
★★よこはま企業健康マガジン★★

2017・10・4 第33号

★★ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/> ★★

このメールマガジンは、働く方への健康づくりを推進することを目的に、横浜市が配信しています。日常生活のちょっとした健康づくりで、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を防ぐことにつながります。

今年度も気付けば半年が過ぎました。4月に新社会人になった方や職場の異動があった方も新しい環境に慣れてきた頃かと思います。下半期も「健康」を大切に、頑張っていきましょう。

◆目次◆

- 秋の味覚旬の食材を美味しくいただくー
- ワークライフバランスと健康経営
- 横浜市からのお知らせ

▼▼ 秋の味覚旬の食材を美味しくいただくー ▼▼

秋といえば、運動、読書、そして食べること。食欲の秋といわれるこの季節には、様々な食材が旬を迎えます。寒暖の差が大きくなり、夏の疲れが出てくるこの季節。秋の味覚を楽しみ、しっかりと栄養を取りましょう。今回は、秋の旬な食材を3つご紹介します。

①さんま

漢字で「秋刀魚」と書くように、秋を代表する食材です。さんまを食べることで血液がサラサラになり、コレステロールを下げる作用もあります。これは自分の体では作ることができないDHAやEPAと言われる脂肪酸の作用です。他の青魚（さば、いわしなど）にも多く含まれています。さんまなどの魚介類を多く食べる地域では、脳梗塞や心筋梗塞などの血栓症（血管がつまる病気）が少ないことがわかっています。

また最近では、魚介類を一日110g（さんま中1尾）ほど食べるとうつ病のリスクが下がるという調査結果も出ています。

他にも鉄を多く含み、貧血予防なども期待できます。

魚の調理は大変！という方も缶詰などを活用すれば手間をかけずに食べることができますね。

②きのこ類

秋といえば松茸というイメージがありますが、しいたけ、まいたけ、しめじなどのきのこ類も秋に旬を迎える食材です。現在は人工栽培によって通年で手に入れることができますが、自然の物は春や秋に収穫されます。ただし松茸は人工栽培ができないので秋に収穫される自然の物のみが販売されています。

きのこ類には食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにします。また、腸の動きを良くし便通が良くなり、余分なコレステロールやナトリウムを体の外に排出してくれます。食物繊維が不足すると、大腸がんや生活習慣病を発症しやすくなると言われているのです。

きのこ類は旨味成分が豊富なので、みそ汁などの汁物に加えるとおいしさがアップします。インスタントのみそ汁に、電子レンジで加熱したきのこ類を入れるのも簡単で良いですね。エネルギーが少なく、満腹感が得られるのも嬉しいポイントです。

③かぼちゃ

ハロウィンのイメージ通り、秋に収穫されるかぼちゃ。かぼちゃには食物繊維のほか、ビタミンAも多く含まれます。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康維持を助けます。また、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどが流行る季節がやってきますので、粘膜や皮膚を整えて免疫力を高めておくことは、予防のためにも大切です。

かぼちゃは皮にも多くの栄養素が含まれますので、皮ごと食べるとより一層いいですね。

電子レンジで簡単に煮物ができます。サラダに加えても美味しいですね。一度に食べきれない場合は、種とわたをくりぬきラップで包んで冷蔵保存しましょう。

いかがでしたか。現在は人工栽培や輸入によって、年間を通して様々な食材を手に入れることができるようになりましたが、旬の季節を感じながら美味しくいただくと、自然の恵みを感じることができますね。

他にも、なすや栗など秋に旬を迎える食材はたくさんあります。バランスよく、美味しくいただきましょう。

▽▼ ワークライフバランスと健康経営 ▼▽

ワークライフバランスと健康経営の取組とは関係があるのでしょうか？

仕事・生活や健康という社員に関わることを良い方向に持っていかうとする点で共通点がありそうです。

今から10年前に、経済界、労働界、政府、自治体の代表が集まって、「仕事と生活の調和（ワ

ークライフバランス) 憲章」が策定されました。

これは、国民の生活の質の向上と経済の活性化の両方を目指すもの。

策定の背景には、少子高齢化の進展に伴う人材不足などにより、仕事に追われ、心身の疲労から健康を害しかねない状況があることが挙げられます。

一方、健康経営に関しては、重要な経営資源である社員の健康に投資をすることで、社員と企業が共に成長をする経営戦略と位置付けられ、政府の日本再興戦略(2014年)でその促進が掲げられました。

実際の取組を拝見すると、ワークライフバランスを進める企業では、社員の健康にもプラスになる職場環境や働き方に改善していきます。

また、健康経営の取組を一步進めると、たとえば運動習慣を持つ社員の割合が増えて、健康増進の効果や残業時間が自然に減ったという事例もあります。

ワークライフバランスと健康経営には、それぞれの目的がありますが、相互に親和性があることは先行企業の事例からもうかがえます。

また、両方の取組は画一的なものではなく、それぞれの企業の経営理念や文化、社員の属性に応じて取組めること、そして取組はコストではなく社員への投資であるということに共通性があります。

横浜市内でもこのような取組を進める企業を応援していきたいと思えます。

▼▼横浜市からのお知らせ▼▼

<「横浜健康経営認証2018」 締切り迫る!>

横浜市では、従業員の健康づくりに取り組む事業所を応援するため、今年も「横浜健康経営認証」の募集を行っています。

「横浜健康経営認証」を受けることで、市から保健師、栄養士、社会保険労務士、中小企業診断士などの専門家派遣を利用できるほか、リクルート効果や事業所のイメージアップにもつながります。

平成29年10月13日 募集締切です。是非、応募をよろしくお願ひします。

○今年度の募集要項等の詳細についてはコチラ

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/page01.html>

<次回の配信について>

次回11月号の配信は、11月1日の予定です。

□□ よこはま企業健康マガジン □□

☆本文中でご案内しているURLは、すべてパソコン用サイトです。

[発行元] 横浜市健康福祉局保健事業課

[問合せ] kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

[ページ] <http://ml.city.yokohama.jp/mailman/options/y-kigyo-kenkou> (解除・変更)

[関連 HP] 横浜市 ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
