

明日もきつと HEALTHY LIFE

第20号
2016年11月19日
香川県

健診を受けて「脂質異常」と言われたことはありませんか？香川県民(20歳以上)で、脂質異常が疑われる人は男女とも多く、約3割です。今回は、脂質異常症とは何なのか、また、その予防方法について紹介します！

今月の
HEALTHY 情報

放っておくと怖い 脂質異常症

1 脂質異常症って何？

血液中のLDL コレステロールや中性脂肪が多くなった状態。または、HDL コレステロールが少なくなった状態です。

高LDLコレステロール血症
140mg/dl 以上

低HDLコレステロール血症
40mg/dl 未満

高トリグリセリド(中性脂肪)血症
150mg/dl 以上



2 放っておくと...

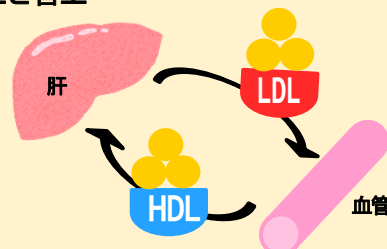
動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞など血管系の病気になりやすくなります。



コレステロールは悪者？

コレステロールは、細胞膜やホルモンを生成するのに必要な要素で、生きていく上で欠かせない「脂質」の一種。しかし、血液中で多すぎると動脈硬化等の原因になります。

悪玉と善玉



● : コレステロール

一般的には、LDL コレステロールを悪玉コレステロール、HDL コレステロールを善玉コレステロールと呼びます。LDL は、肝臓のコレステロールを体の隅々に運ぶ運搬係、HDL は、血管にたまった余分なコレステロールを回収し肝臓に運ぶ回収係をしています。

3 脂質異常症を予防するためのポイント

① 食べ過ぎ・肥満に要注意！

② たくさん摂りたい食品

食物繊維

腸内でコレステロールを吸収し排泄します。



青背魚

魚には必須脂肪酸 (DHA、EPA など) が多く含まれており、中性脂肪を低下させる働きがあります。



③ 控えたい食品

血中コレステロールを上げる食品

肉の脂身や鶏肉の皮、生クリーム、チョコレート、バター、乳脂肪など。

血中の中性脂肪を上げる食品

砂糖の多いお菓子、ジュース、お酒など。

食生活を見直して、
脂質異常症を予防しましょう！



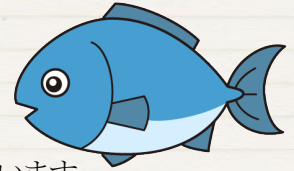
魚の消費量が
年々減少しています…

お魚、食べていますか？

魚の油は**DHA**や**EPA**が豊富！

DHAやEPAは必須脂肪酸と呼ばれ、体内で作ることが出来ないので、食事から摂取する必要があります。

また、中性脂肪を低下させるなど、健康づくりに役立つことが示唆されています。



DHA：ドコサヘキサエン酸
EPA：エイコサペンタエン酸

必須脂肪酸（DHA、EPAなど）を効率よく摂るには…

→魚の油を逃がさない調理方法がおすすめ！



刺身など生で食べる



魚の表面に小麦粉やパン粉をまぶして、
魚の油をとじこめる

など…

魚はとっても体に良い食品です。

ぜひ皆さんも食卓にお魚を取り入れてみてはいかがでしょうか。



お手軽野菜料理レシピ

ブロッコリーのごま味噌和え

材料	2人分
ブロッコリー	1/4個
かにかま	3本
A 白みそ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
酢	小さじ1
炒りごま	小さじ1



- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は固い部分を除いて薄切りにする。
- ② 耐熱皿に①をならべて、電子レンジで2分加熱する。
- ③ ボールに[A]の調味料をまぜあわせる。
- ④ ②, ③, かにかまを和えて完成！

★酢の代わりにすだちやレモンを用いても美味しいです。

★ブロッコリーは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つビタミンCを豊富に含んでいます。

三豊市立大野幼稚園

親子料理教室

【目的】 親子で食事の内容について考え、料理を楽しんで作ることができるように、食育啓発活動に取り組む。

【期間】 平成28年7月13日(水)

【実施場所】 財田大野農業構造センター

【対象】 園児(3・4・5歳児)、保護者

【人数】 84名



【内容】 地域の食生活改善推進員の方から、親子で簡単にできる料理を教えてもらい、4つのグループに分かれて調理を行う。試食を行った後、レシピを配布しアンケートに答えてもらう。

子どもが包丁を持って、真剣に野菜を切っていた姿を家で見ることはないので、貴重な体験になりました。



親が食生活についての話を聞いている間、子どもたちに野菜の栄養についての紙芝居を読んでもらいました。



～保護者の声～

- ・家庭でも親子で早速やってみよう。
- ・子どものお弁当にこのおにぎりをいれてみよう。
- ・普段作らない料理ができて、どれもおいしくて参加してよかった。
- ・子どもが普段あまり食べないものをパクパク食べているのを見て、やっぱり親子で料理をするのも大事だなと思った。
- ・メニューが参考になった。

7月13日のメニュー

- ★ おにぎらず
- ★ 鶏肉とトマトクリーム煮
- ★ キャベツとりんごのサラダ
- ★ いきなり団子

お問合せ先: 三豊市大野幼稚園
TEL(63-3016)

三豊市立大野幼稚園

子ども料理教室

【目的】 子どもが実際に調理を経験し、楽しむことで、家庭でも料理をする機会が増えるように、食育啓発活動に取り組む。

【期間】 平成28年10月24(月)

【実施場所】 財田大野農業構造センター

【対象】 園児(3・4・5歳児)

【人数】 54名

【内容】 調理の前に、子どもたちが折り紙で箸入れを作る。その後、4つのグループに分かれ、補助を受けながら子どもたちで調理を行い、試食をして、最後にレシピを配布する。



✿箸袋作成中✿

子どもたち全員が調理を経験することができ、楽しんで行うことができました。



10月24日のメニュー

- ★ゆかりしらすおにぎり(ラップ包み)
- ★豚汁
- ★簡単野菜入りアルミホイル包みソーセージ
- ★豆腐団子



✿料理教室の様子✿

～手伝いに来ていた保護者より～

- ・これなら家庭でも親子で簡単にできる。やってみよう。
- ・アルミホイルで作れるソーセージいいね。野菜の味がしっかりとて美味しい。ぜひ作ってみたい。



お問合せ先: 三豊市立大野幼稚園
TEL(63-3016)