

男性料理教室のおしらせ



村食生活改善推進協議会では、健康づくりのため啓発活動を行っています。今年度も男性向けの料理教室を、下記日程において開催しますので、料理に興味のある人や料理初心者などたくさんの人の参加をお待ちしています。参加希望者は、8月12日(火)までに健康推進課保健係へお申し込みください。

	開催日	時間	内容
第1回	8月18日(月)	午前9時30分 } 午後1時	高菜チャーハン、手羽先とトマトのジンジャースープなど
第2回	10月20日(月)		未定
第3回	12月8日(月)		おせち料理

■場所：保健センター ■内容：調理実習 ■主催：村食生活改善推進員協議会

〈問い合わせ・申し込み〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704

やさしい介護食教室のおしらせ



高齢期の健康とフレイル予防および家庭でできる介護食をテーマに、講話と調理実習をとおして在宅介護に必要な栄養や食事について食生活改善推進員と一緒に学びませんか？参加希望者は、8月6日(水)までに健康推進課保健係へお申し込みください。

	開催日	時間
第1回	8月8日(金)	午前9時30分 } 午後1時
第2回	10月3日(金)	

■場所：保健センター ■内容：講話と調理実習 ■募集定員：5人 ■主催：村食生活改善推進員協議会

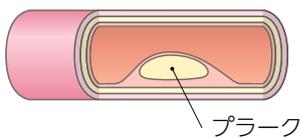
〈問い合わせ・申し込み〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704

ちょこっと健康コーナー

脂質異常症って何？

「脂質異常症」とは血液中の脂質 (LDL コレステロール・HDL コレステロール・中性脂肪) が基準値から外れた状態をいいます。

脂質異常症は自覚症状がないものですが、放置すると過剰な脂質が血管壁にたまり動脈硬化を招きます。進行すると心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすきっかけとなってしまいます。



プラークができ、血管内腔が狭くなる

プラーク

脂質異常症の原因として多いのは、糖質や油、コレステロール (飽和脂肪酸) を多く含む食品の摂

【基準値】

項目	基準値
LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	120mg/dl未満
HDL コレステロール (善玉コレステロール)	40mg/dl以上
中性脂肪	150mg/dl未満

りすぎです。予防するためにも1日の必要摂取量の基準を守りましょう。そのほか運動不足や喫煙、肥満も原因となります。

健康的な食生活に心がけ、脂質異常症を予防しましょう。

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704