

## ●朝食を食べましょう～6月は食育月間です～

平成25年国民健康・栄養調査では、20歳以上の朝食の欠食率は男性14.4%、女性9.8%で、男女とも20歳代が最も高く男性で30.0%、女性で25.4%でした。

朝目覚めた直後は血糖値が低く、内臓や脳の働きが低下しています。このような状態を正常に戻し、からだを目覚めさせるのが朝食です。

### <主な朝食の役割>

- ・1日の生活リズムをつくる
  - ・体温を上昇させて体や脳を活性化させる
  - ・脳のエネルギーを作り出し、仕事や勉強の効率が上がる
  - ・1日3食摂ることで、たくさんの栄養素をバランスよく摂ることができる
- 朝食の大切さはわかってはいるけどなかなかできない、そんなかたにぜひ摂っていただきたいものをご紹介します。

#### 炭水化物

炭水化物の主成分は、脳を動かすことのできる唯一のエネルギー源、ブドウ糖です。このブドウ糖は脳に少ししか蓄積できないため、朝は必ずご飯やパンを食べましょう。

#### たんぱく質

たんぱく質は体温の上昇に非常に効果的です。体温が上昇すると、血液の巡りがよくなり、からだ全体にエネルギーが運ばれやすくなります。

#### 牛乳・乳製品

牛乳・乳製品には、たんぱく質はもちろん、カルシウムやビタミン類、また脂肪がバランスよく含まれています。

### 忙しい朝におすすめの組み合わせ

野菜もあとさらに Good!



卵かけご飯+ヨーグルト



焼パン+目玉焼き+牛乳



チーズトースト+ヨーグルト



バナナ+牛乳

## ■慢性腎臓病(CKD)と高血圧

川口市立医療センター

いし かわ まさ ひろ  
腎臓内科 部長 石川 匡洋



CKDは健診などでたんぱく尿やクレアチニン値から計算された腎臓機能の低下が3カ月持続するときに診断します。腎臓は血液をろ過して老廃物や塩分を尿として外に排泄しますが、排泄が高度に低下すると透析治療が必要になります。さらに最近では、透析ばかりではなく心臓病や脳卒中にもなりやすいことが分かってきました。治療は食事療法(1日6g未満の減塩)と血圧の管理が特に大切です。腎臓の働きが低下すると血圧が上がりますが、血圧上昇により更に腎臓の働きは低下するという悪循環に陥ります。目標血圧はたんぱく尿を伴うCKDでは診察室血圧は130/80mmHg未満で、家庭での血圧はさらに低く125/75mmHg未満です。血圧値は変動しますが、最近では家庭での血圧値を重視し、血圧の正しい測定方法も発表されました。血圧は座り方によっても影響を受けますので、背もたれのある椅子に座り、1～2分安静後に測定しましょう。朝は起床後1時間以内で排尿後、朝食や薬を飲む前に測定します。夜は就寝前に測定し、夕食後や飲酒後、入浴後は避けましょう。血圧は2回ずつ測定しその平均値を指標にします。なぜ家庭での血圧が大事かといいますと、早朝高血圧(朝起きたときの血圧が高い方)や仮面高血圧(病院での血圧は低い方、家庭では高い方)は家庭血圧を測定しないと分からず、この両者は腎臓病の悪化に繋がり、さらに心臓病や脳卒中を起こす可能性も増加するからです。毎年必ず健診は受けたんぱく尿がでいるときは早目に医療機関を受診し、減塩に気をつけながら家庭血圧を測定し腎臓の働きを悪くしないようにしていきましょう。

# ひと

## 一番大切なものは「人」

打楽器スティック・マレット製作

千葉

勉さん  
(朝日5)

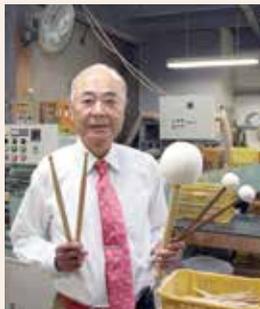
住宅と工場が立ち並ぶ路地の一角に、ドラムやティンパニなどの打楽器演奏に欠かせない、スティックとマレットの工場がある。約40人の作業員の手で生み出される製品の国内シェアは実に80%。会社の代表を務めながら、70歳を超えた今でも現場に立ち、マレットを製作する。工場ではプロの演奏家を目指す若者を雇い、働く時間帯の融通を利かせるなど、音楽活動を後押ししている。「人の助けがあって、ここまで来られた。恩返しのためだ」と微笑む。

高校卒業後、大手楽器メーカーに就職してから初めて楽器と出会う。そこではリコーダーの研究開発などに従事した。入社から5年後、同僚と当時ブームだったドラムセットなどをつくる会社を立ち上げ独立。その時に扱ったドラムスティックが契機となり、後に現在の会社を設立した。

社内の壁に自筆で「人生の中で一番大切なものは人」と書いた色紙を貼り、その言葉を胸に仕事と向き合い続ける。マレットは演奏者の繊細な感覚を手先から楽器に伝える大切

なもの。一人ひとりの体力、腕の力、手の大きさなどに合わせ、素材や形状を変え、その種類は数千にも及ぶ。「彼らは演奏技術を磨きながら、自分に合ったマレットを欲しているんだ」。演奏者と積極的に関わり、何気ない会話の中からニーズを読み取って製作に取り掛かる。高い技術と、演奏する「人」の側に立って最高のマレットを作り上げる姿勢が口コミで広がり、今では海外で活躍する著名な演奏家が、新しいマレットの相談のため工場まで足を運ぶことも。

夢は会社を世界に羽ばたかせること。「世界中のもっと多くの人に使ってもらいたい」。演奏家と信頼を重ねて作り上げる美しい音は、これからも世界の隅々まで響きわたることだろう。(真)



## セルフディフェンス 防犯

～自分の身を守るために～

市内では、女性を対象とした犯罪が増加傾向にあります。犯罪から自分の身を守る、「セルフディフェンス」を心掛けましょう。

### 自己防衛策

- 1 夜間の外出や人通りの少ない道を選避ける。
- 2 見知らぬ人に声を掛けられたら、相手と距離をとる。
- 3 防犯ブザーを持ち歩き、常に使用できる状態にする。
- 4 いざというときに、駆け込める店や家を把握しておく。
- 5 傘やカバンなどの身近な物を利用して、相手を撃退する。



問 防犯対策室 ☎048-242-6361