

生活習慣改善で脂質異常症予防 ～年1回の健診結果を活かそう～

町では、一般的な健康診査を実施しています。受診された方は、健診結果を確認しましたか？
 今回は、**脂質異常症予防**についてご説明します。
 脂質異常症とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪などの脂肪が多くなった状態、またはHDL（善玉）コレステロールが少なくなった状態をいいます。

コレステロール・中性脂肪とは

コレステロールは細胞膜や各種ホルモンの原料になる脂質の一種で、体を維持するために欠かせない物質です。多すぎても少なすぎても問題になるため、適度な値を保つことが大切です。

中性脂肪は、生命維持のための重要なエネルギーです。しかし、糖分や脂肪、アルコールの取りすぎや運動不足により、内臓脂肪に必要以上に蓄積されてしまうと、**肥満や動脈硬化**につながります。

健診結果を見ましょう

脂質異常症の診断基準（空腹時採血）です。「検査値」の数値が当てはまる方は要注意です。

| 検査名 | 検査値 |
|----------------|------------|
| LDL（悪玉）コレステロール | 140mg/dl以上 |
| HDL（善玉）コレステロール | 40mg/dl未満 |
| 中性脂肪（トリグリセライド） | 150mg/dl以上 |

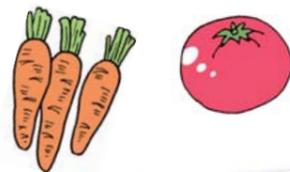
脂質異常症の3つのタイプ

- ① 高LDLコレステロール血症
 …肝臓から全身にコレステロールを運ぶLDLコレステロールが多い
 - ② 低HDLコレステロール血症
 …余分なコレステロールを肝臓に戻すHDLコレステロールが少ない
 - ③ 高中性脂肪血症
 …多くなるとLDLコレステロールが増え、HDLコレステロールが減る
- ①②③のいずれか、あるいはそれぞれが重なり合うことで、血液中の脂質バランスが崩れてしまいます。これが続くと動脈硬化を促進し、狭心症や心筋梗塞・脳梗塞などの原因になります。

脂質異常症予防のための生活習慣

1 食生活習慣を改善しよう（飽和脂肪酸・糖質を控え、不飽和脂肪酸・食物繊維をとる）

- ポイント1 肉より魚を食べる。
- ポイント2 食物繊維を積極的にとる。
- ポイント3 抗酸化物質（ビタミンC、βカロテン、リコピン）を多く含む食品をとる。
- ポイント4 調理には植物油を使う。
- ポイント5 卵はバランスを考えて食べる（コレステロールが高い人は食べすぎに注意）。
- ポイント6 糖質は控えめにする。



2 運動習慣を身につけよう

運動をすると、LDLコレステロールが減り、HDLコレステロールが増えます。血圧も下がり、動脈硬化を防ぐことができます。
 動脈硬化は、無症状であることがほとんどなので、検査の値を確認して、毎日の生活習慣を見直してみましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

| 日曜日 | 事業名 | 受付時間 |
|------|-------------------------|--------------------------|
| 1 金 | パパママ教室 妊娠・出産編（申込制） | 13:00～ |
| 7 木 | 5歳児健康診査（時間指定制） | 13:00 |
| 8 金 | 高血圧予防教室（申込制） | 9:45～ |
| 13 水 | 健康相談 8～9か月児育児相談（申込制） | 9:00～11:30 9:45～10:00 |
| 14 木 | 糖尿病予防教室（申込制） | 9:45～ |
| 21 木 | 骨粗しょう症予防教室（申込制） | 9:45～ |

文芸

《短歌》

○吊るしびな一針一針眼鏡かけ差したのだから二連が届く
 田口すい子(南川又)

●恒例の笠間詣での混雑は神への願いも早口になる
 小堤美智子(小堤)

●心やむ姪のかたわら犬二匹そばにいるよとジーツと見上げ
 市川来久江(大戸)

窓際にかけたコートが暗がりにぼんやり浮かぶ母の形で
 中島三千代(桜の郷)

久々にLPレコード針置いてアングレスの空へコンドル飛ばす
 内田 理(長岡)

午後の陽を背に受けそびえる筑波山湖畔から眺むる漆黒シルエツト
 河野 久子(網掛)

冬おくりされし積読 手に取るも差し込む陽ざしに負けて微睡む
 高見 英子(大戸)

ひよつとこも国の命令受けたなら鬼ともなりてヒトをも喰らう
 白田 美鶴(網掛)

能登の子ら集団避難遠ざかる君また会おうよ生まれた町で
 佐藤よし子(谷田部)

凍て付くや流れる水の音もなく壁画のような袋田の滝
 浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)田口さん一届いた吊るしびなを作った人への思いが優しい。「針」に切実感があり感謝の心がほろり伝わる。小堤さん「おもしろい。神様への願いも混雑の中ではゆっくりともしられない。」「早口」が歌の眼目となっている。市川さんドラマのシーンを覚えているように、場面が浮かんでくる。作者の心と犬のまなざしが重なる。

《俳句》

○冬の空トジャー・ブルーに澄みわたり
 村井 孝子(長岡)

●空つ風肩怒らせて筑波峰
 野口 秋夫(上石崎)

●千波湖の鳥も浮き立つ梅まつり
 浦井 正子(宮ヶ崎)

●深くと労働びとの肩の雪
 小堤美智子(小堤)

梅林に一本咲きし寒桜
 平本 裕男(小幡)

祝膳を奪われしまま年明くる
 中島三千代(桜の郷)

寒風に背中丸めて落ち葉掃き
 富田 満男(小幡)

冬の日々道草せずに帰るべし
 白田 美鶴(網掛)

大洗初日が染める波の花
 片岡 忠彦(長岡)

初詣甘える孫に好お爺
 高見 英子(大戸)

(評)村井さん多くの人の期待を背負い、強打を放つメジャーリガー。ホームランの向こうに見える晴天に、彼のユニフォームの色が重なる。はつとす連想がある秀句。野口さん遥かに見える筑波を詠む句は多くあるが、厳しい寒さの象徴として側面を中心に据えた。稜線を「肩怒らせて」と比喩し、厳しい寒さを効果的に表す。浦井さん「百花にさきがけて花開く梅に、浮き立つのは人も鳥も同じらしい見頃を楽しみたいものだ。」

【作品の送付先】

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
 郵便 〒311-3192
 茨城町小堤1080
 茨城町秘書広聴課 宛

【問合せ先】

秘書広聴課 ☎ 029-240-7126（直通）
 FAX: 029-292-6748
 0209 (240) 7126（直通）

身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか？

- ▶対象 町内に在住・在勤されている方
 - ▶原稿 文字数400字～600字程度、写真1～2枚
 - ▶応募方法 住所、氏名、連絡先（電話・FAX番号）を明記の上、下記までお申し込みください。
 ※スペースによって、掲載できない場合もあります。
- 【応募・問合せ先】 秘書広聴課 ☎ 029-240-7126（直通）
 FAX: 029-292-6748 Mail: i.kouho@town.ibaraki.lg.jp
 〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛



茨城町育ちの美味しい野菜 食べてみませんか？

レポーター 安島 せつ子

私の所属する茨城町生活改善クラブ連合会では、地域の食材を活用しておいしい郷土料理を広めたり、地産地消の推進をしたりといった活動を行っています。食や農業に関する活動を通して、町の活性化を目指しています。

その活動の一環として、イオンタウン水戸南センターコートにおいて、毎週木曜日に、会員の作った野菜・加工品などを販売しています。地産地消を目指して始めたこの「木曜日」は、今年で15年目となります。長きにわたって続けてこられたのも、会員はじめお客様とのあたたかい出会いがあったからに他ならないと思います。おかげさまで町内をはじめ、町外からのお客様も毎週末たくさん来てくださり、「野菜がおいしいのよ」と喜んでくれる顔を見ることができ、とてもうれしく感じています。和やかな雰囲気、自然と会話が生まれることも多く、お客様と料理の意見交換をするなどのひとときも楽しいものです。

こうした活動を通して、日本の食文化には、地元の野菜がつきものだということを実感しました。町の皆さんにはぜひ、会員の育てた旬の野菜を食していただきたいと思っています。これからも、お客様との出会いを大切に、会員一丸となって、新鮮で安全・安心な、愛のこもった野菜を届けていきたいです。

