



いしづかいさお  
今市医師団幹事 石塚クリニック 石塚早男

## 脂質異常症(高脂血症)③ ～食生活～

脂質異常症の原因の80%は過食や高脂肪食、運動不足などの生活習慣によるものです。脂質異常症を予防するために最も重要なのは食生活です。中性脂肪が多い人は、動物性にしても植物性にしても油(肉や魚の脂肪、バター、マーガリン、サラダ油など)を控えることです。炭水化物(糖分)、特に砂糖は体内で使い切れないと中性脂肪として肝臓や皮下に蓄積されます。アルコールは少量では血液中のHDLコレステロールを増加させますが、飲みすぎると中性脂肪も増加させます。喫煙は脂質異常症には関係ないと思われがちですが、HDLコレステロールを減少させ、中性脂肪を増加させることがわかってきます。

チップや即席麺、チョコレートなどはコレステロールをそれほど多く含んでいませんが、コレステロールを増加させる食品です。コレステロールを減少させる食品として有名なものは、食物繊維、ビタミンC、酸化成分を含む食品などです。食物繊維を多く含む食品は、果物、野菜、海藻、未精製穀物などです。ビタミンCはイチゴ、野菜、果物(特に柑橘類やイチゴ)に多く含まれます。酸化成分とは聞きなれない言葉ですが、代表的なのは赤ワインに多く含まれるポリフェノールです。ポリフェノールは一つの物質をさすのではなく、お茶に多く含まれるカテキンやタンニン、大豆に多く含まれるイソフラボン、トマトに多く含まれるリコピンなどの総称です。緑黄色野菜に含まれるβカロチンも酸化作用があります。サンマやサバなどの青魚に多く含まれるEPAやDHAもコレステロールや中性脂肪を減少させる働きがあります。これらは特殊な食品ではありません。偏った食事をせず、なんでもバランスよく、適量を食べるようにしましょう。

## 俳句

選者 須藤火珠男

永らへて耳目大事や梅に風 星野恒志  
紅梅はまだぼちぼちとぼちぐらい 白土武夫  
かくれんぼしてみたくなる花菜畑 湯沢くに  
手底にそろそろ山も笑う頃 徳本英子  
初蝶や行く先知らず風まかせ 渡辺ミチ子  
廃屋や愛でる人なきいぬふぐり 星野シズ

## 川柳

選者 日野原元児

記念日だ花の葉を挿みます 吉原一典  
メモ書きを風がうばっていく小窓 吉新勝夫  
人生の花咲いた目のいわし雲 福田英子  
性格の不一致ですか恋パズル 田中来川  
過去形の好きな大人の二枚舌 福田恒産  
保護色を春の陽ざしに見抜かれる 大橋芳明

## 短歌

選者 阿久津伸一

ガキ大将何処に老いしや流水に乗り 根立郷美  
て流され泣いたあの日の  
こころ和ぐ病良き日は朝刊にアベノ 名古屋佳子  
ミクスを追いかけてをり  
みちのくの雪の舞い散る露天風呂 関根眞佐子  
あつたかい地球に首まで埋もれ  
大地踏む術後の足に確かなる力覚え 北崎君  
て胸が膨らむ  
早苗田に山の若葉の影おとし遠く近 池田三夫  
くに郭公の声  
モートンのイルカの餌づけに並びた 齋藤和江  
る世界の笑顔ここに集まる

## 作品を募集しています!

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。応募先及びくわしくは秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135・FAX(21)5109

みんな集まれ!

# 子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。  
地域子育て支援センターの催し

◎子育て健康相談 by 保健師

～確かめて ホッと安心 健やか子育て～  
とき 5月8日(水) 午前10時15分～11時45分

◎親子ふれあい歌あそびをしよう!  
とき 5月15日(水) 午前10時30分～11時15分

◎お外で遊ぼう  
～春の遠足～  
とき 5月17日(金) 午前10時～午後2時

場 所 千手山公園(鹿沼市)

定 員 親子20組(先着順)

◎ママのミニ学習会「こころ編」  
～乳児期ってどんな時期?～  
とき 5月21日(火) 午後2時～3時30分

講 師 丸山隆氏

申込期限 5月17日(金)

※お子さんを預かります。

◎家族みんなで楽しもう!  
～えいごであそぼう～  
とき 5月31日(金) 午前10時45分～11時15分

◎ママも一緒にエクササイズ  
～ベビーダンス～  
とき 5月23日(木) 午前10時30分～11時30分

持ち物 だっこひも・体温計

ところ・申込先・くわしくは地域子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎ちびっこうんどろ会

大人と子どもで参加できる小さいお子さん向けの運動会。広い体育館で元気一杯、遊びましょう。

とき 5月13日(月) 午前10時15分～11時45分

場 所 清滝体育館(女性サポートセンター)

申込期限 5月10日(金)

◎えいごであそぼう  
とき 5月30日(木) 午前10時45分～11時15分

ところ・申込先・くわしくは日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)

☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン  
～ダンボールであそぼう～  
とき 5月15日(水) 午前10時～正午

参加費 50円

◎餃子をつくりましょう  
とき 5月21日(火) 午前10時～正午

講 師 小椋霞氏

参加費 500円

申込期限 5月17日(金)

◎えいごであそぼう  
とき 5月27日(月) 午前10時45分～11時15分

～虫歯予防デー工作～  
とき 5月29日(水)・30日(木)  
午前10時～午後3時

ところ・申込先・くわしくは鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)

☎(76)0881

