



コロナ感染の第7波もようやく下火になってきました。また今年は例年になく台風の発生が多いようです。停電や浸水などに対する災害対策を日ごろから準備して、もしもの時に備えましょう。また今年の秋冬はインフルエンザの流行が危惧されています。予防接種をぜひ受けるようにしてください。

★トピックス～動脈硬化を予防しましょう

動脈硬化による疾患には、狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患と、頸動脈や太い脳動脈にコレステロールがたまって起こるアテローム血栓性脳梗塞があります。これらの疾患の予防と治療の基本は食生活の改善です。

1日に必要な総エネルギー摂取量(Kcal/日)は、目標とする体重(Kg)×身体活動量(軽い作業25~30・普通の作業30~35・重い作業35~)を目標とします。例えば65kgで普通の作業なら1625~1950Kcalとなります。この中で摂取するエネルギーのおよそ半分を炭水化物(糖質+食物繊維)で摂取することにより、総死亡リスクを低下させることが出来ます。1日の総エネルギー摂取量の50~60%を炭水化物、20~25%を脂肪でとるように心がけましょう。この範囲内で悪玉のLDLコレステロールが高い人は脂肪エネルギーの比率を、中性脂肪が高い人は炭水化物エネルギーの比率を低めに設定することが良いと言われています。

脂肪の種類

1 飽和脂肪酸:

大切なエネルギー源だがLDLコレステロールを上昇させる⇒摂取を減らす

肉(ベーコンやハムなどの加工肉を含む)・ココナツ油・牛乳などに含まれています。

2 多価不飽和脂肪酸: n-3系とn-6系がある

飽和脂肪酸から変換すると疾患リスクが下がる⇒摂取増やす

n-3系: EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)

α-リノレン酸 LDLコレステロールや中性脂肪を低下させる

魚肉(まぐろ・はまち・いわし・ぶり・さばなど)

油脂(えごま油・なたね油など)

n-6系: たくさん食べても悪玉コレステロールは減らない

油脂(ひまわり油・トウモロコシ油・大豆油・ごま油など)

大豆とその加工品

3 一価不飽和脂肪酸(主にオレイン酸):

体に最も多く含まれる脂肪酸で多くの食品に含まれる

飽和脂肪酸から変換されるものもある。

4 トランス脂肪酸:

天然由来の物と工業的に加工生成したものがある⇒摂取を減らす

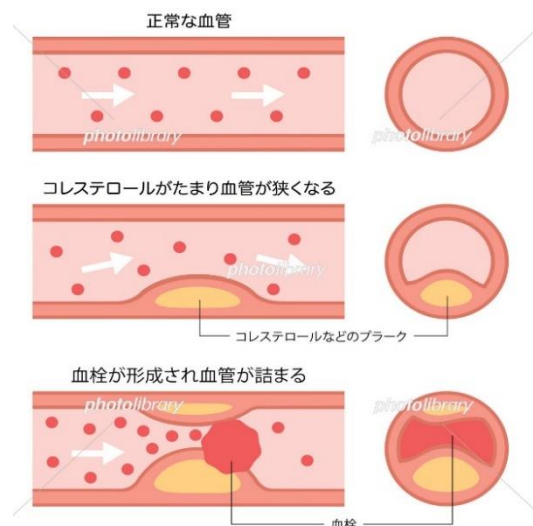
悪玉コレステロールを上昇、善玉コレステロールを低下させるので摂りすぎに注意。

ハードマーガリン・ショートニング・ファットスプレッドなど、これを使用したスナック菓子

5 コレステロール: 肉類に代表されるようにコレステロールを多く含む食品は飽和脂肪酸も多く含む

卵の黄身・動物の肝臓・魚介の肝や卵(イクラなど)

バターやクリームなどの乳脂肪・クリームを使用したお菓子



インフルエンザ予防接種開始します!

予約開始は10月3日からですが、接種は10月11日からです。
一般の方(市町村の補助のない方)の料金は、税込3300円です。
ご予約お待ちしております