



第 16 号

社員の皆さん、日々のお仕事、お疲れ様です。

また、健康活動と安全活動を、日頃より取り組んでいただき、心より感謝しております。さて、2022年も、10月に入り秋を感じる事が出来る気候となっております。

秋と言えば、『スポーツの秋!』皆さんは、日頃何か体を動かすスポーツ等をされていますか?

先月!半期に一度の、ドライバーさんとの面談を実施させて頂きました。面談の初めに、健康状態の確認をさせて頂いておりますが、九割近くに方が、「健康に問題ない」と、お答え頂きました。一方、一割の方は、健康に対して、何かしらの不安を抱えながら、仕事をされている様です。「最近、歳のせいか、足腰が痛い。」「視力が低下してきている様に感じる」等、その他不安な状態で仕事に従事してもらっているようです。是非!ドライバーの皆さんには、常に健康な状態(心身ともに)で、仕事に従事していただきたいと、常に願っております!!!日頃、運動をされない方は、過ごしやすい気候の季節でも有りますので、秋を感じながら、ウォーキング等をしては如何でしょうか😊

また、ウォーキングの後は、秋に楽しむ旬の味覚を堪能しては如何でしょうか😊

また、少しでも健康に気になる点がある時は、まずは、掛かりつけのお医者様にご相談され、毎日笑って仕事出来る様、全員で健康管理への意識を向上していきましょう😊宜しくお願ひ致します☆彡

【10月度の健康アドバイザー】 **筋力と基礎代謝**

★食べすぎ・肥満は万病の元

・男性は肥満傾向、20代女性はやせすぎ傾向

食欲の秋と呼ばれる、この季節。旬の味覚が回り、つい食べ過ぎてしまいがちで、体重が増えやすい季節でもあります。

2012年の「国民健康・栄養調査」では、男性の29.1%、女性の19.4%が肥満(BMI* ≥ 25)で、30年前と比較すると、男性は、20歳以上のどの世代でも肥満の割合が増加しています。車社会になり歩く機会

が減っていることや、食生活が欧米化したことなどによるものといわれています。一方、20歳代の女性の21.8%が「痩せ」(BMI < 18.5)となっており、これも30年前と比較するとその割合は増加しています。

*Body Mass Index: 体重(kg)/身長(m)²。BMI22.0が医学的に最も病気のリスクが少ないBMIとされています。

・「太りすぎ」「やせすぎ」どちらも健康不安あり!

過食や運動不足による「肥満」は、がん、脳血管疾患、動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病と関連があるため、改善することが大切です。一方、体調不良や不健康なダイエットなどによる「痩せ」は、だるさ、疲れやすさの原因となるだけでなく、女性の場合は無月経を招く恐れがあるともいわれています。

毎日楽しく健康に過ごすためにも、太りすぎや、やせすぎではない適正な体重の維持を心がけましょう。



●筋肉を落とさず、適正体重を目指そう



★筋肉を落とさず、適正体重を目指そう

・BMI が正常値でも隠れ肥満の場合あり

肥満度の判定は BMI が用いられ、男女とも $18.5 \leq \text{BMI} < 25.0$ が、普通体重とされています。しかし、BMI は身長と体重から単純計算された値のため、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのかの区別はつきません。BMI は普通体重でも、筋肉と比べて脂肪が多く、体脂肪率が高い、隠れ肥満となっている場合もあるので注意が必要です。

・20代からはじまるサルコペニア

以前よりも体重が増えたり、お腹周りが気になったり、BMI が 25.0 以上の肥満となってしまった場合、食事を減らしてダイエットすればいいと考えがちです。

しかし、極端に摂取カロリーを制限する方法や、特定のものばかりを食べるダイエット法などでは、低栄養状態になったり、体重とともに筋肉が落ちてしまうこともあり、サルコペニア（加齢に伴い、筋肉の量が減少していく現象）のリスクを高めることにもなります。サルコペニアは 25~30 歳頃から始まり、生涯を通して進行しますが、筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって、サルコペニアの進行の程度を抑えることが可能ですので、運動を心がけ、筋肉量を維持することが大切です。

★体を動かしやすい秋にこそ、筋肉量をアップ

・基礎代謝アップで冬太りを防ぐ

肥満の予防には、エネルギー量の摂取（食事）と消費（運動）のバランスを改善することが大切です。効果的に摂取量を減らし、消費量を増やすには、運動は欠かせません。運動は、消費エネルギーを増やすとともに、体の筋肉量を増やす効果があります。同じ体重でも筋肉量が多い方が、基礎代謝*は高くなり、消費エネルギーも大きくなるため太りにくくなります。

体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、暑さ寒さなどの温度変化に備えます。気温が下がる冬は基礎代謝*が上がるので、体を動かしやすい今の時期から運動をして筋肉量を増やせば、冬太りを予防できるだけでなく、寒さに対応しやすくなるはずですよ。

*基礎代謝：心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量

・秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける

筋肉をつけるには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とともに、筋トレを組み合わせるのが効果的です。運動器具を使わず、自宅でもすぐに始められるスクワットは、人の身体の中でも筋肉が集まっている下肢全体（太腿の表・裏、お尻やふくらはぎなど）をまんべんなく動かすため、効果的に足腰を鍛えることができます。

あわせて、食事の際に筋肉をつくるたんぱく質、ビタミン類をしっかりとることも大切です。秋の味覚のさんまや戻りかつお、鮭など旬の魚には、たんぱく質やビタミンDが豊富です。秋の味覚を堪能しながら、日常でも体を動かして活動的に過ごすことで、筋肉量アップを図りましょう。

●体を動かしやすい秋にこそ、筋肉量をアップ



秋に楽しむ旬の味覚



さんまのハーブグリル

レシピ提供 | フードスタイリスト 川崎万里

ガーリック&ハーブとオリーブオイルでマリネしたさんまをそのまま焼くだけ。簡単ながら普通の塩焼きとは異なる洋風の一品に。ワタのほろ苦さとガーリック&ハーブの風味が絶妙にマッチします！



📁 ジャンル	洋食
★ 作りやすさ	とっても簡単
🕒 調理時間	40分
🔥 カロリー	250kcal

この料理に合う飲みもの /



📄 印刷する

- さんまに両面1.5cm間隔で斜めに切り目を入れる。
- 【1】のさんまに塩とみじん切りにしたにんにくをまんべんなくつける。
- 

ローズマリーとタイムも葉をしごいてまんべんなくつけ、オリーブオイルを全体にかけラップをして冷蔵庫で20ほどマリネする。
- 【3】のさんまを、魚焼きグリルなら10分ぐらい、160度のオーブなら15分ぐらい、こんがり焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。

材料 (2人分)	
さんま	2尾
ローズマリー	2本
タイム	2本
にんにく	1片
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2



鮭ときのこのピザ風オープン焼き

レシピ提供 | 料理家 村松りん ~RIN'S KITCHEN~

秋の味覚を組み合わせた洋風前菜。熱々を冷たいビールと一緒に！



📁 ジャンル	洋食
★ 作りやすさ	ほどほど
🕒 調理時間	30分
🔥 カロリー	349kcal

この料理に合う飲みもの /



📄 印刷する

- 鮭は3等分に切り、塩・こしょう適量(分量外)をふる。
- エリンギは薄切り、しめじとまいたけは小房に分ける。玉ねぎは薄切り、赤・緑ピーマンは輪切りにする。
- 〈A〉は混ぜておく。
- 天板にクッキングシートを敷き、【1】の鮭を並べる。【3】を塗り、きのこ、野菜、チーズをのせる。
- あらかじめ200℃にあたためたオーブンで15分~20分ほど焼き、器に盛る。

材料 (2人分)	
生鮭	2切れ
好みのきのこ (エリンギ、しめじ、まいたけなど)	100g
玉ねぎ	1/4個
赤ピーマン	1/4個
緑ピーマン	1/4個
ピザ用チーズ	80g
A 〔マヨネーズ：大さじ2、ケチャップ：大さじ2、粒マスタード：小さじ1〕	

●早めのライト、上向きライトの徹底

歩行者の発見遅れを防ぐ意識が重要です

10月は暗くなる時間が早まるので、ライトの点灯も早めにするよう心がけてください。

とくに歩行者の発見遅れが防げるだけでなく、歩行者のほうも車を見落とす危険が少なくなり、それだけ夕刻の歩行者事故が起こりにくくなります。

また、ヘッドライトは基本的に「上向きビーム」が正式な灯火であることを意識して走行しましょう。

下向きライトは「すれ違い用ビーム」であり、対向車などに眩しくないよう配慮して減光している状態ですから、対向車や前走車などがいなくなったら、すぐに上向きに戻す必要があります。

ところが、都心部などでは対向車が絶えない状況を走行する機会も多いので、いつの間にか下向きライトが

当たり前になってしまい、そのまま暗い郊外道路に入っても減光したまま走行する車があります。

これが、歩行者事故多発の要因となっていますので、上向きにすることを強く意識しましょう。

最近では、オートハイビーム機能が整備された乗用車もあり、前方の状況を察知して自動でハイビームに戻る車がありますが、まだ手動の車も多いので、習慣をつけることが重要です。

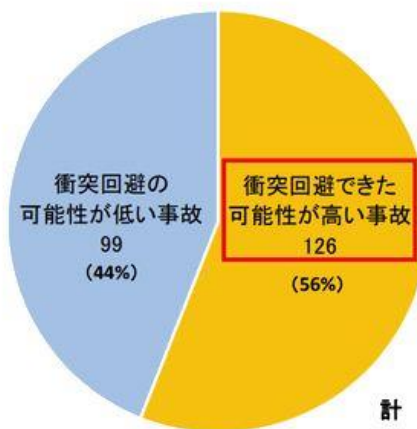
ハイビームにすれば、死亡事故の5割以上が回避できる

警察庁が調査分析した、夜間に自動車が下向きライトで直進走行していた発生した「自動車対歩行者」による死亡事故では、ハイビームを活用していれば、衝突回避できた可能性が高いものが56%にのぼることが判明しています（全225件の分析／酒酔い運転や過労運転、著しい高速度運転などを除外したものを比較した結果）。

都道府県警察本部の調査によっては、さらにハイビームによる事故回避可能性が高い分析結果もあり、ハイビームが歩行者事故防止に高い効果が認められることが明らかとなっています。



自動車対歩行者死亡事故（夜間・自動車直進中）
前照灯上向き点灯による衝突回避可能性調べ



（警察庁の統計資料—平成28年—に基づく）

※下向きライトのままでは、こんなリスクがあります！！

