



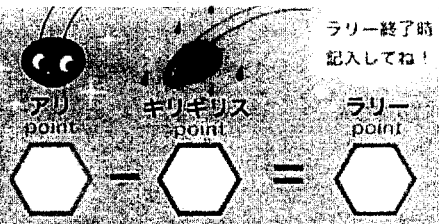
従業員No
所属
氏名

本社部門
三浦工場
埼玉工場

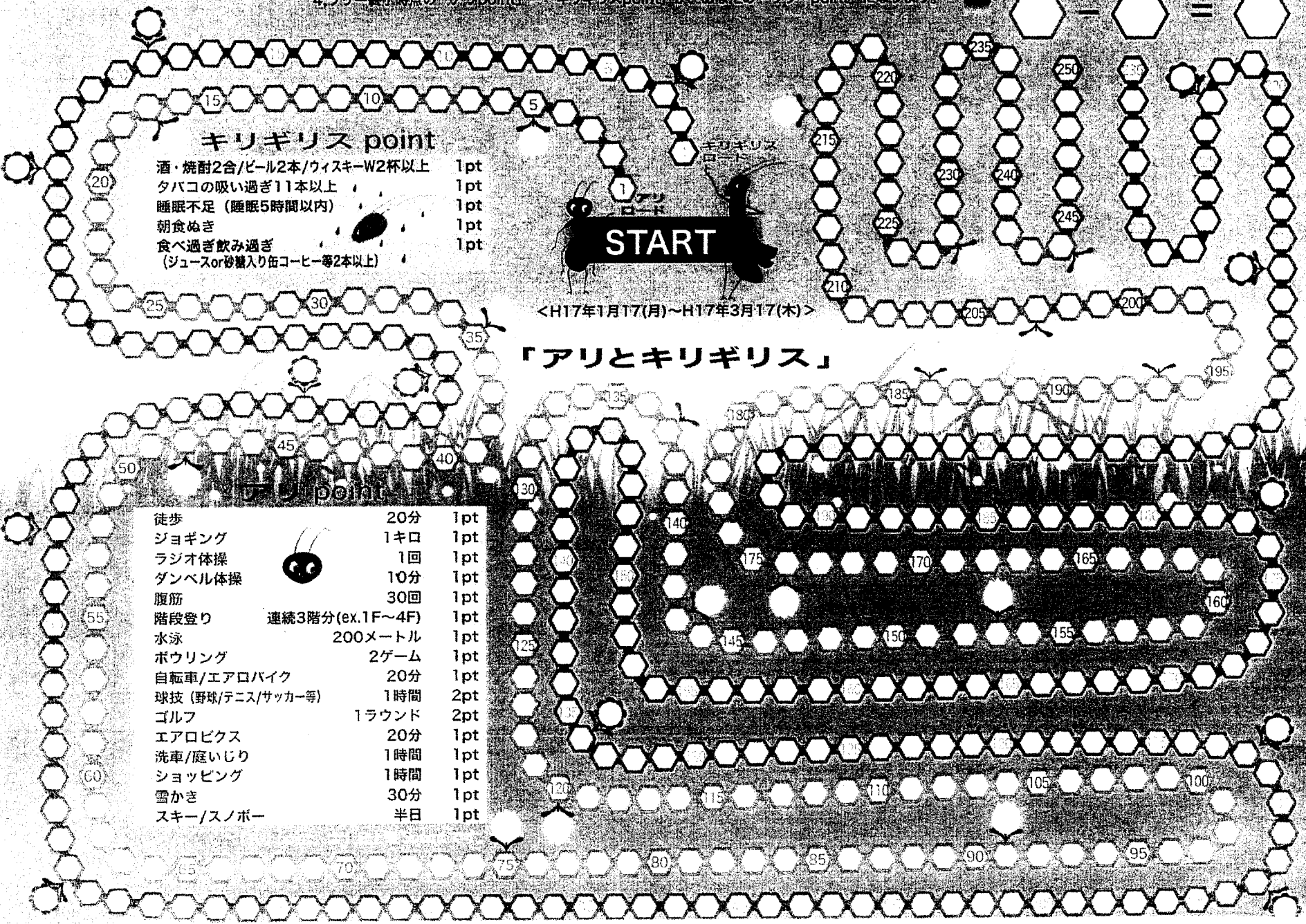
『フリーカードの記入方法』（裏面のラリールールも読んでね。）

1. point表を参考にその日活動したポイントにスタートからチェックしましょう。
2. 健康にメリットになるスポーツ等の活動は「アリpoint」。「デメリットのあるタバコの吸い過ぎ等は「キリギリスpoint」になります。各々「アリロード」・「キリギリスロード」にチェックを入れます。
3. お花マーク   には、通過した日にも記入しましょう。
4. ラリー終了時の「アリpoint」・「キリギリスpoint」があなたの「ラリーpoint」になります。

FINISH



ラリー終了時
記入してね！



キリギリス point

- 酒・焼酎2合/ビール2本/ウィスキーW2杯以上 1pt
- タバコの吸い過ぎ11本以上 1pt
- 睡眠不足（睡眠5時間以内） 1pt
- 朝食ぬき 1pt
- 食べ過ぎ飲み過ぎ（ジュースor砂糖入り缶コーヒー等2本以上） 1pt

<H17年1月17(月)~H17年3月17(木)>

「アリとキリギリス」

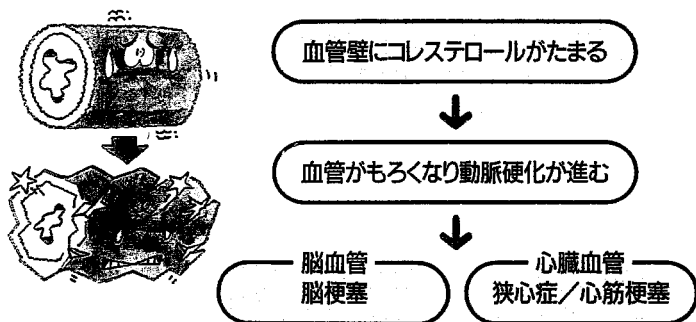
- アリpoint
- 徒歩 20分 1pt
- ジョギング 1キロ 1pt
- ラジオ体操 1回 1pt
- ダンベル体操 10分 1pt
- 腹筋 30回 1pt
- 階段登り 連続3階分(ex.1F~4F) 1pt
- 水泳 200メートル 1pt
- ボウリング 2ゲーム 1pt
- 自転車/エアロバイク 20分 1pt
- 球技（野球/テニス/サッカー等） 1時間 2pt
- ゴルフ 1ラウンド 2pt
- エアロビクス 20分 1pt
- 洗車/庭いじり 1時間 1pt
- ショッピング 1時間 1pt
- 雪かき 30分 1pt
- スキー/スノーボード 半日 1pt

企画・制作 富士電機リテイルシステムズ(株)
健康づくり委員会
デザイン 富士電機リテイルシステムズ(株)
デザイン部 中原千枝

コレステロールと食生活

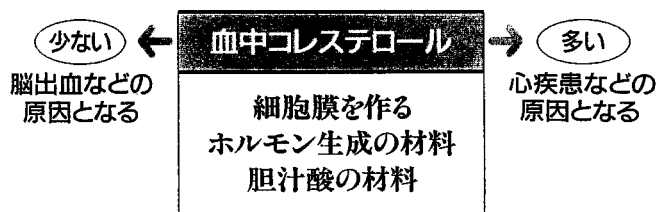
●気になるコレステロール

食生活の欧米化や運動不足などは、血中コレステロール値を上昇させ、さまざまな疾病を引き起こす動脈硬化の原因となります。生活習慣を改善し、適切なコレステロール値を保ちましょう。

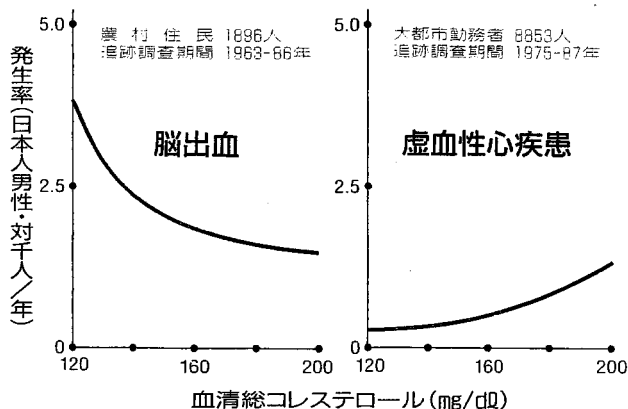


●大切なコレステロール

血中のコレステロールは、生命を維持する大切な働きがあります。しかし、多すぎても少なすぎても健康に悪影響をおよぼします。



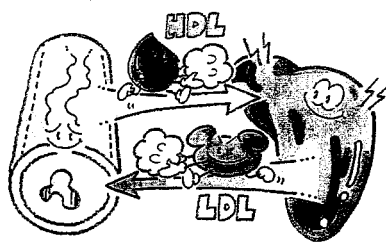
●コレステロール値と血管障害



小町喜男 第48回日本公衆衛生学会
「地域保健の将来像—地域保健発展のための組織と方法—」より

●2つのコレステロールの働き

コレステロールはたんぱく質と結びつき、主にHDLコレステロール(善玉コレステロール)とLDLコレステロール(悪玉コレステロール)となり、血液によって全身に運ばれます。



HDL(高比重リポたんぱく)

血中の余分なコレステロールを肝臓に回収したり、血管壁に沈着したコレステロールを除去します。

LDL(低比重リポたんぱく)

細胞膜の形成やホルモン材料を運ぶ。血中に増えると血管壁に沈着し、動脈硬化の原因となります。

●コレステロール値を変動させる油脂

脂肪には血中コレステロールを上下させる2種類の脂肪酸があります。健康維持のためには、動物・植物性を問わず、バランスよく摂ることが大切です。

作用	血中コレステロール値を上げる	血中コレステロール値を下げる		
	飽和脂肪酸 (主に動物性脂肪に含まれる)	不飽和脂肪酸		
種類		(単価)		(多価)
		オレイン酸	*EPA DHA	α-リノレン酸
主な食品	牛脂・豚脂・バター・チーズ・卵黄・肉類の脂身・洋菓子など	オリーブ油など	まぐろ・さば まいわし・ぶり など	シソ油 なたね油 など

*EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)は、主に青背の魚脂に含まれ、血液の凝固を抑え、血栓を防ぐ働きもある。

●食生活をチェックしましょう

- ① 肉の脂身が好き
- ② 外食は単品物で済ませることが多い
- ③ 和食よりも洋食が多い
- ④ 魚はあまり食べない
- ⑤ 野菜が不足気味
- ⑥ ケーキなどの洋菓子が好き
- ⑦ 酒のつまみは魚卵・内臓などの珍味が多い
- ⑧ 夜食をよく食べる

該当項目が多い人は、その項目に注意しましょう。

●メモ●

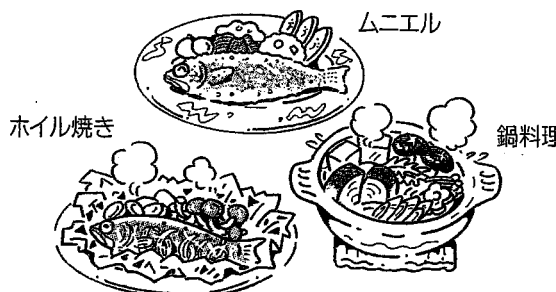
血中コレステロール値を上げない食事の工夫

<p>① ひき肉を少なく 赤身の肉か魚を多く</p>  <p>バラ肉、ひき肉、ハンバーグ、ソーセージには飽和脂肪酸が多く含まれます。</p>	<p>② 肉の脂身は なるべく食べない</p>  <p>外食の際も脂身を残しましょう。</p>	<p>③ 肉と魚は1:1か 魚を多く</p>  <p>青背の魚は、血栓形成を抑制します。</p>	<p>④ 鶏卵は1日1個か それ以下に</p>  <p>コレステロールが高い人は、週2～3個に控えましょう。</p>
<p>⑤ 魚の卵は控えめに</p>  <p>コレステロールが多く含まれるので摂りすぎに注意しましょう。</p>	<p>⑥ 大豆製品は毎日1回</p>  <p>豆類は、重要なたんぱく源です。</p>	<p>⑦ 野菜は1日2回以上</p>  <p>野菜に含まれる食物繊維は、大腸で不要なコレステロールを吸着し、排出を促します。</p>	<p>⑧ あと一口と思つた ところでやめる</p>  <p>脂肪の摂りすぎは、コレステロール値を上昇させるため、腹8分目を心がけましょう。</p>

「老人保健法による健康教育ガイドライン」より

魚の脂と肉の脂～上手な調理法～

背の青い魚の脂には血中コレステロール値を下げ、血栓形成を防ぐDHA・EPAが多く含まれます。脂を逃がさない工夫をしましょう。



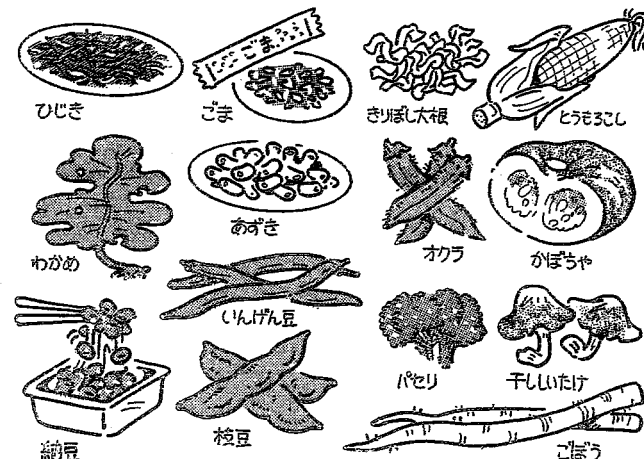
肉の脂にはコレステロール値を上昇させる飽和脂肪酸が多く含まれます。脂を摂りすぎない工夫をしましょう。



食物繊維で血中コレステロール値を下げよう

野菜や海藻に含まれる食物繊維は、血中コレステロール値を下げる働きがあります。毎日の食事にとり入れましょう。

食物繊維を多く含む主な食品



上手に食物繊維を摂りましょう

① 野菜は煮る・ゆでる・炒めるとかさが減り、たくさん食べられる。



② 野菜や果物をスープやジュースにすると無駄なく摂れます。



③ 玄米や胚芽米、ライ麦パンなどは、食物繊維が豊富です。



気になる糖尿病

●増え続ける糖尿病

現在、日本では約600万人(人口の約5%)が糖尿病にかかっているといわれます。放置すると、合併症により障害をおこしたり、死をまねく要因ともなります。早期に発見し、生活の改善を行いましょ。

●糖尿病は、なぜ起きるか

食べ物から消化・吸収されたブドウ糖(血糖)を、エネルギーに変えるインスリンの不足、あるいはその作用の不足により、血液中にブドウ糖が増えてしまう病気です。

糖尿病の二つのタイプ

I型

インスリン依存型

インスリン分泌の絶対的不足

II型

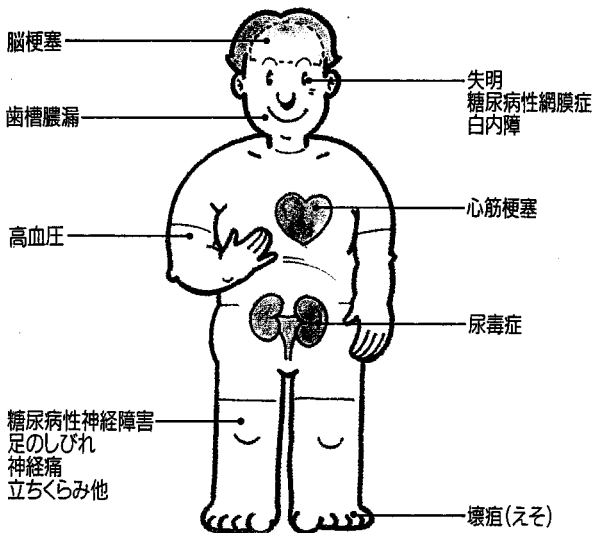
インスリン非依存型

インスリン分泌不全と作用の不足

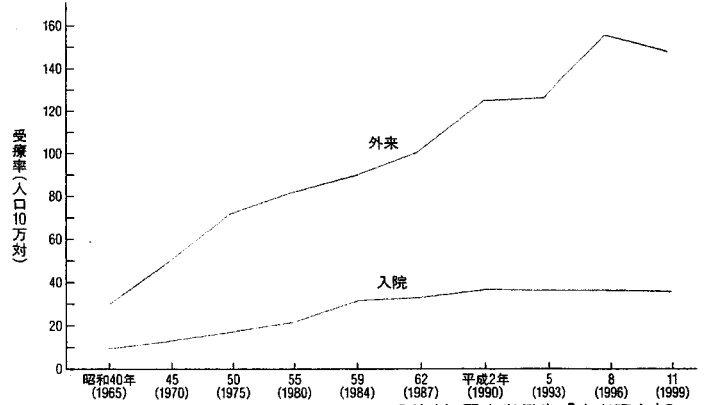
糖尿病患者の95%が
非依存型タイプです。

●放置すると怖い合併症

血糖の高い状態が続くと細小血管障害や動脈硬化が促進されます。とくに、毛細血管が集まっている目の網膜や腎臓、神経が侵されます。



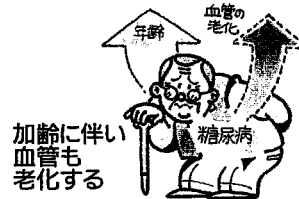
受療率の年次推移



●どういう人に多いか

加齢とともに多い

(糖尿病患者数)
30~39歳: 100人に1人
40~59歳: 20人に1人
60歳以上: 10人に1人



太りすぎに多い

インスリン非依存型患者の
60~80%が
肥満者



インスリンの働きを低下させる

●糖尿病危険度チェック

次の項目のいずれかに該当する方は、定期的に健診を受け、健康管理をこころがけましょ。

- ①血縁者に、糖尿病の人がいる
- ②肥満(20歳代前半の健康時の体重より1割増以上)
- ③食欲が異常にある
- ④尿の量が多い。のどがかわく
- ⑤コレステロール値や中性脂肪値が高い
- ⑥妊娠中に糖代謝異常があった
- ⑦4kg以上の巨大児を出産した

* インスリンは、膵臓から分泌されるホルモン。血液中のブドウ糖は、単独では細胞膜を通り抜けれない。インスリンはブドウ糖を通す役割をする。

●メモ●