

富士電機リテイルシステムズ（株）

「アソーカードの記入方法」(右側のテリールシートも同じで可)

1. pointを記入する
2. 健康に大リッドは記入する
3. キリギリスpointを記入する
4. アリpointを記入する

FINISH

キリギリス point

酒・焼酎2合/ビール2本/ウイスキーW2杯以上	1pt
タバコの吸い過ぎ11本以上	1pt
睡眠不足(睡眠5時間以内)	1pt
朝食ぬき	1pt
食べ過ぎ飲み過ぎ(ジュースor砂糖入り缶コーヒー等2本以上)	1pt

START

「アリとキリギリス」

アリ point

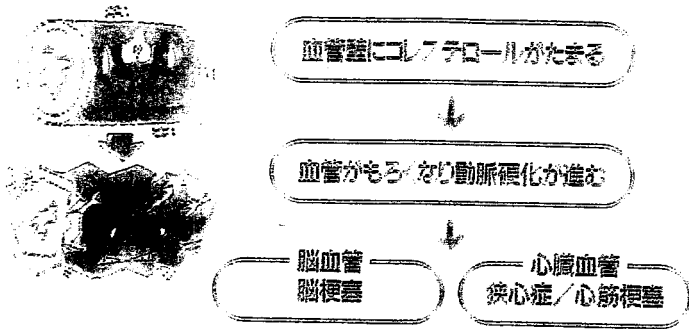
起床時間	20分	1pt
ウォーキング	1キロ	1pt
ラジオ体操	1回	1pt
お風呂	10分	1pt
食生活	23回	1pt
睡眠時間	6時間以上(平日)	1pt
歩数	2000歩以上	1pt
通勤時間	2時間以上	1pt
通勤時間	2時間以上	2pt
通勤時間	2時間以上	2pt
通勤時間	20分	1pt
通勤時間	1時間	1pt
通勤時間	1時間	1pt
通勤時間	30分	1pt
通勤時間	1日	1pt

企画・制作 富士電機システムズ(株)
健康づくり委員会
富士電機リテイルシステムズ(株)
デザイン部 中原千枝

コレステロールと食生活

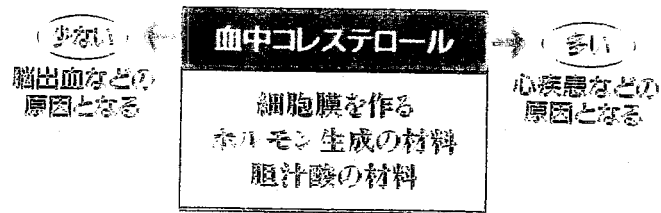
●気になるコレステロール

食生活の欧米化や運動不足などは、血中コレステロール値を上昇させ、さまざまな疾病を引き起こす動脈硬化の原因となります。生活習慣を改善し、適切なコレステロール値を保ちましょう。



●大切なコレステロール

血中のコレステロールは、生命を維持する大切な働きがあります。しかし、多すぎても少なすぎても健康に悪影響をおよぼします。



●2つのコレステロールの動き

コレステロールはたんぱく質と結びつき、主にHDLコレステロール(善玉コレステロール)とLDLコレステロール(悪玉コレステロール)となり、血液によって全身に運ばれます。



血中の余分なコレステロールを肝臓に回収したり、血管壁に沈着したコレステロールを除去します。

細胞膜の形成やホルモン材料を運ぶ。血中に増えると血管壁に沈着し、動脈硬化の原因となります。

●コレステロール値を変動させる油脂

脂肪には血中コレステロールを上下させる2種類の脂肪酸があります。健康維持のためには、動物・植物性を問わず、バランスよく摂ることが大切です。

作用	血中コレステロール値を上げる	血中コレステロール値を下げる		
種類	飽和脂肪酸 (主に動物性脂肪に含まれる)	不飽和脂肪酸		
		(単価) オレフィン酸	(多価) *EPA DHA	(多価) α-リノレン酸
主な食品	牛脂・豚脂・バター・チーズ・卵黄・肉類の脂身・洋菓子など	オリーブ油など	まぐろ・さば まいわい・ぶり など	シソ油 なたね油 など

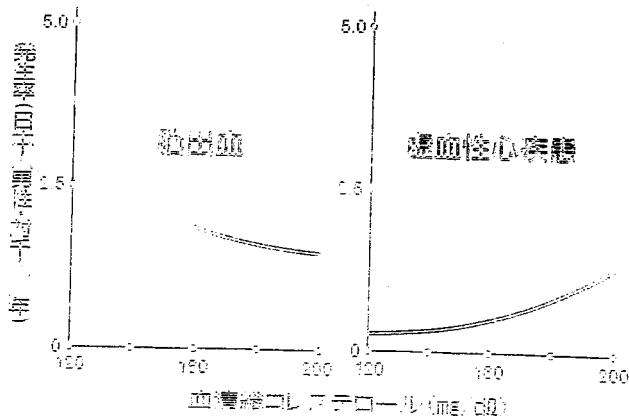
*EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)は、主に青背の魚脂に含まれ、血液の凝固を抑え、血栓を防ぐ働きもある。

●食生活を上手にコントロール

- ① 肉の脂身が好き
- ② 外食は単品物で済ませることが多い
- ③ 和食よりも洋食が多い
- ④ 魚はあまり食わない
- ⑤ 野菜が不足気味
- ⑥ ケーキなどの洋菓子が好き
- ⑦ 酒のつまみは魚卵・肉類などの珍味が多い
- ⑧ 夜食をよく食べる

該当項目が多い場合は、その項目に注意しましょう。

●コレステロール値と血管障害



【調査員】東北国B卒公衆衛生学会
「食生活習慣の改善と一地域保健増進のための経緯と方法」より

血中のコレステロール値を下げない食事の工夫

①



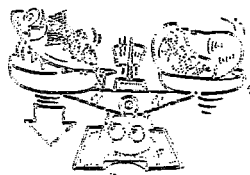
バラ肉、ひき肉、ハンバーグ、ソーセージには飽和脂肪酸が多く含まれます。

②



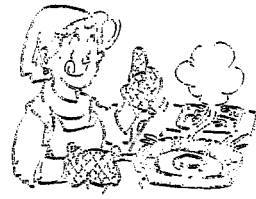
外食の際は腹身を減らしましょう。

③



青背の魚は、血栓形成を抑制します。

④



コレステロールが高い人は、週2～3回に控えましょう。

⑤



コレステロールが多量に含まれるので摂りすぎに注意しましょう。

⑥



豆類は重要なたんぱく源です。

⑦



野菜に含まれる食物繊維は、大腸で不要なコレステロールを吸着し、排出を促します。

⑧



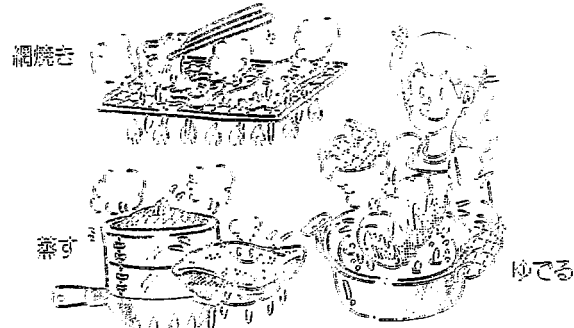
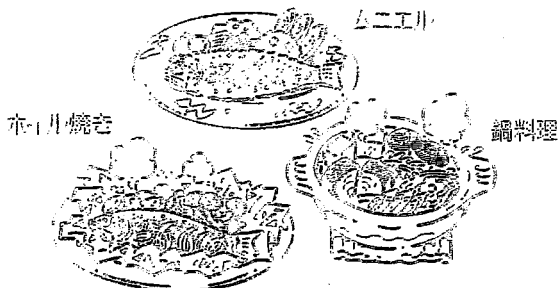
脂肪の摂りすぎは、コレステロール値を上昇させるため、腹8割を心がけましょう。

「老人保健法による健康増進ガイドライン」より

魚の脂と肉の脂—上手な調理法—

青の背の魚の脂には血中コレステロール値を下げ、血栓形成を防ぐDHA・EPAが多量に含まれる脂を逃がさない工夫をしましょう。

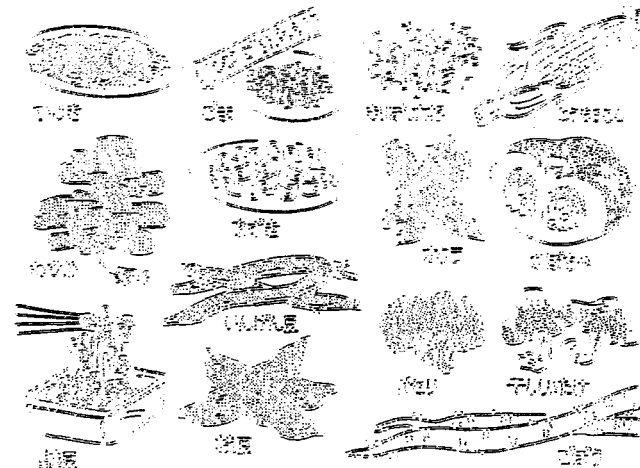
肉の脂にはコレステロール値を上昇させる飽和脂肪酸が多量に含まれる脂を逃がさない工夫をしましょう。



食物繊維で血中コレステロール値を下げよう

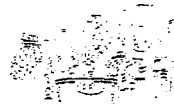
野菜や海藻に含まれる食物繊維は、血中コレステロール値を下げる働きがあります。毎日、大匙2～3杯摂りましょう。

食物繊維を多く含む主な食品

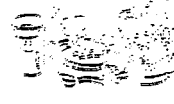


上手に食物繊維を摂りましょう

①野菜は煮る・ゆでる・炒めることなどで繊維を壊さず、食しやすくする。



②野菜は蒸物をオーブンで加熱すると繊維が壊れます。



③豆汁や味噌汁、干し菜、漬物などは食物繊維が豊富です。

