

### Beauty

#### 体脂肪との違い！

体脂肪は**脂肪**の総称です。体脂肪には**皮下脂肪**と**内臓脂肪**があります。「皮下脂肪」は、**皮膚**と**筋肉**の間に蓄えられる脂肪、「内臓脂肪」は**胃や肝臓、腸**などの内臓のまわりにたまる脂肪のことです。

#### 中性脂肪とは？

中性脂肪は、**体内に蓄えられる脂肪**の一種です。実はわたしたちが毎日活動する**エネルギー源**として欠かせないものです。中性脂肪は、**エネルギー**として燃やされますが、燃えずに残った中性脂肪は、**皮下脂肪や内臓脂肪**として体内に蓄えられます。これもまた、体の保温や外からの衝撃から臓器を守る等、**大切な役割**を果たすのです。

#### 食べ物のほとんどが中性脂肪！！

知らず知らずのうちに摂っている中性脂肪。肉類の脂身、乳製品、てんぷら油やサラダ油等、食物に含まれる脂肪の**90%以上は中性脂肪**なのです。食事から摂った中性脂肪は、小腸で分解されて血液中にとりこまれ、全身の組織に運ばれ、エネルギーとして使われます。実は、中性脂肪は肝臓でもつくられます。エネルギーに返還されない中性脂肪は、**善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを増やして**しまいます。その結果、**血管にコレステロールが付着**したり、**血液がドロドロ**になったりして、高脂血症や動脈硬化、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)、肥満症による糖尿病などを発症することもあります。

#### コレステロールとの違いは？

コレステロールも**脂質**の一種です。細胞の細胞膜を構成する成分となったり、体調を整える**ホルモンの原料**となります。また食物の消化吸収に必要な**胆汁酸の原料**としての役割もあり、体にとって重要な物質です。

#### 必要以上に食べた分は中性脂肪に変化する。

体重が少ないからといって、中性脂肪が低いとは限りません。中性脂肪が貯め込まれるのは「**脂肪細胞**」という細胞、これが膨張すると中に蓄積された中性脂肪も増えます。また脂肪細胞は妊娠末期の**胎児期、乳児期、思春期**と3つの時期に増え、基本的に**減少しません**。なので、この時期に太っていた人は、中性脂肪を**貯め込みやすい体質**といえます。

#### 予防！

現代人は脂肪の摂りすぎです。メタボリックシンドロームには、食生活や生活習慣の乱れが関係しています。食生活の欧米化によって動物性脂肪の摂取量が急上昇し、それにともない、肥満人口も増加しています。男性においては30代~60代の3人に1人が「肥満」といわれているのです。「もとから断つ」の発想で毎日の食事の脂肪吸収を抑えましょう。

### National

薄型テレビを買った！オーディオシステムにもこだわった！大画面でサウンドを楽しむつもりでいたのに、なんだか音やセリフも響きすぎて聞き取りづらい。どうすればいい？ そんな時こそ『音』にこだわってみましょう♪



室内仕上げに吸音材を使用することにより、音の反射の繰り返しを抑え余分な音の響きが改善できます。

壁は平行に向き合っているため、音が反射します。壁面の仕上げを凸凹や斜めにして音を拡散させたり平行する一面のいずれかの壁を吸音することを狙います。



### 今月のレシピ ベイクドポテト の チーズのせ



材料 4人分

- ・じゃがいも(男爵)→4コ
- ・チーズソース(作りやすい分量)
- ・ピザ用チーズ→100g
- ・マヨネーズ→大さじ2~3
- ・玉ねぎ→1/2コ
- ・パセリ→1/2ワ
- ・ソーセージ→3本
- ・粗挽きこしょう(黒)→適量

作り方

- ①じゃがいもをきれいに洗って水けを拭く。オーブン&スターに入れて、ほくほくになるまで焼く。
- ②チーズソースは、フードプロセッサーに材料を入れ、高速回転で約15秒間攪拌する。
- ③焼きあがったじゃがいもの上に十字の切り目を入れ、周りを少し押し開き、上に②のソースを適量ずつのせる。
- ④再びオーブン&スターに入れ、22℃で、ソースが溶けるまで焼く。

### 造幣局 桜の通り抜け



普賢像(ふげんぞ)

始まりは、明治16年。当時の造幣局長の「自分たちで楽しむのはもったいない、市民と共に楽しもうではないか」との考えで、満開時の数日間構内を開放して、通り抜けが始まったそうです。今年の桜は「普賢象」で、花は淡紅色で、開花が進むにつれ白色となり、花卉数は20~40枚です。日没後にぼんぼりなどでライトアップもあり、幻想的です。

アクセス	地下鉄谷町・京阪本線「天満橋」駅(北出口)下車 徒歩10分 JR東西線「大阪天満宮」駅(2番出口)下車 徒歩15分
住所	造幣局南門(天満橋側)から北門(桜宮橋側)への一方通行(距離約560メートル)になります。
桜シーズン	4月16日(水)~22日(火)まで。 平日 午前10時~午後9時 土・日 午前9時~午後9時まで
場所	大阪市北区天満1-1-79