

## Beauty

### 高脂血症とは？

高脂血症は血液の中に溶けている脂質(血清脂質という)が異常に多い状態のこと。血清脂質にはコレステロール、中性脂肪(トリグリセライド)、リン脂質、遊離脂肪酸などがあります。特に自覚症状もなく、日常生活に不都合なことないため見過ごされがちで、健康診断などの血液検査で発見されることが多いようです。高脂血症自体は、自覚症状がなく「SILENT DISEASE(沈黙の病気)」といわれています。しかし、高脂血症を放っておくと動脈硬化が進行、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳血栓・脳梗塞、足などの閉塞性動脈硬化症などの原因になっていくのです。

### 高脂血症はこうして予防&こうして治す

#### 積極的に摂りたい食事

【穀類】(米や麦など)。【食物繊維】(海藻類、豆腐や納豆などの大豆加工品、キノコなど)。緑黄色野菜(にんじん、ピーマン、ブロッコリー、トマトなど)。【魚の脂】EPA(エイコサペンタエン酸)DHA(ドコサヘキサエン酸)はコレステロール値を下げ、中性脂肪を減少させます。【ジアシルグリセロール】(植物油に含まれる成分。普通の食用油に比べて体に脂肪がつきにくい)

#### 調理法もひと工夫

ゆでる、蒸す、焼くといった方法で、なるべく油を使わないで、味付けを薄めにして塩分を摂り過ぎないようにする。

#### 運動

自分のペースで行える有酸素運動が適しています。無理なく気長に続けましょう。ウォーキングは手軽な全身運動。まずは普段自分が歩いているペースで2~3キロ歩くことから始めましょう。次第に慣れてきたらペースを速め、距離を延ばしていきましょう。

### 血清地質の仲間 <コレステロール>

一般的に「善玉コレステロール」と「悪玉コレステロール」の2つの名前と呼ばれることが多いため、コレステロールには「善玉」と「悪玉」の2種類あると思われがちですが、実はコレステロール自体には善も悪もありません。血液中での《コレステロール+中性脂肪+アポたんぱく質+リン脂質》の割合により、「善玉」と「悪玉」に振り分けられているのです。では、水が主成分の血液にどのようにして脂質が混ざっているのか？

脂質は脂肪なので、そのままでは水が主体である血液の中を移動できません。そこで「アポたんぱく」と呼ばれるたんぱく質が、リン脂質といっしょにコレステロールや中性脂肪を包んで「リポたんぱく(質)」となり、血液中でコレステロールや中性脂肪を運んでいるのです。

#### まずは禁煙！？

喫煙はLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を増やし、HDL(善玉)コレステロールを減らしてしまう。また、喫煙によってLDLコレステロールの変性が促進されると、変性したLDLが血管壁のマクローファージ細胞に取り込まれ、動脈硬化を引き起こす原因にもなる。とりあえず、本数を減らすことから始めてみては？

#### アルコールを控えめに

アルコールを飲み過ぎると、肝臓での中性脂肪の合成を促進、VDLD、LDLコレステロールを増やしてしまい、高脂血症や動脈硬化の原因に。(アルコール+つまみ)=カロリー摂取過剰が肥満を呼び、さらには高脂血症へ…。飲む機会が多い人はつまみに酔いの物を選ぶ、夜12時以降は飲まない、週に3日は休肝日を設ける、などを心がけて。

高脂血症対策の運動や食事がストレスにならないよう、自分のペースで気長に取り組みましょう♪

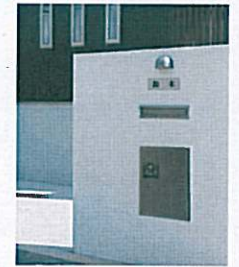
## Panasonic ideas for life

荷物を受け取ると、扉は施錠されます。捺印もしてくれるので、外出時も安心♪



コンボなら、インターネットショッピングなどの小型のお届け物の受け取りにピッタリ！外出時も、在宅時もあなたにかわって受け取ってくれます♪

### 宅配BOX <ComBo(コンボ)>



## 今月のレシピ

### 豚肉のから揚げ おろし玉ねぎソース



#### 材料 (2人分)

- 豚ロース肉(とんかつ用)・・・2枚
- 黄パプリカ・・・1/2個
- 玉ねぎのすりおろし・・・1/4個
- しょうが汁・・・小さじ1
- ほん酢しょうゆ・・・1/4カップ
- 塩 こしょう 酒 しょうゆ 片栗粉 かつお

- ①パプリカは一口大の乱切りに。豚肉は横1cmに切ったら、ボールに入れ、しょうが汁・塩・こしょう各少々、酒・しょうゆ各小さじ1をもみ込み、片栗粉小さじ3を全体にまぶす。玉ねぎは小さめのボールに入れ、ほん酢しょうゆを加えて混ぜ合わせ、おろし玉ねぎソースを作る。
- ②フライパンに油を高さ2cmくらいまで入れ中温に熱し、パプリカを入れ2~3分揚げ、取り出して油を切る。続けて豚肉を入れ、こんがりとするまで、同様に5分ほど揚げる。油をきってパプリカとともに器に盛り、おろし玉ねぎソースを添える。

## 城崎 マリンワールド



城崎マリンワールドはアトラクションや海の生き物に触れたり動物を身近に感じることができます。中でもダイブアドベンチャーは水槽の真ん中の浮いた丸い足場のフロートが水の中へ沈み360度パノラマの映像を見ながら、海に住む生き物などが見れるというアトラクション♪ペンギンのお散歩も見れて大人も子供も楽しめます♪

所在地	兵庫県豊岡市瀬戸 1090
アクセス	大阪・神戸方面より 北近畿豊岡自動車道 和田山 IC 下車 70 分
料金	大人 2,310円 小人(小・中学生) 1,150円 幼児(3才以上) 570円
期間	年中無休 AM9:00~PM5:00(最終入場 16:30) 夏季、GW、お盆は営業時間が変更あり
駐車車	普通車 600円 お問合せ 0796-28-2300