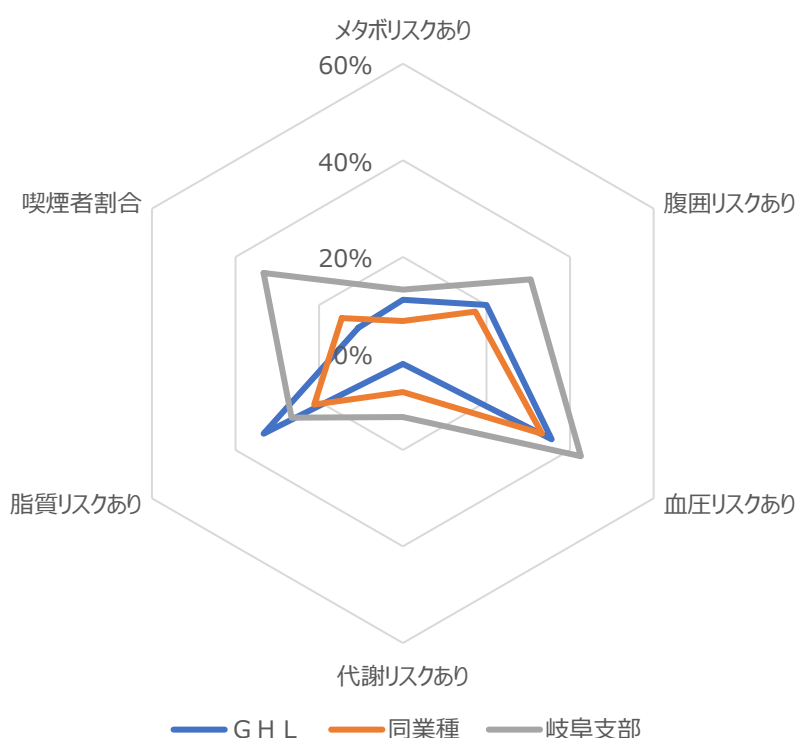




明けましておめでとうございます。良いお正月を過ごされましたか？のんびりと寝正月…という方もいるのでは？正月太りが気になるこの時期に当社は健康診断が行われます。余分な脂肪は血圧、血糖、脂質などを高くし、動脈硬化を進めます。できるだけ早く元の体重に戻しておきましょう！

### 健康度

平成29年度の健康診断で、生活習慣病にかかわる項目で「リスクあり」と判定された人と「喫煙している人」の割合です。



岐阜支部全体と比べると「健康を害するリスク」は少ないようですが、同じ業種ではあまり変わらないようです。気になるのは、内臓脂肪や血中脂質が多いことです。



血液中の脂質には、中性脂肪とコレステロールがあります。中性脂肪は体を動かすエネルギー源として重要です。コレステロールは細胞膜やホルモンなどをつくる材料となり、身体にとって不可欠なものです。これらの大切な脂質でも、増えすぎると、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など様々な病気を引き起こしてしまいます。そうなる前に、食事を見直し、運動習慣をつけて、脂質から起きる病気のリスクを改善していきましょう。

### ◆ 食事を見直す

#### ● 脂質の多い肉類は控えめに

牛肉や豚肉はロースよりもヒレを、鶏肉は皮を食べないようにするだけでも脂質をかなり減らせます。

#### ● 新鮮な青魚を積極的に食べる

青魚に含まれているEPAやDHAにはLDLコレステロールを減らす働きがあるので1日に1回は食べたい食品です。えごま油や亜麻仁油などα-リノレン酸を含む油も、魚と同様にLDLコレステロールを減らす働き



があるので上手に利用しましょう。ただし油は高カロリーなので、1日に小さじ1杯までにして下さい。

### ●食物繊維や大豆製品を多くとる

食物繊維には、食事に含まれるコレステロールの吸収を抑え、悪玉のLDLコレステロールを減らす働きがあります。大豆には食物繊維が豊富に含まれていて、LDLコレステロールを減らす油も多く含まれています。



### ●甘い菓子やジュース類、菓子パンなどは遠ざける

## ◆ 運動習慣をつける

運動は中性脂肪を減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やす効果があります。ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などの有酸素運動がお勧めです。



## ◆ 禁煙する

喫煙は、HDL（善玉）コレステロールを減らし、血管を傷め動脈硬化の直接の原因になります。

## 生活習慣状況

平成29年度の健康診断時の問診票より、健康に悪影響を及ぼす生活を送っている人の割合です。



岐阜支部全体でも運動習慣のある人は少ないようです。健康を維持するために今年こそ、継続できる運動を見つけてみてはいかがでしょうか？  
また、飲酒頻度の高い人が50%程いますが、「適量でも10年間継続して飲み続けると癌になるリスクが5%上昇する」、といわれています。週に2日の休肝日を作り、お酒を楽しんでください！

