

国保七会診療所
上井 雅哉

脂質過剰にならない

ための食生活の工夫

○栄養バランスのよい食事を腹八分目で

肥満が気になる方が生活習慣病を予防するため、健康的にやせる食生活を考えるときまず押さえておきたいのは「おなかがいっぱいになるまで食べないと満足できない」食習慣から脱却し、バランスのよい食事をとることです。

まず、腹八分目以下の量に慣れること。そして、体と脳のエネルギー源となる炭水化物（目標／1日の摂取エネルギーの約50%）、エネルギー源となり細胞膜やホルモンの原料となる脂質（約20%）、体の組織を作るたんぱく質（約15%）、これらの代謝を助けるビタミン、そして歯や骨を作り細胞内や血液中に溶け込んで作用するミネラルの5大栄養素をバランスよくとることで

す。炭水化物を無理に減らしたり、たんぱく質が不足したりすると筋肉が落ち、基礎代謝が低下し、やせにくくなります。

○食材選びと低脂肪クッキングのポイント

肉より多価不飽和脂肪酸を多く含む魚を中心にします。特に青魚にはEPA（エイコサペントエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれており、LDLコレステロールや中性脂肪を低下させ、HDLコレステロールを増やすはたらきがあるほか、血栓予防や抗認知症作用があるとされています。肉を食べるときは、牛肉、豚肉はロースよりヒレや赤身、鶏肉はもも肉よりささみ、と脂肪の少ない部位を選びます。鶏肉はヘルシーというイメージがありますが、皮は脂肪分が多いので注意しましょう。

調理方法は「揚げる」「炒める」より、「蒸す」「ゆでる」を選び、油をあまり使わない。揚げ物をするときは衣が油を吸うので、衣を薄くする工夫をしましょう。焼くときはなるべくグリルパン・焼き網を

使ひ、フライパンを使うときはキッチンペーパーでこまめに脂を吸い取ります。また、炒め物にする肉は一度湯をくぐらせて脂抜きをします。しゃぶしゃぶにして食べるのもよいでしょう。

油は、体脂肪がつきにくい調理油を使用しましょう。オレイン酸の豊富なオリーブ油、キャノーラ油はLDLコレステロールを減らすと言われています。ジアシルグリセロールは小腸で吸収されにくく、中鎖脂肪酸はすばやく吸収されエネルギーとして消費されやすいため、体脂肪になりにくいとされています。

○低エネルギー食品、食物繊維をとる工夫

料理をポリウムアップし満足感を得るには、海藻、きのこ、こんにゃくなどの低エネルギー食品を利用するとよいでしょう。野菜は生よりゆで野菜のほうがかさが減るのでたくさん食べるのができます。また、食物繊維は脂質ばかりでなく糖質の吸収も抑えてくれる作用があるので、積極的にとるとよいでしょう。

▽課長補佐 吉田一（農業委員会事務局）

▽課長 高橋洋造（下水道課）

▽課長 松崎榮（水道課）

▽課長 川又重光（会計課）

▽課長 山口充彦（税務課）

▽課長補佐 小田部和代（同主任保健師）

▽課長補佐 大曾根直美（同主査兼係長）

町職員人事異動（課長補佐級以上）4月1日付（内前課等

企画財政課

▽課長補佐 吉田一

（農業委員会事務局）

税務課

▽課長 高橋洋造（下水道課）

町民課

▽課長 松崎榮（水道課）

保険課

▽課長 川又重光（会計課）

健康福祉課

▽課長 山口充彦（税務課）

▽課長補佐 小田部和代

（同主任保健師）

産業振興課

▽課長 高松輝美（町開発公社派遣）

▽課長補佐 仲田克之（企画財政課）

▽課長補佐 大曾根直美

（同主査兼係長）

農業委員会事務局

▽局長補佐 仲田均（水道課）

都市建設課

▽課長補佐 下部光孝（産業振興課）

下水道課

▽課長 柳橋和幸（同参事兼課長補佐）

▽課長補佐 山崎秀樹（保険課）

会計課

▽課長 加倉井一史（保険課）

水道課

▽課長 関谷一美（税務課）

教育委員会事務局

▽局長 茅根文夫

▽局長補佐 皆川尊志

（同主査兼係長）

桂支所

▽参事兼支所長 河原井一郎

（都市建設課）

常北給食センター

▽参事兼所長 仲主弘（町民課）

桂給食センター

▽所長 関根澄男（常北給食センター）

七会給食センター

▽参事兼所長 根本政夫（桂支所）

派遣

▽城北広域事務組合

田口喜一（産業振興課）

▽町開発公社 仲田不二雄

（教育委員会事務局）

新採用

▽税務課 柳岡新一郎

▽産業振興課 石崎裕稔

▽下水道課 石川直人

▽水道課 和田将史

▽教育委員会事務局 小林愛美

▽七会診療所歯科診療室 市瀬和治

退職（3月31日付）

▽海野勝美 教育委員会事務局 局長

▽久保田殿司（町民課長）

▽加藤木賢（健康福祉課長）

▽真木謙一（七会診療所長）

▽川上梅代（常北幼稚園）

▽小林昭子（桂給食センター）

▽大津美恵子（桂給食センター）

▽田口孝子（七会給食センター）