



保健師の健康アドバイス

年に一度は自分の身体をチェックしよう⑤ 《脂質・中性脂肪編》

■ここに甘楽 健康課保健係 内線631・632
☎(67)7655

脂質異常症は、中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロールの数値でみています。今回はその中の中性脂肪についてお話をします。

中性脂肪を上げないために

中性脂肪の値は食後に上がります。食事の見直しやとり過ぎたエネルギーの消費が改善のポイントです。

中性脂肪って何？

身体に取り込んだ脂質や糖質によって合成された脂肪でエネルギー源にもなります。少なくともよくありませんが、身体にたまって内臓の働きを弱めたり（脂肪肝）、血液をドロドロにします。また悪玉（LDL）コレステロールが増え、善玉（HDL）コレステロールが減ると、動脈硬化を引き起こします。その結果、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、また膵炎の原因となることがわかっており、中性脂肪の値が150以上では生活改善、500以上では医療機関での再検査や治療が必要となります。

いと、エネルギーが消費されない。

●アルコールを控える

アルコールは肝臓で脂肪を合成する手助けをしてしまう。

●禁煙する

喫煙は脂肪を分解する酵素を低下させてしまう。

●運動をする

身体にたまった脂肪を燃焼させるため、ウォーキングなどの運動を生活に取り入れる。

●甘いものを取り過ぎない
工夫を
菓子や果物、ジュース、アイスクリームを目につく所に置かず「つい…」をなくす。冷たいものは甘さを感じにくいので特に気を付ける。

●野菜は1日350gとる
炭水化物中心の食事は中性脂肪を上げてしまう。野菜に含まれる食物繊維が腸内で脂質や糖質の吸収を抑える。

●青魚を食べる

魚の成分には中性脂肪を抑制する働きがある。（カロリーは高めなので、とり過ぎは注意）

●遅い時間の食事は避ける

就寝時間までの間隔が短

生活を改善し、心も身体も元気に過ごしましょう！



ここに甘楽では、健康相談を行っています。気軽にお出かけください。



盗難被害に注意！

連載 No.117

きらきら☆かんら 駐在所だより



小幡駐在所 布施 隆さん

富岡警察署管内で盗難被害が発生しています。一例として、

- 家や車の中から現金などが盗まれた。
- 倉庫から農機具が盗まれた。
- 駅前に駐輪した自転車が盗まれた。

もちろん人の物を盗む犯人が悪いのですが、被害に遭う人も、犯人に付け入る隙を与えないよう

うな対策を取っていただきたいと思えます。



■対応策として

- ①自宅の玄関や車は必ず施錠、外から見える場所に現金などは置かない。
- ②農機具などは倉庫内で保管、施錠も忘れずに。

③自転車の駐輪時にも必ず施錠、できれば二重ロックを。

■犯罪を未然に防ぐとともに、被害に遭ってしまった場合に備えて

- ④被害品の特徴や登録番号などを控えておく。
- ⑤自分の所有物とわかるよう、氏名の記載やマークをする。
- ⑥自転車には防犯登録をする。

など、未然防止と早く被害品が返還されるよう自己防衛にも努めてください。

もし、付近で不審な車両や人物を見かけた際は、富岡警察署または駐在所に通報をお願いします。

甘楽町全体で犯罪のない「安全・安心な町」を作っていきましょう。



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎(70)4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【3月の休館日】

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

【臨時休館日】※図書整理作業のため

3月17日(火)から20日(金)まで
休館中の返却は夜間返却口へお願いします。

▶自殺対策強化月間「こころの本」

町健康課とタイアップし、自殺対策強化月間(1日～31日)に「こころの本」として、こころの健康に関する書籍の展示と貸し出しを行います。

▶読み聞かせ 春のおはなし会

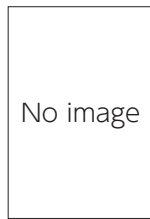
「甘楽町読み聞かせの会」の皆さんによるおはなし会を行います。

日時 3月14日(土)午後2時～(約1時間半)

場所 ら・ら・かんら2階 研修室

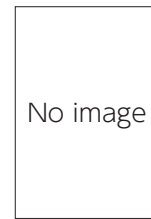
内容 ペープサート「へんてこもりのコドロボー」
パネルシアター「かくれんぼ」ほか
おたのしみ工作、絵本、紙芝居など

NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



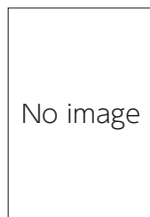
インタビューズ
登場瞬一著
河出書房新社

100人のインタビューで
つながる物語



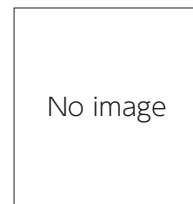
母さんは料理が
へたすぎる
白石睦月著/ポプラ社

高校生おにいちゃんの
青春と家族の成長物語



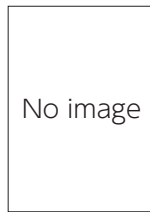
お腹だけのやせ方が
あった！
くびれ筋トレ
石神亮子著
青春出版社

3万人の身体を変えた
タイプ別メソッド



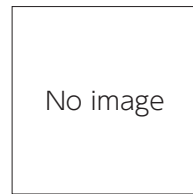
おにぎりをつくる
高山なおみ文
ブロンズ新社

こどもが自分ひとりで
できるよ！



おいかげこのひみつ
ーしましまとたてがみー
いとうひろし作
ポプラ社

しまうまとライオンの
だいじなひみつとは？



ごほん山
はらべこめがね著
白泉社

ごほんがだいすきななかぞ
く、きょうのごほんは？



[お誕生おめでとう]

[お悔やみ申し上げます]

1月16日～
2月15日届出
(敬称略)

世帯	5,091 (+5)
人口	13,160 (+18)
男	6,531 (+6)
女	6,629 (+12)

1月31日現在
(前月末比)

「お誕生欄」は印刷版の広報かんに
掲載しています

「お悔やみ欄」は印刷版の広報かんに
掲載しています

- ◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。
- ◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。