

輝くライフスタイルを応援する

# Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 129 Autumn.2017

## Healthy Salon

幼少時代に培った  
“人を好きになる力”が  
キャスターの原点に

# 木佐彩子さん

### 医療&健康 お役立ちガイド

近頃よく目にする  
機能性表示食品の  
上手な選び方・利用方法を知る

### ヘルチェック解体新書 [3]

健康の年齢が現れる「血管」

### ヘルチェック information

早期発見のために  
知っておきたい、  
乳がんの基礎知識



# 幼少時代に培った 人を好きになる力が キヤスターの原点に

親しみやすいキャラクターで、フリーアナウンサーとして活躍する木佐彩子さん。フジテレビで絶大な人気を博しながらも、当時プロ野球選手だった石井一久さんと結婚。その後の妊娠と退社、夫の大リーグ移籍での渡米、そして現在報道の現場への復帰と――「想定外の出来事の連続だった」と語る人生を振り返るとともに、  
年を重ねても失われないフレッシュな笑顔の秘訣を語っていただきました。



彩子さん

小学生の時、父親の転勤でアメリカに移住した木佐彩子さん。人種のもつぽといわれるアメリカで、世界にはさまざまな人種、さまざまな思想の人がいることを目の当たりに。カルチャーショックを受ける一方で、多様性を認めることの大切さを理解する、貴重な経験になった。

アメリカの小学校では、髪の色や肌の色はもちろん、考え方も異なる生徒たちとふれあい、学校生活を共にすることで、大きな刺激を受けました。人はそれぞれに違うことが当たり前で、だからこそ面白いもの。相手の個性を受け入れることで、互いを理解し合い、友人になれるのだと実感しました。当時の学校生活を通じて育まれた考え方は、誰とも前向きに関われる私の原点となったような気がします。

この頃、もう一つ大切な経験をしました。ある日のテレビ番組で、アジア人の女性ニュースキャスターを見たのです。ニュースを読むその凛とした姿が眩しく輝いて見え、なんだか同じアジア人として誇らしく感じたことを覚えています。その後帰国し、日本で就職活動をする際、ふとその光景がよみがえってきて……。アナウンサーを志望したのも、この記憶がきっかけになりました。

## 反省をしても引きずらない 精神を培った新人時代

当時も今も、アナウンサーといえは、多くの学生が憧れる人気の職業。木佐さんは厳しい競争率を勝ち抜いて、見事夢をかなえた。テレビに出るようになると、親しみやすいキャラクターで、一躍人気アナウンサーに。しかし、新人の頃はミスばかりで、上司から怒られては反省する毎日だった。本当にあの頃は怒られてばかりでしたね。特に生放送では、ミスがそのまま全国に流れてしまします。落ち込むこともしょっちゅうでした。

そんな時、先輩アナウンサーの露木茂さんから「反省するのは大事なこと。でも絶対に引きずってはいけない」という言葉をいただいたんです。

体調や心の持ちようは、画面を通して見えてしまうもの。一瞬だけなら取り繕うことができて、毎日となると隠しきれない。常に心身の健康を保たなければいけないのだと、表舞台に立つプロとしての在り方を教えられました。

二度と間違えないと反省したら、次の日までにしっかりと気持ちを切り替える。それでも落ち込みそうになったら、会社は私を信じて採用してくれたのだから、自分ができるはずだと、開き直りの精神

で乗り越えました。経験とともに、図太い気持ちも徐々に養われていきましたね(笑)。

2000年、結婚を機に朝の情報番組から夕方ニュース番組に異動。プロ野球選手の生活に合わせられるようにとの局の配慮だったが、バラエティやスポーツ、情報の番組が中心だった木佐さんにとって報道は未知の世界。ゼロからのスタートとなった。

報道に移った2001年、ハワイ沖で愛媛の水産高校の練習船「えひめ丸」が、アメリカ海軍の潜水艦と衝突し沈没する「えひめ丸事故」が起こりました。

すぐに現地に飛びましたが、凄惨な事故現場で、関係者の方から話を聞き出すのは正直辛かったです。でもそこで何が起き、当事者の方々がどんな思いを抱えておられるのか。実際に見聞きした人から生の声を聞くと、通信社から配信される一報だけではとらえきれない情報が、たくさんあるのだと身をもって知りました。

こうした取材経験を通じ、現場で正しい情報を集めて伝えたい気持ちの方がより強くなったのです。そして、アナウンサーという仕事は、人が好きで好奇心旺盛な私にとって、とてもやりがいのある職業だと確信することもできました。ほめられることの少ない局アナ時代でしたが、報道に携わるように

なつてから「現場での取材対応がいね」と声をかけてくださる方もいて、すごくうれしかったですね。

## 妊娠、夫のアメリカ移籍を 機に専業主婦の生活に

周囲から認められ、新天地である報道の仕事にやりがいを覚え始めた矢先、妊娠が判明。家庭に入ることを決意した。1年後には、米大リーグのロサンゼルス・ドジャースに移籍した夫と共に渡米。専業主婦の生活が始まった。

プロ野球選手の奥さんという、献身的に夫を支えるイメージがあるかもしれませんが、でも、主人は常にメンタルが安定していて、試合結果を引きずることもない人だから、夫のサポートをするのが大変だと思ったことは一度もないんです。ただ結婚するにあたり、実家で暮らしていた頃のような心から安心できる家庭が作れたらなとは思っていました。

アナウンサーとして駆け出しの頃、毎日のように怒られ、精神的にも肉体的にもふらふらのまま深夜に帰宅すると、母が起きてきて夕飯を温め直してくれました。とくに言葉を交わさなくても、そばにいるだけでうれしいことってありますよね。今は、女性だから男性だからと役割を区別する時代ではありません。それでも「ただいま」と帰ると、明るい表情の母が

フリーアナウンサー

木佐彩子

Healthy Salon

近頃よく目にする

# 機能性表示食品の 上手な選び方・利用方法を知る

「機能性表示食品」は、医薬品と一般食品の中間に位置する、  
機能性を表示できる健康食品です。

今回は、ぜひ知っておきたい機能性表示食品の基礎知識を解説します。

**健** 康食品と呼ばれるものについては、法律上の定義はありません。ただし、国が定めた安全性や有効性に関する基準などを満たしたものは「保健機能食品」と呼ばれ、次の3つに分類されます。

- **特定保健用食品**：有効性や安全性に関する審査・許可を受けた、健康の維持増進に利用する食品
- **機能性表示食品**：事前に届け出た、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品
- **栄養機能食品**：特定のビタミンやミネラルを含む、栄養成分の補給・補完に利用する食品

「保健機能食品」の1つである機能性表示食品の対象は、生鮮食品を含むほぼすべての食品で、お茶やスープ、ヨーグルト、白飯、納豆、ハム、ビスケット、チューインガム、カップ麺、みかん、サプリメントなど、さまざまな商品が発売されています。

パッケージに表記された「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」といった機能を確認して、自分の目的に合う機能や気になる機能の食品を、バランスのとれた食事、適度な運動のサポートとして利用するとよいでしょう。

医薬品と食品の分類



## トクホとどう違うの？

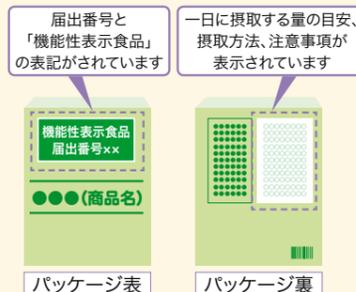
特定保健用食品（トクホ）との違いは、国の審査の有無、有効性や機能性の根拠の示し方にあります。トクホには臨床実験による科学的根拠が必要なため、一般的に信頼性や安全性は高いと考えられています。ただし、効果の大小はいろいろな要素に依存するため、必ずしもトクホの方が得られる効果が高いとは限りません。

	特定保健用食品	機能性表示食品
マーク		なし
国の審査	あり (消費者庁による許可制)	なし (事業者による届出制)
有効性・機能性	ヒトで試験を実施し、科学的根拠を示す	文献や論文の引用により、科学的根拠を示す
施行	1991年	2015年
商品数	約1200	約600

## 利用にあたって注意することは？

食品とはいえ、過剰摂取すると逆効果になることや、成分によっては、薬との相互作用やアレルギーが生じることがあります。

- 過剰摂取や、多種類の摂取はしない
- 薬を飲んでいる人は、あらかじめ医師や薬剤師に相談する
- 異常を感じたら、すぐに使用をやめる



## 自分に合う商品を探すには？

より詳しいことを知りたい場合には、消費者庁のウェブサイトで、安全性や機能性の根拠など事業者が届け出た情報が公開されています。

機能性表示食品の検索  
<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>

機能性表示食品データベース  
<https://db.plusaid.jp/>



迎えてくれた、あの時のなんともいえない安心感や居心地の良さ、温かな空気を、妻である私もできたらと思ったのです。

2013年に主人が現役引退した時、ほっと肩の荷が降りた気がした。それまでがんばっているつもりはなかったけれど、やはり夫と一緒に戦っていたのではありませんか。

常に笑顔でいたいから  
「がんばりすぎない」



前向きな選択ができる  
健やかさを  
いつも持っていたい

4年間のアメリカでの生活を終えてからは、日本野球界に復帰した主人を支えながら、自身も仕事に復帰。育児と家事、そして仕事を両立する多忙な生活を送る木佐さんが心がけるのは、心身ともに大らかでいること。何事もがんばりすぎないのが、木佐さん流ヘルシーライフの送り方だ。

私、食いしん坊だから食べるのも作るのも好きなんです。でも、料理は1時間以内で決めていきます。だってシェフじゃないから、手の込んだものはプロに任せて、なるべく素材の味を大切にしたい。手早くおいしいものを作るのが私のモットー。ブロッコリーとアスパラとオクラを同じ鍋で順にゆでるなど、時短の段取りをアレコレ考えるのも得意なんですよ。

日本のお母さんたちは、家事も育児も完璧にこなさなきゃという、がんばり屋さんが多いように感じ

る。もつと肩の力を抜いてもいいんだよって伝えたい。

私は料理は好きだけど、掃除や洗濯はそれほどではありません。忙しい時は友人との食事代1回分と割り切って、プロの手を借りることも。子育ても母や主人に頼ったりします。適度に自分を甘やかさない心がけがいつも笑顔でいら

る秘訣です。

主人が現役を引退して思うのは、これからは好きなことをして、健康でいつも笑っていてくれたらいいなあということ。だから昨年から、私が通う人間ドックに行ってもらうようにしました。私自身も年齢を感じるお年頃。体力維持のため水泳や岩盤浴ヨガなど、体のケアを意識するようになりまし

たね。80歳になっても自分の足でしっかりと歩き、親友たちとの食事を楽しめる元氣なおばあちゃんになりたいんです。想定外のこと起こるのが人生だから。何か選択を迫られた時には、いつも前向きな判断ができるよう、心身ともに健康でいたいですね。

現在は、フリーアナウンサーとして活躍。世界の国々を訪れてリ

ポートするなど、再びキャスターとしてキャリアを築いている木佐さん。「どんな50代に？」という問いかけに「今のままで、楽しく年を重ねられたら」と笑顔で語る表情からは、今の自分だからできる家庭と仕事への充実感が伝わる。

長年、海外のニュースに携わる機会がありました。例えば、中東では幼い子供たちが内戦に巻き込まれ、毎日のように亡くなっています。外に目を向ければ、日本での生活を感謝する気持ちが自ずと芽生えます。

さまざまな人々がさまざまな想いの中で生きている。今より少しワイドな視線を持つて知ること、何か意識が変わるきっかけになれば、これからは私なりの視点で視聴者の皆さんにメッセージを送っていかれたらと思っています。

## Profile

きさ・あやこ  
1971年東京都生まれ。小学校、中学校時代をアメリカ・ロサンゼルスで過ごす。青山学院大学文学部卒業後、フジテレビに入社。『プロ野球ニュース』『めざましテレビ』等を担当。2000年にプロ野球選手（当時ヤクルトスワローズ所属）、石井一久投手と結婚。石井氏のメジャーリーグの移籍に伴い渡米。帰国後06年よりフリーアナウンサーとして復帰。現在、NHK『SPORTS JAPAN』などにレギュラー出演中。

# ヘルチェック 解体新書 [3]

## 健康の年齢が現れる 「血管」

今回のテーマは「血管」。動脈硬化の進行プロセス、血管年齢や血管エイジングケアにアプローチします。



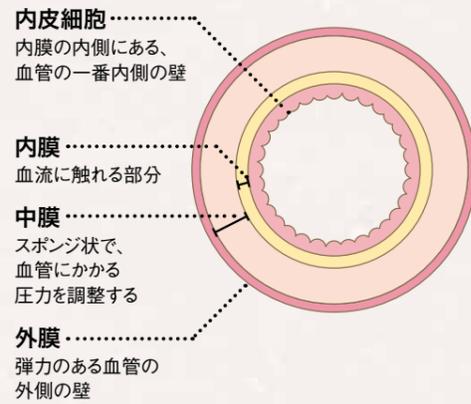
監修  
池袋センター  
鈴木理恵センター長

### 血管の種類と構造

血管には、心臓から送り出された血液を全身に運ぶ動脈、老廃物を回収して心臓に血液を戻す静脈、その間をつなぐ毛細血管の3種類があります。血管の全長は、約10万キロメートル（地球2周半に相当）にも及びます。

- 動脈**  
血液を高い圧力で送り出すために、中膜は厚くて弾力がある
- 静脈**  
血液の逆流を防ぐために、ところどころに弁がある
- 毛細血管**  
血管の約95%を占めており、直径は最大で10μm(0.001mm)

### 動脈の構造



毛細血管には、ホルモンや免疫細胞を全身に届ける、体温を調整するという役割があります。最近の研究では、毛細血管の減少が老化に大きく関わっているという報告もあります。

### 病気・トラブル

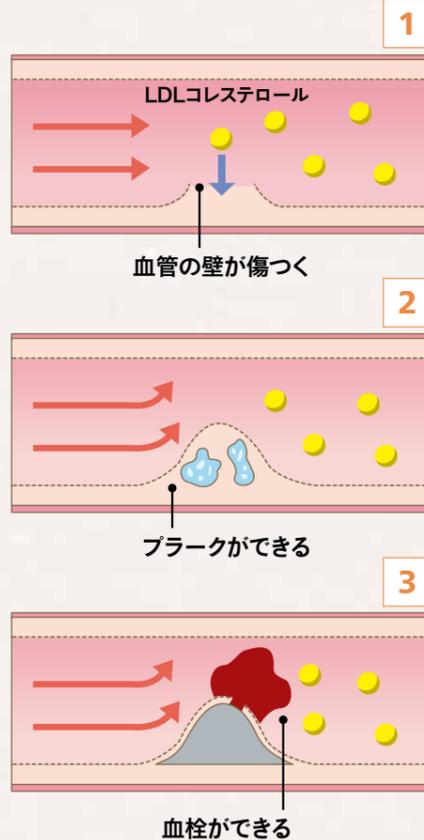


## すでに10代後半から！ 動脈硬化の進行プロセス

血管の壁は、加齢にもなって厚くなったり硬くなったりして、弾力性が失われます。これが動脈硬化で、進行度は人によって異なりますが、すでに10代後半から始まっているといわれています。

高血圧や脂質異常症などによって硬くなり始めた血管に負担がかかる、血管の壁が傷つき、そこからLDL(悪玉)コレステロールが内膜に入り込みます①。LDLコレステロールを取り除

### 動脈硬化の進行プロセス



くために、免疫細胞の一つであるマクロファージが集まると、内膜内にプラークができ、血管の内径が狭くなります②。

このプラークが破裂すると、それを修復するために血小板が集まり、血管内部に血栓ができます③。この血栓によって血管が詰まると、心筋梗塞や狭心症を発生します。また、はがれた血栓によって脳の血管が詰まると、脳梗塞を発生します。

### 情報 アラカルト



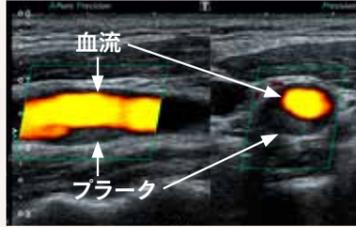
## 生活習慣が反映される 「血管年齢」

血管の状態は、生活習慣に大きく左右されます。20・30代でも血管の弾力性が失われていたり、脂肪が多く流れにくいドロドロの血液になっていたり、「血管年齢」が実年齢より高い人が少なくありません。

血管の状態は、直接計測したり、数値で示したりすることはできません。そのため、通常は血圧や、血液中のコレステロール値、中性脂肪値、血糖値などから総合的に判断されます。

ただし、心臓や脳に近い頸動脈だけは、血管が太く、体の表面を通っているため、超音波検査で血管の状態を視覚的に捉えることができます。

### 頸動脈超音波検査の画像



プラークにより血管に狭窄が生じている

可能です。この「頸動脈超音波検査」では、プラークの有無や大きさが確認できます（ヘルチェックの全センターで受診可能です）。

頸動脈のプラークは、脳梗塞のリスクを高めます。そのため、脂質異常症、糖尿病、高血圧などが心配な方には特に有益な検査です。

血管の状態は、生活習慣の見直しによって改善できます。ぜひ、年齢相応の状態を保ちましょう。

### 血管年齢を高める要因

当てはまる項目がある場合は、生活習慣の見直しが必要です

- 運動を全くしていない  
脂質異常症や高血圧などを促進する
- ウエスト周りが太くなった  
内臓脂肪が増えている
- 喫煙習慣がある  
血管を収縮させ、HDL(善玉)コレステロールを減らす
- ストレスがたまっている  
血圧やコレステロール値の上昇を促進する
- 常に睡眠が不足気味  
交感神経が優位の状態が続き、血圧が高まる

### おすすめ栄養素



## 血管エイジングケアのために 積極的に摂りたい栄養素

血管エイジングケアで大切なのは、特定の食品や栄養素に偏らない、バランスのよい食事にするということです。

### 動物性脂肪と塩分の摂りすぎに注意

肉類や乳製品などに含まれる動物性脂肪は、エネルギー源として必要ですが、中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールの増加につながる「飽和脂肪酸」が含まれているので、摂りすぎないように注意しましょう。血圧を上昇させる塩分も、摂りすぎは禁物です。

### 肥満につながる夜食と早食いは避ける

夜遅い時間に食事をすると、エネルギーが消費されず、脂肪として蓄積されます。やむを得ないときは、低脂肪で消化しやすいものにしましょう。

また、満腹感を感じるにはある程度時間がかかるため、早食いは食べすぎになりがちです。早食いがクセになっているようなら、一口

### 強い血管・サラサラな血液を作る栄養素

DHAとEPA	青魚に多く含まれます。DHAには血管の弾力性を高める効果があり、EPAには血栓を作りにくくする効果があります。
ナットウキナーゼ	納豆特有の酵素です。血栓を溶かす作用があります。
ポリフェノール	玉ねぎに多く含まれるケルセチンというポリフェノールは、腸内の脂肪を排出して血液中の脂質を減らします。
ビタミンC・E	野菜に多く含まれるビタミン類の中でも抗酸化作用が強く、血管の老化を防ぎます。
クエン酸	酢や梅干しに多く含まれます。疲労回復に効果があるほか、血小板が必要以上に凝集するのを抑えます。
水溶性食物繊維	海藻のぬめり成分・アルギン酸には、コレステロールを排出する作用があります。



の量を少なくする、よく噛む、水を飲むようにするとよいでしょう。

食事に気をつけていても、それだけでは血管の健康は保てません。ぜひ、飲酒量を適度に抑える、禁煙する、運動を習慣にすることも心がけてください。

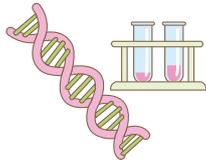
## 年に1度は乳がん検診を受けましょう！

「ピンクリボン運動」の一環として、10月には世界的に乳がんの早期発見の手段と重要性を広げることを目的に「ピンクリボンデー」や「マンモグラフィーデー」のイベントが行われます。乳がん検診を受けたことがない方、しばらく受けていない方は、ぜひこの機会に乳がん検診を受けましょう。

### 早期発見のために知っておきたい、乳がんの基礎知識

#### ① 遺伝性は約2割

血縁者に乳がん患者が3人以上いる、40歳未満で乳がんを発症した血縁者がいる場合は、遺伝性乳がんのリスクが高いといわれています。ただし、**遺伝性の乳がんは全体の2割程度です**。乳がんを発症した血縁者の有無にかかわらず、定期的に検診を受けましょう。



#### ② 定期検診＋セルフチェック

乳がんには年に1度の検診の間に**自覚症状が出て発見される「中間期乳がん」、薬物治療が効きにくい「トリプルネガティブ乳がん」などもあります**。乳がんの患者さんの60%以上はセルフチェックがきっかけで見つかっています。検診に加えて、月1回の自己検診も行いましょう。



#### ③ 2種類の検査を

女性の乳腺の濃度は個人差があり、また年齢によっても変化します。**乳がんのタイプや乳房の状態により、適した検査方法が異なります**のでセルフチェックをしっかり行い、40・50代に限らず、できればマンモグラフィと超音波検査の両方を受けるとよいでしょう。



正しい知識を身に付け、定期的な検診＋セルフチェックで、乳がんへの不安をなくしましょう。

看護師 新井まゆみ (ピンクリボンアドバイザー)

### 乳がん検査

● マンモグラフィ 6,480円(税込) ● 乳房超音波 5,400円(税込)

女性専用施設のご案内  
医師もスタッフもすべて  
“女性”で対応いたします。



※乳がん検査は、両センターに限らず、ヘルチェックすべてのセンターでご受診いただけます。

