

たかたクリニック通信

2025 年 10 月号

発行元

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1

10 月になりました。朝夕涼しくなり、日中もだいぶ過ごしやすくなりました。

今年の夏は梅雨明けも早く、長い間暑い時期を過ごすことになりましたが、皆さん夏バテなどせずにお過ごしになられましたでしょうか。

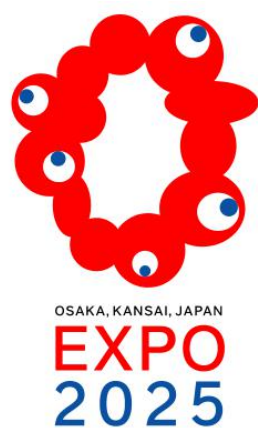
夏バテされていない方でも、夏の疲れが出てくる時期でもあります。季節の変わり目ですので、体調管理をしっかりして、秋バテにならないようにお気をつけてください。今月も元気に健康に過ごしていきましょう。

今年の 4 月 13 日に開幕した「大阪・関西万博」も 10 月 13 日で閉幕となります。184 間、たくさんの方が訪れ活気あふれる日々だったと思います。【いのち輝く未来社会のデザイン】をテーマに大阪の夢洲で未来に向けて新たなアイデアが生み出され発信されてきました。国内と海外のパビリオンも合計 180 を超える展示がされ、どこも魅力的でどのパビリオンに行こうかと迷われた方も多いかと思います。人気のパビリオンは連日長蛇の列で、皆さん待ちわびて入られる状況でした。また毎日「ナショナルデー」や各種イベントも開催され、大盛りあがりの日々だったと思います。

今回の大阪・関西万博のシンボルである「大屋根リング」。「多様性でありながら、ひとつ」という理念を現すギネス記録をもつ最大の木造建築物です。メインキャラクターの「ミャクミャク」も大人気になりいろんなグッズも展開されました。

きっと多くの方々が楽しい忘れられない思い出を作られたと思います。

今回の万博で発表された未来への発信が、数年後に普遍のものになることを楽しみにしています。



参考：<https://www.expo2025.or.jp/>

健康コラム ～筋力と基礎代謝～

食欲の秋と呼ばれるこの季節。旬の味覚が出回り、つい食べすぎてしまいがちで体重が増えやすい時期でもあります。

過食や運動不足による「肥満」は、がん、脳血管疾患、動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病と関連があるため改善することが大切です。

一方、体調不良や不健康なダイエットによる「痩せ」は、だるさや疲れやすさの原因となるだけではなく女性の場合は無月経を招く恐れがあります。

毎日楽しく健康に過ごすためにも、太り過ぎや痩せすぎではない適正な体重の維持を心がけましょう。

筋力を落とさず、適正体重を目指しましょう

BMI が正常値でも隠れ肥満の場合あり

肥満度の判定は「BMI」が用いられ、男女とも $18.5 \leq \text{BMI} < 25.0$ が標準体重とされています。しかし、BMI は身長と体重から単純計算された値のため、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのか判断が付きません。

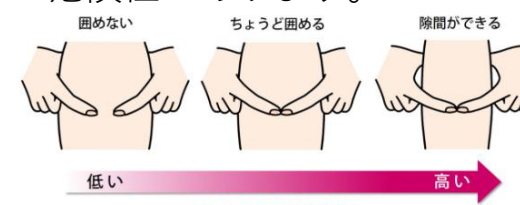
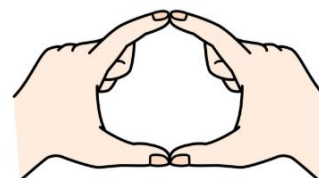
BMI は標準体重でも、筋肉と比べて脂肪が多く、体脂肪率が高い、隠れ肥満となっている場合でもあるので注意が必要です。

20 代から始まるサルコペニア

以前よりも体重が増えたり、お腹周りが気になったり、BMI が 25.0 以上の肥満となってしまう場合、食事量を減らしてダイエットすればいいと考えがちです。しかし、極端に摂取カロリーを制限する方法や、特定のもののばかりを食べるダイエット法などでは、低栄養状態になったり、体重とともに筋力が落ちてしまう可能性があり、サルコペニア（加齢に伴い、筋力の量が減少していく現象）のリスクを高めることにもなります。サルコペニアは 25～30 歳頃から始まり、生涯を通して進行しますが、筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって、サルコペニアの進行の程度を抑えることが可能ですので、運動を心がけ、筋力量を維持することが大切です。

サルコペニアのセルフチェックをしてみましょう

- ①両手の親指と人差し指で輪っかを作る。
- ②利き足でない方の足のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみる。
- ③指輪っかでふくらはぎが囲めてしまう人はサルコペニアの危険性があります。



低い → 高い

サルコペニアの危険度

参考：<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h30/301001001/>

身体を動かしにくい秋にこそ、筋力量をアップ！

基礎代謝アップで冬太りを防ぐ

肥満の予防には、エネルギー量の摂取（食事）と消費（運動）のバランスを改善することが大切です。効果的に摂取量を減らし、消費量を増やすには運動は欠かせません。運動は消費エネルギーを増やすとともに、身体の筋肉量を増やす効果があります。同じ体重でも筋肉量が多いほうが基礎代謝は高くなり消費エネルギーも大きくなるため太りにくくなります。

身体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、暑さ寒さなどの温度変化に備えます。気温が下がる冬は基礎代謝が上がるので、身体を動かしやすい時期から運動をして筋肉量を増やせば、冬太りを予防できるだけでなく、寒さに対応しやすくなるはずです。

秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける

筋肉をつけるには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とともに、筋トレを組み合わせるのが効果的です。運動器具を使わずに、自宅でもすぐ始められるスクワットは、人の身体の中でも筋肉が集まっている下肢全体（太腿の裏・表、お尻やふくらはぎなど）をまんべんなく動かすため、効果的に足腰を鍛えることができます。



合わせて食事の際に筋肉をつくるタンパク質、ビタミン類をしっかりと摂ることも大切です。秋の味覚のさんまや戻りかつお、鮭などの旬の魚には、タンパク質やビタミンDが豊富に含まれています。秋の味覚を堪能しながら、日常でも身体を動かして活動的に過ごすことで、筋力量のアップを図りましょう。

さんまを美味しく焼く5つの鉄則

- ① 細かいうろこをとる。
- ② 海水よりも濃い塩水で洗って汚れを取る。
- ③ キッチンペーパーで水分とエラの血を取り除く。
- ④ 思い切って、きつめに塩をふる。
- ⑤ 魚焼きグリルの中火でじっくり焼く。



参考：<https://macaro-ni.jp/104455>

季節の話 ～おでん～

これから寒くなる季節。温かく心も休まるのが「おでん」ですね。日本の風物詩として親しまれるおでんは全国各地で愛される家庭料理です。今回はおでんの発祥と歴史、地域での違いなどを特集したいと思います。



おでんの発祥と歴史

おでんの起源は**平安時代**に遡ると言われています。最初は「豆腐田楽」という料理が起源で豆腐を串に刺して焼き、味噌をつけて食べたことが始まりです。おでんの「でん」はお豆腐のこと。宮中に仕える女性が「田楽」を呼ぶ際に上品な言葉遣いで「お」を付けて「お田楽」となり省略されて「おでん」になったと言われています。江戸時代になってから、出汁で煮る形へと変わっていきました。

関東生まれ関西育ちの「関東炊（かんとだき）」

具材を煮込んで醤油で味付けする「おでん」のことを関西では「関東炊（かんとだき）」と言います。実はおでんとは別物だそうです。濃いめにしっかりと味をつける「おでん」に対し、「関東炊」は関西の定番である薄口醤油を使った甘めの味付けです。

関西と関東でのおでんの具の違い

《関東風おでんの特徴》



出汁が濃く、しっかりめな味付けが特徴。「ちくわぶ」「はんぺん」「焼き豆腐」などが必ず入っています。

《関西風おでんの特徴》



出汁は薄めだが、牛すじなどの出汁がよく出ているのが特徴。「たこ」「牛すじ」「厚揚げ」などが定番。



最近では変わり種で「ロールキャベツ」「餃子」「焼売」や野菜の「トマト」「レタス」「アスパラガス」などバラエティに富んだ具材がおでんで使われるようになりました。今年の冬は、いろいろなおでんを試して楽しんでみてくださいね！

参考：<https://omoshirozatsugaku.jp/entry/2024/10/26/105727>

次回のクリニック通信もお楽しみに！

たかたクリニック HP：<https://takata-clinic.com/>