



## —内臓脂肪が多い—

肥満はおもに、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に分けられます。特に内臓脂肪型肥満は脂質異常や糖尿病などの生活習慣病と密接な関係を持っており心筋梗塞や脳梗塞をまねく危険性があります。内臓脂肪はつきやすい分、減らしやすい特徴を持っています。したがって食事を改善すれば、効果が出やすいと言われています。体脂肪が多くつく原因は、おもにエネルギーの取り過ぎと運動不足です。特に脂質の取り過ぎに注意し、肉や魚は脂分の少ない赤身の肉や、白身の魚を取るようにし、料理に使う油はバターやマヨネーズを含めて1日大さじ1~2杯にとどめます。油もオリーブオイルを使用するとよいでしょう。オリーブオイルには酸化を抑えるポリフェノールが多く含まれ、動脈硬化にともなう心筋梗塞や脳梗塞を予防する働きもあります。食物繊維を多く含む玄米やきのこ類、野菜類を積極的にとりましょう。

### ★4月の行事予定★

4月1日(水) 桜まつり  
花見御膳、

4月2日(木) 春ちらし

4月15日(水) 誕生会

4月23日(木) 旬の食材  
(まいたけ) かき揚げ



### ☆まいたけ☆

まいたけはキノコの種類です。低カロリーで食物繊維も豊富で免疫機能を活性化する効果があります。ガンの改善や抑制効果が期待されています。インフルエンザ予防にも効果があり、カルシウムの吸収率をあげてくれるので骨や歯を丈夫にします。冷蔵庫で3~4日もちますが、冷凍保存もできるので、使い切れないようなら冷凍がおすすめです。熱に弱く栄養素が失ってしまうので短時間で調理しましょう。水洗いすることで成分が流れてしまうので極力水洗いせず気になる汚れは軽くふき取って使用するとよいでしょう。汁物にする場合は汁に栄養素が溶け出しているの汁までしっかり飲みましょう。

