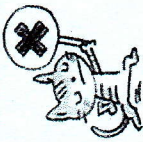


# 意外と知らない健康常識のウ/ホク

正しいと思っていたことが間違いかも？！  
以下の質問は「○」「×」どちらでしょう？

## 1. 甘いものを食べないので糖尿病にはならない。



肥満による内臓脂肪の蓄積が要因、甘党とは無関係「糖尿病」という病名から、「砂糖」、つまり甘いものが好きな人の病氣と誤解されてしまいがちです。確かに、甘いものが好きな人は糖尿病になりやすいですが、甘いものが好きでなくても、炭水化物食品や脂肪を多く含む食品のとりにすぎ、内臓脂肪の増加などでも、糖尿病を引き起こします。その他、運動不足、肥満、ストレスなどが糖尿病の要因となります(2型糖尿病)。当然、辛党の人も発症する可能性があります。

## 2. 歩いたくらいで内臓脂肪はとれない。



内臓脂肪は蓄積しやすく燃えやすいのが特徴  
内臓脂肪は皮下脂肪にくらべて分解や合成が速い脂肪です。蓄積しやすい半面、落としやすいという、うれしい特徴があります。内臓脂肪を解消するには有酸素運動が最適です。ウォーキングや軽いジョギング、サイクリングなどがおすすめです。1、2階であれば階段を使う、家事をこまめにするなど、ふだんからからだを動かすことを意識しましょう。ハードな運動はケガの危険も伴うので、ウォーキングなど無理のない有酸素運動から始めましょう。

## 3. コレステロールは低ければ低い方が良い。



低すぎず高すぎがよい、HDLとLDLのバランスが重要  
コレステロールが低いほど健康的と考える人が多いようですが、総コレステロールが正常値でも心筋梗塞などを引き起こすことがあります。コレステロールには、LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロールがあり、LDLは低く、HDLは高いほうが健康的なことがわかっています。

## 4. 肉食はからだに悪い。



肉は質のよいたんぱく質源  
丈夫な血管や筋肉をつくるために欠かせない  
世間一般のイメージで、野菜はからだによくて肉食は悪いと信じている人が多いです。健康のために野菜をとったほうがいいことは間違いない事実ですが、肉も丈夫な血管や筋肉など細胞をつくるために欠かせない、大切な栄養素です。

肉は細胞をつくる原料となる質のよいたんぱく源として優秀な食べ物です。牛肉には貧血予防に効く鉄分、豚肉には疲労回復や三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)の代謝を助けるビタミンB群、鶏肉には免疫力を高めるビタミンAなど、病氣予防や健康維持のために欠かせないビタミンやミネラルが含まれています。

また、肉は種類を選ぶことが内臓脂肪予防になります。豚肉や牛肉のサーロインやバラ、ひき肉など脂身を多く含む部位を控え、ヒレ、ももなど赤身肉を選ぶようにしましょう。鶏肉は皮を取り除けば、低脂質でヘルシーなたんぱく質源となります。

お問合せ先: 遠野健康福祉の里 保健医療課市民医療係:

62-5111 (内線29)

巡回スタッフ: 080-2820-6591

(午前9:00~午後5:00)

計測会場はこちら☆

綾織・小友・附馬牛・松崎・土淵・青笹・上郷:  
各地区センター

市民センター: 市民センター講義室

仲町・新町・新穀町: 各自治会館 宮守ホール: べごとこホール

上組町・上早瀬: 各コミュニティセンター

達磨部・上宮守: 多目的集会施設

ちよボラ: ボランティア市民交流サロン

サボセン: 仮設住宅「希望の郷」内サポーターセンター

鶴沢: 老人憩いの家

促進: 松崎地区センター