



# 健康かごしま21通信

～あなたの職場の健康づくりを応援する情報紙～

令和8年1・2月号



## ▼令和8年1・2月号トピックス

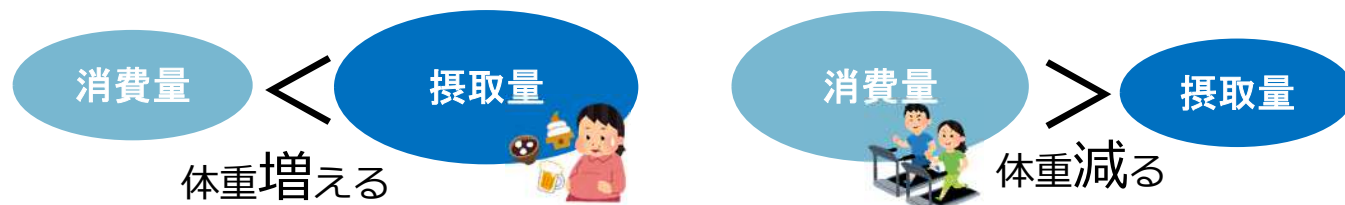
- 【P 1】 適正体重や減塩，気にしていますか？
- 【P 3】 知っていますか？ 加齢性難聴
- 【P 4】 お鍋料理は，健康管理の特効薬
- 【P 5】 生活習慣病と睡眠



## 適正体重や減塩，気にしていますか？

### 適切なエネルギー摂取量は？

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは，体重の変化を見れば分かります。体重の増減は，エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安となります。



エネルギーの摂取量と消費量が等しければ，体重の変化はありません。健康の保持・増進，生活習慣病予防のために，望ましいBMIを維持するよう摂取と消費のバランスを取ることが大切です！定期的に自分のBMIをチェックしましょう！

<望ましいBMI>

**BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

年齢	18～49歳	50～64歳	65歳以上
BMI	18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

年齢や身体活動レベルによって，1日に必要なエネルギー量の目安が異なります。

<身体活動レベル>

特徴	身体活動レベル
1日のうち座っていることがほとんど	低い
座っているのが中心だが，歩行・軽いスポーツ等を行う	ふつう
移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動を行っている	高い



<1日に必要なエネルギー量の目安>

身体活動レベル	男性					女性				
	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
低い	2,250	2,350	2,250	2,100	1,850	1,700	1,750	1,700	1,650	1,450
ふつう	2,600	2,750	2,650	2,350	2,250	1,950	2,050	1,950	1,850	1,750
高い	3,000	3,150	3,000	2,650	-	2,250	2,350	2,250	2,050	-

あなたのBMIは望ましいBMIの範囲に入っていましたか？

望ましいBMIの範囲を上回っている場合はエネルギー量を控えめに，望ましいBMIの範囲を下回っている場合はエネルギー量を多めにする等，調整しましょう！

# 楽しくおいしく減塩生活！

食塩をとりすぎると、血圧が上がり循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。以下の7つのポイントを意識して、**楽しくおいしく減塩生活**を心がけてみませんか？

## 食塩を無理なく減らす7つのポイント



- ① 味噌汁は、1日1回具だくさんで！
- ② 漬物は、即席漬けて酢の利用を！
- ③ 醤油はかけるよりつける習慣を！
- ④ 醤油は、減塩醤油を上手に使う！



煮物 炒め物 揚げ物

多い 食塩量 少ない

多い 食塩量 少ない

- ⑤ 調理法は煮物より炒め物へ
- ⑥ 調味料は、醤油よりソース、ソースよりケチャップやトマトピューレを！
- ⑦ 麺類のスープは飲まない習慣を！

## 食品の栄養成分表示を確認・活用しましょう！

容器包装された加工食品や添加物には、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の順で表示されています。

### 栄養成分表示を上手に活用して、健康的な食生活に役立てましょう！

#### <栄養成分表示の活用例>

・肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値をチェック！

過度なエネルギー摂取は肥満を招きます。過度なエネルギー摂取になっていないか、気を付けましょう。

・高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

塩辛いもの、味付けの濃いものが好きな方は、栄養成分表示をよく見て、食塩を取り過ぎないように気をつけましょう。

栄養成分表示 1食(○g)当たり	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g



## 健康かごしま21 Facebookのご案内

- ◆ 健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(県公式SNSの1つ)です。
- ◆ 職場や家庭での健康づくり等、どなたでも役に立つ情報や、各種健康づくりに関するイベント等の最新情報を随時発信しています。
- ◆ パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

(問い合わせ先)  
鹿児島県健康増進課  
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL  
<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>  
「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。



鹿児島県健康増進課  
フェイスブックURL

# 知っていますか？ 加齢性難聴



## 加齢性難聴とは？

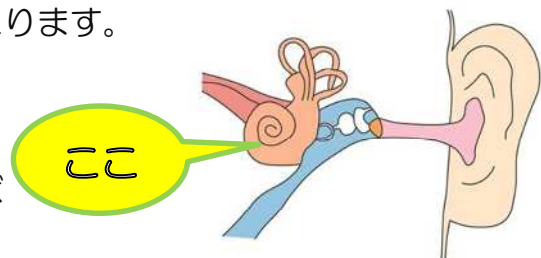
年齢を重ねるとともに、**高い音から徐々に聞こえにくくなる自然な聴力低下**のことを言います。病気が原因ではない、いわゆる「**耳が遠くなった**」と言われる状態です。

## どうして起こるの？

耳の奥の**音を感じる細胞が徐々に消耗**することで起こります。

手前（高い音）→奥（低い音）の順に細胞が並んでいるので、すべての音の通り道になる高い音を感じる細胞が消耗しやすくなります。

※**長時間のイヤホン使用**や**騒音環境**は、可能であれば**避ける工夫**をしましょう！



## こんなことはありませんか？



- 家族からテレビの音が大きいと言われる
- 声は聞こえるのに、言葉として聞き取りにくい
- 会話での聞き返しが多くなった
- 特に早口の声は分かりにくい
- 玄関の呼鈴が聞こえづらい など

※このような聴力の低下は40歳台ごろから始まり徐々に進行します。程度に個人差はありますが、**75歳以上では約7割**に見られるとされています。

## 加齢性難聴が進むと・・・

- 正しい言葉が伝わりにくい
- 新しい言葉を覚えにくくなる
- 言葉のイントネーションや感情などが伝わりにくい



コミュニケーションそのものが楽しめない、負担になる

- 人との交流の減少
- 心の健康の低下
- 閉じこもりにつながる



加齢性難聴は生活の質を落とす原因になるだけでなく**うつ**や**認知症**の原因にもなることが分かっています

## 加齢性難聴の対策

- ・加齢性難聴は自然な現象で、恥ずかしいことではありません。
- ・薬や手術では治りませんが、**補聴器を使用することで聞こえの改善が期待**できます。
- ・ご自身や周囲の方の聞こえが気になるときは、早めに**医師（耳鼻科・補聴器専門医）**や**専門家（認定補聴器技術者・言語聴覚士など）**に相談しましょう！

お問い合わせ

一般社団法人 鹿児島県理学療法士・作業療法士・言語聴覚士連絡協議会  
一般社団法人 鹿児島県言語聴覚士会（HP：<http://st-ba.net/>）

# お鍋料理は、健康管理の特効薬

## 鹿児島県の“食の力”は、お鍋で発揮！

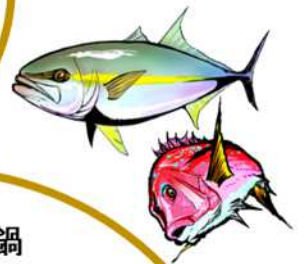
鹿児島県の食は、農業・漁業・畜産業、全てが勢ぞろい、この豊かさを満喫しながら、“食”からの健康増進に取り組んでみましょう。その一つ、家族で囲む『鍋料理』、我が家のお鍋を作ってみませんか！



### 1. 味噌おでん

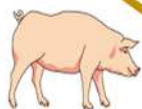
- 材料 ・大根・人参・牛蒡・昆布・里芋  
・芋蒟蒻・きのこ類・さつま揚げ・・・
- 調味料 だし汁・田舎味噌・薄口醤油  
砂糖・みりん・・・

※それぞれの土地柄が見え隠れする美味しい野菜をたっぷりと使って。硬いものは先にだし汁で火を通してから。他の具材とゆっくり煮込みます。



### 2. パクチー鍋

- 材料 ・鶏肉(豚肉)・レモン  
・パクチー(根つき)・キャベツ
  - 調味料 ・漁礁・白ワイン・塩・胡椒
- ※パクチーは癖のある野菜ですが、生でも加熱しても、シャリ感が楽しめます。スープにしゃぶ風に肉を通した後、パクチーもサッと火を通してさっぱりと！パクチーのちょっと癖のある風味で、食欲倍増！



### 3. みぞれ鍋

- 材料・鯛・タラ・あんこう  
・大根・しいたけ・春菊
  - 調味料 昆布だし・塩・酒・生姜
- ※寒を通した白身魚を美味しくいただきます。たっぷりの大根卸しを蓋にして、中火で加熱。塩味だけでさっぱり味を楽しんで・・・柚子皮を添えて！



### 4. キムチ鍋

- 材料 ・白菜キムチ・豚バラ・にら  
・豆もやし・人参・青梗菜・木綿豆腐
  - 調味料 コチジャン・中華だし
- ※体の暖まるお鍋の代表です。香辛料たっぷりのため、子ども達や高齢者には注意が必要です。葉ものの野菜との相性は抜群です。



### 5. 地鶏の塩麴鍋

- 材料 ・地鶏・大根・人参  
・深葱・白菜・きのこ類
  - 調味料 ・塩麴・醤油・酒・生姜
- ※鶏肉は切り目を入れ、塩麴とポリ袋で軽くもんで、一晩冷蔵庫で寝かせておくと柔らかくなります。旬の野菜と組み合わせて！

### ●ポイント

- ① 毎年実施される国民健康・栄養調査の結果では、一番の摂取不足は、野菜です。鍋物メニューでしっかり野菜を取りましょう。
- ② 鍋物は、タンパク質・脂肪・ビタミン・ミネラルの補給は十分でも、炭水化物(主食)を避けがちです。必ず主食も組み合わせて！
- ▲ ③ 鍋物のスープは栄養たっぷり、でも取り過ぎると、食塩や砂糖などの取り過ぎになってしまう可能性があります。

とくに皆の大好きな“こってり味のすき焼き”などの食べ過ぎは **要注意!**

### 【お問い合わせ】

公益社団法人  
鹿児島県栄養士会  
TEL 099-256-1216  
FAX 099-256-1217

# 生活習慣病と睡眠



睡眠時間が短くなると食欲を抑えるホルモンの分泌が減少し、食欲を高めるホルモンが増えるため食欲が増大します。慢性的な睡眠不足は体内ホルモンの分泌に大きな影響を与え肥満につながり様々な生活習慣病のリスクが高まると言われています。

慢性的な睡眠不足



心疾患

肥満

糖尿病

高血圧

うつ病

**重要!**

おおよそ **6～8時間の睡眠**を目安にしましょう!!

休日に長時間寝てしまう場合は、平日の睡眠時間が足りていないかもしれません。



**良い睡眠をとるためのポイント**



良い睡眠のためには規則正しい生活が大切です。適度な運動や朝食をしっかり摂ることで睡眠の質を高めることができます。また体内時計の乱れを防ぐこと、寝る前にリラックスできる環境を整えることも大切なポイントです。

## ★体内リズムを整えることが大切

**朝** 毎日同じ時間に起きて太陽をあびましょう

**昼** 食後の短い仮眠や午後3時前に20～30分の睡眠がお勧めです

**夜** 寝る前に携帯をみたり寝酒をしないようにしましょう

## ★環境を整えることが大切

**光** 照明は消すか直接目に入らない間接照明を取り入れましょう

**音** 騒がしい環境では入眠に時間がかかるため静な環境を作りましょう

**温度** 就寝の1～2時間前に入浴し暑すぎず寒すぎない室温を心がけましょう

## 睡眠時無呼吸症候群の予防

肥満があると舌の根元や喉の奥に脂肪がついて気道が狭くなりいびきをかきやすくなります。肥満を解消し生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

また無呼吸症候群の場合、CPAPやマウスピースを使った治療が行なわれます。

