

# はつらつ健康だより

「はつらつ健康利府プラン」健康に関する7つの分野別の取組

## 「生活習慣病対策」

- 基本目標1 「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」  
 基本目標2 「生活習慣病を予防しよう」

### 年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎに注意！



#### 食べ過ぎ・飲み過ぎを防ぐポイント

- 3食きちんと食べましょう
- 腹八分目を心がけましょう
- 海藻類・野菜・きのこ類の料理から食べましょう
- 揚げ物や間食を食べる機会を減らしましょう
- お酒は適量を飲みましょう
- よく噛んで食べましょう



### コレステロール値が高いと動脈硬化のリスクに

血中のLDLコレステロール・中性脂肪が正常値より高い状態、あるいはHDLコレステロールが正常値より低い状態を脂質異常症といいます。

脂質が増え過ぎたドロドロの血液は、血管の内側にコレステロールなどが付着し、血管が弾力性を失い動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病につながる危険性があります。

項目	正常値
LDL (悪玉)コレステロール	119mg/dl以下
HDL (善玉)コレステロール	40mg/dl以上
中性脂肪	149mg/dl以下

#### ■ コレステロールに気を付けた料理の工夫 ■

とりすぎに注意な食品

##### ①調理法で余分な脂肪は減らせませす

- 肉の脂身や皮は取り除く
- 煮る ●網焼きにする
- 蒸す ●など



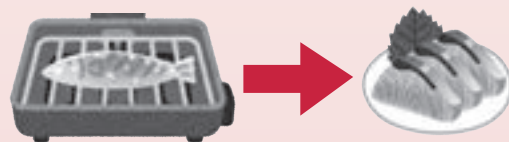
卵(卵黄) 脂身の多い肉 菓子パン アルコール カップ麺 洋菓子

##### ②魚に含まれる脂(EPA・DHA)は積極的に取りましょう

魚に含まれるEPA・DHAは中性脂肪値を下げたり、血栓をつくりにくくする働きがあります。また、肉類に比べるとLDLコレステロールや中性脂肪を増やす飽和脂肪酸をあまり含んでいません。

網焼きや揚げ物は脂が落ちてしまい、EPA・DHAが流出してしまうので、おすすめの食べ方としては、お刺身やホイル焼き・フライパン焼きで調理し、焼き汁ごと食べるのも効率の良い摂取の仕方になります。

EPA・DHAとは、体内でほとんど作ることができない「必須脂肪酸」の一種です。



##### ③食物繊維を積極的に取りましょう

食物繊維はLDLコレステロールや中性脂肪を下げる効果があります。そのため、1食当たり、生の野菜は両手のひらに一杯、加熱した野菜は片手に一山ほどの量を参考に野菜をとりましょう。

野菜は1日350g(5皿程度)食べましょう。

(出典:みやぎベジプラス100)



おひたし 70g



貝だくさんのみそ汁 70g



レタときゅうりのサラダ 70g



小松菜の炒め物 70g



冷やしトマト 70g

問 保健福祉課 健康づくり班(保健福祉センター内) ☎356-1334