

コレステロール対策

なんとなく不安な気持ちになる「高コレステロール値」を食事で下げたいと思ったら、コレステロールを上げる食べ物に注意しつつ、食事内容に偏りがないかチェックしましょう。

コレステロール値の高い人が不足しがちな3つの食材

①魚：たんぱく質は体に必要な栄養素。一定量はとりたいたいのですが、中でも血液の質をよくするn-3系多価不飽和脂肪酸※がとれるのが魚です。1日に1回は魚の主菜を食べるようにしましょう！

②野菜：季節ごとに種類豊富な野菜にはさまざまなたんぱく質やミネラル、抗酸化成分が含まれます。脂質が低く低カロリー、食物繊維もとれるので、毎食たっぷり食べたい食品です。

③大豆・大豆製品：たんぱく質をはじめとして栄養素が色々たれる大豆。イソフラボンやサポニンなど機能性成分も含まれますが、とりすぎるに害もあるので、片手に1杯くらいを目安に毎日とるとよいでしょう。

食事で気を付けること

1. 主菜は3食で材料が偏らないようにしましょう。

例 朝は納豆と卵、昼は肉料理、夕は魚料理というように。

2. 肉を食べるときは、飽和脂肪酸※を控えめにしましょう。

例 朝ごはんの目玉焼きに添える肉なら…  
ベーコン小2枚(2.96g)より  
プレスハム1枚(0.15g)

例 油脂を使うなら…  
バター小さじ1(2.10g)より  
なたね油小さじ1(0.28g)

( )は飽和脂肪酸の量

生活習慣病をもつ人にもよい影響が表れるでしょう。

食事だけでなく運動も習慣に！  
コレステロールの中でも善玉コレステロール(HDL)を上げるには運動はとて効果的です。運動をすると、血中脂質の1つである中性脂肪が顕著に低下します。それに伴って悪玉コレステロール(LDL)も下げることができ、さらにHDLが上がります。

今月の担当



栄養士 石村 江里香

息子のまわりで現代版コマが流行っているようで…進化しすぎの構造にびっくりです。

コレステロールが高めの人は、その状態が長く続くと動脈硬化を起こし、さらに心筋梗塞や脳梗塞に至る危険性が高いため、それらの病気を防ぐためにも、血管や血液を健康に保つために役立つ食べ方が重要です。

魚・野菜・大豆は健康づくりの味方  
コレステロールが高めの人は、その状態が長く続くと動脈硬化を起こし、さらに心筋梗塞や脳梗塞に至る危険性が高いため、それらの病気を防ぐためにも、血管や血液を健康に保つために役立つ食べ方が重要です。

※不飽和脂肪酸 脂質の材料でエネルギー源や身体の構成成分となるほか、血中の中性脂肪やコレステロール量の調整を助ける働きがあります。魚類や植物油に多く含まれ、常温では液状で存在します。不飽和脂肪酸は一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられ、さらに多価不飽和脂肪酸には、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸などの種類があります。

コレステロール管理のポイント

ポイント1  
LDLコレステロールは140mg/dL未満に、HDLコレステロールは40mg/dL以上にします。

ポイント2  
LH比は2.0以下にします。

$$LH比 = \frac{LDLコレステロール値}{HDLコレステロール値}$$

保健の掲示板 = 12月 =



問い合わせ先  
町民福祉課 健康推進グループ ☎26-7871  
(総合ケアセンターゆくり内)

乳幼児健康相談

- 対象 平成27年9月～平成28年8月生まれのお子さん
- とき ①1日(木)10:00～11:15  
②8日(木)10:00～11:15
- ところ ①厚真子育て支援センター  
②厚南子育て支援センター
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

- 対象 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん  
②平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)  
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
- とき 26日(月)～29日(木)  
※30日(金)終日と、29日(木)午後は休診
- ところ あつまクリニック
- 受付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。  
(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
- 持ち物 母子健康手帳、印鑑

定期予防接種

- とき 毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です
- 持ち物 母子健康手帳、印鑑
- 受付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。  
(受付時間…9:00～11:30、14:00～16:30)  
※受付後、あつまクリニックで接種します。

予防接種名	対象	標準的な接種時期と接種間隔
ヒブ感染症(1) 小児肺炎球菌感染症(2) 予防接種	生後2カ月～60カ月未満のお子さん	(1)・(2)共通…初回接種開始:生後2カ月～7カ月 (1)の追加接種…初回終了後、7～13カ月 (2)の追加接種…生後12カ月～15カ月 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
水痘(水ぼうそう) 予防接種	生後12カ月～36カ月未満のお子さん	初回接種:初回接種(1回):生後12カ月～15カ月 追加接種:追加接種(1回):初回接種後6～12カ月後 ※既に罹患済の児および既定の回数を接種済みの場合は、対象外 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風 百日咳・ポリオ)	生後3カ月～90カ月未満のお子さん	初回接種:生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回 追加接種:初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。 ※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相談ください。
小児マヒ(ポリオ) 予防不活化ワクチン接種	生後3カ月～90カ月未満のお子さんで、1期初回および追加に該当するお子さん	生後3カ月～12カ月 ※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。 ※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種をお受けください。 ※不明な点がありましたら、町保健師にご相談ください。 ●事前予約が必要です(接種希望日の1週間前まで、電話可) 予約先:役場町民福祉課健康推進グループ(☎26-7871)
日本脳炎予防接種	3歳～20歳未満の方	1期初回:3歳で2回(6～28日の間をあけて) 1期追加:4歳(初回終了後おおむね1年後) 2期:9歳 ※上記以外でも、20歳未満の場合特例で接種ができます。詳細については、町保健師にお問い合わせください。
【10月1日から定期化】 B型肝炎予防接種	生後2カ月～1歳未満のお子さん ※平成28年4月1日以降に生まれたお子さん	27日以上の間隔をあけて2回、さらに1回目から20週以上の間隔をあけて1回(合計3回) ※対象者以外で接種される場合は任意接種(全額自己負担)となります。