

コレステロールをみるみる 下げるコツがわかる！

ホームガス課
田中 拳四郎

厚生労働省の「国民健康・栄養帳（平成22年）」では、30歳以上の男女の3人に1人が、医療機関や健診で「血中コレステロールが高い」と言われたことがあると報告されています。

コレステロール値が高くなっても、ほとんど自覚症状はありません。では、なぜコレステロール値が問題になるかというと、血液中に増えたコレステロールが長い時間をかけて動脈硬化を進行させ、命にかかわる心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすからです。

動脈硬化に自覚症状がなく、血管内部が半分くらい詰まっても、なんの症状も出ないことがあります。しかし、そのまま放置しておくと、動脈硬化がどんどん進んで血管が老化し、ある日、狭くなった血管内部に血栓がつまり、心臓や脳の血流が途絶え、最悪の場合は、死にいたりします。コレステロール値のコントロールが大切なのは、このような深刻な事態を未然に防ぐためです。

では、コレステロール値を下げるために、何をどう行えばいいのでしょうか？

コレステロール値を下げる食事法

●適正なエネルギー摂取量を守る

標準体重(kg)×身体活動量(kcal/kg)=kcal 標準体重=身長(m)×身長(m)×22.0

身体活動量は、体を動かす程度によって決まるエネルギー必要量(kcal/kg)。

以下の3つから当てはまるものを選ぶ。

- 軽労作（デスクワークが主な人）……………25～30kcal/kg
- 普通の労作（立ち仕事が多い職業）………30～35kcal/kg
- 重い労作（力仕事の多い職業）……………35～kcal/kg

●栄養バランスをとる

炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとりましょう。高コレステロールの改善のためには、肉類の脂肪をひかえ、魚類性や大豆たんぱくを多くとります。コレステロールの吸収を抑える食物繊維、代謝を活発にするビタミンやミネラルもしっかりとりましょう。

●コレステロールの摂取量は1日300mg以下に

高コレステロールの人は、コレステロールの摂取量を1日300mg以下に抑えましょう。

●よく噛んで食べ、腹八分目以下にする

食べ過ぎはカロリー過多、ひいては肥満につながります。生活習慣病の人は、早食いで過食の人が多くいます。よく噛んでゆっくり食べることによって、満腹中枢が刺激され、腹八分目以下でお腹がいっぱいになり、食べ過ぎを防ぐことができます。

●食物繊維は1日30gとろう

野菜や海藻に多く含まれる食物繊維は、腸内でコレステロールと、コレステロールを原料とする胆汁酸を吸着して便として体外へ排出します。よって、食物繊維を多くとると、コレステロール値も下がります。日本人の成人男女の摂取目標量（厚生労働省）は20gほどですが、コレステロールを下げたい場合は1日30gを目指します。

運動でコレステロール値を下げる

●軽い有酸素運動に筋トレをプラスするのが基本

ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動に、軽い筋力トレーニングなどをプラスすると、繊維素という、血栓を作る原因となる物質を溶かす機能が高まると言われています。

●有酸素運動を中心に1日30分以上、週3日以上を目指して

運動はすればするほど効果が上がるというものではないので、有酸素運動を中心に、1日30分以上、週3日以上を目指して始めましょう。運動を行う効果的な時間帯は、食後1時間ほどが経過したころです。

●運動を避けた方がよい場合

運動は、体調が悪い時に無理をしてまで行うものではありません。微熱、吐き気、だるさ、動悸などの症状があるときは、運動を休みましょう。

●運動療法の効果

脂質代謝が促され、血液中のコレステロールや中性脂肪が減少する。運動に、よって基礎代謝が増え、脂肪がエネルギーとして使われ、体脂肪が減る。適度な運動で軽く汗を流すと、ストレスが解消され、爽快感や達成感が得られる。筋力、持久力、柔軟性などの総合的な体力が向上し、疲れやすい、慢性的にだるいといった症状が改善される。

参照：コレステロールをみるみる下げるコツがわかる本 / 生活習慣病の調査・統計



iPhoneのバッテリーを 交換してもらいました

ホームガス課 山岡 高志

弊社内にて4月6日にオープンしました、iPhone専門の修理店『モバイル修理.jp』伊賀上野店にて、私のiPhoneのバッテリー交換をしていただきましたので、その効果等をお話したいと思います。

まず、私のiPhoneはXsというモデルです。使用期間は4年ほどです。

特に壊れたわけではないのですが、バッテリーの持ちがあまり良くないと感じていましたので、今回、修理を依頼してみました。

交換前にバッテリー容量を見てみますと、73%でした。Appleストアでバッテリー交換を推奨する目安は80%だと言われているので、バッテリーの持ちが悪くても当然ですね。

朝、満充電100%で仕事に行き、昼休みには50%を下回っていましたので、相当バッテリーがへたっていたと思います。バッテリー交換をしてもらってからは、昼になっても80%も残量がありますし、交換前は、50%を切ると、さらにバッテリーの減るスピードが速まっていたのが、交換後はそんなこともなく、一日、充電が持つようになりました。

以前は一日、出かけたりすると、バッテリーが持たないので、モバイルバッテリー充電器を持ち歩いていましたので、荷物が増えるなどの煩わしさから解放され、とても効果のあるものとなりました。

予約をすれば、その日のうちに交換してもらえるので大変助かりました。

そのほかにも、画面割れなどのフロントパネル交換も予約をすれば即日対応可能ですので、皆様ぜひご利用ください。

三重県でiPhone(アイフォン) 修理業者をお探しなら伊賀市の『モバイル修理.jp』伊賀上野店にお任せください。

iPhone(アイフォン) の修理を最短15分～即日修理を行っており、画面割れによる液晶交換やバッテリーの交換など正規店では交換できない部品の交換などを承っております。

また、水没修理やデータ復旧などの難易度の高い修理も承っております。

店舗は、「四十九駅」より徒歩9分の駅チカになります。「四十九駅」から「イオンタウン伊賀上野」様方面に向かい、しばらく道なりに進むと正面に「ファッションセンターしまむら上野店」様が見えてきます。そこを右折し、しばらく進むと右手に「麺屋かぞく亭」様があり、もう少し進むと右手側に当店があります。「上野東I.C」からもすぐの場所にあり、「上野東I.C」交差点を「ファミリーマート伊賀上野東インター店」様方面に曲がると左手側に当店があります。

経験豊富なスタッフがお客様のご来店を心待ちにしております。



LINEの「友だち追加」から「ID検索」または、「QRコード」を登録してください!! アポロ新聞の更新通知も届きます。お待ちしております♪

LINE ID: @143cvqye



住所 伊賀市四十九町1140(アポロ興産内)
電話予約番号 080-3843-4345
電話受付 月曜日～金曜日(土日祝休み)
受付時間 9:00～17:00
WEB予約 <https://mobile-shuri.jp/igaueno>