

野市町・香我美町在住の40歳～74歳の皆さまへ

# 生活習慣病に関する研究調査への ご協力をお願いします

(コホート研究調査 JPHC-NEXT研究)

■問い合わせ:健康対策課 ☎57-7516



## 野市町・香我美町で実施

平成23年度に国立がん研究センターが、がんをはじめとする生活習慣病の原因究明のための調査(コホート研究調査)を、全国7市区町村で実施します。

※コホート…追跡を行っていく特定集団

高知県では、高知大学医学部が依頼を受け、12月に野市町・香我美町で実施することになりました。

## 11月下旬より調査票を配布

対象者には事前に通知し、調査票は高知大学医学部より委嘱を受けた調査員が、11月下旬より訪問し配布します。記入済みのアンケート調査票は、同封の封筒に入れてポストに投函してください。直接、高知大学医学部に郵送されます。

※調査員に回収してほしい方は、直接調査員さんにお申し付けください

※このアンケート調査は、市職員や調査員が調査内容を見ることは絶対にありません

## 対象は約11,000人

コホート研究調査は、平成5年度にも野市町・香我美町で実施され、アンケートの回答率は88%でした。今回、その実績を受けて野市町・香我美町在住の40歳～74歳の方全員(約1万1千人)を対象に、生活習慣に関するアンケート調査を行います。

## ■アンケートの回収目標は60%

## ■アンケートを提出していただいた方には、もれなく1,000円分のクオカードをプレゼント!



## 研究のねらい=生活習慣病の原因を解明

★これから生活習慣病にかかりやすい世代を対象(40歳～74歳)

★生活習慣(食事・運動・心理的ストレスへの対処・社会とのつながりなど)が、がんや循環器病、糖尿病などにどう関係するか、体質(遺伝子)の違いを考慮して調査

★現在行われているJPHC研究(多目的コホート研究、平成5年度から実施)の限界を克服し、これからの日本人での生活習慣病予防の科学的根拠を整備

★これまでのコホート研究調査の成果として、タバコとガンの因果関係が明らかになっています。



生活習慣病の原因を明らかにするために、ご協力をお願いします

## なぜ調査が必要なのか

日本人をその平均寿命(平成22年:男性79歳、女性86歳)以前に死に至らしめたり、生活の質を低下させる重要な原因になっている、がん・心筋梗塞・脳卒中などの生活習慣病の発症には、食習慣・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関わっています。そのため、生活習慣の改善によって、これら疾病の発症をある程度未然に防ぐことが可能であるものと考えられています。

そこで、地域住民の方から生活習慣や健康に関する情報を提供していただき、どのような生活習慣をもつ人が、

がん・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などになりやすいのか、あるいはなりにくいのかを明らかにするために、長期追跡により

得た実証的データをもと

に、日本人の健康

のためにはどのような生活が望ましいのかを追求します。

# 家で測るのはなぜ?

## 家庭血圧測定 のすすめ(最終回)

こうなん  
げんき  
21

お問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

高血圧予防のために、バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。また、食事の中で一番気をつけなければならないのが塩分です。減塩食品を使用するのもいいですが、普段の調理から塩の使う量を少なくしたり、味噌やしょうゆといった塩が沢山含まれている調味料の使用を少なくしたりするなど減塩に心がけましょう。

**塩分の多い食品をひかえ、塩分を排泄する食品を積極的に!**

高血圧を防ぐ食事のポイント!

- 薄味に慣れて、1日の食塩の量を男性9g未満、女性は7.5g未満(高血圧予防のためには6g未満)に抑えましょう。
- カルシウムは血圧上昇を抑える働きがあります。牛乳・乳製品を食べましょう。  
※チーズには塩分が含まれるので注意
- 余分な塩分を体外に排泄する働きをするカリウムや食物繊維の多い食品(野菜・いも類・きのこ類など)を積極的に食べましょう。
- 肉・魚・卵・大豆製品などの良質のたんぱく質をとって血管を強くしましょう。
- 肥満は血圧を上昇させます。脂肪や糖分、アルコールの摂りすぎに注意しましょう。

塩分を減らすための工夫!

- ★食べすぎない。
- ★新鮮な食品を使用し、素材の持ち味を生かす。
- ★天然のだしを使い旨味をきかせて。
- ★柚子・レモン・酢などを食塩のかわりに使う。
- ★食塩が少ないソースやケチャップを使う。
- ★調味料はかけるより、つける。
- ★味にメリハリをつける。
- ★汁物は野菜をたっぷり入れて1日1杯。
- ★漬け物や梅干しは、量・回数を少なめに。
- ★加工品や調理済み食品に気をつける。

食生活改善推進員さんの減塩料理をいただきました。とってもヘルシーです。

しょうがご飯  
下記の地産地消レシピ参照

にんじンドレッシングサラダ  
エネルギー 89kcal  
たんぱく質 1.9g 脂質 4.7g  
カルシウム 26mg 塩分 0.5g

秋鮭のサモサ風  
エネルギー 198kcal  
たんぱく質 10.6g 脂質 10.1g  
カルシウム 15mg 塩分 0.6g

さつま芋のカレー煮  
エネルギー 138kcal  
たんぱく質 6.2g 脂質 1.0g  
カルシウム 45mg 塩分 0.9g

料理4種類の塩分は **2.6g**です。  
さて、その減塩のポイントは?

- ◇三つ葉やしょうがなどの香味野菜を味付けのアクセントにします。
- ◇カレー粉の香りや酢の酸味を食塩の代わりに使う。
- ◇食塩の少ない調味料を上手に使う。

上記レシピは健康対策課まで。みなさん減塩料理にチャレンジしましょう。

地産地消レシピ… しょうがご飯

〈1人分の栄養価〉エネルギー 271kcal  
たんぱく質 4.4g 脂質 0.5g  
カルシウム 11mg 塩分 0.6g

**材料** (4人分)  
ごはん 600g  
しょうが 25g  
えのきだけ 20g  
しいたけ 20g  
昆布 2g

**作り方**  
1)しょうがは、みじん切りにして水にさらす。えのきだけしいたけは粗みじん切りにする。昆布は短い千切りにする。  
2)鍋に(A)の調味料と1)の材料を入れて火にかける。煮立ってきたら、弱火にして、煮汁がなくなるまで煮詰める。  
3)炊きたてのご飯に2)を混ぜる。

**(A) だし汁(昆布):60cc  
しょうゆ:大さじ1  
みりん:小さじ2  
さとう:小さじ1**

**しょうがっちのワンポイント**  
☆しょうがには、血行をよくし身体を温める効果があります。  
☆また、たんぱく質を分解する成分が含まれているので、肉料理の下味に使うと、肉をやわらかくしてくれます。