

総務課長の
健診結果改善プロジェクト 2020 ②

改善されず取り組みの見直しへ

私の健診結果の改善を目的に、当協会の松本保健師の指導のもと、生活習慣の見直しを行うことを7月号(6-2号)で表明しました。

食事の時間を早めたり、夕方のカップ麺をやめ、加糖から無糖のコーヒーにすることに取り組み、また、昼食は仕出し弁当にし、バランスのよい食事を心がけました。

7月21日に検査を行った結果は、自分の想定と異なり、多くの項目で数値は改善せず、課題のYOGTPは悪くなりました。改善しなかった要因は次の点と考えます。

①□□な禍で外出を

控えて土・日の家飲みが増えた。②7月から外の飲み会に参加し始めた。③カップ麺の代わりにお菓子が増えた。

7月の検査結果を受けての松本保健師のコメント)

夜型の食事バランスを整えるため、栄養がとれて充実しているお弁当に変更したのは良いですね。理想の食事量バランスは朝4・昼3・夜3。仕出し弁当の献立表に表記されているカロリーは、おかずのみであることが多いので、ご飯のカロリーも確認しましょう。

食事を減らしすぎると小腹が空いて余分な間食につながりやすいため、1食650kcalを目安に。

しこく品の取り方も見直しましたが、お菓子や酒という嗜好品が増えました。特に飲酒は、肝臓がアルコール分解を優先するため脂肪の代謝が滞ります。おつまみなどのカロリー消費は後回しにされるため、脂肪がたまる原因に。アルコール代謝は水分が必要なため、お酒と一緒に水を飲むとアルコール分解を助けてくれます。肝臓の負担を軽減させ、アルコールが早く分解されれば脂肪や糖質なども代謝されやすくなります。

現在の取り組みが有

2020 年 3 月と 7 月の健診結果

検査項目		単位	3 月健診	7 月 21 日 健診	健診結果 目標	基準値
体重		kg	68.3	68.5 ↑	66.0	-
腹囲		cm	84.4	91.0 ↑	82.0	84.9 以下
BMI			23.9	24.0	-	18.5-24.9
血圧(最大 / 最小)		mmHg	107/71	110/70	-	90-129/50-84
脂質	LDLコレステロール	mg/dl	159	175 ↑	139	60-119
	HDLコレステロール	mg/dl	78	79	-	40-119
	空腹時中性脂肪	mg/dl	85	67	-	40-119
糖代謝	空腹時血糖	mg/dl	108	119 ↑	99	60-99
	HbA1c(NGSP)	%	5.5	5.6	-	5.5 以下
尿酸		mg/dl	7.0	8.2 ↑	6.0	2.1-7.0
肝機能	GOT	IU/L	23	30	-	30 以下
	GPT	IU/L	33	36 ↑	30	30 以下
	γ-GTP	IU/L	223	233 ↑	100	50 以下

効なのか参考になるのが体重の変化です。

体重と行動目標の達成度(守れたかどうか)を合わせて記録し、チェックしましょう。時期によって、できること・できないことはありますので、適宜修正することもあります。焦らず、自分に合った継続できる目標を見つけていきましょう。

◆ ◆

今後は、次の取り組みを追加して生活習慣の改善に努めます。

① 夕方のお菓子をやめ、小腹がすいたときは高たんぱく性の「SOYJOY」などを食べる。

② ビールを飲むときには、合間に水を飲む。

③ お弁当のご飯の量を調整する。

④ 毎日体重を計り、記録をとる。

職員の方さま、欲しいものがあるから、ぜひ私にお菓子を与えてください。

（総務課 森 道史）

皆さんが日々購入している食品ですが、箱や袋の表示のところに期限表示が記載されていることはご存知だと思います。一般的に、品質が急速に劣化する食品には消費期限を、比較的品質が劣化しにくい食品には賞味期限を表示すべきとされています。

食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）によると、消費期限は、「定められた方法

期限表示を正しく理解

科学的根拠をもって設定

により保存した場合に、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くおそれがないと認められる期限」をいいます。

一方、賞味期限は、「定められた方法で保存した場合に、期待される全ての品質の保持が十分に可能と認められる期限。た

だし、当該期限を超えた場合でも、これらの品質が保持されていることがあるもの」をいいます。これをみると、消費期限を過ぎたもののほうが、我々の健康に害を与える可能性が高いと考えられます。

さて、これらの期限表示ですが、どのように設定されているのでしょうか。平成17年に厚生労働省および農林水産省より「食品期限表示の設定のためのガイドライン」が出されて

います。このガイドラインをみると、食品の特性などに応じて科学的・合理的根拠をもって適正に設定することが記載されています。食品事業者においては、このガイドラインに基づき期限

を設定しています。特に科学的根拠としての位置付けとなる様々な試験・検査があります。代表的なものに当協会でも実施している

微生物試験や理化学試験、官能検査があげられます。

微生物試験とはその名の通り、食品中に残存する微生物の存在の有無や数を試験により測定し、評価するものです。また、理化学試験とは、pHや粘度、酸価などを測定し、食品の品質劣化を評価します。一方、官能検査は、人間の視どの感覚を通して適正品です。こういった科学的試験根が設定されています。

食品衛生課では、毎日のように食品事業者が開発した新たな食品の期限設定のための試験を実施しています。当協会はこれからも食品検査を通して食の安全・安心の確保に寄与していきたいと考えています。

(食品衛生課 和田貴臣)

環境協の
環境生活
センター

⑪ 食品衛生課



名称:クッキー
原材料名:小麦粉、砂糖、植物油、
チョコレートチップ、水あめ脱脂粉
乳、…、乳化剤(〇〇由来)、香料
(××由来)、膨張剤、酸化防止
剤、…
賞味期限:△△年〇月××日

今回はHACCPと呼ばれる食品衛生管理の考え方を、食品工場ではなく、家庭でも気をつけることで食中毒予防に努めていただきたいと思いまゝ。

厚生労働省では、「家庭を原因とする食中毒の防止について」という文書を知し、この文書の中で「家庭で

続・一步先行<衛生管理
 広島県HACCP
 食品自主
 衛生管理
 認定
 試験マーク

②⑩ 家庭内 HACCP

食中毒予防の6つのポイントと取り組み例

- ①購入 鮮度や期限の確認・すぐに持ち帰る
- ②保存 冷蔵・冷凍を正しく利用・設定温度の確認
- ③下準備 肉や魚を扱った包丁などで生野菜に触れない
- ④調理 十分加熱する（中心温度75度以上で1分以上）
- ⑤食事 手を洗う・速やかに食べる
- ⑥残り物 手を洗って保存容器へ入れる・適正に冷蔵する

きる食中毒予防の六つのポイント」を示しています。この六つのポイントは①食品の購入②家庭での保存③下準備④調理⑤食事⑥残った食品からなり、その基本は食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」といった食中毒予防の三原則からなっています。

「家庭で行うHACCP」では、購入した食品と調理過程のどこで食中毒菌により汚染、増殖が起るのか、それを防ぐにはどういう手段があるのかを考えることがHACCPにおけるH.A(危害分析)になります。

とが「家庭で行うHACCP」となります。

食品を購入した後、すぐに家に持ち帰っていますか？冷蔵品は冷蔵庫で、冷凍品は冷凍庫で保管していますか？その冷蔵・冷凍庫は壊れていませんか？食肉を扱った調理器具で生食野菜に触れていませんか？加熱不足は

食品工場で行う HACCP も家庭内で行う HACCP も衛生管理の基本は同じ考えです。まだまだ暑い日が続きます。「家庭内 HACCP」、食中毒予防のために、ぜひ、皆さまのご家庭でも実践してみてはいかがでしょうか。

（食品衛生課 和田貴臣）

衛生管理の基本は同じ

6つのポイントの実践を

ありませんか？調理後はできるだけは速やかに食べていますか？残った食品は適正に保存していますか？といったことを自問して頂くのよ。

(食品衛生課 和田貴臣)