



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

脂質異常症の食事・運動のポイント

脂質異常症とは？

血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が、異常値を示す状態です。

コレステロールの値が高い状態が続くと、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞などを発症するリスクが高まります。

食事のポイント

★栄養のバランスを考えて3食規則正しく食べましょう

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜がそろっている献立のことです。

★脂質の質と量を見直しましょう

- 肉の脂身・乳製品などの飽和脂肪酸をとり過ぎないようにしましょう。
- スナック菓子・洋菓子・菓子パンには油脂が含まれていますので、とり過ぎないようにしましょう。
- 調理に使う油とマヨネーズやバターは、1日に大さじ1杯程度にしましょう。(体を動かす人は大さじ2杯程度)

★コレステロールを多く含む食品を食べすぎない

コレステロールは卵や肉、内臓、魚卵に多く含まれます。

★魚料理を増やし、大豆製品を毎日とる

魚の油に含まれるDHA、EPA(多価不飽和脂肪酸)には、血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する働きがあります。大豆製品には、大豆たんぱく質や水溶性の食物繊維、植物ステロールが含まれ、コレステロールを体外に排出する働きがあります。

★食物繊維をとりましょう

食物繊維の豊富な食事は悪玉であるLDLコレステロールを低下させます。玄米・押し麦・豆類・野菜などに多く含まれますので、食事にとり入れましょう。

★飲酒を控えましょう

アルコールは1日25g以下が適量とされています。

アルコール25gの目安：ビールは500ml、日本酒は1合、ワインは200ml、焼酎は100ml、ウィスキーは60ml

個別相談のお知らせ

コレステロールが気になる、血糖値が心配、減塩の仕方がわからないなど健康に関することを栄養士・保健師へ個別に相談できます。(要予約)

10月21日(火)、11月7日(金)、11月18日(火)、12月5日(金)、12月16日(火) 午後1時30分～(30分程度)

※はつらつポイントカード対象事業(2ポイント)

運動のポイント

★脂質異常症改善には有酸素運動が効果的です。有酸素運動とは、軽度から中程度の負荷をかけて長時間継続して行う運動のことです。酸素を使い、体内の糖質や脂肪をエネルギー源として燃焼させるため、体脂肪の減少や生活習慣病予防に効果があるとされています。

町では公民館と共催して以下の事業を実施しています。参加したい方は公民館(☎66・1800)までお申し込みください。

●ながとろ花めぐり講座(花を見ながら歩くウォーキング教室) 10月20日(月) 午前9時～

●サーキットチェア講習会(椅子に座ってできるエクササイズ教室) 10月27日(月)、11月10日(月)、12月1日(月)、12月22日(月)、1月19日(月) 午後1時30分～3時

※はつらつポイントカード対象事業(1ポイント)

担 当：健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第67回】

「デフリンピックが近づいています」の手話表現



両手の親指と人差し指で輪を作り、上下に手を置き輪を重ねます。



手を入れ替えてもう一度輪を重ねます。



両手のひらを向かい合わせて置き、左手のひらに右手のひらを徐々に近づけます。



動画はこちらから

協 力：ちちが広域聴覚障害者協会 担 当：福祉介護課 ☎66・3111