

## こんにちは！ 保健婦です

### 健診結果で生活改善 コレステロール値

基本健康診査も終わり、今年一年間の健診が終わりでしたが結果は保存しておられますか。コレステロール値、中性脂肪などは、異常がなかったとしても、年をとるとともにさまざまな障害が出てきます。

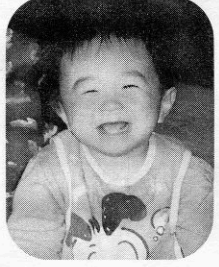
コレステロールは細胞やホルモン、ビタミンDなどの原料であり、中性脂肪はスタミナ切れを防ぐための備蓄エネルギーで欠かすことができない成分です。しかし、増えすぎた状態である「高脂血症」には、とくに気をつけなくてはいけません。動脈硬化やその結果、心臓病や脳卒中などをまねきます。

③生活習慣を見直して血中の脂肪分を正常に保とう!!  
①卵は栄養満点ですが、コレ



ステロールも多いので、一日一個以内にとどめましょう。  
②飲酒は、飲みすぎれば中性脂肪を増やし、タバコは、悪玉をとり除く善玉コレステロールを減らします。  
③サバやイワシなどの青背の魚を食べよう。魚に含まれる脂肪酸にはコレステロール値を正常にする働きがあります。  
④運動の習慣を持つとう。血行や新陳代謝が良くなり善玉コレステロールが増えます。  
⑤食品選びとして、マヨネーズは低エネルギー、リノール酸入りのものに、牛乳は低脂肪を。またコーヒーにもクリームより牛乳を、というように。ちよつと気をつけてみましょう。

コレステロール値が	
高いとき	低いとき
<ul style="list-style-type: none"> <li>・動脈硬化症</li> <li>・糖尿病</li> <li>・甲状腺機能低下症</li> <li>・家族性高コレステロール血症 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肝臓障害</li> <li>・貧血</li> <li>・栄養障害</li> <li>・甲状腺機能亢進症</li> </ul>
中性脂肪値が	
高いとき	低いとき
<ul style="list-style-type: none"> <li>・動脈硬化症</li> <li>・糖尿病</li> <li>・脂肪肝</li> <li>・肥満症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・甲状腺機能亢進症</li> </ul>



河部 祐侃くん  
平成11年12月4日生まれ  
裕・範江(原小路)

泣き虫のきかん坊の「なお」ですがよろしくお願ひします。



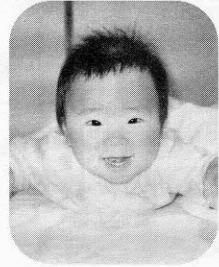
宗重 七彩ちゃん  
平成11年12月7日生まれ  
秀明・千賀子(一 円)

パパゆずりの大きな瞳とママゆずりの丸いおでこが特徴のわが家の宝物です。



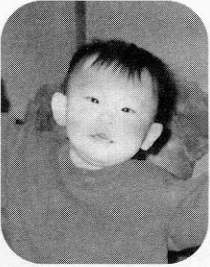
塚谷 京ちゃん  
平成11年12月27日生まれ  
貢・弥生(新市)

元気でたくましく!



小川 莉央ちゃん  
平成11年12月28日生まれ  
逸代(黄波戸)

元気なドスコイベイビーです。どうぞよろしくね。



永松 樹己ちゃん  
平成11年12月31日生まれ  
伸章・美希(原小路)

わが家の元気なガキ大将です。