

◆法務大臣表彰

正木能婦子さん（西安下庄）  
（保護司）

◆法務大臣表彰

足立久江さん（西安下庄）  
（保護司）

◆法務大臣感謝状

中元みどりさん（小松）  
（元人権擁護委員）

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！～「ちょび塩」でおいしく元気に！～35



## 「脂っ得！コレステロール改善教室」を開催しました

特定健診受診者のうち、約半数の方のコレステロール値が基準より高くなっていることから、コレステロール改善教室を開催しました。講話だけでなく、運動の体験や調理のデモンストレーション、試食を交えた楽しい教室となりました。

今回は教室でお話したコレステロール改善のポイントについてご紹介します。

1. コレステロールは8割が肝臓で作られ、食事から摂るのは2割。コレステロール量を一定に保つ仕組みがあり、食事から摂る量に応じて肝臓で作る量を調整→食べ過ぎや運動不足が続くとバランスが崩れ、コレステロール値が高くなるため、運動と食事は一緒に取り組むことが重要。（半年間取り組んでも改善がない場合は薬も検討。主治医に相談しましょう。）
2. 運動
  - 体脂肪（中性脂肪）が減少し、HDLコレステロールが増加（反比例関係）
  - HDLコレステロールが増えると、LDLコレステロールが減少し、動脈硬化も改善。
  - ・よい姿勢で歩く（ウォーキング）…頭につぼを乗せ、運んでいる人をイメージ。
  - ・今より10分（1000歩）多く動く…運動でなくてもよい。「キビキビ」動くことが大切。
3. 食事
  - 適切なエネルギー量を守り、肥満を防ぐ（コレステロールの取り過ぎには注意する）
  - ・飽和脂肪酸（コレステロールを上げる）を多く含む食品を控える（肉の脂身、脂肪の多い乳製品、洋菓子、ヤシ油等）
  - ・多価不飽和脂肪酸（血液中のコレステロールを下げる）を適量摂る（青背の魚、豆類、大豆油等）

心臓病や脳血管疾患などの動脈硬化性疾患の発症率は、危険因子（高血圧、高血糖、脂質異常、肥満、喫煙）が重なるほど高くなり、動脈硬化の原因であるコレステロールは、男性は30代から徐々に、女性は女性ホルモンが減少する50代から急激に高くなります。

コレステロールの改善に関心がある方は、健康相談でご説明することもできますので、ぜひご連絡ください。また健康増進課では、生活習慣病予防教室を開催しています。今後も「楽しく・学べて・自宅で実践できる」をモットーに皆さんにお得な健康情報をお伝えしていきたいと思っておりますので、ぜひご活用ください。

### ●ちょび塩クイズ

- 3月3日は桃の節句。ひな祭りによく食べる料理といえば「ちらし寿司」ですね。  
1人分に含まれる食塩の量は何グラムでしょう。（答えは15ページに掲載しています）
- ① 3.0 g ② 3.5 g ③ 4.0 g

◆問い合わせ 健康増進課健康づくり班 ☎0820(73)5504