

★ 今月の行事食 ★

7月6日 ～七夕献立～

- *七夕そうめん
- *舞茸と豆腐のふんわり天
- *いかと胡瓜の酢の物
- *フルーツゼリー



「七夕」といえば、織姫と彦星が年に一度だけ会うことを許された日として有名ですね。また、笹に短冊をつるして願い事をしたり、ロマンチックなイベントとなっています☆彡

インターコート藤でも、毎年皆さんの願い事が書かれた短冊が飾られた大きな笹や、七夕の飾りを見ることが出来ます(*^_^*)私は、その大きな笹飾りを見ることが毎年楽しみです♪皆さん、今年はどんな願い事をしますか…？

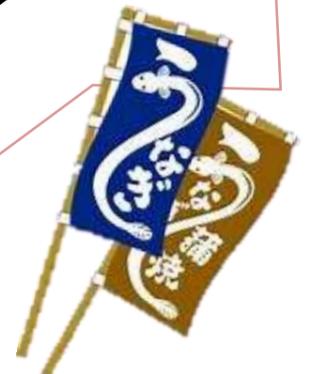
七夕の行事食は、天の川に見立てた「素麺（そうめん）」です！暑くなってきたので、ツルっと素麺で涼みましょう！！

7月27日 ～土用丑の日献立～

- *うな井
- *茶そばとてまり麩のお吸い物
- *胡瓜とえびの酢の物
- *ぶどう

そして7月にはもう一つの行事食が(#^_^#)

7月27日は『土用丑の日』です！昼食では、うな井を提供しますよ★

■ 土用丑の日とは…？

『土用』とは、四立(立春、立夏、立秋、立冬)の直前の約18日間の期間のことを指します。『丑の日』とは、干支の丑であり、日にちを数えるために使われていました。つまり『土用』の期間のうち、12日周期で割り当てられている干支の『丑』の日が、『土用丑の日』となるのです。

春夏秋冬必ず一度ずつ丑の日がありますが、めぐりあわせによっては二度あることもあります。そのようなときは、一回目を「一の丑」、二回目を「二の丑」と呼びます！

【うなぎ】



土用丑の日と言ったら…うなぎ!!!
今回はうなぎの栄養についてお話します!

土用丑の日に食べることで有名なので、うなぎの旬は夏だと思われがちですが…実は秋から冬にかけて旬を迎えるそうです(°_°)

しかし、今では養殖うなぎが盛んになり、一年中美味しいうなぎが食べられるようになっているそうです♪

■うなぎには嬉しい栄養素がたくさん!

ビタミンB1

- ・疲労回復
- ・夏バテ予防

ビタミンA

- ・免疫力UP
- ・皮膚、目等の健康保持

たんぱく質

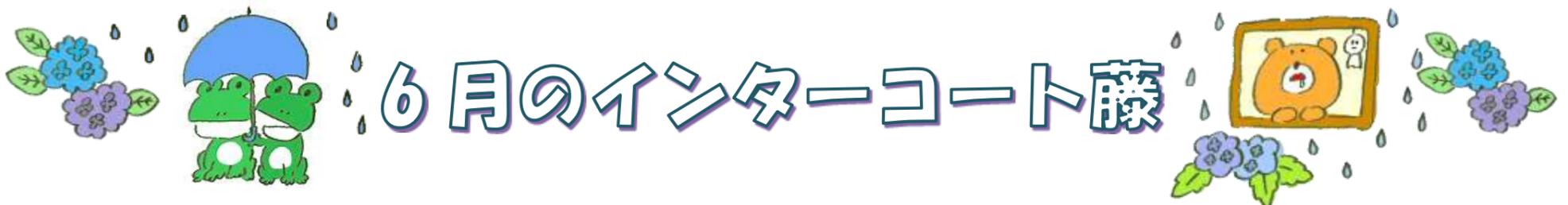
- ・身体を作る
- ・免疫力UP

DHA・EPA

- ・生活習慣病予防
- ・認知症予防
- ・血液サラサラ

うなぎは非常に消化吸収のよい食物であるため、胃腸が弱りやすい夏の時期に適した食物と言えます☆

うなぎを食べて、今年の暑い夏も元気に乗り切りましょうね\(^o^)/!!!!



今年の6月は夕立が多く、どんよりした日が続いたかと思えば、カラッと暑い日もあり…日中と朝晩の気温の差が激しかったように思います。

インターコート藤では、梅雨の時期に咲く紫陽花が、たくさん見られましたよ!



6月16日は父の日でした!施設では紫陽花和菓子を提供しました♪

感謝を伝えることは、時に難しかったり恥ずかしかったりしますが、素直に感謝の気持ちを伝えることで、その場も、そして心も温まりますね♪これからも「ありがとう」を大切にしていきたいです!

脂質異常症（高脂血症）

▼脂質異常症とは

「脂質異常症」…血液中の脂質の量が異常になった状態のこと
 自覚症状は特にありませんので、突然血管が詰まり手遅れになってしまうことも…。

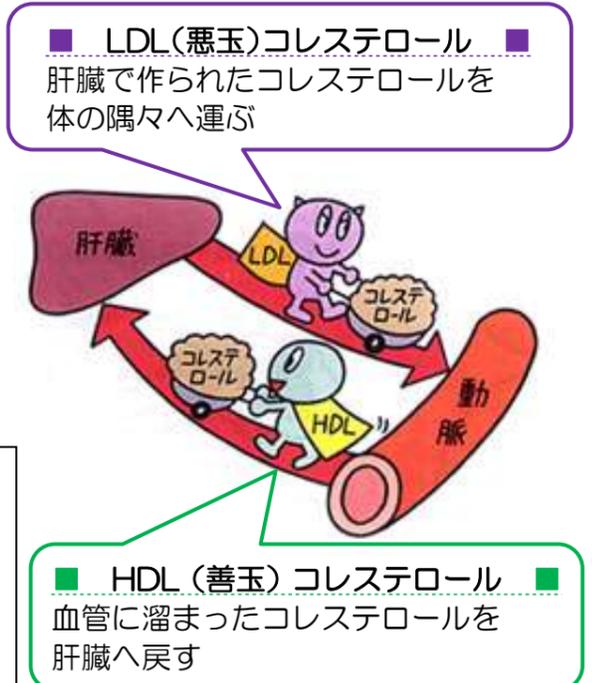


脂質異常症の種類（※空腹時採血）		
・ LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	140mg/dℓ以上 【高】	高LDL コレステロール血症
	120~139 mg/dℓ	境界型高LDL コレステロール血症
・ HDL コレステロール (善玉コレステロール)	40 mg/dℓ未満 【低】	低HDL コレステロール血症
・ 中性脂肪 (トリグリセライド)	150mg/dℓ以上 【高】	高トリグリセライド血症

血液中の脂質は食事に左右されやすく、通常は空腹時に採血した際の結果をみます。「食後採血だから、高くても仕方ない〜」ではありませんよ！まだキチンとした診断基準はありませんが、食後に中性脂肪が著しく上昇する食後高脂血症も注目され、研究が進められています。

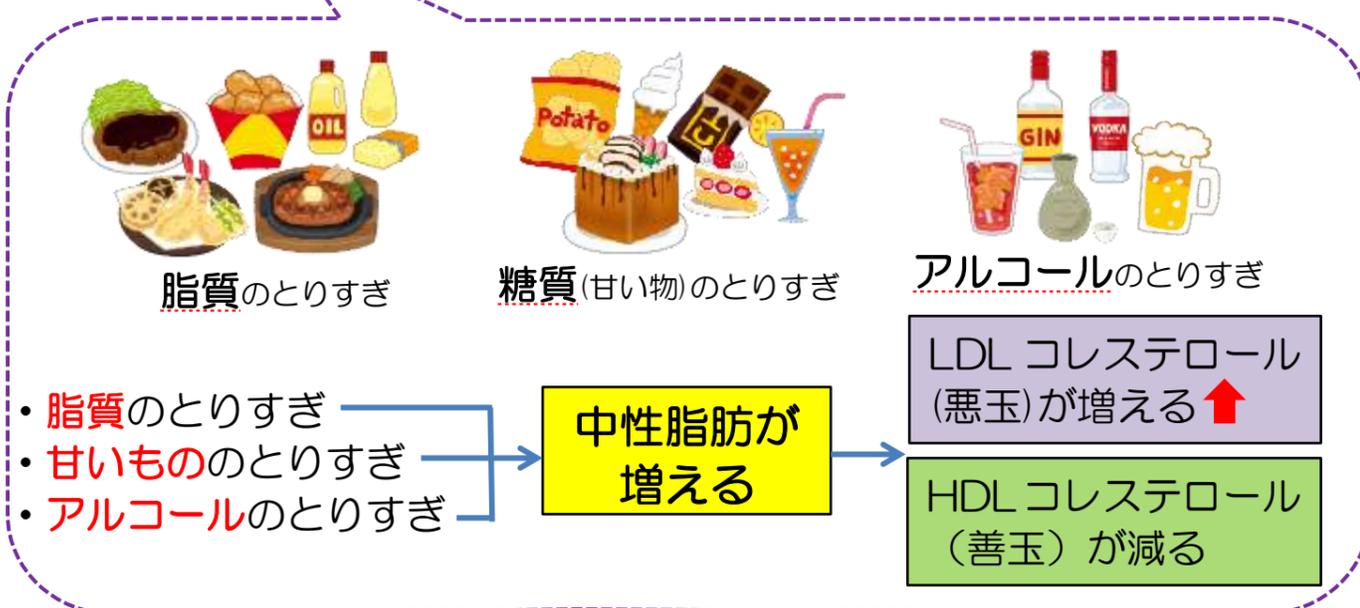
食後採血の場合や中性脂肪が400mg以上の場合は次の式から「non-HDL コレステロール」を求め、指標にしています。

non-HDL コレステロール =
総コレステロール値 - HDL コレステロール値
 →170mg/dℓ以上…高 non-HDL コレステロール血症
 →150~169 mg/dℓ…境界型高 non-HDL コレステロール血症



▼脂質異常症の主な原因

原因は様々ありますが、そのほとんどが「生活習慣の乱れ」です。



女性は閉経を迎えると女性ホルモンが減少し、コレステロールや中性脂肪の数値が高くなりやすい傾向に…！

もちろん肥満は大きなリスクですが、**痩せている人でも脂質異常症になることがあります！**

肥満

▼生活改善 5 項目！

- ②禁煙…喫煙は万病のもと！
- ②食事…バランスのいい食事 / 脂質の量を減らす / 食物繊維をとる / 塩分控えめ
- ③体重…BMI(体格指数)は 25 未満にしましょう (※適正体重：BMI18.5~24.9)
- ④運動…有酸素運動を週 3 回以上、可能なら毎日 30 分程度
- ⑤飲酒量…減らす

▼積極的に摂りたい食品 ↑↑↑

食物繊維	野菜、きのこ、海藻、納豆	・コレステロールを減らす
DHA・EPA	青魚(マグロ さんま ブリ さば等) えごま油、亜麻仁油	・HDL(善玉)コレステロールを増やす ・LDL(悪玉)コレステロールを下げる
大豆・大豆製品	大豆、納豆、豆腐、高野豆腐、 トーフミール、豆乳	・LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らす

L …LDL コレステロールが高い人が特に気を付けたい項目

▼食べ過ぎ注意・控えたい食品 ↓↓↓

中 …中性脂肪が高い人が特に気を付けたい項目

脂質の多い食品 L	・揚げ物	食べる回数を減らす、少ない油で調理する、揚げる以外の調理法にする(煮る、焼くなど)
	・ドレッシング ・マヨネーズ	ノンオイルやカロリー少なめのものにする
	・肉の脂(バラ肉など)	脂身の少ない肉にする(牛豚：ヒレ・もも / 鶏：ムネ)
	・バター、マーガリン	オリーブオイルや亜麻仁油・えごま油にする
コレステロールの多い食品 L	・卵 (主に卵黄にコレステロールが多い)	LDL コレステロールの高い人は 2日に1個程度にする
	・魚卵、スルメ、イカ、うなぎ、肝臓	
糖質の多い食品 中	・ごはん、パン、麺、芋、かぼちゃ ・果物、ジュース、菓子類	80~100kcal/日程度にしましょう
アルコール 中	< 適正飲酒量 > これ以上飲んでいる場合は体に「毒」ですよ！ ・ビール：中瓶1本 ・焼酎：100cc ・ワイン→グラス2杯 ・日本酒：1合(180cc) ・缶チューハイ→1.5缶	

●油を使う料理は大きく切って、脂質の量を抑える！

同じ量の野菜でも、大きく切ることで少ない油で調理することができます！

例<かき揚げ>

野菜 20g を千切り
【油 13g】



約 100kcal の差！



<さつま芋の天ぷら>
さつま芋 20g を輪切り
【油 2g】

●調理方法によっても脂質の量は変わります！



(※揚げ物の油分…素揚げ < から揚げ < フライ・天ぷら < フリッター)

★脂質の少ない食事★
→『和食』がおすすめ！

しかし！
和食は
塩分が高くなりがち
ですので注意！

脂質は 1g = 9kcal。
脂質を減らす事でカロリー
ダウンにもなりますよ♪

▼有酸素運動をしよう！



★食事の他に、運動も効果的！
運動は、生活習慣病全般の予防・改善に効果的です(*^▽^*)

ウォーキングや水泳などゆっくりと長時間行える運動の「有酸素運動」がオススメ♪

(例)

- ・ウォーキング
- ・速歩
- ・水泳
- ・サイクリング
- ・エアロビクスダンス
- ・スロージョギング
- ・ベンチステップ運動
- など

1つでもいいのでできる事から
始めてみましょう♪