

## 高脂血症の危険因子はコレ!

- 高脂血症になりやすい体質(遺伝)
- 食べすぎ ● 肥満
- 動物性脂肪のとりすぎ
- コレステロールを多く含む食品のとりすぎ
- アルコールの飲みすぎ
- 高脂血症をひきおこす病気(糖尿病、甲状腺機能低下症、ネフローゼなど)
- 喫煙 ● 運動不足

### 血液サラサラ編

## 魚パワーを上手にとる法



- ★マサカの魚  
マグロ サマ マカス  
マイワシ サバ カツオ
- ★なまを主さいに!  
メインの主要料理は生で、新鮮な刺身はサラサラ効果が高いので、おすすすめ。
- ★まるごと食べよう!  
カンク煮や蒲焼きなどはまるごとで、カルシウムもとれて石臼馬。
- ★しるごと飲めば成分残さず!  
アラやつみれの汁には、溶けてた成分がいっぱい。ただし、塩分は控えめに。



## マサカの魚になさいまし

高脂血症とは、その名のとおり、血液中の脂質の量が多すぎることです。私たちの血液の中には、主に4種類の脂質(コレステロール・中性脂肪・リン脂質・遊離脂肪酸)が溶けこんでいますが、その中で多すぎると問題になるのが、コレステロールと中性脂肪です。コレステロールは細胞膜をつつたり、ホルモン・胆汁酸等の材料に、中性脂肪はからだのエネルギー源になるなど重要なものですが、増えすぎると問題です。

高脂血症は、それだけではほとんど自覚症状がないのですが、放置すると動脈硬化をひきおこします。動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞の原因となり、命を落とすことにもなりかねません。

## 高脂血症って、こんな病気

元気で生活する  
健康寿命を  
延ばす習慣

### 動物性脂肪、コレステロールに注意!

- 食べすぎに注意し、標準体重に近づけよう。
- 食事は1日3食、規則正しくとろう。
- 脂肪をとりすぎないよう肉や揚げ物は控えめに。
- 甘いお菓子や清涼飲料水は、控えめに。
- コレステロールの多い食品は控えめに。
- 野菜はさまざまな種類を、十分にとろう。
- 海藻、豆、雑穀、きのこ、芋など日本の伝統的な食品をしっかりとろう。
- ウォーキングなどの軽い有酸素運動を習慣化しよう。
- たばこはやめよう。
- アルコールは1日に日本酒なら1合ビールなら中びん1本程度にとどめ、休肝日をつくろう。
- めるめのおふろや指圧、マッサージなどでストレス解消とリラクセスを。

危険因子をとりのぞく法  
脂質が多くふくまれる血液はドロドロと粘性が高くなります。このような状態だと動脈硬化などの原因に。高脂血症を予防するためには、血液サラサラの、流れのよい状態に。

## 高脂血症を防ぐ生活習慣

病気の悩み・育児の不安・お年寄りの介護・メンタルヘルスなどお気軽にご相談ください。



### えひめファミリー健康相談

年中無休・24時間受付、インターネットで相談もできます

### メンタルヘルスカウンセリング

受付:月～金9:00～21:00、土10:00～18:00(日・祭・1月1日～3日年始休み) 面接相談・インターネット相談もできます

## 車の購入は物資供給事業で!!

新年度

車の購入・買い替えを検討している方、物資供給事業を利用しませんか?  
手続き簡単、割賦手数料は年利約2.5%、割賦回数は最高60回までで自由に設定可(ボーナス併用返済可)  
詳しくは、福祉課まで

(問い合わせ先) 福祉課貸付係 TEL 089-945-6316

区分	年月日	指定店名	所在地	電話番号	取扱商品
変更	H.18.11.1	(株)ホンダカーズ愛媛	松山市中央二丁目1235-1	(089)923-0515	自動車
	H.18.10.30	(株)トラック1バン	宇和島市祝森甲4666-1	(0895)27-2233	自動車
取消	H.18.12.28	本宮電器			電気製品
	H.19.1.31	(有)武方自動車			自動車

## 修学貸付 限度額引き上げ!!

特別貸付のうち修学貸付の限度額が引き上げられます

3月貸付申込み分から

現行 1月につき7万円

改正 1月につき10万円

お子様が大学等で修学している方・・・  
1年につき84万円から120万円になりますので、ご検討ください。

(問い合わせ先) 福祉課貸付係 TEL 089-945-6316