

6月になりました。

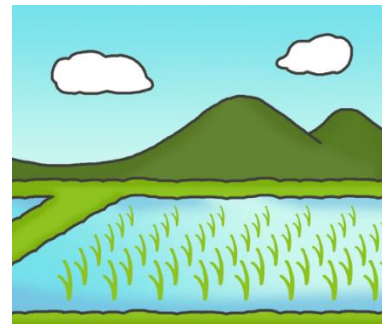
生活が、雨に左右される一番いやな時期です。

ふと思ったことですが、

6月を和名では「水無月」と申します。

なんで、水がないのかな・・・水が多い時期なのに・・・

と思い、調べました。



この「無」は、「無い」という意味ではなく、「の」を意味します。

「水無月」とは、「田んぼに水を引く月」を由来とし、

「水の月」という意味があります。



昔は、生活が季節に密着しているのだ・・・。

こんな話もあります。

指を折って数えるとき、6は小指が立つことから「**子が立つ**」とされ、

子どもの独り立ちには縁起が良いと考えられています。

6月6日 6歳、習い事等を始めるにはいい時らしいです。



独立です
親離れです
自立してね

さて、本題に入ります。

「食生活改善のすすめ」の最終回は、「**糖質&脂質は控えめに**」です。

わかっているよ、でも、油は美味しさの元だからな・・・と申される方は必読してください。

糖質&脂質は控えめに

糖質や脂質のとりすぎは、**肥満、糖尿病、脂質異常症**などを引き起こすリスクが高まります。



これを理解し、危険を意識されたあなたに、

お伝えします。(ダイエット効果あり)



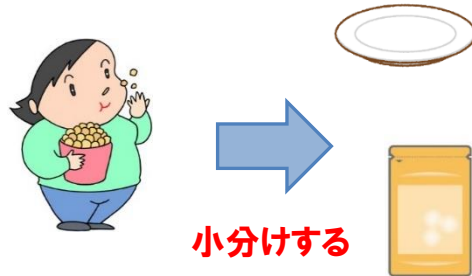
1

糖質&脂質の塊ともいえる甘いお菓子やスナック菓子は**なるべく控え**、

食べる場合はあらかじめ量を決め、

小皿に出すなど食べ過ぎないように工夫をしましょう。

小袋に入れて分けるのも OK です。



たまには、食べたいですね。
必ず、カロリーを確認してから
食べてください。

2

脂質のカットは下図を参考にしてください。

調理による脂質・エネルギー量の差

多め

脂質・エネルギー量

少なめ

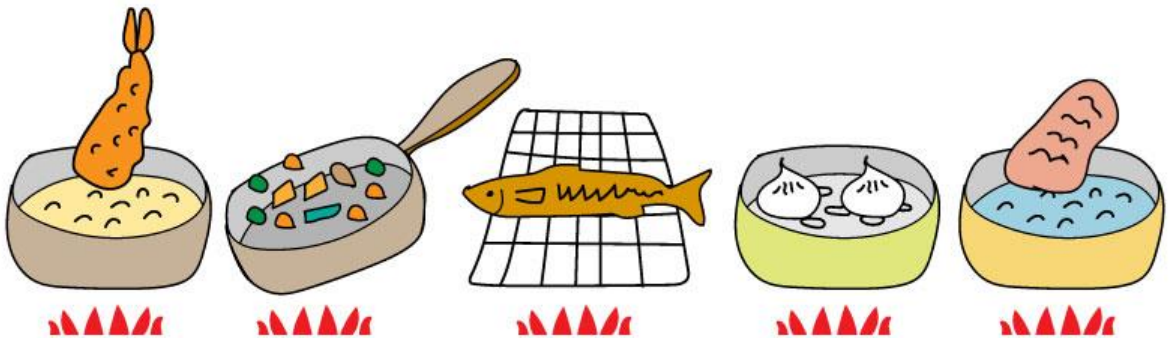
揚げる

炒める

焼く

蒸す

湯通し



なるほどね・・・。

血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪は、
細胞の原料やエネルギー源など、体に不可欠なものですが、

バランスが崩れると動脈硬化のリスクが高まります。



3

おまけです。下記表は、**動脈硬化の予防**がある**身近な食品**です。
薬ではないので過信しないこと。ですが、**積極的に**摂ってください。

クエン酸	お酢、梅干し、柑橘類（レモンなど）		血液の酸化を抑制 血行を良くする効果あり
EPA	青魚（サンマ、イワシ、サバなど）		血液をサラサラにする作用
アルギン酸	海藻類（わかめ、昆布など）		コレステロールの吸収を 妨げ、体外へと排出させる
ビタミンC	フルーツ類（イチゴ、レモン、オレンジなど）、 ピーマン、さつまいも、小松菜		動脈硬化予防
ビタミンE	野菜類（かぼちゃ、アスパラガス、春菊、ニラなど）、魚類（鮭、サバなど） ナッツ類、キウイフルーツ		動脈硬化予防
ポリフェノール	緑茶、ココア、赤ワイン、ぶどう		コレステロールの酸化を 防ぎ、血液をサラサラ

まとめ

甘いお菓子、スナック菓子は糖質・脂質の塊です。
控えてください。食べるのであれば、一工夫（小分け）をしましょう。
体のためにいい食品は、身近にいっぱいあります。
よく考えて食べましょう。
当薬局では、食事アドバイスができるスタッフがいます。
お気軽にご相談ください。
この回を持ちまして
「食生活改善のすすめ」は終了いたします。





早・うまクッキング

～ 和風チーズ無限トマト ～



材料（2人分） レシピ提供：味の素K K

トマト	1個（200g）
オリーブオイル	大さじ1
A	「ほんだし」 小さじ1
	「粉チーズ」 小さじ1
黒コショウ好みで	適量

料理時間：10分

「ほんだし」とオリーブオイルの意外な組み合わせ！食卓の彩りにも♪

作り方

1. トマトは6等分のくし形切りにし、長さを半分に切る。

2. ボウルに（1）のトマト、Aを入れて混ぜ合わせる。

3. 器に盛り、粉チーズ、好みで黒こしょうをかける。

*粉チーズがなくてもおいしくお作りいただけます。



栄養情報（1人分）

・エネルギー	95 kcal
・塩分	0.7 g
・たんぱく質	2 g
・野菜摂取量	※97 g

※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く



簡単ですね。
冷やして食べましょう。
料理は彩も大切ですね。
ビールのつまみですね



よろしかったら...

ウォーキングに行っている岐阜ワールドローズガーデン、
5月になりバラが咲き始めました。
見ごろの14日は雨が降ったりやんだりのあいにくの天気
でしたが、バラが綺麗に咲いており、
今年1番の9258歩、あるきました。
この日に撮ったバラの写真です。

