

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

忙しくも楽しい年末がやってきました！みんなで集まっての飲食は控えているかもしれませんが、この時期はイベント日にかぎらず普段から飲みすぎ・食べすぎになる機会が多くなりがち。

今月は飲みすぎ・食べすぎの時期に意識したい「脂質」についてお伝えします。



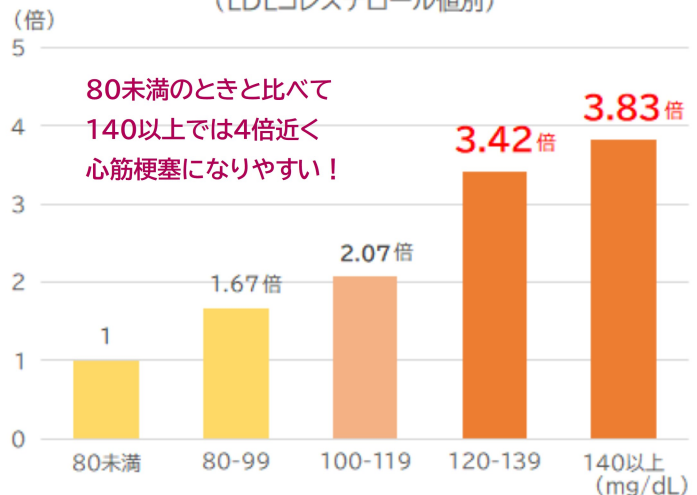
そもそも、どうして脂質のとり過ぎはよくないのか？

脂質（中性脂肪・コレステロール）のとり過ぎは動脈硬化を加速させ、心筋梗塞・脳梗塞などの命にかかわる病気につながります。

もともと脂質は体を動かすエネルギー源になったり、ホルモン・細胞のもとになったり重要なはたらきをしていますが、適量以上は毒。

脂質異常症は放っておいてよくなることはありません。生活習慣の見直しや服薬治療が大切です。

心筋梗塞発症リスク
(LDLコレステロール値別)



監修: 横手幸太郎 教授(千葉大学大学院医学研究院)

特に
LDLコレステロール(悪玉)は
動脈硬化力が強い
ため
要注意です！



おいしく！でも、健康に気をつけたメニュー選びがカギ

今夜は揚げ物の気分！のメニュー例

メインのおかずが揚げ物なら
他は油を使わないものを
チョイス！

※おかずを足すなら
冷奴・納豆など
豆製品にも注目

野菜は欠かせない！
「ひとくちめは野菜」の
呪文をわすれずに…

※ポテトサラダや
マカロニサラダは
主食とみなす

玄米ごはん・
麦ごはんも
脂質コントロール
におすすめ

汁物は
具たくさんを
めざそう★



食事では“魚・豆・野菜”“焼き物・蒸し物”を意識してメニューを選びましょう。

もし「今日は揚げ物の気分！」でも、左図のように全体で調整すればOK。我慢しすぎず食の楽しみを忘れないことが長続きのコツです。

また、LDLコレステロール（悪玉）対策には動物性の脂肪（冷蔵庫で固まるタイプの脂。肉の脂身、バターなど）を控えることが効果的です。

裏面では、サバ缶を使った
レシピを紹介しています♪



体を動かして、善玉コレステロールを増やそう

仕事では体の一部しか使えていないことも多いので、全身を使った有酸素運動ができると◎ HDLコレステロール（善玉）が増え、中性脂肪が減る効果が期待できる他、コリほぐしにもなります。

有酸素運動のなかでも、すぐに・気軽に始められるのがウォーキングです。背筋をのばして、1回30分程度を週3～4回することを目標に、まずは週1回から始めてみましょう！ひざを痛めている人にはプールでの水中ウォーキングも効果的です。

運動前の準備運動、
運動中・後の水分補給は
しっかりと！



国保組合だより10月1日号1面には健康運動指導士によるウォーキング特集記事が載っています。



15分で完成！血液サラサラ・サバ缶レシピに挑戦



サバ缶のノンシュガーマリネ(2人分)

- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・パプリカ……………1/4個
- ・ミニトマト……6個
- ・サバ水煮缶……2/3缶
- ・パセリ（みじん切り）……………お好みで
- ・マリネ液 オリーブ油……………小さじ4
- レモン汁……………小さじ2
- 塩・黒こしょう……少々

- ① 平たい容器にマリネ液をあわせておく。皮をむいた玉ねぎと種を取ったパプリカは、薄切りにしてマリネ液に入れて混ぜる。
- ② ①にヘタを取って4等分にしたミニトマトとサバの水煮缶を汁ごと加えてざっくり混ぜる。
- ③ ②を器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。

サッパリしていて
おいしい！



栄養素
(1人分)

| エネルギー | 食塩相当量 |
|---------|-------|
| 211kcal | 0.8g |



スマホでもレシピをチェックできます→
2023年国保組合カレンダーにも健康レシピを掲載中！

東京土建国保では、禁煙対策にとりこんでいます！

今月のキーワード「めっ！タバコで脳・心疾患予防」

喫煙者でメタボの人は、特に「メタバコ」とよばれる脳・心疾患のハイリスク群。非喫煙者でメタボでない人に比べて3倍ほど脳・心疾患になりやすいことがわかっています。

一方で、禁煙後たった24時間で心臓発作リスクは低下します。めっ！と注意されてしまう前に、まずは1日、禁煙してみませんか？

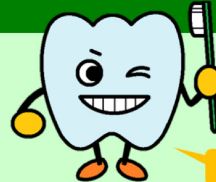
禁煙にはメタボ予防効果もあるよ◎
タバコをやめると、いいことがいっぱいだね。



国保の補助の利用して禁煙チャレンジ！

年2回（半年に1回）

無料歯科健診が利用できます



お申込は
「歯科健診センター」へ！



歯みがきは、歯の健康の基本！毎食後しっかりね。

★編集後記★

我が家の「夕食に何しようか悩む…」のときの強い味方は厚揚げ豆腐。火の通りも早いし煮ても焼いてもおいしい！（と言って、子どもがよく食べる）調理油も厚揚げの力だけでいけます。皆様もぜひ！