ISSN 2188-8221

KAO HEALTH CARE REPORT

2017. KAOヘルスケアレポート

NO. 53

健康寿命をのばそう! Smart Life Project × 花王健康科学研究会

花王健康科学研究会は、スマート・ライフ・プロジェクトと、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

特集

地域ぐるみの健康づくり

―真の社会イノベーションの実現をめざして

- 短命県返上実現と寿命革命
- 弘前COIにおける花王の取り組み
- 弘前COIに参画する地域企業の取り組み

編集・発行:花王健康科学研究会
http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/

特　集

地域ぐるみの健康づくり
――真の社会イノベーションの実現をめざして

青森県は男女ともに平均寿命が日本一短いことから、短命県といわれています。
こうした状況を何とかしようと、弘前大学が中心となり
「岩木健康増進プロジェクト」を2005年にスタートしました。
弘前市岩木地区で始まったこの取り組みは、2013年には文部科学省が推進する
「革新的イノベーション創出プログラム――COI STREAM」へと発展。
産官学民が連携して取り組む現場からのレポートを紹介します。

CONTENTS

04 巻頭インタビュー
短命県返上実現と寿命革命
弘前大学大学院医学研究科長・医学部長 社会医学講座教授　中路　重之

06 研究・健康レポート
弘前COIにおける花王の取り組み
花王株式会社 エグゼクティブ・フェロー　安川　拓次

08 実践・健康レポート
弘前COIに参画する地域企業の取り組み
――タクシー会社・北星交通の挑戦
北星交通株式会社

10 【連載】身近な暮らしのヘルスケア＆キュア
第10回　日常の生活で代謝を上げるコツ――③体幹を鍛える
Dr.KAKUKOスポーツクリニック院長／横浜市立大学整形外科客員教授　中村　格子

12 保健指導をもっとうまく進めるために（「食事相談」で引き出す人々の可能性④）
第21回　食事相談における「ホーム」と「アウェイ」
食コーチングプログラムス主宰／食コーチ® 管理栄養士　影山なお子

13 映画にみるヘルスケア
「暫く親父の面倒を。良い事をすると良い曲が書けそうだから」
――末期がんの父を看取ったモヒカン頭の売れないバンドマン
映画・健康エッセイスト　小守　ケイ
監修：公益財団法人結核予防会 理事　総合健診推進センター 所長　宮崎　滋

14 インフォメーション
2017年度 第15回花王健康科学研究会 研究助成応募要項
2016年度 第13回研究成果報告会／第14回受賞者目録授与式 開催報告

15 用語解説と参考資料
各ページの「＊」をつけた内容に関して、詳しい説明を記載しています。

巻頭インタビュー

INTERVIEW

中路　重之　Nakaji Shigeyuki

弘前大学大学院医学研究科長・医学部長
社会医学講座教授

1951年長崎県生まれ。1979年弘前大学医学部卒業。1983年同大学医学研究科公衆衛生学修了。医学博士。同大学医学部内科学第一講座、医学部衛生学講座助手、講師、助教授を経て、2004年同大学大学院医学研究科社会医学講座教授。2012年より現職。弘前大学のCOIプログラムでは、リサーチリーダーを務める。青森県がん医療検討委員会委員長、青森県健康寿命アップ推進会議副会長。専門は、がんの疫学、地域保健、スポーツ医学など。主な著書に『Dr 中路が語るあおもり県民の健康』(東奥日報社、2013〈2015年に改訂版発行〉)、『平均寿命をどう読む?──より平易に、より分かりやすく、より科学的に健康を語りたい』(弘前大学出版会、2011)などがある。

研究・健康レポート

REPORT

安川　拓次　Yasukawa Takuji

花王株式会社 エグゼクティブ・フェロー

1977年東京農工大学農学部農芸化学科卒業。1979年名古屋大学大学院農学研究科修士課程修了。1979年花王石鹸株式会社(現花王株式会社)入社。1997年花王(株)食品研究所所長。2000年ヘルスケア第1研究所所長。2005年ヘルスケア事業本部長。2006年執行役員。2008年ヒューマンヘルスケア事業ユニット・フード&ビバレッジ事業グループ長。2015年エグゼクティブ・フェロー(現任)。ほかに、国際生命科学研究機構(ILSIJapan)理事長、日本バイオインダストリー協会・産業と社会部会部会長も務める。

実践・健康レポート

REPORT

北星交通株式会社　Hokusei kotsu ,Inc.

1955年創業。社員数は約230名。青森県弘前市に根づいたタクシー会社として、妊婦さん支援タクシー、介護タクシー、子育て支援割引、弘前温泉朝風呂タクシーなど、地域住民のニーズに沿った手厚いサービスを提供している。「ケアタクシー」という独自のサービスでは、障がい者・要介護者・要支援者を対象にタクシー料金を2割引。公的割引の1割に加えて自社で1割を負担している。2015年7月に「健康宣言」を発表し、社員の健康づくりのためのさまざまな取り組みを行う。

巻頭インタビュー

短命県返上実現と寿命革命

**男女ともに平均寿命が日本一短い青森県*1。
弘前大学の中路重之先生はこの問題に立ち向かうべく、
2005年から弘前市岩木地区において、「岩木健康増進プロジェクト」を始めました。
2013年、同プロジェクトは産官学民が連携した一大プログラムへと発展。
地域、職場、教育現場などを取り込んだ画期的な健康づくりが進められています。**

中路　重之
弘前大学大学院医学研究科長・医学部長
社会医学講座教授

短命解決の糸口をつかむために

私は今から40年以上前、弘前大学医学部入学を機に故郷の長崎から青森に移転し、以来同大学にて医学に携わってきました。そして、第二の故郷である青森県が日本一の短命県であることを憂い、何とかしたいと思ってきました。短命の背景には、タバコや酒を好む人が多いことや塩分の摂りすぎ、車社会や寒さによる運動不足があることは推測がついていました。ですが、実際の関連性を示すデータや、寿命をのばす手だてはわかっていなかったのです。

短命打破のために「とにかくやってみよう」という思いで始めたのが「岩木健康増進プロジェクト」です。これは、弘前市岩木地区の住民の健康状態を長年にわたって調査・追跡するコホート研究*2で、岩木地区を選んだのは、平均寿命が青森県の中でも下位に属していたためでした。

他に類を見ない項目数の健診

岩木健康増進プロジェクトの核は、毎年６月に20歳以上の希望者*3を対象にして行う「プロジェクト健診」。毎年約1,000人が集まります。この健診の特長は、何といっても項目の多さです。認知機能から運動能力まで、ゲノムから社会経済状況まで、あらゆることを網羅し、600項目以上あります。

よく他の研究者から「何のためにそんなにたくさん測るの？」と聞かれますが、その答えは「短命県返上のため」です。専門分野を飛び越えた広い視野を持って調べることで、これまで見えていなかった疾病の原因や予防の仕組みが見えてくるのです。

プロジェクト健診では、６時半から８時半まで受付を行い、お昼休憩をはさんで丸１日かけて検査を受けていただきます。2016年には12年目の健診を行いましたが、地域の恒例イベントになってきたという感じがします。結果は８月に本人にお届けし、その後、各科の先生からフィードバックを行う説明会を設けています。

COIプログラムへと発展

2013年からは、この短命県返上への取り組みが、文部科学省の「革新的イノベーション創出プログラム──COI STREAM*4」の採択を受けました。COIとは、10年後の理想とする社会に向かって研究開発を行い、大きなイノベーションを起こそうというものです。本COIの目的は、岩木健康増進プロジェクトのビッグデータを活用し、病気の予兆を把握して予防につなげる壮大なシステムを構築することです。

COIへと発展したことで、産官学の連携が一気に進みました。現在約30の企業が、検査技術、健康啓発イベント、教材づくりなど、得意分野を活かして、活動してくださっています。企業が持つ独自の技術や伝える

弘前市岩木地区で行われたプロジェクト健診の様子。弘前大学の学生や地域住民ボランティア、協賛企業なども力を合わせ、健診を遂行している。

力は、短命県返上を達成する大きな助けとなるでしょう。多彩な力を持つ人々が手を取り合い真剣に前に進もうとしたとき、必ずやイノベーションを起こせる。私はそう思います。

また、住民の方の健康意識を変えるには、学校・職場・地域という三つの舞台を盛り上げていく必要があります。そのためには、まず自治体のトップが変わらなければなりません。COIの大きな流れを受け、青森県内の全40市町村のうち30以上が「健康宣言」を出してくださいました。「健康宣言」とは、地域一丸となって健康づくりに取り組むことを宣言するものです。さらに、青森銀行、みちのく銀行、北星交通（p. 8-9参照）など、地域の企業も「健康宣言」を出し、工夫をこらした健康経営を推進しています。地域の小中学校でも、教育委員会と連携して健康教育に取り組んでいます。子どもの頃から生活習慣の大切さを教えることは、いわば新しい道徳だと思っています。

さらに2012年からは、「ひろさき健幸増進リーダー」制度を始めました。これは、地域の健康づくりに貢献したい方に応募していただき、4カ月間、週に1回の講習を受けてもらうものです。そして、生活習慣と疾病の関係、運動のコツなどを学び、習得した知識や技術を地域で活かしてもらうのです。2015年からは、さらに門戸を広げようと「健康づくりサポーター」制度を開始しました。サポーターには年4回の研修を受けてもらい、さまざまなイベントのお手伝いなどをしていただいています。

これらの制度の目的は、地域住民の中から健康づくりを牽引する人材を育成することと、ご本人に健康になってもらうことです。リーダーとサポーターには、プロジェクト健診でもボランティアとして運営の補助をしていただいています。

これからの展望

地域ぐるみの健康づくりでは、家庭も学校も職場も、そして住民一人ひとりも、全てが舞台となります。専門家など一部の人間の力で達成できるものではありません。全ての人・モノが絡み合って、ステークホルダー*5になることが必要なのです。また、リーダーやサポーター制度のように、健康づくりを通して地域住民の方々が自身の存在価値を再確認し、いきいきと活躍してくださることを祈っています。私自身も今、この上ない役割を与えていただき、本当にうれしく思っています。

2005年に種をまいた岩木地区のコホート研究が、COIという栄養をもらい、目標達成に向けて着々と根を張り始めています。青森県の寿命に革命を起こすべく、これからも尽力していきます。

プロジェクト健診会場で会った リーダー・サポーターの 声

ひろさき健幸増進リーダー
高嶋 豊明さん◉60代男性

故郷の役に立ちたい、自身も健康になりたいという想いで、講習を受けました。リーダーになってからは飲酒や食事習慣を改め、10kgも減量しました。講習を受けた同期とは今でもよく会い、情報交換をしています。

健康づくりサポーター
工藤 ノリさん◉60代女性

弘前市の千年公民館の館長として働いています。仕事のない週末に、地域の方の健康づくりのお手伝いができればと思って応募しました。今回は、受診者の方の誘導を担当しました。緊張しましたが楽しかったです。

＊について：p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

弘前COIにおける花王の取り組み

**弘前COIの特徴の一つに、産官学の積極的な連携があります。
現在、弘前COIに参加している民間企業は30数社。
各企業が弘前大学と連携するだけでなく、企業同士も連携し、
青森県民の健康増進に取り組んでいます。
弘前COIにおいて「拠点・実装総括」に就任し、
社会実装を推進している安川拓次さんにお話をうかがいました。**

安川　拓次
花王株式会社 エグゼクティブ・フェロー

花王が弘前COIに参加した理由

花王では、特定保健用食品である「ヘルシア」をはじめ、生活習慣を健康的に改善することを目的としたさまざまな商品を開発しています。私自身もそうした商品開発や研究に長年携わる中で、商品の本質的な価値は、一過性の効果ではなく、長期的に見てみなさまの健康に寄与できるかどうかだと考えるようになりました。そのために花王では、商品の開発と並行して、健康的な生活のためには食事や運動、睡眠など日常生活の改善が大事だという啓発活動を継続して行っています。ところが、この啓発活動は人々の暮らしに直接的にアプローチすることが難しく、課題を感じていました。

私が弘前COIの取り組みに接したのは、そのような課題に直面していた2015年のことでした。弘前COIでは、前身の「岩木健康増進プロジェクト」から10年以上にわたり、1人約600項目にわたる健康診断を続けています。取り組みを詳しく知るにつれて、弘前大学の全学部、さらに地域が一丸となって健康を目指している点に感銘を受けました。そして、ぜひ当社も弘前COIの一員となって、ともに汗をかきつつ健康増進活動に取り組ませていただきたいと考えました。人々の暮らしに直接アプローチする弘前COIに参加することで、これまでの我々の活動に欠けていることや必要なことも見えてくるのではないかと思ったのです。

参加してまず取り組んだのが、健康診断での内臓脂肪の測定です（右頁写真上）。花王では内臓脂肪を簡単かつ正確に測定できる内臓脂肪計*6を開発しており、この測定計を用いて岩木地区で測った約1,000人分のデータを、当社がこれまで蓄積した約2万人のデータと合わせて解析しました。これまでの花王のデータでは、内臓脂肪がよりたまりやすい男性の場合で、内臓脂肪量の平均値はだいたい70〜80㎠であり、100㎠を超えると一気に生活習慣病のリスクが上がるということがわかっていました。ところが、岩木地区の場合は、内臓脂肪量が平均で100㎠を超えていたのです。しかもBMI*7の数値では肥満に分類されない人が多く、いわゆる「隠れ肥満」といわれる層が多い傾向がわかりました。こうした結果の背景にどのような要因があるのか、地域的な特性なのかといったところは、単年度の計測だけでは不十分なので、継続して計測・解析する中で探っていく予定です。

他企業と連携しての取り組み

弘前COIでは、よく「アンダーワンルーフ」という言葉を使います。これは参加している産官学が、一つの屋根の下に集結したもの同士として、連携して取り組んでいこうという姿勢を表すものです。

そうした連携の一つの事例が、イオン㈱と花王が

連携した「内臓脂肪みえる化ステーション」です。もともとイオンでは、弘前COIにおいて、同社のショッピングモールを歩くとマイレージがたまるという取り組みをしていました。そこに、歩いた後の効果測定として内臓脂肪測定を組み合わせたのが「内臓脂肪みえる化ステーション」です。モール内にスペースを設けて継続的に測定するもので、青森では既に5,000人ぐらいの方が参加してくださっています。

次に始めたのが、弘前大学、㈱栄研、㈱青森銀行、マルマンコンピュータサービス㈱、東北化学薬品㈱と連携した事業所向け健康増進活動「花王食事プログラム」です。これは、花王が研究した内臓脂肪をためにくい食事法「スマート和食®*8」による1食置き換えプログラムです。地元の給食会社である栄研に「スマート和食®」をベースにしたお弁当をつくっていただき（写真下）、やはり地元の上記3社の社員の方たちに昼ごはんとして食べてもらったのです。

2015年12月の試験開始時には、参加者に集まっていただき、内臓脂肪を測る意味や、食事や運動によってどのように変わるのかということを説明しました。その講義の後で内臓脂肪を測るわけですが、みなさん平均で100㎠を超える内臓脂肪量に驚き、何とかしようと真摯に取り組んでくださいます。実施期間は3ヶ月間で、1ヶ月ごとに内臓脂肪を測ります。3ヶ月後の結果としては、食生活が改善され、80%以上の参加者の内臓脂肪量が下がり、血圧が下がるという効果が見られました。

社会実装を進めるポイントとは

「花王食事プログラム」で実感したのが、啓発活動に加えて、内臓脂肪測定による「見える化」、さらにお弁当による実物の提供という丁寧な方法をとれば、人の意識や行動は変わるということでした。そのために一番大切なのが、生活者としっかりとつながることだと実感しました。さらにその結果を年に1回の健康診断で把握し、改めて動機付けすることで、健康意識の維持や向上につながるでしょう。そして、健康診断と日常生活をつなぐ部分で、弘前COIに参加している企業のサービスや商品が生かされることが、トータルな健康づくりにつながっていく。これから社会実装を進めていく上で、どのような方法が有効なのかという方向が見えてきたというのが最大の成果だと思います。

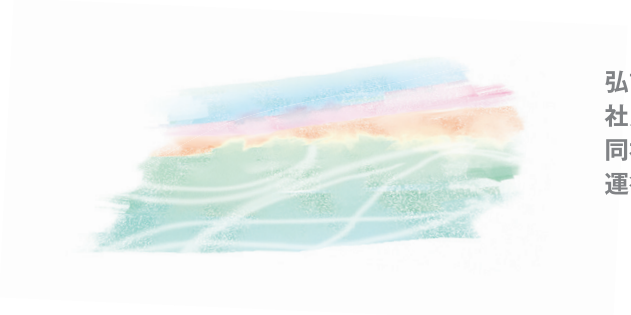
内臓脂肪の測定の様子

「スマート和食®」をベースにしたお弁当の例　写真提供：㈱栄研

さらに花王では、2016年12月に弘前大学大学院医学研究科内に「アクティブライフプロモーション学研究講座」を開設しました。特任教授1名と常駐スタッフ1名を配しており、これからはより根を張った活動ができるようになると思います。この講座では、内臓脂肪測定や「スマート和食®」の社会実装の拠点となると同時に、講座名のとおりロコモ対策や認知症対策など、花王が取り組んでいる研究の成果をアウトプットする場にしていければと考えています。

＊について：p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

弘前COIに参画する地域企業の取り組み
――タクシー会社・北星交通の挑戦



弘前市のタクシー会社・北星交通は、2015年7月に「健康宣言」を発表。社員の健康づくりのための独自の取り組みを始めました。同社を訪ね、社長の下山清司さん、総務部課長の積田裕子さん、運行管理者である次長の下山泰広さんにお話をうかがいました。

北星交通株式会社

社員の幸せを願って

代表取締役社長
下山清司さん

下山社長：北星交通の創業は昭和30年。お客様も社員も地元住民が中心の、地域に根ざしたタクシー会社です。私はかねてから、社員の健康づくりに強い関心を持っていました。当社の信念は、社員を幸せにすることです。いつまでも健康で生き生きと働いて欲しいと願っています。ところが、津軽独特の生活習慣なのか、酒やタバコ、しょっぱいものが好きな人が多く、冬の間は寒いのであまり歩かない。仕事柄、腰痛持ちだったり、勤務中の食事を時間をかけずに簡単に済ませる人も多く、社員の健康を守るために、何か始めなければと考えていました。

そんな折、弘前大学の中路先生から弘前COIの話を聞く機会があって、健康経営を勧められました。弘前大学の先生方は昔からのお得意様で、中路先生とも知り合いだったのです。「中小企業には、大企業とは異なる取り組み方がある。人員も限られていて大変だと思うけれど、ぜひ北星交通で健康づくりを推進し、地域の見本となってもらいたい」と言っていただき、是非とも挑戦しようと思いました。

そして、2015年7月に「健康宣言」を発表し、中路先生とも相談しながら、会社をあげた健康づくりの取り組みを始めました。総務部の積田課長、運行管理者の下山次長、総務部係長の3人には、「ひろさき健幸増進リーダー」の講習を受けて健康的な食事や運動の知識をつけ、社内の健康づくりの推進役を務めてもらっています。

健康診断に楽しめる要素を

総務部課長
積田裕子さん

積田課長：当社では「健康宣言」をした2015年の7月から独自の健康診断「北星版健診」をスタート。半年に一度、社員の健康状態を子細にチェックしています。その項目には、体組成、立ち上がりテスト、骨密度など、一般的な健診には含まれないものもあります。普段なかなか測れないものを、楽しみながら測ってみようというコンセプトで始めました。健診の項目は弘前大学と相談をして毎回少しずつ改良し、常に新しい視点を取り入れるようにしています。社員同士で健診結果の話で盛り上がることも多く、楽しんでくれています。健診のあとには弘前大学の先生に来てもらい、フィードバックをしていただいています。

日常の業務や食事で健康づくりを推進

下山次長：日常の業務にも、健康づくりの取り組みが組み込まれています。出社したらまず体重と血圧をは

出社時

自分のファイルを取る

体重を計る

血圧を測る

ファイルに記入

点呼時のストレッチ体操の様子

「まめしぃ弁当」。この日のメニューはチキンカツ丼。
毎日違うメニューなので、飽きずに続けられる。

次長・運行管理者
下山泰広さん

かり、ファイルに記入してもらうようにしました（写真）。私はそれを確認し、体調に不安があるときには休んでもらうようにしています。社員（運転士）一人ひとりの日々の健康状態を見守ることは、運行管理者の大切な責務だと考えています。社員は、この新習慣をとても興味深く受け入れており、「毎日体重と血圧の数字を見るので、自然と塩分を控えたり、食べ過ぎないようになった」という話をよく聞きます。

体調チェックの後には、私が中心となって点呼を行います。点呼時は、連絡事項の伝達や接客マニュアルの唱和の前に、必ずストレッチ体操を行っています（写真）。長時間の乗車勤務の前にしっかりと体をほぐしてもらうのと同時に、体を動かすことで頭がすっきりする効果もあると思います。出社時間はシフトによってさまざまですが、すべての社員が必ず体操を行ってから業務に入ることにしています。

食事面では、体に良いものを食べてもらいたいとの思いから、弘前市の給食会社・㈱栄研が配達する「まめしぃ弁当*9」を導入しました（写真）。塩分とカロリーが控えめで野菜が豊富なので体によく、さらに美味しくて満足感があるので、社員の評判も上々です。この弁当、社内では450円で販売していますが、実は定価は550円。食事代が500円を超えると負担が大きいかなと考え、差額の100円は会社が負担しています。社員の健康を長い目で見れば、必要な出費だと考えています。

地域を引っ張る存在に

下山社長：健康づくりに取り組んで約１年半。何よりうれしいのは社員の笑顔が増えたことです。会社が社員の幸せを願っていることを感じてくれて、みんなの意識が前向きになってきたと思います。今後さらに力を入れ、健康診断の数値の改善や医療費の削減などにチャレンジしていきたいです。2017年の春からは、中路先生の指導のもと、弘前商工会議所にて会員企業に自社の取り組みを伝えていくことになりました。健康づくりに取り組むのは、人員的にもコスト的にも厳しいと考える企業もあるかもしれません。ですが、社員の幸せのため、質の良いサービスを提供するため、さらに業務効率や安全性を高めるにも、健康づくりは欠かせないものなのです。当社から地域に、健康づくりの輪を広げていきたいと思います。

＊について：p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

第10回

日常の生活で代謝を上げるコツ――③体幹を鍛える

代謝を上げるために、日常の生活でできることは何でしょうか？
今回は、体幹の筋肉を鍛えることの大切さと、
その方法についてご紹介します。

Dr.KAKUKOスポーツクリニック院長
横浜市立大学整形外科客員教授
中村　格子
整形外科医・医学博士。医科学で裏付けられた効果的な運動習慣を提唱し、いつまでも健康でいられる身体づくりをサポートする。日本オリンピック委員会本部ドクターとして、日本代表国際大会に多数帯同。メディア出演・著書多数。

体幹の筋肉は全身に関与する

体幹とは、頭と手足を除いた身体の中心部分のことです。体幹には、腹筋、背筋、肩甲骨や骨盤周りの筋肉など、たくさんの重要な筋肉があります。そしてこれらの筋肉は、全身と結びつく大切な役割を持っています。

一つ目の役割は、姿勢をきれいに保つこと。体幹の筋肉が減少すると、猫背、お腹が出る、お尻が垂れるなど、姿勢が悪くなり、老けた印象になってしまいます。姿勢が悪いことで、肩や腰に痛みが生じることもあります。

二つ目の役割は、四肢の動きをサポートすることです。歩く、走る、ボールを投げる・蹴る、バランスを取るなど、すべての動きをスムーズに行う上で、土台である体幹の筋肉がしっかりしていることが非常に大切です。体幹が不安定なのに運動をすると、四肢の関節を痛めてしまうこともあります。

三つ目は、内臓を正しい位置に収め、正常に機能させるという役割です。例えば、下腹から骨盤あたりに位置する腸腰筋という筋肉を鍛えると、腸の動きが活性化され、便秘解消に効果があります。

体幹の筋肉を鍛えることの大切さ

体幹の筋肉は、加齢や運動不足により減少していきます。美しい姿勢を保つためにも、スムーズな身体の動きのためにも、内臓の働きをよくするためにも、ぜひ鍛えて維持していきましょう。

主な体幹の筋肉を示したものが、下の図です。大きな筋肉が多いため、これらの筋肉を鍛えることは、効果的に代謝を上げることにもつながります。

右ページでは、体幹の筋肉を鍛えるのに効果的なトレーニング方法をご紹介します。家の中で簡単にできるものですので、ぜひ毎日続けてみてください。簡単な動きながら、じんわりと汗が出て身体が温まります。

文字通り身体の幹となる体幹。意識して鍛えて、生き生きと動ける健康な身体をつくっていきましょう。

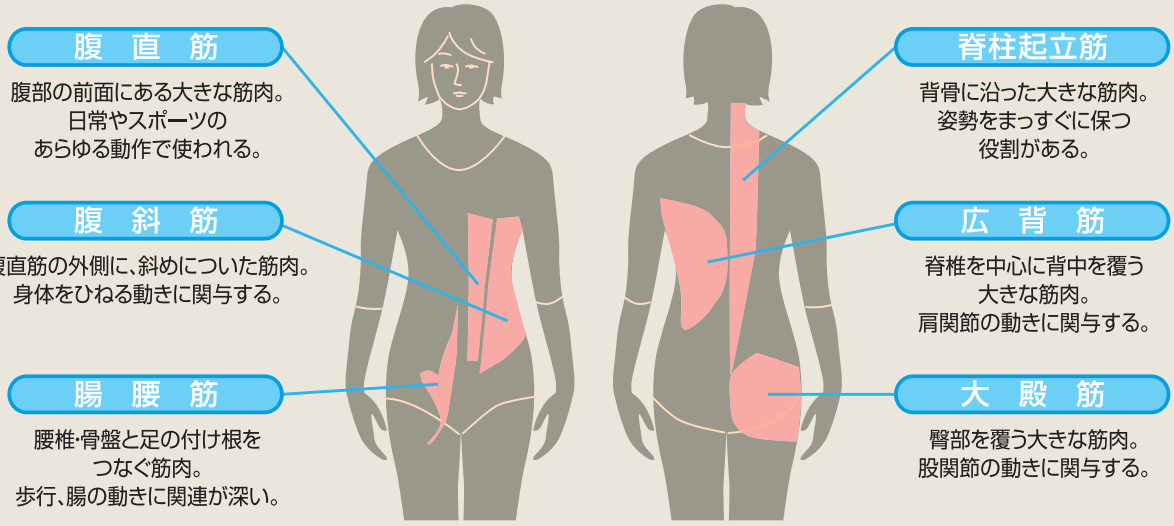
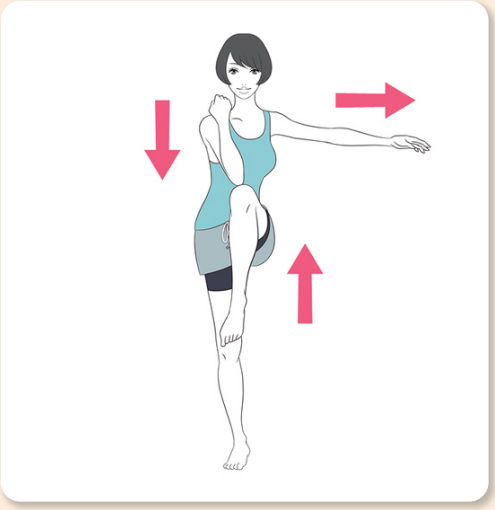
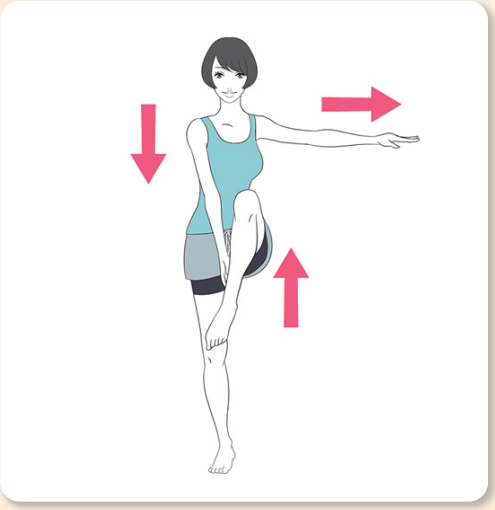


図　主な体幹の筋肉

中村格子先生おすすめの体幹トレーニング

腸腰筋と脊柱起立筋、腹筋に効果的なトレーニングです。
太ももや体幹、股関節周りといった身体の中でも大きな筋肉を鍛えることで、
効率よく筋肉量を増やし、代謝を上げることができます。





1. 右足で立って両手を横に伸ばす。左ももを引き上げてひざを高く上げ、右ひじを曲げて左ひざにつける。
2. 次に左足で立って1と同様に行う。
3. 左ももを引き上げてひざを高く上げ、右の手のひらを左のうちくるぶしにつける。
4. 次に右ももを引き上げて、3と同様に行う。
5. 1～4をまずはそれぞれ30秒間、慣れてきたらそれぞれ1分間続ける。

TOPICS

あなたは大丈夫？ 代謝が低い人の特徴

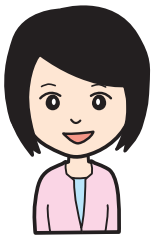
代謝が低い人の特徴をご紹介します。当てはまる項目が多い人は、生活習慣の乱れや一過性のダイエットなどにより、筋肉量が減って代謝が低くなっている可能性があります。

- □ 朝食を抜くことが多い
- □ 好き嫌いが多い
- □ 甘いものが大好き
- □ 人より歩くのが遅い
- □ 子どもの頃から運動が苦手
- □ 手足が冷たい
- □ 寒いのが苦手
- □ 体温が低め。平熱35℃台だ
- □ 朝起きるのが苦手
- □ 顔色が悪いと言われることがある

出典：「ウェルラボ ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao」（http://www.well-lab.jp/201510/recipe/6406）

第21回

食事相談における「ホーム」と「アウェイ」



食コーチングプログラムス主宰／食コーチ®
管理栄養士
影山　なお子

健康意識を高め、ライフスタイルをより活性化させるサポートシステム「食コーチング」を創設普及中。食事や健康に関する相談、栄養士のスキルアップに関する講習をおこなう。女子栄養大学非常勤講師、東京療術学院講師。

「あなたなら、新入社員をどう選ぶ?」

病院勤めをしていたころ、ある社長さんの食事相談をしたことがあります。肥満と血糖値とを気にしての来院でした。肥満の原因に話題が及んだとき、「社員を採用するとき慎重に選考しているつもりでも、一人前になる者は少ない。そのストレスが肥満の原因かも」とおっしゃるのです。そして、こうお尋ねになるのでした。「あなただったらどういう人を選ぶ?」と。

栄養士に、社員採用の基準を聞くなんて、お門違いもいいところ。が、「そんなこと……」と戸惑っていては、話の腰を折ることになります。そこですかさず、「〇〇さんは、どんな採用基準で選考なさっているのですか」とお尋ねしました。すると「採用基準か。それは、もちろんあるけれど、そうやって聞かれたとき、さっと出てこないっていうのは、ないのと同じだろうね」と自嘲的におっしゃいました。

また別の日、子どもの「孤食」の話を持ち出したところ、「えっ?　栄養士さんが『孤食』なんていうこと知っているの?」と驚かれました。

驚かれたこちらがびっくり。社長さんいわく「栄養士さんって、栄養の話しかしない人だと思っていたから」ですって(ひどい!!)。

後日、その社長さんから電話があって、こんな近況を伝えてくださいました。「あなたとお話ししたことを朝礼のときの話題にとり上げたところ、みんなの食いつきがいいんですわ。肥満の原因とか、孤食の話とかね。いままで、つまらなそうに聞いていた連中も、興味深そうに聞いている。自分の話がいかにつまらなかったか、よくわかりましたよ」。

ときには「アウェイ戦」も

いま、「食コーチング」の基本スキルとしてお伝えしていることの一つは、「食事相談」や「栄養指導」は、終始一貫、話題をテーブルの上、食生活の範囲にとどめておくことではない、という点です。

多くの人は、「食」や健康を中心に生きているわけではないのですから、強引にこちらの話題に引き込もうと思っても、簡単に頭を切りかえられない場合もあります。こんなとき、その方が持ち出した話題に反応したり、その方が興味を感じそうな話題に触れたりすることで、会話に弾みが出てくることはよくあります。一種のアウェイ戦(敵地での戦い)でしょうか。

それは、慣れない話題でも、物知り顔でつき合う、というのとは違います。目的は、相手のライフスタイルを把握することにあります。人生観、価値観、健康観、生活習慣といった人生のバックグラウンドの中に、人それぞれの食生活があるわけですから、それを知ることは、その方自身が、今後の考え方や方向性を決めるポイントにもなります。

そういうきっかけをつくるスキルが「問いかけ」です。「食事相談は栄養素の説明や、食生活のあり方を一方的に説くことではない」——それが私たち健康支援者にとって基本的スタンスだと思っています。

「食事相談で引き出す人々の可能性」4回シリーズは今号で最後となりました。紙面をご覧いただきました健康支援者のみなさま、ありがとうございます。

Cinema 映画にみるヘルスケア

「モヒカン故郷に帰る」
（沖田修一監督、16年、日本）

「暫く親父の面倒を。良い事をすると良い曲が書けそうだから」

―― 末期がんの父を看取ったモヒカン頭の売れないバンドマン

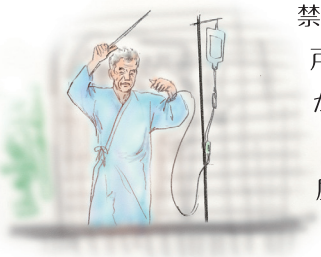
映画・健康エッセイスト　小守　ケイ

「どう思う？ 俺達の今後」。東京の場末、ライブハウスの楽屋。モヒカン頭のロッカーで、郷里、広島出身の大物歌手の矢沢永吉に心酔する父に“永吉”と名付けられた田村永吉。念頭には音楽しかなく、年金や健康保険の支払いを気にする仲間に問われるも「えッ？ 何か」。帰宅後は、妊娠した恋人のネイリスト、由佳に実家への結婚報告を迫られる。「明日、本当に行くよね？」。

「お前、生きとったか、東京で何して喰ってる？」

瀬戸内海に浮かぶ戸鼻島。家中に矢沢永吉のポスターが張られた田村酒店の客間。7年ぶりに突然、現れた永吉が由佳を紹介し、結婚と妊娠、加えて「コイツの稼ぎで」と告げると、怒った父は殴りかかるも右腰に劇痛が……。しかし内心は嬉しいのか、その夜、島の連中を招いて大祝宴。だが深夜、目覚めると父は倒れていた。「救急車！」。

「がんが全身に。腰にも」。翌日、海辺の病院。父の幼なじみの医師、竹原は肺がんが原発の末期がんと診断。「早く禁煙していれば…」。母や弟が涙ぐむ中、戸惑うばかりの永吉は父の「俺、がんか？」にも肯いてしまう。



数日後、父は点滴台を引きずり病院屋上へ。吹奏楽部コーチとして隣の中学屋上に部員を集め、“矢沢”の音楽を携帯で指導し、夜は病室で竹原と将棋。「都会の病院に紹介状書くよ」と言われるも「ワシ、お前でいいわ」。

健気だが不器用、でも父子の絆は深まったが……

「食べたい物や会っておきたい人は？」。帰京を取り止め、自宅療養の父の車椅子介助や、吹奏楽部を代理指導の永吉。ピザの所望には本土の3店から8種も取り寄せ、また、血痰から悪化を悟ると、“矢沢の見舞い”の願いに白ハットと白スーツの“矢沢”扮装で病床に立つ。

「式、見たい」。やがて重態になった父の弱々しい声。そして病院ホールの結婚式。島の人々の協力や患者達の祝福、中学生の演奏の下、晴れやかな永吉と由佳。父も正装でストレッチャーに寝かされ参列するも、「誓いのキスを」の時、突然、歌い、身を起こす！ 慌てて駆け付ける永吉や竹原ら。しかし、ストレッチャーは皆の手を離れ、廊下を走っていく。

■ 映画の見所 ■

父の葬儀も終え、永吉と臨月近い由佳は帰京の途に。「親父がちょっと入っとる」。桟橋で弟に小さな器を渡された永吉、「ビッグになって帰ってくる」。母はしかし、去りゆく船に必死に叫ぶ。「働けッ！」。
放蕩息子が精一杯の父親介護で成長する姿を笑いと涙で描く心温まる映画。主演は「舟を編む」で映画賞を総なめした松田龍平。柄本明（父）、もたいまさこ（母）らと共に地元エキストラに溶け込み、地域のぬくもりを醸し出す。人間っていいな……。

「モヒカン故郷に帰る」
発売・販売元：バンダイビジュアル
税抜価格：3,800円
© 2016「モヒカン故郷に帰る」製作委員会

まだまだ低い日本のがん健診受診率

【監修】公益財団法人結核予防会 理事
総合健診推進センター 所長　宮崎　滋

肺がんは胃、大腸、乳、子宮がん等と並ぶ日本人の五大がんの一つで、40歳から増加し、男性に多いがんです。発見が遅れると予後は悪く、5年生存率は原発巣に限局していれば84%ですが、脳や骨への転移があれば5%と著明に低下します。

肺がんの発症、進展に影響する生活習慣は喫煙です。喫煙者の発がん率は非喫煙者に比べ、男性で4.4倍、女性で2.8倍も高く、受動喫煙でも1.3倍です。男性の喫煙率が40.3%で全国一の青森県は、肺がんによる死亡率も第2位なので、肺がんの予防はまず禁煙、難しければ禁煙外来を活用しましょう。

肺がんは初期には症状が出にくく、健診で発見されることが多いがんです。しかし、日本のがん健診受診率は約40%で、欧米の約80%に比べても低いので、受診率の向上が必要です。早期発見・早期治療のため定期的に健診に行き、異常を指摘されたら精密検査を受けて頂きたいものです。

Information

2017年度 第15回花王健康科学研究会 研究助成応募要項

■ 助成対象とする研究の範囲：(1)～(3)および学術研究助成金(合計1000万円)

(1)エネルギー代謝、循環機能、運動生理などに関する研究
(生活習慣病、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム等)

(2)食育、栄養指導、運動指導などに関する活動および研究

(3)以下の二つの特定研究テーマに関する研究
①脳機能と生活行動に関する研究
②生活場面での衛生、感染予防に関する研究

※内容に応じて、1件につき50～200万円
※原則として特定の商品化研究を除きます。

■ 応募資格者

日本国内で上記の助成対象とする研究に取り組む(取り組もうとする)個人またはグループ。活動実績は問いません。応募者は50歳未満(2017年6月30日時点)とします。

■ 申込方法

応募希望者は花王健康科学研究会ホームページ(**http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/index.html**)から申請書をダウンロードし、(1)要旨(和文1000文字程度)、(2)最近の活動内容、または、最近5年以内に発表した原著論文などを記入のうえ、**2017年6月30日(金)必着**で、当事務局宛に郵送ください。

■ 送付先

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3 花王株式会社
ヘルスケア食品研究所内
花王健康科学研究会 事務局(担当:吉本)
TEL:03-5630-7478 FAX:03-5630-7260
E-mail:kenkou-rd@kao.co.jp

■ 申し込み期限 2017年6月30日(金)必着
■ 選考について 本研究会選考委員会で行います。
■ 採否の通知 2017年9月中旬予定
(10月28日に授与式を予定)

第13回研究助成者による成果報告会を開催しました(2016年11月26日)

2016年11月26日に、第13回研究助成者による成果報告会が行われました。また、成果報告会に先立ち、平成28年度の第14回研究助成の受賞者に対しての目録授与式も合わせて行われました。第14回は、12件のテーマが採用されました。

第14回研究助成受賞者の方々へ目録が授与されました。

―報告会の総評―

今回の成果報告会では、生活習慣病予防、エネルギー代謝、循環機能、運動生理などに関する分野から8題、メタボリックシンドローム対策、食育、栄養指導、運動指導に関する分野から2題、特定研究テーマ:脳機能と食行動に関する研究の分野から2題の計12題が報告されました。

成果報告会では、最新の研究について活発な意見交換が行われました。

多岐にわたる幅広い研究分野で非常に興味深い成果が報告され、研究助成テーマ選考委員長である茨城キリスト教大学名誉教授の板倉弘重先生からは「研究助成者のみなさんは1年間大変熱心に研究をされ、素晴らしい成果を挙げてくださった。今回の特定研究テーマである脳機能と食行動の関係は、非常に発展性を持った分野であると感じた。会場にいらっしゃった研究者の方々は、新たな気づきや刺激を得たことと思う」という総評がありました。研究のさらなる発展と成果に期待が寄せられました。

p.4-5

*1 厚生労働省が5年毎に発表している都道府県別生命表データによると、青森県の男性の平均寿命順位は1975年から連続で最下位。女性は2000年から連続で最下位となっている。

*2 **コホート研究**
年齢や居住地など、ある一定の条件を満たす特定の集団(コホート)について、長期間観察し追跡を続け、要因の有無と病気の発生・予防との関係を調査する研究。

*3 岩木健康増進プロジェクトの一環として小学校5・6年生、中学生には、この年代の肥満の予防及び、その後の年代における生活習慣病の予防、健康の維持・増進に役立てることを目的に、生活習慣・食事調査、身体組成、体機能測定、体力測定など「小中学校健康調査」を実施している。

*4 **文部科学省の「革新的イノベーション創出プログラム――COI STREAM」**
“10年後の理想とする社会”を想定し、それを実現するために、バックキャスティング(振り返り)した研究活動を行い、新しい成果を産み出し、それを社会実装させることで大きなイノベーションを起こそうという、国家的プロジェクト。2013年に12拠点が選定された。最長9年度、拠点当たり年間1～10億円程度の支援が行われる。弘前大学のCOIの正式名称は「認知症・生活習慣病研究とビッグデータ解析の融合による画期的な疾患予兆発見の仕組み構築と予防法の開発」。

*5 **ステークホルダー**
日本語では利害関係者。企業や自治体などの団体が活動を行う上で関わる全ての人のことを指す。

p.6-7

*6 **内臓脂肪計**
それまでのCTスキャンに代わる、生体インピーダンス法を用いた測定器。
参考：KAOヘルスケアレポートNO.44:巻頭インタビュー「メタボリックシンドロームに対する有効なポピュレーションアプローチ――“内臓脂肪測定”の意義と有用性の検証」

*7 BMI(Body Mass Index)
ボディマス指数。体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す体格指数。

*8 **スマート和食®**
花王の長年にわたる内臓脂肪と食事の研究から発見された内臓脂肪をためにくい食事法。
http://health-food-bev.kao.com/visceralfat/1841/
http://health-food-bev.kao.com/visceralfat/1843/

p.8-9

*9 **まめしぃ弁当**
「まめしぃ」とは津軽弁で「健康」の意味。食塩相当量2.5g以下、一食あたり約550～650kcalに抑えられている。バリエーション豊かな日替わりのメニューも魅力。

花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、健康科学研究および生活習慣病の予防等を対象とした研究の更なる発展のため、2003年1月に花王株式会社によって設立されました。研究支援活動、異分野研究者の交流促進活動、啓発活動等を行うことにより、日本人の健康と生活の質(QOL)の向上および健康寿命の延伸に貢献することをめざし、健康科学に関する研究助成や、KAOヘルスケアレポートの発行(3回/年予定)を行っています。

◆ホームページ&既刊のレポートについて

ホームページでは、研究助成や既刊のレポートの内容をご覧いただけるとともに、今号の記事の詳細な内容についてもご紹介いたします(http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/)。
勉強会などで既刊のレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

◆みなさまの声をお寄せください

KAOヘルスケアレポートでは、みなさまの声を生かした紙面づくりを考えています。レポートを読まれたご感想や、今後取り上げてほしい特集テーマ、みなさまが取り組んでいる生活習慣病予防や健康づくりについてなどを、同封のFAX送信用紙またはE-mail(kenkou-rd@kao.co.jp)にてお寄せください。

※花王のポリフェノール研究をはじめとした「栄養代謝の研究開発」情報は http://www.kao.co.jp/rd/eiyo/ で紹介しています。

【お問い合わせ】
花王健康科学研究会事務局(担当：吉本)　TEL：03-5630-7478　E-mail：kenkou-rd@kao.co.jp

自然と調和する
こころ豊かな毎日をめざして

KAO HEALTH CARE REPORT
No.53

2017年3月25日発行

編集・発行:花王健康科学研究会

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3