

# 健康市場

第 129 号

〒193-0942

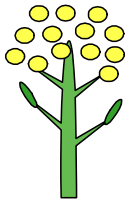
八王子市柵田町 538-15

TEL: 042-661-6047

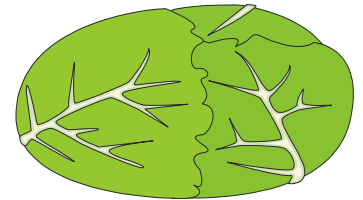
発行元: 永生会 栄養科

発行日: H20. 4. 1

責任者: 栄養科 佐藤



## キャベツ



旬を食べる

### ビタミンCが抗酸化作用を發揮

キャベツに多く含まれるビタミンCは体内で非常に多くの働きを担っている栄養素として知られます。その代表的なものが抗酸化作用。つまり、細胞を傷つけて老化や生活習慣の原因になるとされる、活性酸素の毒性を中和してくれるのです。

そのほかにも免疫力の強化作用、血中コレステロールの低減、鉄の吸収を助けるヘモグロビンの合成、コラーゲンの生成抑制、メラニン色素の増加抑制などといった働きも持っています。これらの働きによってビタミンC美容、丈夫な体づくり、更年期障害の予防などに効果を發揮します。

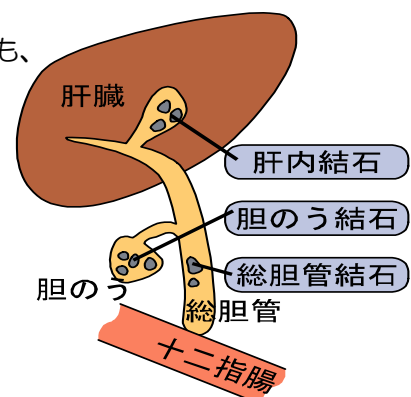
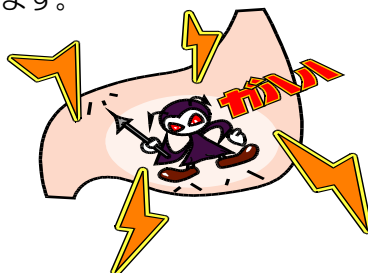


さらに発がん性物質ニトロソアミンの生成抑制といった働きもあります。しかも、キャベツにはビタミンCのほかに、ベルオキシダーゼ、イシチアシアネート、インドール化合物といった成分が含まれており、これらはみな、強力ながんの抑制効果を發揮するといわれています



### 胃にやさしいビタミンU

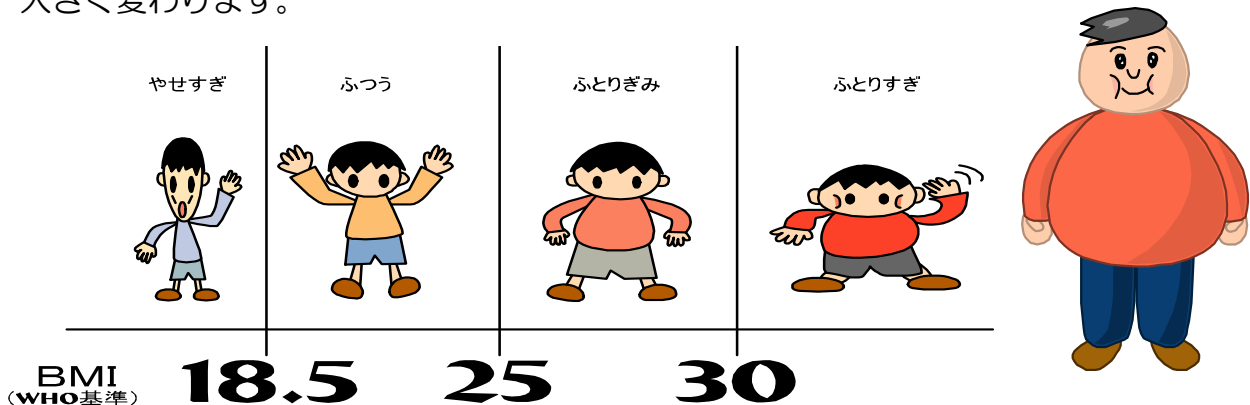
ところで「キャベツは胃によい」という話を聞いたことはないでしょうか。実はこれ、本当の話。キャベツ特有のビタミンU、別名キャベジンという栄養素には、胃の粘膜の新陳代謝を活発にし、傷ついた胃粘膜の修復を促す作用があります。そのため胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍などのトラブル解消に有効なのです。また、このビタミンUは脂肪肝の予防や肝機能障害の改善にも、効果があると考えられています。



# 平成 20 年 4 月から健診と保健指導が始まります

平成 20 年 4 月からは、老人保健法の目的や趣旨を踏襲しつつ改正された「高齢者の医療の確保に関する法律」および健康増進法に即して、医療保険者が実施主体となって、40 歳から 74 歳の被保険者・被扶養者に対する特定健診と特定保険指導および各種生活習慣病対策事業が実施されることとなります。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防の考え方をとり入れた、新しい健診と保険指導が実施されることになりました。これまで目指していた「病気の早期発見・早期治療」から「病気になる前にまず予防」へと、健診と保険指導のあり方が大きく変わります。



新しい健診・保健指導はここが違います。

- 1) 内臓脂肪の蓄積状態を見るための項目がプラスされます。
- 2) 40 歳以上のかたは家族である被保険者の方もすべて対象になります。
- 3) メタボリックシンドロームのリスクに応じた保健指導に重点がおかれます。

3 つのランクに分けた保健指導が行なわれます。

健診の受診者はメタボリックシンドロームの進展度に応じて、「積極的支援」「動機づけ支援」「情報提供」に分けられて、保健指導が行なわれます。

## 積極的支援

3 ヶ月以上、複数回にわたっての継続的な支援が受けられます。

医師、保健師、管理栄養士らのもとに行動計画書を作り、生活習慣病改善に取り組めるように、専門家から 3 ヶ月以上の定期的・継続的な支援が受けられます。計画通り効果が出ているかなどを評価します。

## 動機づけ支援

生活習慣の改善を促す、原則 1 回の支援が受けられます。

生活習慣の改善に自主的な取り組みができる様に、医師・保健師・管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作り、専門家から原則 1 回の支援が受けられます。計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

## 情報提供

内臓脂肪をためない為の情報提供が受けられます。

メタボリックシンドロームや生活習慣病についての基本的な知識、どのような生活習慣が問題になるのか、などについての食生活や運動習慣などの面からの情報が受けられます

