

産業医ご紹介コーナー 教えて先生！ part10

産業医は、日頃から労働者の皆様の健康と安全を守ってくれています。八戸西健診プラザでは、沢山の産業医にお手伝いいただき、産業医と事業所様をお繋ぎしています。どんな先生がいらっしゃるか、シリーズでご紹介します。

今回は、八戸西健診プラザの 秋田美季先生 をご紹介します。

先生は、八戸西健診プラザの産業医業務だけでなく、大手事業所様の産業医もご担当されています。健康診断の診察業務もスマートにこなしくださり、スタッフにも人気の才色兼備な先生です。

八戸西健診プラザ産業医

秋田 美季 先生

先生に5つの質問！

① ご出身地

青森市

② 趣味・特技

スポーツ鑑賞、スポーツすること、映画鑑賞、読書

③ 座右の銘

四耐四不訣(したいしふけつ)

④ 尊敬する人

たくさんいます。



⑤ 産業医活動で大切にしていること

様々な業種の方々と接する機会があるので、安全管理はこちら側が教えてもらうことがたくさんあります。業務をこなす上で健康上のリスクを減らすように予防医学の啓蒙活動を進めていきたいと思っております。

知っておこう！エネルギー量に関する表示のルール

栄養強調表示の種類

●含まない旨: カロリーゼロ、ノンカロリー等

食品100g(100ml)当たり、5kcal未満

●低い旨: 低カロリー、カロリーひかえめ等

食品100g当たり40kcal(100ml当たり20kcal)以下

●低減された旨: カロリー〇%カット、カロリー〇%減等

他の同種の食品に比べて、食品100g当たり40kcal(100ml当たり20kcal)以上の低減、かつ25%以上の総対比



低カロリー
ジュース

栄養成分表示(100ml当たり)

エネルギー	18 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	3.2 g
食塩相当量	0.1 g

Q. 500ml当たりのエネルギー量はどのくらいでしょうか？

A. ひだりのような低カロリージュースでも、1本(500ml)すべて飲むと**90kcal相当**を摂取していることとなります。

「ノンカロリー」「低カロリー」という表示があるジュースでも、1日に大量に飲めば、結果としてエネルギー摂取量が増えることになるため注意です！

ワンポイント
アドバイス！

人工甘味料の強い甘さに慣れてしまうと、味覚が鈍り甘みを感じにくくなってしまう可能性があります。その結果、「もっと甘いものが欲しい！」と感じるようになり、より強い甘みを多く摂取することに繋がるため常用は控えましょう！

メディカルコート八戸西病院付属

八戸西健診プラザ

TEL 0178-21-1717

平日 8:00~16:00

土曜 8:00~11:30