

~~~~~

### Fujiken マラソン部

### 活動継続中！！

~~~~~



ふじ研 マラソン部部長の熊井が5月に開催「洞爺湖マラソン」に出場し5時間を切るタイムでみごとフルマラソン完走致しました！！



みくちゃん



札幌市

犬種 ミニチュアダックスフンド

不二子ちゃん 3歳 (写真左側)

三郎くん 7歳 (写真右側)

【飼い主様より】

2匹ともおとなし何でも食べます！



知って
おきたい

体の健康豆知識

“コレステロール”について知ろう！

●60兆個の細胞を守る身体に必要な成分

コレステロールは脂質の一種。身体に悪い成分というイメージがありますが、実は60兆個もの細胞を守る身体に必要な栄養素。細胞膜やホルモン、胆汁などの材料になります。コレステロールの7～8割は肝臓で作られていて、食事から吸収されるのは2～3割程度。使われなかったコレステロールは肝臓に戻るので、身体の脂肪になってしまうことはありません。

コレステロールは血液に溶けるリポたんぱくに姿を変えて血液に運ばれますが、コレステロールを細胞に運ぶ「LDLコレステロール」、余ったコレステロールを回収して肝臓に戻す「HDLコレステロール」の2種類があります。「LDL」は増えすぎると動脈硬化が進むため「悪玉」、「HDL」は「善玉」と呼ばれることもありますが、役割が異なるだけでどちらかが「悪」ということはありません。

増えすぎると怖い「LDL」は、減ってしまっても免疫力が低下し、がんや感染症につながるため、あくまでも適度に存在しなければならないのです。

●生活習慣を見直してコレステロール値を正常に

身体には血中のコレステロールの濃度を一定にキープする機能が備わっていて、食事で摂りすぎると肝臓での生産がセーブされます。しかし、過食、飲酒、運動不足、ストレスなどが続くとこの機能が追いつかず、コレステロールがたまる原因に。食べ過ぎると余ったコレステロールを回収する「HDL」を減らす中性脂肪が増えるのでさらに注意が必要です。コレステロールの増えすぎたドロドロの血液は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気につながります。コレステロール値を正常に保つには、規則正しい生活習慣が何より大切。毎日の生活を見直すことから始めてみましょう。

コレステロールがたまる6大要因

太りすぎ

お酒の
飲みすぎ

脂質・
コレステロール
の摂りすぎ

ストレス

運動不足

糖分の
摂りすぎ



コレステロール値を正常に保つための生活習慣チェック

- 睡眠をしっかりとっている
- 規則正しく食事をしている
- 食事は魚中心のメニュー
- お酒は適量に留めている
- 水をできるだけ飲んでいる
- 入浴はぬるめのお湯でゆっくり
- たばこを吸わない
- ストレスをためない
- 甘い物の食べ過ぎに気を付けている
- 身体を動かすように心がけている



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>

