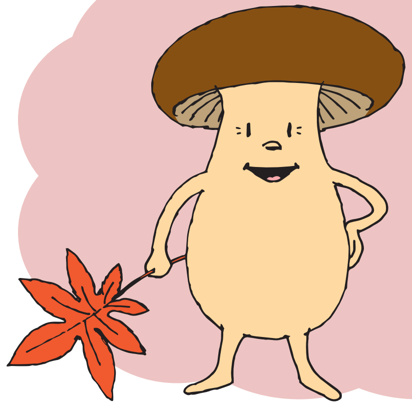
健康レシピ

旬のきのこで栄養アップ

聖隷健康サポートセンター Shizuoka　健診看護課　管理栄養士　大河原　梨佳

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節がやってきましたね。
しかし、寒暖差が激しい季節の変わり目は体調を崩しやすいです。
そんなときこそ、旬のものを取り入れ、栄養をとって体調管理をしましょう。
秋はきのこが美味しい季節です。
きのこはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、
免疫力を高めるためにおすすめの食材です。



きのこの魅力

- ▶疲労回復やエネルギー代謝、免疫機能調整に必要な栄養素のビタミンB群、ビタミンDが豊富。
- ▶摂り過ぎたナトリウムを排出する働きのカリウムが豊富。
- ▶便通を整える効果がある食物繊維が豊富。

きのこを取り入れ、手軽に炭水化物・タンパク質・食物繊維がとれる炊き込みご飯レシピを紹介します！

きのことツナの炊き込みご飯（4人前）

材　料

- ● 米　2合
- ● 水　適宜
- ● ツナ缶　1缶
- ● しめじ、● しいたけ、● えのき　200ｇ
- ★ 塩　小さじ1/2
- ★ 醤油　大さじ1
- ★ 酒　大さじ1
- ★ 粉末だし　5.0ｇ
- ● 細ねぎ　適量

作り方

1. 米を研いでおく。
2. しめじ、しいたけ、えのきは石づきを切る。しめじは手でほぐし、しいたけはスライス、えのきは3等分に切る。
3. ★の調味料を混ぜて炊飯釜に入れる。
4. ③の炊飯釜に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
5. ④にツナ缶、しいたけ、しめじ、えのきを入れ、炊き込みモードで炊飯。
6. 炊き上がったら器に盛り、小口切りの細ねぎを適量ちらす。

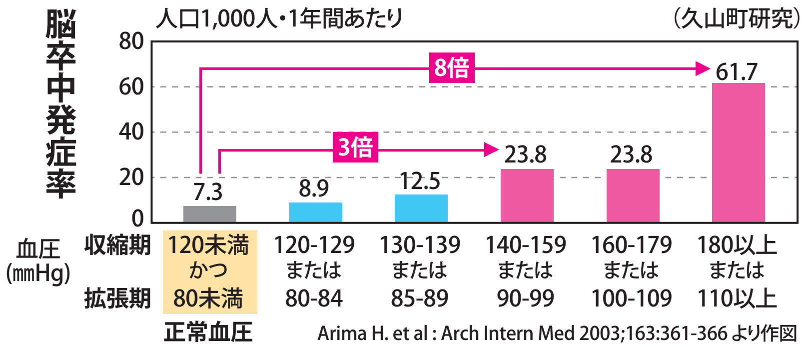
多めに炊いて冷凍保存すれば、忙しい時に活用できて便利です。きのこの種類やツナを鮭に変える等アレンジもできます。

高血圧を放置すると脳卒中を発症する危険性があります！

運営管理センター　情報システム課　課長　土屋 易寿美

健康診断で血圧が高くても放置していませんか？
日本の要介護認定者数は 2020 年度には 668.9 万人となり、介護の主な原因の第 2 位に脳卒中があがっています。
脳卒中の主な原因は高血圧です。
高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、放置すると脳卒中を発症する危険性が高くなります。

血圧値と脳卒中の発症

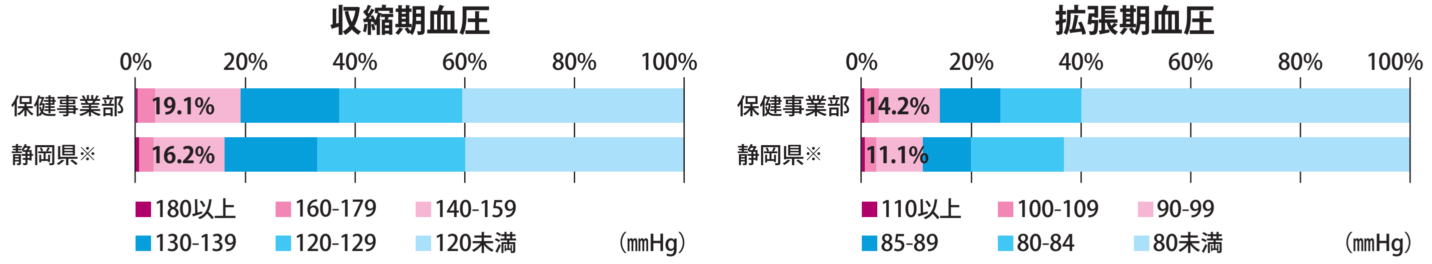


Arima H. et al : Arch Intern Med 2003;163:361-366 より作図

診察室での血圧が収縮期140mmHgまたは拡張期90mmHg以上の場合、高血圧と診断されます。高血圧は、脳卒中の発症率が正常血圧と比べ約3倍～8倍にもなります。

図1　2023年度 保健事業部　受診者の血圧値

年度末年齢40～74歳　　年間受診件数＝207,983件



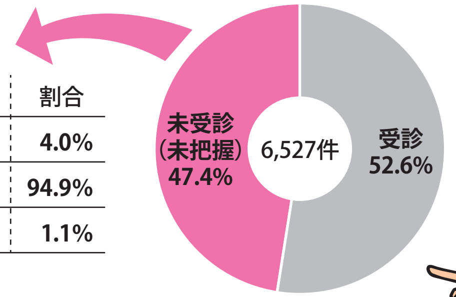
※静岡県のデータ参照元：第9回NDBオープンデータ（2021年度）

図2　要精密検査・治療と判定された方の受診割合

未受診（未把握）3,093件の血圧分類

危険

	血圧分類(mmHg)	割合
Ⅲ度高血圧	収縮期180以上または拡張期110以上	4.0%
Ⅱ度高血圧	収縮期160-179または拡張期100-109	94.9%
Ⅰ度高血圧	収縮期140-159または拡張期90-99	1.1%



データからわかること

- ●保健事業部の受診者は静岡県全体と比べ高血圧の割合が高い 図1
- ●要精密検査・治療と判定された方のうち約半数が未受診（未把握）図2

高血圧は、放置すると大変危険です。
医療機関へ受診し、治療・コントロールを行い、健康寿命を延ばしましょう。