



◆佳作 （評）構図が良い。秋の1コマを的確に表現している。
◆地蔵尊・秋景（別所）
◆菊地善則（佐倉市）

印西市観光協会主催
第19回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの風景



健康で長生きするためには、「血管」をいつまでも若々しくしなやかに保つことが大切です。

日本人の三大死因は①がん②心疾患③脳血管疾患です。そのうち2つが血管の老化が原因となっています。

◆**血管の老化と血管年齢**

血管の老化とは、血管が弾力性を失い硬くもろくなってしまう「動脈硬化」をいいます。血管は知らぬ間に自分より歳をとっていきます。血管年齢を知るため、次の10項目をチェックしてみましょう。

①食事時間が不規則である②脂っこいものをよく食べる③甘いものをよく食べる④塩辛

食事は毎日欠かせないもの。血管にやさしい食事の仕方を見てみましょう。

①1日3食、規則正しく②腹八分目を心がけよう③早食いながら食い、まとめ食いは禁止④食物繊維をたくさん食べよう⑤よく噛んで、ゆっくり食べよう⑥お菓子の買い置きはしない⑦好きなものでも1人前まで⑧寝る前の2時間は

食事を控えよう⑨食器は小振りのものを⑩外食時、ドンブリものより定食を。

※「高脂血症治療ガイド2004」より。

血管を若返らせる食品を積極的に食べることもお勧めです。

ビタミンA（レバーやうなぎ、ニンジンなどの緑黄色野菜に多く含まれる）、ビタミンC（パセリやフロコリー、ピーマンなどの緑黄色野菜、レモンやイチゴなどの果物に多く含まれる）、ビタミンE（小麦胚芽、植物油、アーモンドやひまわりの種などの種

●メタボリックシンドロームの目安●

腹囲：男性 85 cm以上、女性 90 cm以上（内臓脂肪面積 100 cm ² ）		
さらに、下記3つの項目のうち、2つ以上該当しているかどうか。		
高血圧 収縮期血圧 130 mmHg 以上 または、拡張期血圧 85 mmHg 以上	脂質異常症 中性脂肪 150 mg / dL 以上 または、HDL コレステロール 40 mg / dL 未満	高血糖 空腹時血糖値 110mg / dL 以上

現在、日常生活で役立つ情報を一冊にまとめた「印西市くらしの便利帳」を官民共同事業で㈱サイネックスと作成中です。掲載する情報は市が提供し、印刷・製本・配布の費用は同社が集める広告収入でまかなわれます。8月4日から便利帳に掲載する広告を募集するため、市職員や㈱サイネックスの営業担当者が市章の入った名刺を持参し、市内の商店や事業所へ広告掲載のご案内に伺っています。ご賛同いただいた商店や事業所も多く、今後より多くのみなさんに賛同いただけるよう市と㈱サイネックスで頑張っていきます。みなさんのご協力により着々と形が出来上がっていますので、12月にはお届けできると思います。⑩

いきいき生活情報

健康で長生きするためには、「血管」をいつまでも若々しくしなやかに保つことが大切です。

日本人の三大死因は①がん②心疾患③脳血管疾患です。そのうち2つが血管の老化が原因となっています。

◆**血管の老化と血管年齢**

血管の老化とは、血管が弾力性を失い硬くもろくなってしまう「動脈硬化」をいいます。血管は知らぬ間に自分より歳をとっていきます。血管年齢を知るため、次の10項目をチェックしてみましょう。

①食事時間が不規則である②脂っこいものをよく食べる③甘いものをよく食べる④塩辛

に該当しているとすると、動脈硬化が急速に進行しているということになります。

その主犯は内臓にたまった脂肪。内臓脂肪が悪いホルモンを分泌し、身体の至るところで悪さをします。そのため血管もポロポロに……。放っておくと大変なことになります。

◆**燃やせー内臓脂肪**

内臓脂肪はたまりやすいですが、とても燃えやすいといわれています。少し生活習慣を見直すだけでも効果があり、血管年齢も若返ります。そのポイント健康の3本柱、「食事」「運動」「休養」です。

◆**血管のアンチエイジング「食事編」**

食事を控えよう⑨食器は小振りのものを⑩外食時、ドンブリものより定食を。

※「高脂血症治療ガイド2004」より。

血管を若返らせる食品を積極的に食べることもお勧めです。

ビタミンA（レバーやうなぎ、ニンジンなどの緑黄色野菜に多く含まれる）、ビタミンC（パセリやフロコリー、ピーマンなどの緑黄色野菜、レモンやイチゴなどの果物に多く含まれる）、ビタミンE（小麦胚芽、植物油、アーモンドやひまわりの種などの種

運動は楽しく無理なくはじめることが大切です。

ゆっくりと深く多くの酸素を取り込む、軽めの有酸素運動は心肺機能の向上につながり基礎代謝もアップします。5分の運動も無駄ではありません。コツコツ積み重ねることと効果をもちます。

内臓脂肪を減らして、今日からレッツ血管のアンチエイジング！

●メタボリックシンドロームの目安●

腹囲：男性 85 cm以上、女性 90 cm以上（内臓脂肪面積 100 cm ² ）		
さらに、下記3つの項目のうち、2つ以上該当しているかどうか。		
高血圧 収縮期血圧 130 mmHg 以上 または、拡張期血圧 85 mmHg 以上	脂質異常症 中性脂肪 150 mg / dL 以上 または、HDL コレステロール 40 mg / dL 未満	高血糖 空腹時血糖値 110mg / dL 以上

こちら編集室

よく見…よく聞き…正しくお知らせ

秘書広報課広報聴班

元気な食事 163

からしなます

いろいろ食べて生活習慣予防！

※材料（4人分）～大人の味わいです。お好みでからしは加減してみましよう～

切り干し大根30g、油揚げ1枚、キクラゲ5g、ニンジン50g、キュウリ1本、ゴマ大さじ3。

【A】砂糖大さじ3、塩小さじ1、からし大さじ1、酢大さじ2、しょうゆ小さじ1。

※作り方

①切り干し大根は好みの固さになるまでゆでる。

②油揚げは拍子切りにして、油抜きをする。

③キクラゲは汚れた部分を取り除きお湯で戻す。

④キュウリは小口切り、ニンジンは千切りにする。

⑤ゴマはいて、すり鉢でよくする（すりゴマを使ってもよい）。

⑥⑥に【A】を入れてよくすり混ぜ、しっかり水気を絞った材料を入れて和える。

★1人分の栄養価★

エネルギー 107kcal、たんぱく質 2.9g、脂質 4.0g、カルシウム 97mg、塩分 1.6g。

提供…地区健康推進員のみなさん。