



2019年12月1日発行

健康情報に惑わされない『健康を決める力』

「健康で長生きしたい」多くの人がそう願います。

世の中には、健康に関する情報があふれていて、どれが正しいのかわからなくなります。

人々の健康を決めている最大の要因は、ライフスタイルや行動の「選択」です。

信頼できて、自分に合った情報を適切に選びとる力が必要となってきました。

●そもそも健康とは

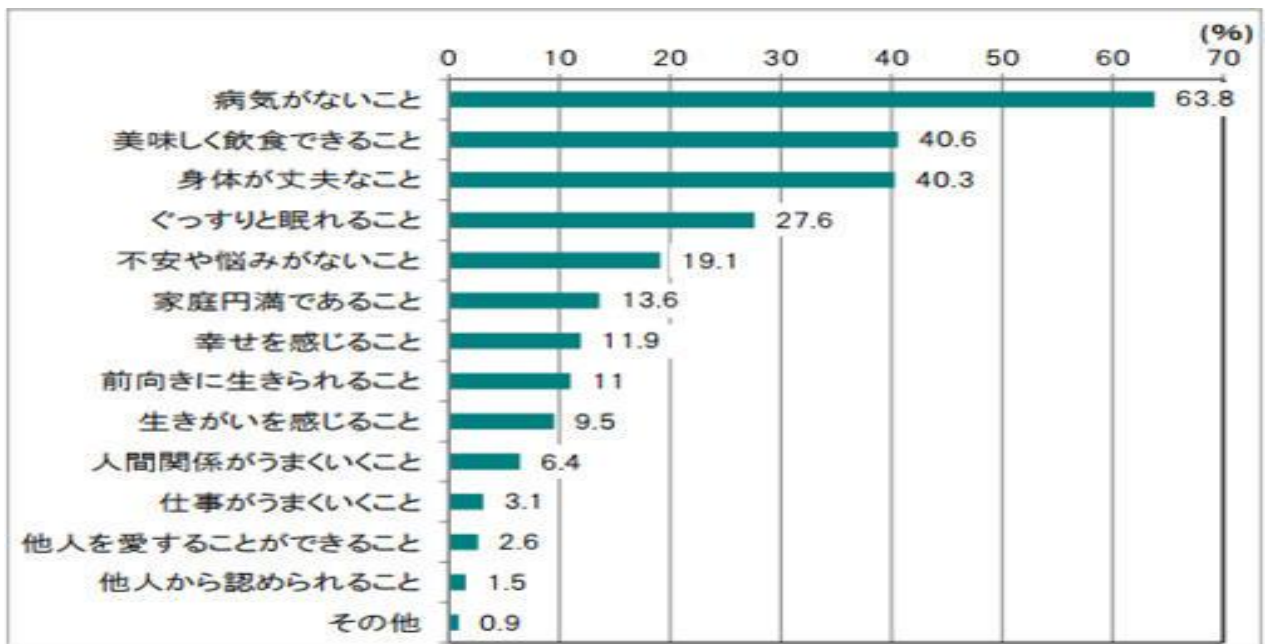


図1 健康感を判断する際に、重視した事項

ウェブサイト「健康を決める力」より

厚生労働省の平成26年の「健康意識に関する調査」では、「普段、健康だと感じていますか」と質問して健康状態をたずねた後に、「健康感を判断する際に、重視した事項は何ですか」として、3つまでの回答を求めた結果が上記図1です。身体的な面が大半を占めています。次いで精神面、社会面は10%未満になっています。

WHO（世界保健機関）の定義では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）」としています。身体と精神と社会は、相互につながっています。健康を考える時に、客観的で医学的なものだけでなく、主観的な側面、とくに日々の生活の視点、価値観が大切になってきます。

健康情報… それ、ホント？

★インターネットで検索

気になる症状や病気などの健康情報を調べようとするとき、まずはパソコンやスマートフォンを使って検索してみるという人が多いと思います。星の数ほどあるウェブサイトの中から、すぐに情報が見つけれられたとしたら、それは情報を提供する側が見つかりやすいようにお金を払っている場合が多い、ということをおぼえておきましょう。つまり、基本的には営利目的のものが多くということです。信頼できる情報は、国などの公的機関や学術的な専門機関から発信されていることが多く、それらは必ずしも見つかりやすいとは限りません。検索したいキーワードに、「学会」、「協会」、「site:go.jp」（国立の機関や行政関係のサイト）、「site.or.jp」（非営利団体のサイト）、「site.ac.jp」（学校や大学のサイト）をプラスして検索するとよいでしょう。

★新聞、雑誌、週刊誌

大手新聞の記事だからといって、必ずしも信頼できるとは限りません。いったんは本当かと疑ってみたり、他紙にも載ったか確かめたりします。また、雑誌や週刊誌というのは、正確で科学的な情報よりも、面白さや目を引く新規性を重視する傾向があるので、その点を割り引いて読む必要があります。

★情報の信頼度ピラミッド～エビデンス（科学的根拠）のレベル～



ピラミッドの上部へ行くほど情報の信頼度は高くなります。RCTというのは、ある集団を試験群と対照群にランダム（無作為）に割りつけて、薬の効果などを比べる無作為比較試験。単なる症例の報告や、単なる専門家の意見は信頼度が低いことを覚えておきましょう。

★体験談

私たちが意思決定のために用いる情報には2種類あります。エビデンス（科学的根拠）などの「客観的な情報」と、好みや価値観といった「主観的な情報」です。知人、友人や同じ状況にある人などの体験談は貴重な判断材料になります。ただし、広告の体験談は別です。

●「自分に合った情報を適切に選びとる力」＝「健康を決める力」を高めるために

自分自身で、本、インターネットなどいろいろな情報源から情報を集められ、信頼できるかを判断し、行動を選択できるようになるには、日頃から人とのつながりを作っておくことだと思います。専門家や医療関係者とつながること、気軽に相談できる健康カフェや患者会健康に関する市民活動に参加してみるなどなどです。体験談を聞いたり、質問したり、相談したりできる人や場があるということです。そうしているうちに、日々の生活の視点、価値観が変わり、身体的、精神的、社会的な3つの面の調和もとれていくように思います。

包丁・火を使わないで料理を作ってみる！



包丁のない家庭があると聞いたことがあります。また、アパートを探していると、今どきはお湯を沸かす時ぐらいしか火は使わないので、一口コンロまたは電磁調理器1台で、キッチン周りのスペースも狭い物件が増えているというのにも驚きました。

危ない、という理由で使えない環境にある方もいらっしゃるかもしれません。そこで、包丁・火を使わないでバランス良い食事を準備できるのか！？

●包丁の代わりにする道具

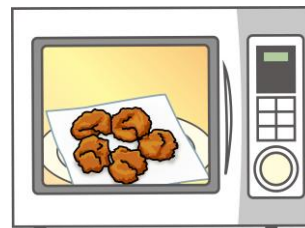
- *手 …葉っぱ系（きゃべつ、白菜など）、ピーマン
- *はさみ …にら、ねぎ、きのこ、葉っぱ系（青菜、水菜）、豆苗、ブロッコリー
- *ピーラー、スライサー …根菜（大根、人参、ごぼうなど）、きゃべつ、じゃが芋
- *すりこ木 …きゅうり、長芋
- *おろし金 …大根、人参、蓮根、きゅうり

●火を使わないで料理を作る

ガスの火、電磁調理器を使わないで（鍋やフライパンを使わない）料理を作るとしたら、まずは、生のまま食べるサラダやお刺身があります。加熱器具としては、電子レンジ、オーブントースター、オーブン、電気炊飯器、ホットプレートなどがあります。

●電子レンジでできる料理

- ▽汁物 …みそ汁、スープ、雑炊
- ▽煮物 …煮物全般、クリームシチュー、カレー
- ▽蒸し物 …茶碗蒸し、温野菜サラダ
- ▽和え物 …お浸し、ごま和え、ナムル
- ▽炒め物 …肉野菜炒め



意外にいろいろな料理ができます。特に、炒め物ができるというのは本当～？

●オーブントースターでできる料理

- ▽焼き物 …魚・肉の焼き物、ホイル焼き、目玉焼き、厚揚げ焼き、焼き野菜
- ▽グラタン、ドリア、ココット、キッシュ

■電子レンジで炒め物を作ってみよう！

包丁を使わずに、使う道具は「電子レンジ」「はさみ」で、豚肉ともやしにら炒めです。

材 料	分量(2人分)	作り方
豚こま切れ肉	120g	① 豚肉は、醤油・酒で下味をつけ、片栗粉を茶こしなどを使ってうすくまぶす ② にらは、食べやすい長さにはさみで切る ③ 耐熱ボウルに、もやし、にら、豚肉を重ねる（豚肉は広げて重ならないように） ④ オイスターソース、塩こしょうをふり、ラップをして電子レンジで3分ほど加熱する ⑤ 上下を返すように軽く混ぜ、ラップをせずに再び 2～3分加熱し、仕上げにごま油を回しかける
醤油	大さじ 2/3	
酒	〃 1/2	
片栗粉	〃 1/2	
もやし	1袋	
にら	1/2束	
オイスターソース	大さじ1	
塩こしょう	少々	
ごま油	大さじ 1/2	

結構おいしく仕上がりました！ 主食＝ごはん（炊飯器）、主菜＝豚肉ともやしにら炒め（レンジ）、副菜＝小松菜のごま和え（レンジで小松菜を加熱し市販のごま味噌で和える）。主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事が準備できました！ 包丁・火を使わなくても、家にある器具（特にはさみと電子レンジ）があれば、意外となんでも料理は作れるということがわかりました！ ガスが止まってしまった時にも慌てずにいられそうです。 大畑

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その205♪

<材料> 2人分

鶏もも肉	120g
A	みそ 小さじ2
	みりん 小さじ1
	ゆず(果皮) 少々
	ゆず(果汁) 少々

★鶏ゆずみそ焼き★

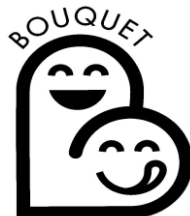
<作り方>

- ① 鶏もも肉を好みの大きさに切る。
 - ② ①を調味料Aにつける。
 - ③ ②をフライパンで中までしっかりと焼く。
(オーブンやオーブントースターで焼いてもOK)
- さわやかな風味でさっぱりとした味わいです。鶏肉は焼いてから切っても良いですよ。年末年始にいかがですか。
桶本

<ハーブを楽しもう>

今年は、ローズマリーの枝を切りすぎないように気を付けていました。なるべく枝を長く成長させたかったからです。長い枝を利用して、リースを作ろうと計画していたのです。長めのしっかりした枝を編み、縛って固定したり、枝を足したりしながら、丸いリースの土台を作りました。形ができたなら、柔らかい枝葉を巻き付け仕上げます。乾燥して枝がかたくなる前に作業しました。ローズマリーのすっきりとした香りがリースの周辺に漂っています。これから、どのように香りを変化していくのかも楽しみの一つです。まずはクリスマス風に飾り付け、年末年始はお正月風にアレンジしてみようかと思えます。
桶本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日