

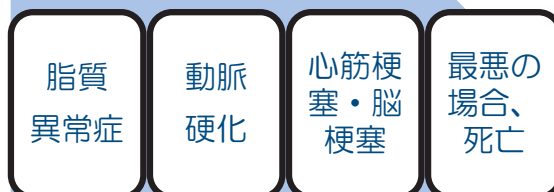
# はじめよう健康生活!!

第11回目は、生活習慣病シリーズ「脂質異常症」をテーマにお伝え致します。

## \* 「脂質異常症」とは血液中の脂質が増えすぎる病気です

- ①LDL（悪玉）コレステロールが多いタイプ
- ②HDL（善玉）コレステロールが低いタイプ
- ③中性脂肪（TG）が多いタイプ

3タイプがありますが、問題は気付かないうちに動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞などの大きな病気につながる危険があります。



## \* 脂質異常の原因はいろいろですが、まずは食事のコントロールが大切です

血液検査データをみて改善ポイントを確認しましょう。

食事の改善ポイント	LDL コレステロールが高い場合	中性脂肪（TG）が高い場合
摂取カロリーを抑える（食べ過ぎない）	○	○
コレステロールを上げる食品・多く含む食品を控える（下記参照）	○	
食物繊維の摂取を増やす（野菜・海藻類）	○	
甘い食品の制限（菓子・果物・甘い飲物）		○
アルコールの制限（減酒・禁酒）	△	○

## コレステロールが高い方は以下の食品を食べ過ぎていないですか？

### コレステロールを上げる食品

- ・脂質の多い肉
- ・即席めん・カップめん
- ・バター・チーズ・生クリーム
- ・ポテトチップ
- ・チョコレート
- ・これらの加工品（ケーキ・ドーナツなど）



### コレステロールを多く含む食品

- ・卵黄
- ・マヨネーズ
- ・魚卵（たらこ・いくら）
- ・レバー ・もつ
- ・いか ・たこ ・えび
- ・塩辛
- ・丸干し・しらす干し



小魚はカルシウムが豊富ですがコレステロールも多いです。食べ方には注意しましょう。

## \* 運動と禁煙もとても大切です

ウォーキング等の有酸素運動や家事や徒歩通勤等の日常生活の活動量を増やすことにより、HDL（善玉）コレステロールが増えたり、動脈硬化を防いだりといった効果があります。禁煙も同様の効果があります。

他の生活習慣病と同じで基本は **食事・運動・禁煙** **そして治療** です。

## 図書館・美術館 行事予定

- 3月のおすすめ図書コーナー  
図書館職員が選ぶ「卒業・旅立ち・新たな生活を送る時」のおすすめ本展示！
- 乳幼児リトミック教室  
3月4日（水曜日）午前10時30分～11時30分  
講師：佐野 貴子先生／長洞 まゆ先生
- 乳幼児お話し会 のんたんのへや  
3月11・18・25日（水曜日）午前10時30分～  
＊0歳～2・3歳 小さな赤ちゃんも参加できます！
- 子ども映画鑑賞会  
3月7日（土）午後3時～5時（図書館視聴覚室）  
世界名作劇場「小公子セーラ」
- わくわくお話し会  
3月21日（土）午後1時30分～2時30分  
図書館ボランティア ぐりぐらの会  
楽しいお話し会です。ぜひ来て下さい。

## 3月 図書館休館日のお知らせ

- ＊3月2・9・16・23・30日（月曜日）
- ＊3月31日（火曜日）月末館内整理日の為（本）の返却は玄関正面のブックポストにお願いします。（視聴覚資料）は必ずカウンターへご返却下さい。

## 新刊案内

- ・「高倉健孤高の生涯 上・下」 嶋崎信房
  - ・吉田松陰の妹・文 別冊歴史読本
  - ・日本国最後の帰還兵深谷義治とその家族 深谷敏雄
  - ・帰りに来ぬ青春 探偵・竹花 藤田宜永
  - ・絶唱 湊かなえ
  - ・ゆるい生活 群ようこ
  - ・サーカスナイト よしもとばなな
  - ・我が心の底の光 貫井徳郎
  - ・サナキの森 彩藤アザミ
  - ・三成の不思議な条々 岩井三四二
  - ・九年前の祈り（芥川賞受賞） 小野正嗣
  - ・あなたは、誰かの大切な人 原田マハ
  - ・こうして、思考は現実になる 1・2
  - ・捨てるべき40の「悪い」習慣
  - ・「イスラーム国」の脅威とイラク
  - ・ドキュメント平成政治史 3
- 他20冊



## 図書館イベント

12月23日（火）クリスマス会が開催されました。図書館ボランティア「ティーベアの会」の皆さんによるハンドベルの演奏や、全国各地にて活動している楽しくうたう夫婦「ケッチャブマヨネーズ」が、絵本と歌をミックスしたコンサートを行い、クリスマスにぴったりの曲を演奏し、子供から大人まで手拍子をしながら楽しく盛り上がりました。



1月12日（月）新春お楽しみ会が開催されました。図書館ボランティア「ホタルの会」のみなさんにより、むかしなつかしい福笑いや紙相撲、楽しい読み聞かせや手遊びなど盛りだくさんの内容で、新春にふさわしい楽しいお話し会になりました。最後は手作りのおいしいおしるこが振舞われ、参加者みな笑顔いっぱいでした。



## 【図書館からひとこと！】

図書館の新刊本こんなふうに加えられています。現在図書館の蔵書数は南部館82,782冊、富沢館41,389冊、両館合わせて124,171冊の本が所蔵されています。買って読まれる人、借りて読まれる人、様々なスタイルで本を手元に置き日々過ごされていることと思います。図書館は、毎週30冊から40冊新刊が選定されています。本の内容によってはリクエストにも応じていますので、図書館のサービスを上手に使い更に読書の枠を広げてみませんか？お気軽にお申し出下さい。