

健康の秘訣は血管を若く保つこと

LDL(悪玉)コレステロールを改善して動脈硬化を防ぎましょう

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎21-2756

◎コレステロールとは

コレステロールは、人間の体内に存在している脂肪分の一つです。脂肪は有害な物質であるかのようにいわれることがありますが、本来は人間の身体にとって、欠かすことのできない大切な物質です。

コレステロールは、全身の細胞の膜を作っている他、ホルモンや胆汁酸などを作る材料にもなっています。それだけではなく、ビタミン類などを代謝する役割もあり、人間の身体にとってはとても重要なものなのです。

◎LDLコレステロールが増えると

LDLコレステロールは肝臓から血液中に放出され、全身へ運ばれます。この時、必要以上にLDLコレステロールを血液中に放出してしまうと、使われずに残った血液中の過剰なLDLコレステロールは、動脈の壁に次々と入り込んで血管が詰まり、動脈硬化の原因となるのです。これが、LDLコレステロールが「悪玉コレステロール」と呼ばれる由縁です。HDL(善玉)コレステロールは、LDLコレステロールを回収する働きがあります。

◎LDLコレステロール値を適正に保つには

コレステロールの6～7割は体内で作られ、残りを食べ物から取り込みます。LDLコレステロール値を上げてしまう食品と下げる食品を知り、選ぶ・替える工夫をしましょう。

×LDLコレステロールを上げてしまう食品

肉・加工食品(ベーコン・ウインナー類)、
乳製品(バター・マーガリン・生クリーム・
チーズ・アイス類)、洋菓子・チョコレート・
スナック菓子などの脂



○LDLコレステロールを下げる食品

魚・植物油・大豆に含まれる油、野菜・果
物・海藻などに多い水溶性食物繊維



◎食品の選び方のポイント

①主食(ご飯・パン)・副菜(おかず)

- ・主食は麦・雑穀・全粒粉が混ざったもの。バターやマーガリンは控えめに
- ・副菜は野菜のおかずを中心に、海藻や豆を使ったもの

ゆっくりよく噛んで



②主菜(メインのおかず)

- ・肉は脂肪の少ないもの
- ・目に見える脂身はカット
- ・魚や大豆食品を食べる頻度を増やす

③外食・冷凍食品・加工食品

- ・栄養表示を見て脂質の少ないもの
- ・ひき肉料理より肉の形が見える料理を選び、目に見える脂身は残す

腹八分目

④菓子類や乳製品・菓子パン

- ・乳脂肪や油脂の少ないもの
- ・あずき、いも、ナッツ、ごまなど食物繊維の多い食材が使われているもの

～年に1回は健康診断を受けましょう。生活習慣の見直しのチャンスです～

スマートフォン・タブレットで 議会中継

くわしくは 議事課 議事調査係 ☎(2)5140

◎生中継と録画中継があります

市議会は、市民の皆さんに議会を身近に感じてもらうため、本会議の様子を生中継・録画中継しています。

パソコンの他、スマートフォンやタブレットにも対応していますので、自宅や外出先で気軽に議会中継を見ることが出来ます(通信料は利用者負担になります)。

◎操作は簡単です

議会中継は、市ホームページにある議会中継ページや広報紙などに掲載しているQRコードから、簡単に見る事ができます。
※左のQRコードから、直接中継ページへ行きます



議会中継 QR コード



◎会議録も見られます

平成18年第一回臨時会から、全ての本会議について会議録を掲載しています。

本会議の開催時に生中継を見ることが出来ます。また、録画中継は、日程や議員名などから見たい場面を探すことができ、本会議の終了後およそ1週間で見る事が出来ます。

なお、録画中継はおおむね5年間、見る事が出来ます。

スマートフォン画面



会議録ページ



パソコン画面



議会中継ページ

