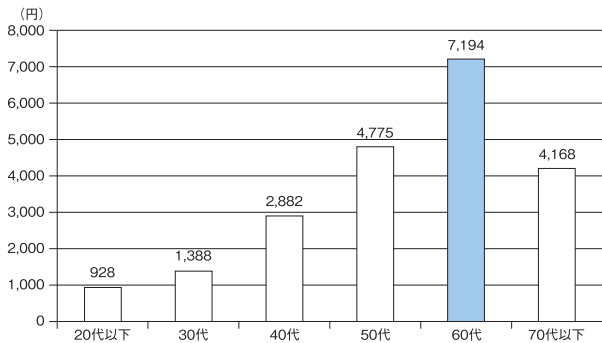


### 年間のスポーツクラブ使用料

総務省は、1世帯当たりの年間のスポーツクラブ使用料を、世帯主の年齢階級別に調査している。それによると、60代の支出額が最も高い。これは2012年の前回調査と同様で、シニア層の健康志向が読み取れる。スポーツクラブ会員の年齢構成も20～30代が減少傾向にあるのに対し、60代以上の会員比率は年々上昇している。スポーツクラブが地元のシニア層の社交場になっているケースも多いという。これを受け、スポーツクラブの側もシニア向けの介護予防プログラムや健康管理サービスの提供を始める等、その産業形態を変えつつある。(2人以上世帯、2014年)



※総務省「家計調査」より作成。スポーツクラブを利用するのが世帯主とは限らない点には注意を要する。



### がん患者に院内オフィス治療で歯止め

厚労省は入院中のがん患者らがスムーズに職場復帰できるように、病院内に無線LANやファックスなどを完備した「サテライトオフィス」を新設する方針を固めました。現在はがんなどで治療が長期にわたる場合、3割以上の方が離職しています。離職に理由としては、「休みを取るのが難しい」「会社や同僚に迷惑がかかる」などがあります。政府が掲げている「働き方改革」の一環として、治療と仕事を両立させて離職を防ぐために、総合病院に委託して会議室や空き部屋に無線LANやファックス、プリンターなどを設置し無料で利用できるオフィスを整備する予定です。来年度に希望する全国5か所程度の病院に設置して効果を検証します。(厚労省)



# アラカルト

A LA CARTE

## 食品成分表 和食を意識

身近な食べ物に栄養成分がどれくらい含まれているかを示す日本食品標準成分表に、大根おろしやしょっつる、本枯れ節など和食の素材を中心に新たな31食品が追加された。無形文化遺産になった和食を意識した内容になっている。

成分表は、食品100グラムあたりのエネルギー・たんぱく質・ビタミンなどの栄養成分値を記載。栄養計算や加工食品の栄養成分算出の基礎になり、学校給食や栄養指導などに使われ、文部科学省有識者会合が決めており、昨年度の5年に一度の大規模改定に続き、今年度も新たな食品が追加された。

新たな食品として「日本人の伝統的な食文化を代表する食品」の中に、しいたけや油揚げ、かんぴょうの甘煮、黒はんぺん、しょっつるやいしるなどの魚しょうゆ、甘酢レンコンや松前漬けなどが入った。

実際の調理を想定した分類にしたのも特徴であり、しょうがや大根おろしは、調理法次第で栄養価が変わるため、おろし、おろし汁などに分けた。だしも、あごだし、昆布だし、かつおだしに分類。かつおだしは本枯れ節を加えた。一方、食文化で食べる機会が増えた、ライスペーパー、ドライトマトやドライマンゴーなどの食品も追加された。

これで成分表は計2222食品になった。

(平成29年1月25日・朝日新聞より)

## 春の若菜は長生きの薬

「春の若菜は長生きの薬」ということわざがあります。「若菜」は春先に芽吹く若々しい野草や野菜のことです。昔の人にとって春先の若菜は重要な食べ物でした。昔の人たちは、冬の間の野菜不足や運動不足を取り戻すため、春になると何はともあれ山野に出て、若菜を摘んで食べていたようです。なぜ若菜かというと、若菜には電解質として知られるカリウムが含まれるため、体内のナトリウム(塩分)を中和して、体外に排出してくれる作用があるからです。体内のナトリウムが過剰になると血圧が高くなり、動脈硬化や脳卒中などの危険があることを経験的に知っていたのですね。

(佐賀新聞より)

