

昼夜の寒暖の差も  
だんだんと大きくなり、  
少しずつ冬の訪れを感じる  
頃となりました!これから  
もっと寒くなってきますが  
温かい鍋でも食べて  
寒〜い冬を元気いっぱい  
のりきっていきましょう😊

## 食生活 アドバイザー

## Tさんによる 食生活講座

もこもこユニークな見た目のブロッコリー。  
小さいつぼつぼは花のつぼみの集まりです! 寒くなる  
これらが旬で美味しくなる野菜です。

ブロッコリーといえばビタミンC。実はレモンよりも多く  
含まれています。ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの  
合成に不可欠な栄養素。  
また、鉄の吸収促進や免疫系のサポート、抗酸化作用  
など、さまざまな役割を持っています。  
ブロッコリーには他のビタミン(ビタミンK、葉酸、ビタミンEなど)  
も多く、他の野菜と比べてたんぱく質も多く含んでいます。

もうひとつブロッコリーを知るうえで重要な健康成分が  
スルフォラファン。強い抗酸化作用があり、現在も様々な  
効果について研究が進められています。「中高年世代の  
健常域でやや高めの肝機能マーカー(ALT)値を  
低下させる」「肌のうるおいを保つ」といった機能を  
機能性表示食品(※疾病の治療、予防を目的と  
したものではありません)  
も販売されています。  
ブロッコリーの新芽である  
ブロッコリースプラウトには、  
さらに高濃度のスルフォラファン  
が含まれます。  
サラダなどの彩りにプラス  
するといいですね。



次回、2022年を振り返って  
今年1年間の最新情報をお  
伝えします!

## 脂質異常症は

悪玉コレステロールだけではない!!

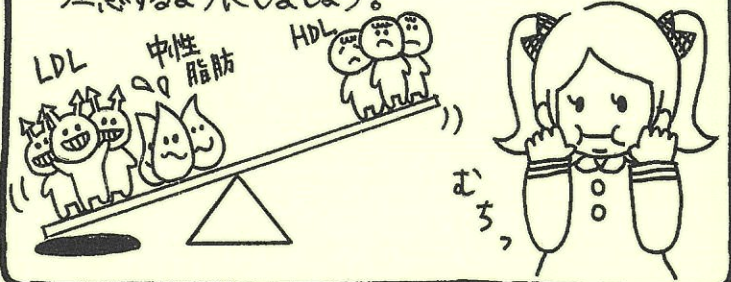
皆さん、よく聞く「中性脂肪」、これが何かご存知ですか?  
血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を、  
脂質異常症といいます。脂質の異常には、  
LDLコレステロール(いわゆる悪玉コレステロール)、  
HDLコレステロール(いわゆる善玉コレステロール)、  
トリグリセリド(中性脂肪)の血中濃度の異常があります。  
これらはいずれも、動脈硬化の促進と関連します。  
その中でも中性脂肪はそれ自体では動脈硬化の  
直接の原因にはなりませんが、増えすぎると  
LDLコレステロールが増え、HDLコレステロールが  
減りやすくなることが分かっています。

トリグリセリド(中性脂肪)の高値の要因としては、  
エネルギー量の摂り過ぎ、特に甘いものやお酒・  
油もの・糖質の摂り過ぎがあげられます。  
砂糖の入ったソフトドリンクを飲む習慣のある人も  
多い傾向があります。

これらを控えて、運動や減量を行うことで、  
中性脂肪を下げる事ができます。

また背の青い魚に多く含まれる  
n-3系(w-3系)多価不飽和  
脂肪酸には、中性脂肪を  
下げる働きがあります。  
コレステロールの値だけでは、  
なく中性脂肪の値にも  
注意するようにしましょう。

トリグリセリドが  
150mg/dL以上だと  
高トリグリセリド血症に  
なるよ!!

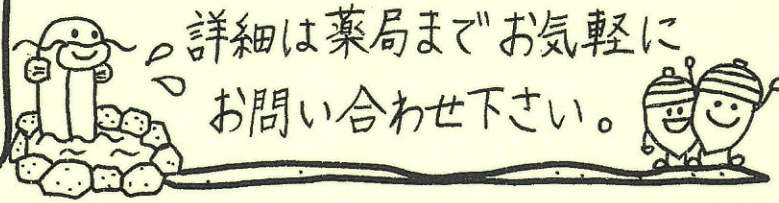


## 12月の個別相談会

### 『脂質異常症について』

相談会は完全予約制となります。

詳細は薬局までお気軽に  
お問い合わせ下さい。



# 😞ひと工夫で脂肪撃退!! 😞



少しずつ寒くなってきましたね。  
 秋といえば食欲の秋!これから冬にかけてもおいしいものが増えてくるこの時期♪  
 たくさんのおいしい味覚に心が躍りますが、食べ過ぎも気になる場所です... 😞(笑)  
 今回は新聞の表面でも少しお話ししましたが、中性脂肪が気になる方におすすめの商品や気を付けるポイントについてのご紹介です!

## ✿食事のポイント✿

- 1日3食、規則正しく食べる
- 間食や夜食は控える(飲食は就寝2、3時間前までに!!)
- バランスよく栄養をとる



### ⚠️取りすぎに注意しよう⚠️

- 炭水化物(ごはん、パン、麺類)
- 食塩(食卓塩、しょうゆ)
- コレステロールと飽和脂肪酸を多く含む食品(肉の脂身、内臓、皮、乳製品、卵黄、魚卵)
- 分解されにくい脂肪酸を多く含むお菓子や加工食品(マーガリン、バター、ポテトチップス、カップ麺、ショートケーキなど)
- 砂糖を多く含む飲み物(缶コーヒー、ジュース、炭酸飲料)
- アルコール(お酒)



### 😊積極的にとりましょう😊

- 未精製穀類(玄米、胚芽精米、雑穀類など)
- 大豆、大豆製品(豆腐、納豆など)
- 野菜(生野菜なら両手に山盛りいっぱい、加熱した野菜なら片手にいっぱいが目安)
- 海藻(わかめ、もずくなど)
- ω-3系多価不飽和脂肪酸(EPA、DHA)(青魚)



## ✿運動のポイント✿

- 1日30分以上
- 週3回以上、できれば毎日
- 血液中のブドウ糖や中性脂肪が増えてくる食後1、2時間がより効果的!



### (有酸素運動がおすすめ!) ☆ウォーキングするときのポイント☆



### ※治療中の病気がある方は主治医にご相談を!!

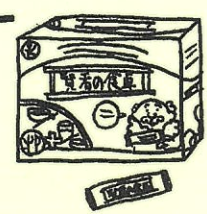
狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患を持っている人は運動しても良いかどうか、どの程度なら運動しても良いかを必ず主治医に相談して下さい。

(その他の有酸素運動の例) サイクリング、水泳、ラジオ体操など

## 🍷 賢者の食卓 ダブルサポート 🍷

- 食物繊維の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおたやかにします。
- どんな飲み物にもサッと溶けるので、食事のシーンを選びません。
- 携帯にも便利なスティックタイプです。

(1日の摂取目安量)  
 1食あたり1包を、お飲み物に溶かして、食事とともに召し上がってください。  
 1日3包が目安です。



※こちらで紹介した商品を購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせ下さい。