



2012年 5月10日
スタッフ：阿部



北白石小学校・北白石中学校改築工事の現場に常駐しています。現在、足場の解体作業を行っており、建物の外観が見えてきました。外壁が多数の色に分かれており換気扇屋外フードの仕分けが400個ほどあり大変です。竣工まで2ヶ月かかり工事もラストスパートになっております。無事故・無災害で頑張りたいと思います。

知つて
おきたい

体の健康豆知識

合言葉は「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」

●コレステロール値を下げる食材を食べよう

健康的な体をつくるためには、偏りのない食生活が重要です。肉や乳製品、菓子類を食べ過ぎるとコレステロール値が上がってしまいます。無理に食事制限をしようとすると、ストレスがたまって逆に食生活が乱れてしまうことも。そんなときにお勧めなのが、コレステロール値を下してくれる「お茶、魚、海藻、納豆、酢、きのこ、野菜、ネギ」の8種の食材。それぞれの頭文字をとった「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」を合言葉に、8種の食材を毎日欠かさず食べるように心がけましょう。

●1日3食の中でもれなく摂取する工夫を！

「お茶、魚、海藻、納豆、酢、きのこ、野菜、ねぎ」には、中性脂肪やコレステロールを減らす作用や、血液をサラサラにする働きなど、健康的な体づくりには欠かせない栄養が多く含まれています（下図参照）。1食の食事で8種すべてを取り入れるのは難しいので、1日3食の中で、もれなく取れるように献立を工夫すると良いでしょう。たとえば、1日のうち1食は魚料理にする、食事の後には緑茶を必ず飲むなど、「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」を上手に取り入れましょう。

オ お茶

緑茶に含まれるカテキンが、コレステロール値を下げ、血中脂質の酸化も防止。



サ 魚

青背の魚に多いDHA、EPAが中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増加。



力 海藻

昆布やわかめに多い水溶性食物繊維のアルギン酸が、腸内でコレステロールの吸収を抑制。



ナ 納豆

血栓を溶かす作用のあるナットウキナーゼ、脂質の代謝を促進するビタミンB2などを含む。



ス 酢

動脈硬化を予防するクエン酸や、血液をサラサラにする酢酸などの有機酸がたっぷり。



キ きのこ

食物繊維が豊富なきのこ類は、高コレステロールの予防や肥満の改善にも。



ヤ 野菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富な野菜類。1日350gを摂取の目安に。



ネ ねぎ

長ねぎや玉ねぎに多いアリシンという成分が血液をサラサラに。玉ねぎは脂肪排出の効果も。



参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)



ふじショップ

web販売サイト

<http://fujishop.jp>

