

ちゃんと《かんたん♪健康ごはん》
のコーナーでおなじみ

健康に近づくための プラス思考！

管理栄養士

はっとり
服部 ほのか さん



生活情報紙ちゃんとに連載中の人気コーナー
《管理栄養士 ほのか presents かんたん♪健康
ごはん》にて、手軽に作れ、栄養価も高いレ
シピを紹介。千歳市社会福祉協議会（社協）
主催の《げんき茶屋》でも活躍中。1児のママ。

みなさんの活躍
紹介します

窓 の 心

——《げんき茶屋》での活動の紹介をお願いします。

地域の方の栄養相談をするほか、月に1回の栄養ミニ講座を開催しています。ミニ講座はシリーズ化していて、「タンパク質」や「ビタミン」など、内容を変えながら。体重を気にしていた受講者の方からは、「健康的に痩せられたよ」などの声をいただいたりもしました。

——《かんたん♪健康ごはん》では、どのようにメニューを考えていますか。

旬の食べ物だったり、その時期の気候も重視しています。テーマが毎月あって、ある特定の方、例えば貧血になりやすい女性向け、食べ盛りのお子さん向け、栄養素の偏りがちな年配の方向けなど、特定のテーマに沿った形で考

えています。

——レシピで重視していることは、どんなことですか。

栄養素と同じくらい「作りやすい、簡単なメニュー」であることを重視しています。また、毎回「まだこの世にないレシピ」を考えているつもりです。「今月はこれ」と思い浮かんだメニューをネット検索したりして、同じものがないか気にしています。せっかく載せてもらっているからには、オリジナルのものを載せたいですから。

——職業柄、よく「カロリーの高い食べ物や脂っこいものは控えているでしょ」と聞かれますか。

聞かれます（笑）。でも私も結構、お菓子などを食べます。それでも何の栄養素が足りないかがわかるので、ほかの物で補うことができます。

私の食べ物に対する考え方ですが、なんでもダメというよりも、食べることでストレス発散にもなりますし、脂質なども必要な栄養素ではあるので、食べられるなら食べたほうが良いです。その分ほかで栄養素を補ったり、運動を増やしたりして、マイナスではなくプラスで考える。これが健康に近づける一番の方法だと思っています！

第10回

先生、教えて！



肝炎の診断について



市立千歳市民病院
消化器科主任医長 平石 哲也

今月号は、来月号と合わせて《肝炎ウイルス》について紹介します。

肝炎ウイルスは数種類あり、感染すると肝炎が起るが体内に残らないもの（一過性感染）と、感染すると体内に残り肝炎が続くもの（持続感染）に分けられます。

一過性感染を起こすウイルスには、A型肝炎ウイルス（HAV）、E型肝炎ウイルス（HEV）があり、これらはいずれも経口感染（食べ物や水、感染者の吐物・便）により体内に侵入します。

HAVは牡蠣などの貝類や北米・北欧・日本以外の地域の井戸水に存在し、HEVは猪や鹿などの肉、亜熱帯から熱帯地域の飲料水に存在しており、これらを摂取することで感染します。

症状はどちらも似ていて、1か月前後の潜伏期間を経て発熱やだるさ、悪心や嘔吐がみられます。尿が濃くなり、皮膚が黄色くなることもあり。診断は血液検査やエコーなどの画像検査で行います。

症状は10日程度で軽快しますが、E型肝炎の方が少し長いことがあります。治療はなく、ウイルスが自然に排除されるのを待ちます。

症状が強い場合には、栄養補給や脱水の予防のため、点滴治療を行います。

A型肝炎は、ワクチンで感染を予防することができますので、海外の流行地域へ渡航する方は、接種をお勧めします。

次回は持続感染を起こすウイルスについてお話しします。