



食事や運動で生活改善



問合せ：保健センター ☎ 992-3170-4323

皆さんは心疾患を意識したことはありますか？

今、松伏町では心疾患で亡くなる方が多く、埼玉県全体の比率と比較すると約1.2倍も多くなっています！

心疾患を引き起こすのは、糖尿病や高血圧など様々な原因がありますが、町で特に多いのが脂質異常症です。

脂質異常症とは、悪玉コレステロール(LDL)や中性脂肪が高く、善玉コレステロール(HDL)が低い状態のことで、この状態が続くと動脈硬化が進み、心疾患を招く一因となります。

では脂質異常症を予防するためにはどのようなことに気をつけたら良いのでしょうか？

心疾患とは？

代表的なものに「狭心症」や「心筋梗塞」があげられます。心臓に栄養を送る冠動脈が狭くなったり、詰まったりすることが原因で起こり、手当てが遅れると生命に関わることもあります。



食事でコレステロールをコントロールしよう！

悪玉コレステロールを…

悪玉コレステロールは食べ物に気をつけることで下げることができます。

右の食材から「下げる食品」を多く選ぶようこころがけ、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をしましょう。

下げる食品



背の青い魚
(サンマ・ブリなど)



大豆製品(豆腐、納豆など)



海藻・きのこなど

夏バテで食欲がないときは、すっぱいもの(お酢やクエン酸など)も効果的です！



上げる食品

要注意!



食肉加工品
(ハム、ソーセージなど)



スナック菓子、洋菓子など

※上記はあくまで脂質異常症に対して気をつける食品です。病気によっては控えないといけないものもあるので、詳しく話を聞きたい場合は栄養相談(P.17)をご利用ください。



適度な運動をしよう！

適度な運動は、善玉コレステロールを上げます。特にウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。また、適度な運動はコレステロールに効果があるだけでなく、姿勢を良くしたい方や肩こりに悩む方、体型が気になる方など、様々な方に効果が期待できます。

何から始めたらいいかお悩みの方には、保健センターが開催している運動教室がおすすめです。詳細は次のとおりです。ぜひお気軽にご参加ください。

『自宅で簡単!』5歳若返りコース 大好評につき昨年に引き続き第2弾!!

	日程	内容
1回目	9月29日(木)	*姿勢矯正で-5歳!美魔女☆ダンディー術 *タオルで簡単ストレッチ *ポッコリお腹とお別れ術 *転ばぬ先の貯筋 など
2回目	10月6日(木)	
3回目	10月13日(木)	

定員：20名程度(定員を超えた場合は抽選。抽選からもれた方には電話で連絡します。)

時間・会場：10:00～11:30、B&G海洋センター 2階 武道場

持ち物：汗拭きタオル、バスタオル、飲み物

その他：費用は無料です。当日は、運動しやすい服装でお越しください。

運動靴は不要です。

【申込み時の注意点】

対象：町内在住の原則40歳以上75歳未満の方。男女問わず、どなたでもご参加いただけます。

申込み方法：電話で保健センターへ。9月9日(金)締め切り



▲昨年の教室の様子