

# 児童館へ あつま〜れ

## 5月募集の主催講座

申込期間 5月18日(月)～25日(月)  
8:30～17:00 電話か窓口へ 5月26日(火) 抽選

### 子どもパン作り教室

「ボン・デ・ひまわりパンを作ろう」

【日時】6月14日(日)  
9:30～12:00

昨年はボン・デ・ライオンパンを作りました。



### 「おはなし会」(事前申し込みは不要です)

毎月2回 火曜日 10:30～11:00

【対象】市内在住の乳幼児親子

※絵本の読み聞かせはもちろん、パネルシアターやペープサート等、ボランティアの方々が、趣向を凝らし楽しませてくれます。

★詳しい日程はHPまたは行事予定表をご確認ください。



**編 集 後 記** 新型コロナウイルスにより暗いニュースが続いていますが、皆さんに笑顔や活力が早く戻るよう、明るい記事をお届けします！(小出)

菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4

電話 0436(42)3424 ・ FAX 0436(42)3426

[http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetu\\_kikuma/index.html](http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetu_kikuma/index.html)

## 健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



### 脂質異常症・食事について

脂質異常症は、動脈硬化の大きな危険因子です。脂質異常症のタイプ別に食事療法を進めていきましょう。

#### <LDL コレステロール(悪玉) 値が高い>

- ・**肉の脂を控える** 動物性脂肪の肉の脂は、LDL コレステロールを増やす飽和脂肪酸を多く含んでいます。魚を食べる日を増やし、肉は脂身を取り除いたり、脂身の少ない部位を選ぶようにしましょう。
- ・**白米より麦や玄米を** 麦や玄米は、食物繊維を多く含んでいて、LDL コレステロールを増えにくくします。パンは全粒粉のパンがお勧めで、バターは控えましょう。
- ・**野菜や大豆製品を意識してとる** 野菜に多く含まれる食物繊維や大豆製品に含まれる植物性油は、脳卒中や心筋梗塞のリスクを低下させる効果が期待できます。
- ・**乳製品は無脂肪や低脂肪のものを** 牛乳やヨーグルトにも、動物性脂肪が含まれます。一方で、カルシウムやたんぱく質も多く含んでいるので、低脂肪や無脂肪のものを選びましょう。
- ・**卵にも注意** 卵はコレステロールを多く含む代表的な食品で、とり過ぎないように気をつけましょう。

#### <中性脂肪が高い>

- ・**食べ過ぎに注意する** 肥満の解消は中性脂肪を下げることに繋がります。
- ・**甘いものを控える** 甘いお菓子や清涼飲料水は、糖質を多く含むため、脂肪が蓄積しやすくなります。
- ・**お酒を飲み過ぎない**
- ・**青背の魚をとる** 魚に含まれる油は、LDL コレステロールを増やさない、中性脂肪を減らす効果があります。(さんま、いわし、ぶりなどが特にお勧め)



※HDL コレステロール(善玉)を直接増やす食品は見つかっていませんが、中性脂肪を減らすことで、HDL コレステロールが増えることが期待できます。