

特定非営利活動法人
日本健康事業促進協会

— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.8- No.4 / 2012年10月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等がございましたら
e-mail: info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —
東京都中央区日本橋室町 1-8-7
www.jhpps.org

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますようお願い致します。

【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・ 団体 入会金：100,000 円 年会費：100,000 円

【機関誌】年4回発行（ホームページにUP / 講演会会場などでは印刷物配布）：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

【その他】

* 会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。

* フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。

* 各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。

味覚の秋

「天高く馬肥ゆる秋」という中国の故事成語があります。これは、空気も澄んでいて、空も高く感じられ、馬も肥えるような収穫の季節であるという意味です。

食欲が増すのは人も同じ。食欲の秋だからといって、暴食していませんか？

せっかくなので、栄養分が最も高いこの季節の旬の食材を食べてみましょう。

■サンマ■

【栄養】

サンマの栄養で特筆すべきはタンパク質。牛肉やチーズより質が優れています。脂肪の多価飽和脂肪酸の中で、EPAには血栓防止効果、DHAは脳に働き学習能力を高める効果があります。貧血に効果のあるビタミンB2、苦めの腹わたにはビタミンAも豊富に含まれています。

【効能】

サンマは胃腸を温め、疲労回復効果があります。また、EPA、DHAは成人病の予防やぼけ防止に効果があるといわれています。

■ナス■

【栄養】

ナスは秋になると皮は柔らかく、実が引き締まりおいしくなります。ナスは94%が水分で、他に食物繊維や糖質が主です。

【効能】

ナスは血液の滞り（とどこおり）をなくす、はれを取るなどの効果があると言われ、腹痛や下痢、関節炎、口内炎、内痔などの治療に用いられてきました。これらはルチン、エルセチンといった成分の働きであることが最近解ってきました。血管の柔軟性を保つ、出血の防止などその効果が次第に注目されてきています。

【注意】

ナスは体を冷やす効果が高いので、緩和のため

にも加熱して食べるのがよいとされています。

■さつまい■

【栄養】

熱に強いビタミンCが豊富。またビタミンEは玄米の2倍、コレステロールをコントロールする食物繊維も多い食材です。

そのほかにむくみ改善効果のある、カリウムやビタミンCも豊富です。

【効能】

さつまいは消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫にします。食欲がないときも有効です。また最近のアメリカの研究で、さつまいのベータカロチンやプロテアーゼ阻害物質が肺ガンの予防に役立つことがわかっています。

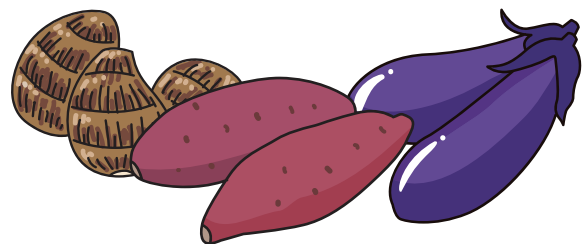
■里芋■

【栄養】

「いも類はカロリー高そう」と思っている方は是非里芋を。カロリーが低く、食物繊維も豊富。またビタミンBやぬめりのもとガラクトタンは脳細胞を活発にします。

【効能】

慢性の便秘に悩んでいる人にオススメ。胃腸の調子を整え、食欲も増進するので、食欲のない人にはうってつけです。



■ぎんなん■

【栄養】

注目すべき栄養素はコレステロールを減らすレシチンと良質タンパク質、血圧を調節する効果のあるカリウムも多く含まれています。

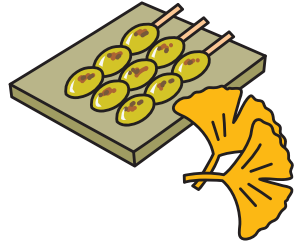
【効能】

ぎんなん（イチョウ）は非常に生命力の強い植

物ゆえに、昔から滋養強壯の効果があると言われてきました。元気がないときに体を復活させ、咳止めなどの漢方薬の主原料にもなっています。

【注意】

ぎんなんは生で食べると中毒を起こしたり、また子供が大量に食べるのも注意が必要。大人もあまり一度に大量に食べずに、焼いたものを1串程度か、炊き込み御飯や茶碗蒸しに入っているのを食べるのが良いです。



■栗■

【栄養】

少量で必要な栄養がとれるほど、栗はデンプン、ビタミンB1、Cを豊富に含んでいます。また渋皮に含まれるタンニンが抗ガン物質として近年注目されています。

【効能】

栗は筋肉や骨を丈夫にする働きがあると言われています。また、胃腸を丈夫にし、血液の循環を良くする働きもあります。

■柿■

【栄養】

柿には意外にもビタミンCが多く、大きめの柿を1つ食べるだけで1日に必要なビタミンCがとれるほどです。

またビタミンAや食物繊維、ペクチンやカリウムの働きで動脈硬化や高血圧の防止にも効きます。

さらに、ポリフェノール的一种であるタンニンが含まれていますが、このタンニンには強い抗酸化作用があり、血圧の安定や疲労回復に効果があるといわれています。

【効能】

タンニンの酵素は、アルコールを分解してくれます。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。そのため、二日酔いには柿が効くと言われています。飲酒前に食べておくと悪酔いを防ぐ効果も期待できます。

【注意】

柿は消化があまり良くない上に、体を冷やす作用も強いので、胃腸が弱い人はたくさん食べるのは禁物です。

秋の食材には肌や体によい栄養が、たっぷり含まれています。

旬で栄養価が高まる秋の食材も、相乗効果でさらに効率よく摂取する組合せを試してみてください。

■1：さんま+大根 or かぼす

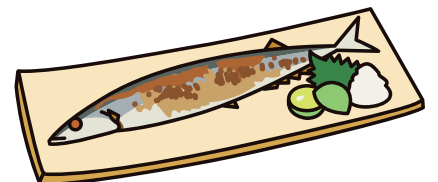
秋といえば脂がのったさんまが美味しい季節。

生活習慣病の予防効果が高く栄養たっぷりのさんまは、焼いて食べることが多いと思いますが、焼けコゲが気になったことはありませんか？ そのコゲに含まれている発ガン性物質(※)を破壊してくれるのが大根の硝酸塩やジアスターゼです。

また、大根には消化酵素が含まれているので、脂の多いさんまの消化を助けてくれる効果もあります。さんまにはぜひ大根を添えて、美味しさ以上のプラス効果を狙いましょう。

魚肉と野菜の組み合わせでニトロソアミンという発ガン性物質ができるという研究もあります。これを中和するにはビタミンCが有効。大根は皮の近くにビタミンCが多く含まれているので、皮つきのまま使いましょう。おろしにする場合は、ビタミンCや酵素が損なわれないように、食べる直前におろすのが効果的です。焼いたさんまと大根おろしの組み合わせなら、さらにレモンやかぼすなどを合わせて食べると、栄養バランスがパーフェクトになります

(※ 通常の焼き方や食べる量ではガンを誘発することはないと言われています)



糖質コントロール

ごはんやパンなどの糖質をカットすれば、お腹いっぱい食べても痩せられると今大ブームの“糖質制限ダイエット”。しかし「糖質」とはいったい何でしょうか？

栄養素には大きく、お肉やお魚などのたんぱく質、バターや植物油などの脂質、そしてごはんやパン、芋などの炭水化物があります。

その炭水化物の中身が糖質と食物繊維です。

では、糖質を控えるとなぜ痩せるのでしょうか？その秘密はインスリンというホルモンにありました。

糖質は体内でブドウ糖に分解され、血液に取り込まれます。血液中のブドウ糖が増えすぎると、インスリンが分泌されます。インスリンの働きで増えすぎたブドウ糖は血管の外へ追い出され、細胞に取り込まれます。取り込まれた一部は脂肪に姿を変え、皮下脂肪として蓄積されるのです。

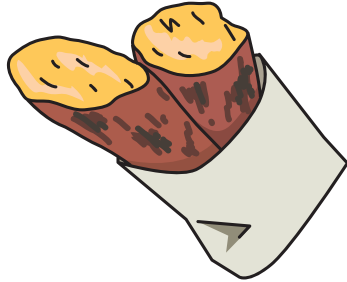
脂肪やたんぱく質はインスリンが分泌されにくいいため、体に脂肪が増えにくいのです。さらに、たんぱく質を多く食べると、早く満腹感が得られたり、エネルギー消費が上がることが知られています。



■ 2：さつまいも+オリーブオイル

栄養を丸ごと食べるには、焼き芋が最高ですが、便秘解消には食物繊維だけよりも、少し油がプラスされると効果的です。滑腸作用のある不飽和脂肪酸を含んだオリーブオイルをふかしたさつまいもに少しかけてみるのはどうでしょう。

また煮るときにショウガを加えれば消化器系の強化に、レモンを加えると消化器の機能が高まります。



■ 3：秋ナス+豚肉

ナスは紫色の皮にあるアントシアニンが豊富なので、皮ごと食べるのがおすすめです。

ナスに含まれるカリウムは水溶性のため、茹でてしまうと多くが流れてしまうので、蒸す・炒める・煮込む（汁ごと食べられる）などの料理方法が合っています。

特にナスは油の吸収率が良く、また油と一緒にすると血中コレステロールを抑制する働きが高まるという説もあるので、豚肉と一緒に炒め物などがオススメ。

豚肉と合わせることで、ビタミンB1、カリウム、水分がそろい、疲労回復には最適です。

糖質をコントロールするには、食べ物に含まれている糖質を知ることが大切です。

ごはんやパン、麺類などの主食、砂糖やチョコレートなどの糖類は糖質が高い食品の代表です。



肉類や魚介類、乳製品は糖質が低いため、安心して食べる事が出来ます。野菜の多くは糖質が低いですが、根菜類は糖質が多いです。また、カボチャや甘いトマトなども糖質が高い野菜です。



お酒ではビール、日本酒などの醸造酒が糖質が多く、焼酎、ウィスキーなどの蒸留酒は糖質を含みません。ワインは醸造酒ですが、比較的糖質が少ないので、1～2杯楽しむ程度に飲む分には問題ありません。



しかし、だからと言って糖質を極端に制限するのも危険です。糖質をカットしすぎると心血管系の病気を誘発するという研究結果もあります。

糖尿病食としては、1日に20～30gの程度の糖質摂取が良いとされますが、一般的には、1日に最低でも50～70gは摂る必要があるとされています。

また、糖質をカットすれば、後は何をどれだけ食べても良いというのも危険です。

糖質を制限した分、空腹をまぎらわす為にタンパク質を摂り過ぎれば腎機能に障害を与えます。脂質を摂り過ぎれば、動脈硬化や大腸ガンのリスクが上がります。

ようは、糖質の摂り過ぎに注意する事が大切なのです。

糖質をコントロールする場合は、糖質が多い食品を理解し、楽しみながら食事をしてください。

次のページで、食材別の糖質含有量の一覧を掲載致しましたので、是非参考にしてみてください。

食材別糖質含有量

米・ご飯

| 食材 | 重量 (g) | 目安 | カロリー (kcal) | 糖質 (g) |
|-------|--------|------|-------------|--------|
| 精白米ご飯 | 150 | 茶碗1杯 | 252 | 55.2 |
| 胚芽米ご飯 | 150 | 茶碗1杯 | 251 | 53.4 |
| 玄米ご飯 | 150 | 茶碗1杯 | 248 | 51.3 |
| 赤飯 | 120 | 茶碗1杯 | 227 | 48.8 |

麺・パン

| 食材 | 重量 (g) | 目安 | カロリー (kcal) | 糖質 (g) |
|----------|--------|--------|-------------|--------|
| 中華麺 (生) | 130 | 1玉 | 365 | 69.7 |
| うどん (ゆで) | 250 | 1玉 | 263 | 52.0 |
| そば (ゆで) | 170 | 1玉 | 224 | 40.8 |
| そうめん | 50 | 1束 | 178 | 35.1 |
| 食パン | 60 | 6枚切り1枚 | 158 | 26.6 |

野菜類

| 食材 | 重量 (g) | 目安 | カロリー (kcal) | 糖質 (g) |
|--------|--------|--------|-------------|--------|
| とうもろこし | 90 | 1/2本 | 83 | 12.4 |
| かぼちゃ | 50 | 5cm角1個 | 46 | 8.6 |
| 玉ねぎ | 100 | 煮物1食分 | 37 | 7.2 |

アルコール

| 食材 | 重量 (g) | 目安 | カロリー (kcal) | 糖質 (g) |
|-----|--------|------------------------------|-------------|--------|
| 発泡酒 | 353 | 1缶=350mℓ (100mℓ : 100.9g) | 159 | 12.7 |
| ビール | 353 | 1缶=350mℓ (100mℓ : 100.8g) | 141 | 10.9 |
| 清酒 | 180 | 1合 | 193 | 8.1 |

肉類

| 食材 | 重量 (g) | 目安 | カロリー (kcal) | 糖質 (g) |
|-----------|--------|----|-------------|--------|
| 豚バラ脂身つき | 100 | | 386 | 0.1 |
| 豚肩ロース脂身つき | 100 | | 253 | 0.1 |
| 鶏ささ身 | 100 | | 114 | 0.0 |

乳製品

| 食材 | 重量 (g) | 目安 | カロリー (kcal) | 糖質 (g) |
|-----------------|--------|------|-------------|--------|
| 低脂肪乳 | 210 | 1本 | 97 | 11.6 |
| 牛乳 | 210 | 1本 | 141 | 10.1 |
| コーヒーホワイトナー (粉状) | 6 | 大さじ1 | 34 | 3.2 |

果物類

| 食材 | 重量 (g) | 目安 | カロリー (kcal) | 糖質 (g) |
|--------|--------|-------|-------------|--------|
| パイナップル | 180 | 1/6個 | 92 | 21.4 |
| バナナ | 100 | 1本 | 86 | 21.4 |
| 夏みかん | 190 | 中1個 | 76 | 16.7 |
| スイカ | 180 | 1/16個 | 67 | 16.6 |
| 桃 | 170 | 1個 | 68 | 15.1 |
| 洋なし | 120 | 中1/2個 | 65 | 15.0 |

いも・でんぷん類

| 食材 | 重量 (g) | 目安 | カロリー (kcal) | 糖質 (g) |
|-------|--------|---------------|-------------|--------|
| さつまいも | 60 | 1/3 ~ 1/4本 | 79 | 17.5 |
| くず粉 | 20 | | 69 | 17.1 |
| 大和いも | 50 | | 62 | 12.3 |

医療ポイント制度について進捗状況などのご報告

9月の推進協議会発足後、溝畑宏氏（前 観光庁長官、現 内閣官房参与）にご尽力頂き、総務省、厚生労働省、経済産業省、中小企業庁、観光庁、内閣官房 国家戦略室などに伺い、制度について事務方の審議官や参与の方々にご説明させて頂きました。さらに、M大臣、K大臣、I政務官にもご同意頂き（お名前は伏せさせていただきます）、I県のT副知事、G県のY副知事、そしてN県、S県にも伝わりました。

ありがたいことですが、総論としては何処の省庁にお伺いしても異論はなく、またこれは政治家の方々も同様で、今後、さらに詳細を詰めて行くことになりました。

ただ事の大きさ、仕組みの複雑さなどもあり、協議会やワーキンググループでの討議でも、各論の形成に時間がかかるでしょう。また、現実化するのに多くの障害があるのも事実です。

そしてまた、如何せん現状の政局の混迷があり、今の状況でどこまで進めるのか、或いはどこまで進めてよいのか、はたまたどのラインで進めて行くのか、実に難しい点があります。

そんな中、とにかく私たちは現実化の為に必死になっています。

実際、昨日は大前研一氏にご意見を伺った後、内閣官房参与室でのミーティングが3時間、今日は経済産業省、



中小企業庁に伺った後、関係各所からお集まり頂いたのミーティングが4時間でした。今週だけでも、総ミーティング時間は13時間を越えています。

「医療ポイント」制度は、端的に言って、現政権が進めている「日本再生戦略」の中の「ライフ成長戦略」に合致するものです。

主とする狙いは、「健康寿命の延伸」と「健康関連産業の活性」です。そしてその結果として、国民医療費が軽減されて、そして健保財政の健全化がなされれば、さらに国民の健康度が向上し企業の発展や雇用促進が起これば、国力が回復します。

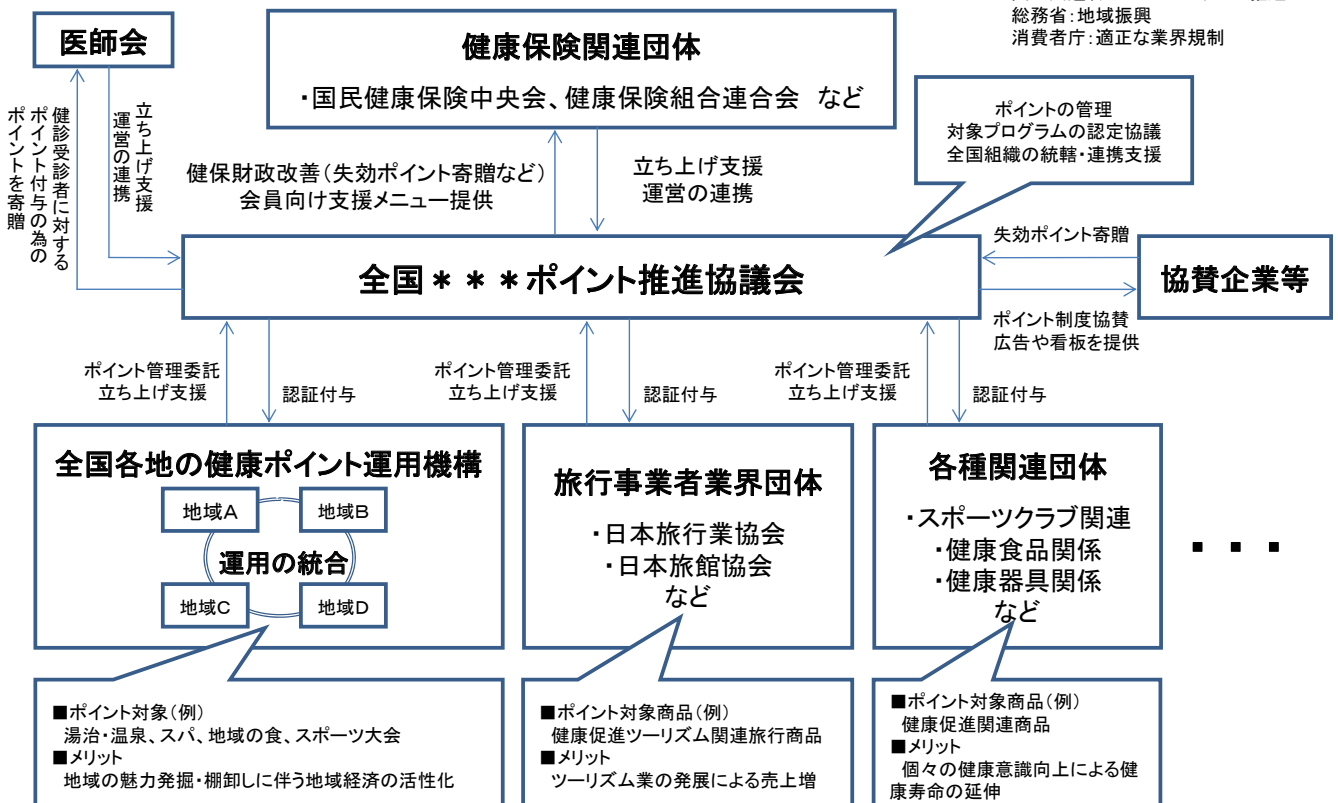
また「エコポイント」のように一部の産業の活性にのみ係るものではありませんし、期間限定ではありません。ですから、「CO₂削減効果は、当初見積り通りの1/10でしかなかった」などと云うことはありません。永続する事業ですから、随時、難点、課題点を修正しながら進めて行けます。

いずれにせよ、事案は着実に進展しています。乞、ご期待。

日本再生戦略「ライフ成長戦略」推進支援事業案

★2020年までに健康関連サービス産業で市場規模25兆円・新規雇用80万人

厚生労働省：健保財政改善、雇用促進
 経済産業省：関連産業の育成
 国土交通省：ニューツーリズム推進
 総務省：地域振興
 消費者庁：適正な業界規制

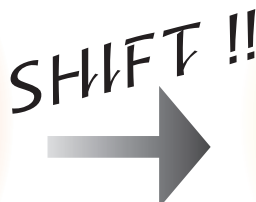


医療ポイント® 制度で日本を元気に！！

国民の健康増進と健保財政の改善で内需拡大

家電エコポイント

経済効果 5 兆 円
 税 収 4,900 億 円
 雇用創出 32 万 人
 CO₂ 排出削減 21 万 トン
 etc. (一般財源から
 6,930 億円投入)



医療ポイント

健診率UP 特定健診
実施率 70 %
 生活習慣病改善
 健康寿命延伸 男性73歳、女性78歳
 医療費削減 1.1 兆 円
 健康関連市場規模 2.5 兆 円
 観光需要創出 1 兆 円
 旅行消費額 30 兆 円
 新規雇用 80 万 人
 etc. (日本再生戦略〜ライフ成長戦
 略 2020 年迄の成果目標から)

ポイントを貯める

健診
 人間ドック
 温泉保養
 観光旅行
 健康関連器具
 施術院
 落語、漫才
 etc.

健康寿命の延伸

ポイントを使う

健診
 人間ドック
 温泉保養
 観光旅行
 健康関連器具
 施術院
 落語、漫才
 etc.

健康関連産業の活性

【日本再生戦略／ライフ成長戦略】

高齢者の自立支援と生活の質の向上、介護・福祉現場等における負担軽減、我が国の新しいヘルスケア産業やものづくり産業の創出に貢献する。併せてヘルスケア分野等における製品製造やサービス提供事業の支援を通じて国内の潜在需要を掘り起こす。ニューツーリズム振興や休暇改革で、国内観光需要を創出する。

【2020 年までの目標】

医療・介護・健康関連サービスの需要に見合った産業育成

と雇用の創出：新市場約 50 兆円、新規雇用 284 万人（うち革新的医薬品・医療機器の創出並びに再生医療、個別化医療及び生活支援ロボットの開発・実用化、先端医療の推進による経済波及効果：1.7 兆円、新規雇用 3 万人、健康関連サービス産業：市場規模 25 兆円、新規雇用 80 万人）

海外市場での医療機器・サービス等ヘルスケア関連産業での日本企業の獲得市場規模約 20 兆円

国内旅行消費額：30 兆円、国内観光需要創出効果：1 兆円、

年次有給休暇取得率：70%

（「日本再生戦略」P.29、P.44、P.80、P.97、P.98 より）

健康意識改革、地域活性、雇用創出、企業育成

関係省庁：総務省、経済産業省、厚生労働省、環境省、文部科学省、国土交通省、観光庁、内閣府 国家戦略局