群

使いかけのミックス粉やお好み焼き粉などを食器棚の奥などにしまいこんでいると、袋の中でダニが繁殖してしまいます。そしてダニアレルギーを持っている人がその粉を使った料理を食べることでアレルギー症状を起こすことがあります。

図3) 実際にパンケーキ症候群を発症した中学生男児の食べたお好み焼き粉に潜んでいたダニの写真（自験例）



参考：農業・食品産業技術総合研究機構 食品総合研究所 HP

■ダニを繁殖させない注意ポイント

1. 開封後、密閉しないで常温保存していたミックス粉は捨てる
2. 開封後の粉類は密閉して冷蔵庫に保管する
3. ダニアレルゲンは加熱しても壊れない（ダニアレルゲンの中には加熱に強い性質を持つものも！）

参考：日経ウーマンオンライン 2011 年 3 月 11 日

この他にも様々なタイプの食物アレルギーが見つかっています。なかには一見すると食事とは関係ないように見えてなかなか診断がつかないケースも多く含まれます。疑わしい症状がある方はぜひお近くのアレルギー専門外来にご相談ください。

協力：勝賀中学校、玉藻中学校

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「肝硬変（かんこうへん）」

お酒を飲まなければ、ならない病気ですよね？

肝臓が硬くなり、縮んでコブだらけになって、本来の働きができなくなった状態です。ウイルスによる場合もあります。



「肝硬変」の「肝」は「肝臓」、「硬変」は「硬く変わること」。「肝硬変」は、「肝臓が硬くなる病気」です。肝臓の細胞が壊れることで、肝臓が硬くなり、縮んでゴツゴツとしたコブだらけになります。ウイルスやアルコールなどが原因で、肝臓の中の血液循環がうまくいかなくなります。自覚症状のないまま、ゆっくりと進行する病気です。食欲不振、下痢などで始まり、腹水、黄だん、むくみ、出血、食道静脈瘤破裂、意識障害などの症状が現れることがあります。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく 勁草書房

おすすめ BOOK !

・食物アレルギーのすべてがわかる本（健康ライブラリーイラスト版）



急増する食物アレルギー。氾濫する情報に保育園、学校、保護者は大混乱です。「念のため」「心配だから」と除去する食物を自己判断で増やしてしまうと、子どもの発育をさまたげてしまう危険が。「食べさせない」から、「できるだけ食べさせる」へ。正しい食事管理から緊急時の対応法まで徹底解説しています。



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.37
～ 栗大福 ～



<作り方>

- ① こしあん（白）は、丸めてから円形にのばし、中心に栗をのせて包む。
- ② 器（電子レンジ可能）白玉粉と砂糖を入れ、泡立て器でしっかり混ぜ合わせておく。
- ③ 水を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ④ だんごの生地ができたら、ふんわりとラップをして電子レンジで2分間加熱する。
- ⑤ かたまりができたら、水でぬらしたゴムベラで全体を練るようにして混ぜる。
- ⑥ この時点で白く粉っぽさが残っていても全体が混ざったら、再度ふんわりとラップをして電子レンジで2分間加熱する。
- ⑦ 再度、水でぬらしたゴムベラで練り混ぜる。その後電子レンジでもう1分加熱し、ゴムベラで全体を1つにまとめる。これで生地（羽二重）の完成♪
- ⑧ まな板に片栗粉をひき、生地をのせる。※生地は熱いので注意※
- ⑨ 12等分に切り分け栗を包んだ白こしあんの上に生地をのせ上からのばすように全体を包み込む。この時、手にしっかり打ち粉をしておく。



<材料 12個分>

・白玉粉	100g	・こしあん（白）	150g
・砂糖	20g	・片栗粉（打ち粉）	適量
・水	130g	・栗甘露煮	12 個

〈1個分〉・エネルギー 約 90kcal
・食物繊維 約 1.5g

＝エネルギー 約 80kcal

＝食物繊維 約 3g

《食物繊維 食事摂取基準 2015 年版》
男性 20g 以上 / 日
女性 18g 以上 / 日
(18 ～ 69 歳)

★ワンポイント★

☆羽二重は、食材の大きさまでのばしてから包むと、包みやすくなります。
※食材や砂糖の量・電子レンジの種類により、出来上がりが異なる場合がありますので、ご調節ください。