

今月のテーマ

メンタルヘルス対策の体系的整理

今月号で、中村貞次先生による「健保における健康増進」の執筆が終了となります。
1年間ありがとうございました。

※12月号より、「メンタルヘルス対策」をテーマとしています。

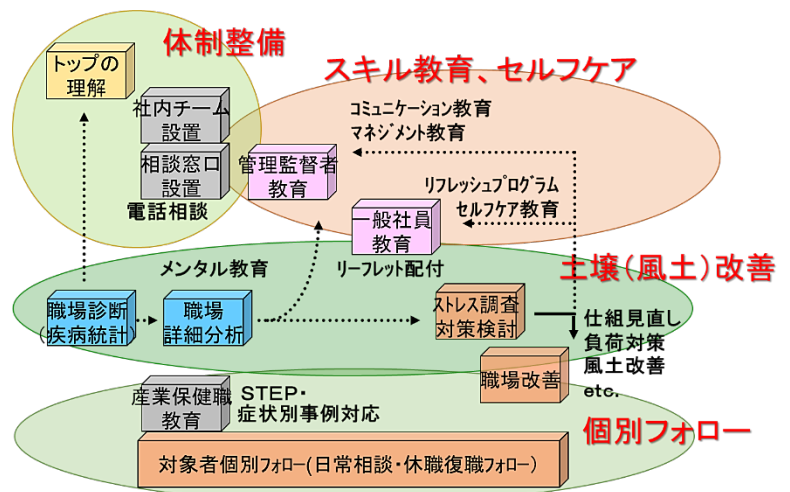
昨年12月号から説明してきた、「個別（個人）」「集団（職場風土）」及び「疾病者」「予備軍（予防）」の対象別整理は、図1のようになる。世間一般に実施されているプログラム（黒文字）に、いくつかのプログラムを追加していった（赤文字）ものである。さらに、これらのプログラムを体系的にまとめたものが、図2に示す「メンタルヘルス対策体系図」である。

図1) 対象別にプログラムを整理すると

	疾病者	予備軍
個別	①個別相談 社内：産業保健職 社外：主治医 ②復職支援（基礎ルール）	①一般向けの基礎教育 ②セルフストレスチェック ③悩みやすい人への教育 ④リフレッシュプログラム
集団 （職場風土）	①管理・監督者教育 （メンタルヘルス基礎教育） ②ストレス職場の抽出 分析、改善	①あいさつ運動 ②職場（風土）改善 ③周囲からのケア・教育 ④管理・監督者教育 （マネジメント教育） （コミュニケーション教育）

進めやすい環境
①トップの理解
②推進体制の整備
③産業保健職事例勉強会

図2) メンタルヘルス対策体系図



ご承知の通り、これらの対策の効果は、即効的ではなく、じっくり現れてくる。地道に関係者が協力し取り組んでいただければ、きっと成果が出ると、自分たちの実績から信じている。

H27年12月から「ストレスチェックプログラム」がスタートしているが、図2の体系図の中で言えば「職場詳細分析」＋個別フォローの一部に過ぎない。したがって、ストレスチェックの実施だけでは、メンタル対策になるかはなはだ疑問である。さらに、せっかく情報を入手しても、職場別・階層別等統計的に整理し、職場等で具体的にどんな問題が生じているか把握し、対策を講じなければ意味がない。ストレスレベルの高い個人のみをフォローするようならば、従前と同じく“もぐら叩き”に終わるとも限らない。

これまで説明してきた当健保のやり方も参考に、さらに関係者が協力し、明るく元気のいい職場をつくりメンタル不調者・疾患を出さないよう、「環境要因対策」や「予防」という視点からも取り組んでいただきたい。もし、プログラムや対策の企画や講演等ご相談があれば気軽にお尋ねください。

最後に、この1年間、「生活習慣病を中心とする健康づくり」「メンタルヘルス対策」を寄稿させていただき、メスプ関係者の方々に感謝するとともに、お読みいただいた方々に厚くお礼申し上げます。

総合コンサルタント 中村 貞次

〒471-0825

愛知県豊田市明和町6-10-46

TEL 080-5816-5489

食品添加物を知ろう

◆酵素とは？

味噌・醤油・酒・パン・チーズなどの発酵食品は、麹や酵母などの微生物に含まれる酵素の働きを利用して作られています。食品加工では酵素の性質が製品作りに活用されていますが、酵素とその対象物（基質）は鍵と鍵穴のように対応しており、一つの酵素は特定の基質にのみ作用します。



食品添加物として使用される酵素の大部分は加工助剤として使われており、製造・加工の工程で機能を発揮するだけで、加工終了時には失活または除去され、その大部分は完成した食品中には残っていません。

◆主な酵素

●β-アミラーゼ

でんぷん分子の非還元末端から麦芽糖を生成させ、老化しにくい性質に変える働きがある。
用途：麦芽糖の製造、醸造、製パン
水飴・餅菓子・団子の品質改善

●ペクチナーゼ

果汁の濁りの原因であるペクチンを分解する酵素。
用途：果汁・果実酒の清澄化

●プロテアーゼ

たんぱく質分解酵素。
味噌、醤油、納豆、塩辛などの日本古来の発酵食品の製造に重要な役割をはたしてきた酵素。
用途：たんぱく質の分解、製菓・製パンの生地改良
調味料、食肉の軟化

●タンナーゼ

茶に含まれるタンニンや、コーヒーに含まれるクロロゲン酸を加水分解する酵素。
用途：茶飲料の白濁防止や風味改善

●リパーゼ

脂質を分解する酵素。
用途：油脂の加工、フレーバーの改善
製菓、製パン

※これらの酵素は生物由来の天然物とされ、加工の過程で失活・除去されるため原材料表示では省略される。

ただし、和菓子などでは、柔らかさを維持するために最終食品に添加されることがあり、そのような場合は、「酵素」または「アミラーゼ」と表示される。

◆酵素による高齢者食品の開発

高齢者食品（ソフト食や嚥下介護食など）の開発に向けて、「凍結含浸法」や「酵素均浸法」といった酵素を用いた食材の軟化技術が注目を集めています。ミキサー食や再形成食とは違い、食材の見た目はもちろん、風味や栄養までをそのままキープできることから、食のバリアフリー化が進められています。



京の食文化

～京都生まれのお弁当～

今や日本文化の代表とも言われている「お弁当」。行楽やお花見などには欠かせませんね。平安時代、干飯などの保存食を持ち運んだものがお弁当の原型といわれています。お弁当の歩みをたどると、京都に深い関わりが！日本人に愛され続けるお弁当の歴史をご紹介します。

【松花堂弁当】

内側に十字の仕切りがあり、縁が高く、蓋のある弁当箱を用います。懐石料理の基本である一汁三菜が表現され、略式懐石とも呼ばれています。

「松花堂」の名は、江戸時代初期の社僧・松花堂昭乗にちなみます。昭和8年頃、吉兆の創業者・湯木貞一が、昭乗が愛用した煙草盆を弁当箱として使ったのが始まりです。当時盛んだった、大規模な茶会にふさわしいお弁当として考案されました。

【仕出し弁当】

京都では、お客さまをおもてなしする際には家庭料理を出さず、仕出し屋から取り寄せる風習があります。お客さまにはプロの料理を食べてもらうことが礼儀だと考えているからです。そして、仕出し料理を重箱に詰めてお弁当の形態にしたことから、仕出し弁当が広まりました。

豊臣秀吉が京都・醍醐寺での花見で饗した食事が、花見弁当の始まりとされています。

