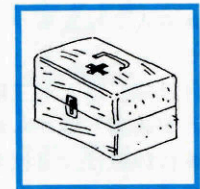


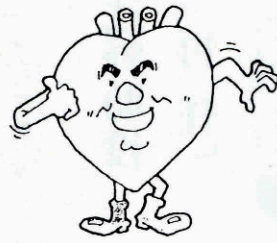
保健婦だより



成人病を防ぐために

第3回

心臓病の食事のポイント



本町の死亡原因の第2位は心臓病です。(第1位はガン)

心臓病の90%を占める虚血性心疾患は、心筋を養う血管(冠状動脈)の内側が狭くなり、心筋へ十分な血液が送られなくなる病状です。

冠状動脈の一部が完全に詰まってしまふと心筋梗塞が、一時的に詰まると狭心症や不整脈、心不全が起ります。

突然死の危険性をもっているこれらの心疾患は、いずれも動脈硬化性のもので、動脈硬化を予防する食生活が、最大のポイントとなります。

そのためには、バランスのよい食生活と次の事を心がけましょう。

- ① 太りすぎない。
- ② 塩分をひかえめにする。
- ③ 動物性脂肪をとりすぎない。

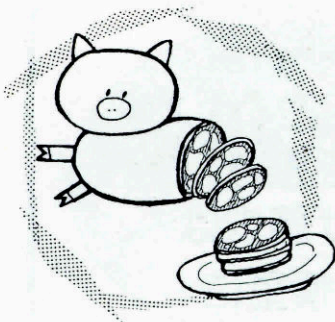
「減食」については、5月号で、「減塩」については、6月号でとり挙げましたので参考にして下さい。



そして、③についてですが、

脂肪には、動物性脂肪、魚の脂肪、植物性脂肪があり、動物性脂肪は、血中のコレステロールを上げて動脈硬化をまねく原因になります。逆に、植物性、魚の脂肪は、動脈硬化の予防に有効であるといわれます。

健康のためには、動物性脂肪

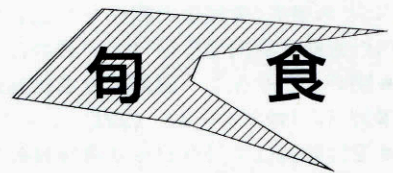


脂肪の摂り過ぎには注意しましょう。

1に対して魚・植物性の脂肪2の割合で摂るようにしましょう。一日の食事で、魚一切、肉一切、豆製品一皿(豆腐なら1/2)、納豆なら1/2包み)は摂りましょう。

そして、料理に使う油もサラダ油、マーガリンなど植物性の物を使用するようにしましょう。

とんには
食生活
改善推進員
です。

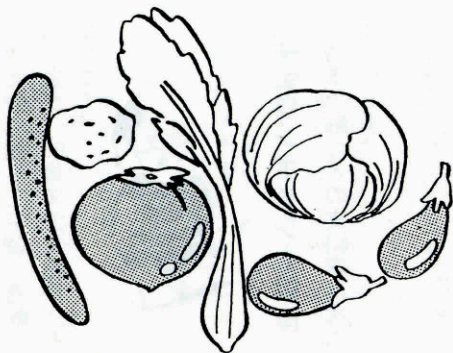


藤田富代さん
(上 げ)

ハウス物、輸入物と食物に季節がなくなりましたが、旬菜、旬果、旬魚、旬肉等、やはり旬の物が一番おいしく食べられますし、旬の物を積極的に食べましょう。

冷凍から生鮮まで、野菜の輸入が円高により急増中ですが、やはり自分で作った野菜、果物が安心して食べられます。地域でとれた物、国産の物と私は心がけて買っています。

家庭菜園や朝市の取り組みが盛んですが、あの人々が作った野菜、果物とわかれば安心して買えると思えますし、また市場へ早く行けば旬の新鮮な物が安く買えます。



三隅にある朝市に、出品し、また消費者になる等、利用して下さい。朝市はただの売り買いでなしに、お客さんとのふれあいがあり、旬の物の料理方法も教えてもらえます。