

「笑顔」と「まごころ」あふれる病院

# Smile & Heart

特集

健康寿命を延ばす食習慣の実践



# 健康寿命を延ばす 食習慣の実践

寒い季節は血管が収縮しやすく、心筋梗塞や脳卒中が増える季節。また、寒さで免疫力が低下すると、感染症へのリスクも高まります。本格的な冬が到来する前に、まずは体を整え、病気に備えることが重要です。今号「Smile&Heart」にて、ご自身の食生活などをチェックシートで振り返り、健康寿命を延ばす食習慣へのガイドブックとしてぜひお役立てください。

## 食習慣のチェックリスト

何を食べるかだけでなく、どう食べるかも大切

今の生活を振り返ってみて、ご自身の習慣に当てはまるものがいくつありますか？  
当てはまるものに全て  を入れてください。

- |   |  |
|---|--|
| 1 人と比較して食べる速度が速い <input type="checkbox"/>             | 5 1日の食事時間が決まっていない <input type="checkbox"/>             |
| 2 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある <input type="checkbox"/> | 6 食事のバランスを考えて食べていない <input type="checkbox"/>           |
| 3 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している <input type="checkbox"/>   | 7 食塩含有量の多い食品や味付けの濃い料理を毎日食べている <input type="checkbox"/> |
| 4 朝食を抜くことが週に3回以上ある <input type="checkbox"/>           | 8 外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている <input type="checkbox"/>       |

この項目に当てはまる方は、肥満やメタボリックシンドロームに注意が必要かもしれません。  
チェックがついた項目は、あなたの食習慣の改善ポイントです。今後ひとつずつチェックを外せるよう、取り組みやすい項目から改善を目指してみませんか？

厚生労働省2025年8月版

## message

長く健やかに生きるためには、特別な「秘訣」よりも、  
毎日の食習慣の積み重ねが大切です

健康寿命を延ばすには、毎日の食習慣が大切です。主食・主菜・副菜を揃え、野菜は1日350gを目安に摂りましょう。魚や肉、大豆製品などでたんぱく質を確保し、減塩を心がけることも重要です。旬の食材を楽しみ、よく噛んで食べることで心身の健康を守れます。食事は栄養補給だけでなく、人生を豊かにする時間。腹八分目を意識し、食べる喜びを大切に積み重ねていきましょう。

管理栄養士 保古 則子



# 免疫力UPで感染症予防

免疫力を高めて感染予防するには、栄養バランスの良い食事が大切です。ヨーグルトや味噌などの発酵食品で腸内環境を整え、たんぱく質やビタミンC豊富な野菜・果物を取り入れ、体力を維持するよう心がけることが大切です。また、水分補給と十分な睡眠も忘れずに取りましょう。

管理栄養士 上原 由希子



## 免疫力を保つためのセルフチェックリスト

毎日の生活習慣を振り返ることで、免疫力を高めるヒントが見えてきます。以下の項目をチェックしてみましょう。

### 食習慣

- 野菜や果物を毎日摂っている
- 発酵食品(ヨーグルト、納豆)を取り入れている
- 良質なたんぱく質(魚、肉、卵、大豆製品)を毎食意識している
- 過度な飲酒や甘いものの摂りすぎを控えている

### 休養・睡眠

- 1日7時間前後の睡眠を確保している
- 就寝・起床の時間がほぼ一定である
- 眠る前にスマホやパソコンを長時間見ないようにしている

### 運動・活動

- 週に数回、軽い運動やストレッチをしている
- 日常生活で歩く、階段を使うなど体を動かす習慣がある

### 心の健康

- ストレスをため込まず、リラックスできる時間を持っている
- 人との交流や会話を楽しんでいる

- チェックの目安
- 多くの項目に「はい」と答えられる→免疫力を保つ生活習慣ができています
  - 「いいえ」が多い→改善できるポイントを少しずつ取り入れてみましょう
- ※このチェックリストはあくまで生活習慣の目安です

## 免疫力アップレシピ

### 味噌ヨーグルト漬け

- 1 キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトを入れ20分ほど水を切る
- 2 できあがった水切りヨーグルトの重量と同量の味噌を入れ混ぜ合わせる
- 3 人参、大根は皮を剥き、縦半分あるいは4等分に切る
- 4 蓮根は皮を剥いて湯通しし、粗熱をとる
- 5 ジッパー付き保存袋に2と野菜を入れなじませる
- 6 中の空気をしっかり抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で1日漬け込めば完成

### 【材料】

- ヨーグルト 400g
- 味噌 400g(ヨーグルトと同量)
- 人参 小2本
- 大根 10cm程度
- 蓮根 5cm程度を2つ(お好みの野菜で可)

味噌やヨーグルトは善玉菌である乳酸菌が含まれており免疫機能の向上に役立ちます



# 減塩の重要性

高血圧や心臓病予防には、日々の減塩が大切です。加工食品や外食の塩分にも注意し、薄味や香味野菜を活用しましょう。循環器の健康は毎日の食事から守れます。

健診センター 循環器内科専門医 籠谷 泰代



# 血管を守る食生活

私は脳梗塞という脳血管が閉塞し、脳細胞が壊死してしまった患者さまを日々診察しています。治療は状態悪化を防ぐことが中心であり、高血圧症を含む生活習慣病による血管のダメージ自体は消えません。まずは血圧測定してご自身のリスクを見直してみませんか。

脳神経内科 山下 桂

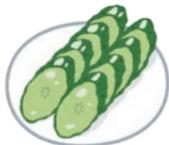


## あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品	—	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など	—	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ	—	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど	—	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ	—	薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め	—	普通	人より少なめ	
	小計	点	点	点	点
	合計				点

あなたが普段食べているものには、どれくらい食塩が含まれているかご存じですか?

 みそ汁 (1杯) 約1.5g	 インスタントスープ (1袋) 約1.2g	 きゅうりのぬかみそ漬 (5切れ) 約1.6g	 梅干し (1つ) 約1.8g	 ちくわ・中 (1本) 約0.6g	 ウインナーソーセージ (1本) 約0.5g
 塩鮭・甘塩(甘口) (1切れ) 約1.4g	 かた焼きせんべい大 (2枚) 約0.6g	 うどん (1杯、汁を含む) 約5~6g	 食パン・6枚切 (1枚) 0.7g	 塩 (小さじ1杯) 6.0g	 濃い口しょうゆ (小さじ1杯) 0.9g

- 0~8 食塩はあまり摂っていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう
- 9~13 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう
- 14~19 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です
- 20以上 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です

日本高血圧学会: 高血圧管理・治療ガイドライン 2025

参考資料: 牧野直子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり(第5版)」女子栄養大学出版社、2022

- ・食品名とその食品に含まれる食塩相当量(g)を記載しています。
- ・上記の食品に含まれる食塩相当量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。

## 減塩レシピ

### 柚子香る豚肉と白菜のミルフィーユ煮

- 白菜と豚バラ肉を交互に重ねる
- 同様に計4-5回繰り返し、最後に白菜をのせ4cm幅に切り鍋に敷き詰める
- 鍋に水と鶏ガラ顆粒だしを入れて混ぜ、15分程煮る
- 火が通ったら柚子の皮を細切りにしてちらす

【材料】2人分

- 豚バラ薄切り肉 200g
- 白菜 400g
- 鶏ガラ顆粒だし 大さじ1/2
- 水 300ml
- 柚子の皮 適量

鍋に敷き詰める際に隙間をなくすと形が崩れにくくなります



柚子の香りと酸味で塩分控えめでも満足感があります

## 血管強化レシピ

### 鯖と大根の汁物

- 大根は食べやすい大きさに切る。鯖は、1切を2~3等分に切る
- 鯖を魚焼きグリルに並べ、強火で6~7分間ほど両面をこんがり焼く
- 鍋に大根、生姜、水、酒を入れ、大根がやわらかくなるまで加熱する
- 大根がやわらかくなったら、2を入れ、しょうゆで味を調える
- 椀によそったら、刻みネギをたっぷりのせる

【材料】2~3人分

- 鯖(切り身) 2切
- 大根 約4cm
- 生姜 1かけ分
- 水 3カップ
- 酒 大さじ3杯
- しょうゆ 小さじ1杯
- 刻みネギ 適量

生姜を加えることで、体の深部を温め血管の健康維持に効果的です



青魚のEPA・DHAが血流改善、動脈効果予防に役立ちます

# 健康講座

地域の方を対象に「健康講座」を開催しています。病気の解説、予防方法などを分かりやすくお伝えします。

【メインテーマ】

## あきらめないで！ ひざの痛み ～変形性膝関節症のイ・ロ・ハ～

▶ Youtubeで「健康講座」公開中!



### 膝痛改善で健康寿命延伸

整形外科 科部長 濱田 恭

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨が加齢などによりすり減り、炎症や腫れ、痛みを生じる慢性疾患です。原因には加齢、肥満、女性ホルモンの減少、膝を酷使する職業やスポーツ、外傷などがあり、日本では40歳以上で、約2,530万人が罹患していると推測されています。

治療は大きく「保存療法」と「手術療法」に分かれます。保存療法には、消炎鎮痛剤や湿布、関節内注射などの薬物治療、サポーターや足底板を用いる装具療法、筋力や関節可動域を保つためのリハビリテーションがあります。これらで改善が難しい場合は、

関節鏡手術、脛骨骨切り術、人工膝関節置換術などの手術療法を検討します。人工膝関節置換術は除痛効果が高く、変形矯正も可能で、多くの患者さまが歩行機能を回復しています。

講座では実際の症例や手術前後の歩行改善の様子も紹介し、参加いただいた方からは、「希望が持てた」との声が寄せられました。地域の皆さまが健康で活動的に過ごせる期間、すなわち「健康寿命」を延ばすために尽力いたします。膝の痛みでお悩みの方は、あきらめずに整形外科へぜひご相談ください。



動画公開中



### 膝痛改善へ日々の運動習慣

リハビリテーション科 長谷川 雄也

膝の痛みは年齢とともに増加しやすく、動くことをためらうことで筋力が低下し、さらに症状が悪化するという悪循環に陥りやすいです。そこで、適切な運動を継続することが大切になります。

運動の目的は、痛みの軽減や再発予防、関節の可動域の維持・改善、筋力強化、バランス能力や姿勢の改善、そして体重管理です。特に鍛えるべき筋肉は、大腿四頭筋(太ももの前側)と殿筋群(お尻周り)で、これらが弱ると膝への負担が増します。講座では、大腿四頭筋を鍛える膝伸展運動やスクワット、殿筋群を鍛えるヒップリフトやSLR(脚上げ運動)などを紹介しました。また、ストレッチで筋肉をほぐし、柔軟性を保つことも重要です。

ウォーキングは1日8,000歩を目標としますが、まずは10～15分、2,000～3,000歩程度から始めても構いません。自転車運動も膝にやさしく、一定のリズムで長時間行うことで効果が得られます。日常生活では深いしゃがみ込みや正座を避け、過度な体重増加にも注意が必要です。

当院では外来リハビリでの個別運動指導、自宅で行う自主トレーニング資料の配布を行っており、病院ホームページにも掲載しています。膝の痛みをあきらめず、できることから始めてみましょう。気になる症状や運動方法については、整形外科医や理学療法士にお気軽にご相談ください。



動画公開中

## 地域医療連携

皆さまの健康を支える地域の医療機関についてご紹介します

### 豊田かなでクリニック

一人ひとりに寄り添う、奏でるような医療を

当院は、地域のみなさまに安心して頼っていただける“かかりつけクリニック”をめざしています。内科、循環器内科を中心に、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喘息、睡眠時無呼吸症候群、お子さんの発熱などを含め、幅広い疾患に対応しています。医師ウィリアム・オスラーの言葉に「医学は科学に基づくアートである」というものがあります。私たちはその言葉のとおり、確かな根拠に基づきながらも、一人ひとりの背景に寄り添う医療を大切にしています。SNSなどで医療情報があふれる今、「これ、聞いてもいいのかな…?」と迷われる前に、どうぞお気軽にご相談ください。

クリニック名の「かなで(奏)」には、音楽を奏でるように一人ひとりに寄り添い、医師・スタッフ・患者さまが心を合わせて“健康のハーモニー”をつくっていく、そんな願いを込めました。私たちが目指すのは、自分の家族が通院したいクリニック。これからも、地域の皆さまと一緒に健康を奏でてまいります。どうぞよろしくお願いたします。



院長 加藤 友大(ともひろ)

【住所】〒470-1202 愛知県豊田市渡刈町2丁目115番地2

【電話番号】090-9396-9709

【診療科目】内科、循環器内科、小児科、睡眠時無呼吸

【診療時間】6:30～8:30(事前登録が必要)、8:30～12:30、  
火・水・金・土曜 12:30～15:45

【休日】月曜午後、木曜午後、日曜、祝日



### むこう山みみはなのどクリニック

専門性と温かさで、地域に寄り添う耳鼻咽喉科医療

私はこれまで、大学病院やがんセンターなどの大規模医療機関にて、耳鼻咽喉科・頭頸部外科の幅広い疾患に対する診療・手術・がん治療に取り組んでまいりました。耳や副鼻腔の手術、頭頸部がん、甲状腺腫瘍などの手術も数多く経験し、名古屋大学病院では東海地方の拠点として県内外からの難症例にも対応してきました。こうした経験を地域の皆さまの健康に還元したいとの思いから、当クリニックを開院いたしました。

当院では、赤ちゃんからご高齢の方まで、すべての患者さまに丁寧で親身な診療を心がけています。CTや内視鏡などの最新医療機器を活用し、精密な診断と質の高い治療を提供するとともに、患者さまの生活や心の不安にも寄り添う温かい医療を目指しています。また、土曜午後の診療や100台規模の駐車場も完備し、通いやすさにも配慮しています。

地域に根ざし、信頼される「かかりつけ医」として歩んでまいります。くびのしこり・耳・鼻・のどなど、どんな些細な症状でもお気軽にご相談ください。



院長 向山 宣昭

【住所】〒473-0916 愛知県豊田市吉原町平池150番地1

スギ薬局豊田吉原店 敷地内

【電話番号】0565-85-8130

【診療科目】耳鼻咽喉科、小児耳鼻咽喉科、アレルギー科、頭頸部外科

【診療時間】9:30～12:30、15:30～18:30、土曜午後 14:30～17:30

【休日】水曜・日曜・祝日



患者支援センターからの  
お知らせ

かかりつけ医を  
お持ちですか？

トヨタ記念病院は専門的な検査や治療、入院・救急医療など、急性期医療を提供する「地域医療支援病院」です。当院での検査・治療を受けて病状が安定した患者さまには、近隣の開業医の先生をご紹介します。

患者支援センターは、皆さまの「かかりつけ医」を探お手伝いをいたします。お気軽にご相談ください。

トヨタ記念病院と連携している医療機関をホームページで検索できます。



医療機関  
検索ページ

# Information

## クリスマス的心温まる楽曲をお届け♪

11月27日、本館5階講堂にて「トヨキネクリスマスコンサート」を開催しました。今回はトヨタ自動車合唱部による心温まる歌声が響き渡り、来院された患者さまやご家族、地域の皆さまに季節の喜びをお届けしました。美しいハーモニーに包まれた会場は笑顔と拍手であふれ、音楽を通じて心が和むひとときとなりました。ご来場いただいた皆さま、誠にありがとうございました。



## いざというときに備え

10月23日に防災訓練を実施しました。地震発生を想定し、患者さまの安全確保や避難誘導などを職員が連携して行いました。いざという時に迅速かつ確実に対応できるように、そして診療機能を継続していくために日頃から訓練を重ねています。これからも地域の皆さまの安心・安全を守るため、防災体制の強化に努めてまいります。



## インフルエンザ・ コロナワクチン接種案内

当院では、インフルエンザおよび新型コロナウイルスのワクチン接種を実施しています。接種は予約制となります。感染症の流行期を迎える前に、予防接種で重症化のリスクを減らしましょう。

予約はお電話(0120-489-587)で承ります。受付時間は病院稼働日の12:00~16:00です。詳細は外来受付またはお電話でお気軽にお問い合わせください。



トヨタ記念病院 広報誌 *Smile & Heart* 2025年秋・冬号 2025年12月12日発行

発行：トヨタ記念病院 編集：トヨタ記念病院 経営支援・デジタル変革グループ デザイン：文創社

〒471-8513 愛知県豊田市平和町1-1 TEL 0565-28-0100(代) <http://www.toyota-mh.jp/>

【予約センター】 ☎ 0120-489-587

【予約受付時間】 当日受診予約 8:00~11:30 翌日以降予約(1カ月以内)は11:00~16:00 ※診察券をお持ちの方はお手元にご準備の上でお電話をおかけください。

【健診センター】 TEL 0565-24-7153

トヨタ記念病院  
ホームページ

