

たまご通信 その63

コレステロールが
高め、どうしよう
星野弘子

(女子栄養大学
食生活指導士1級)

日の落ちるのが早くなったと感じながら、蓬莱坂を上がって振り返ると、遠くの高台には残照が熟した柿の色をして、家々をくっきりと映し出しています。どこからか金木犀が香って、快適なウォーキングが楽しめるうれしい季節です。

肪は食事から摂り込まれる脂肪の成分で、エネルギー源になります。食べ過ぎると肥満や糖尿病につながります。コレステロールは食品に含まれていますが、大部分は体内に入った脂肪から合成されますので、コレステロールを上昇させる油を知っておきましょう。

食物繊維は腸管からのコレステロール再吸収を抑え排出を促します。野菜を1日に350g以上、キノコ・海藻・豆・大豆製品を毎日食べましょう。そして主食は白いご飯ではなく、雑穀入りごはん・胚芽米・全粒粉パンなどがよいのです。

③酸化ビタミンを
たっぷり摂る

LDLコレステロールは酸化すると急速に動脈硬化を進行させるので酸化物質を努めて摂りましょう。ほうれん草・ニンジンなど緑黄色野菜に多く含まれます。

おすすめ献立例

コレステロールを下げるカギは毎日の食事ですから、よい食べ方を実践しましょう。

主菜＝青背の魚に粉をまぶしてフライパンで焼き、赤パプリカとキュウリの酢しょう油ドレッシングで。付け合わせはブロッコリー。副菜＝レンコンとしめじの梅和え。カブの葉と根のみそ汁。主食＝雑穀入りご飯。50歳代は体全体が低下し始める時期です。女性はホルモンの減少でコレステロール値が上がります。食事を見直してみよう機会です。高齢期を快適に過ごせるように備えましょう。

参考文献：『栄養と料理』2017年11月 女子栄養大学 出版部

②食物繊維をたっぷり摂る

肉は脂身の少ない赤身・ヒレ皮なしの鶏胸などを選びましょう。調理油は植物油のキャノーラ・ひまわり・オリーブ・ゴマなどがよいです。

きんかぞか by フィリス



大森東 しあわせ食堂 (こども食堂) 日時：毎月第4金曜日 17時半～19時 場所：大森コーポ 301号室 (大田病院の向かいの建物です) 参加費：無料 (保護者同伴) 定員：90名 (定員を超えた場合参加をお断りする場合があります) 申し込みは前日までに生協本部へお電話で (3762-0266)

第8回城南文化祭に 出演・出品しませんか? 2020年2月、8回目を迎える『城南文化祭』を開催予定です。発表の形式は舞台での発表と作品の展示です。会場や開催日時は決まり次第、本紙でお知らせいたします。日頃のサークル活動のひとつの目標として、また宣伝の機会として皆さんの出演、出品をお待ちしています。皆さんどしどしご応募ください。●舞台出演は…ダンス、楽器演奏、歌 (民謡、詩吟、合唱など)、手品などなど。●展示募集作品は…書道、写真、絵画、絵手紙、手芸作品などなど。※出品料、出演料の徴収はありません。また、出品、出演の謝礼のお支払いもありませんのでご了承ください。お問い合わせは、生協本部まで (03-3762-0266)。

みんなで楽しく歌いませんか? うたカフェ 日時：偶数月の第3月曜日 13時～15時 会場：ギャラリー橋本 橋本ビル3階 (大田区西蒲田8-3-6) JR蒲田駅南口より徒歩3分 参加費：200円 (お茶・お菓子代) 第21回 12月16日(月) 第22回 2020年2月17日(月) 定員は会場の関係 (消防法) で先着60名までとなります。

介護職員募集中!! 充実した介護事業所で 一緒に働きませんか? ヘルパーステーションすずらの登録ヘルパー 時給：1,350円～1,800円 勤務地は大田区と品川区 グループホーム虹の家 資格：初任者研修終了 ヘルパー2級または介護福祉士 *グループホームは資格のない方も募集しています 時給：1,050円～1,700円 宿直手当は1回9,000円 時給、勤務時間など詳細は 城南保健生協本部 担当：横山まで 大田区大森東4-6-15-101 TEL03-3762-0266

『薬剤師さんをご紹介ください』 (株) 城南医薬保健協働 (URL) http://jyounaniyaku.co.jp 本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421 大森薬局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901 うのき薬局 大田区鶴の木2-2-9 tel. 5482-8931 東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193 みつぎ薬局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493 目黒本町薬局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048 介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568

大田歯科だより その18

歯科矯正の署名について

歯科医師 吉田心一

学校の健康診断で歯の検診を受けたことがあるかと思いますが、主に虫歯の検診になります。汚れているとか、要治療など書かれた手紙を交付されると思っています。今回はこの中にある不正咬合の問題についてお知らせしたいと思います。要治療の中に不正咬合の記載があり、治療をしようとする矯正治療が必要になります。矯正治療と聞くと、お金と時間のかかる自費の治療というイメージがあるかと思いますが、実際には保険で治療可能な矯正治療というものが存在します。しかし、現実的には多くの方が、この条件に当てはまらず自費で矯正治療を行うのが現状です。国民皆保険において、原則は疾病にかかっているなら、治療を保証する制度として運用されています。そして、虫歯や歯周病の一般的な治療は、一部の特殊な治療を除き保険で可能です。しかし、今の保険治療の中にも以前は自費になっていた治療が多数ありました。そしてこの医療技術が、広く国民の健康増進や幸福に寄与するという認識により、保険収載をめざして運動が進んできた経過があります。昨年より子どもの検診で要治療と判断されたのに保険で治療ができないのはおかしいと親御さんが矛盾を感じてきていました。そこで民医連では保険に矯正治療をという署名に取り組んでいます。皆さんぜひ署名にご協力ください。国民の要求を国に届けていきたいと思います。