



# しまたに 健康倶楽部(季節号)



令和3年 1月  
第43巻 冬号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511  
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>  
メール [shimatani@fmed.jp](mailto:shimatani@fmed.jp)



## 冬号 トピックス

- 1 コロナ太り?
- 2 中性脂肪にも注意を
- 3 中性脂肪のコントロール
- 4 食事でフレイル予防
- 5 ご来院前のお願い



## コロナ太り?

世界中で問題となっているコロナウイルス。

この感染を抑えるためには、「3密」の他に「外に出ないこと」、「マスクの着用」などがいちばん大切なことです。しかしずっと家にいると、どうしても運動不足は否めません。この「運動不足」対策も、いま大きな問題になっています。

新型コロナウイルスに負けないように、しっかり食べて健康を保ちたいと思いつつも、家の中だとできる運動も限られてしまいますよね。いままでとくに気にしていなかった人でも、この時期の「体重の増加」に不安を抱いているのではないのでしょうか。



## 中性脂肪にも注意を

このようにコロナウイルス感染だけでなく、コロナ禍による生活習慣病も気になしなれないといけないう状況。その中でも今回は中性脂肪についてまとめてみました。

そもそも中性脂肪とは、脂肪の一種で、食事の脂肪が腸で吸収されて血液中に取り入れられたものと、一度肝臓に取り込まれた脂肪が再び血液中に分泌されたもの、の2通りが存在します。血液中に分泌された中性脂肪は動脈硬化の元凶とされています。それなら体内の中性脂肪はゼロにしたほうがいいのか、というところではありません。

なぜなら、中性脂肪は「体内にエネルギーを貯蔵する」という大切な役割を担っているからです。しかし、エネルギーとして使われなかった中性脂肪は、肝臓や脂肪組織、皮下などに蓄えられて、その多くは皮下脂肪になってしまいます。こうなると、生活習慣病のリスクも高くなり、コロナ太りとなってしまいます。



つまり、中性脂肪は多すぎても少なすぎても好ましくないのです。



## 中性脂肪のコントロール

中性脂肪値は高過ぎても低過ぎてもダメ。適度な量にコントロールするためには、腹八分目と適度な運動、ストレスフリーな生活を心掛けていると、中性脂肪は自然と基準値におさまります。またそうした生活を続けることは、生活習慣病をはじめとする疾患を防ぐことにもつながります。

コロナ禍で適度な運動とストレスフリーを求めることが大変難しい状況ではありますが、簡単なことから一つでも行い、このコロナ禍を元気に乗り越えて行きましょう。

### — 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして  
共に歩み続ける病院』



### — 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



## ～食事でフレイル予防～ 栄養科

高齢化社会の今、フレイルという言葉を目にしたことはありますか？フレイルとは、加齢による身体の虚弱のことをいいます。フレイルの状態になってしまうと、病気にかかりやすくなったり、転倒や骨折により寝たきりになってしまうことがあります。しかし、フレイルを予防することで、健常の状態に戻る可能性があります。食事面では、アミノ酸の積極的な摂取がフレイル予防につながります。なかでも分岐鎖アミノ酸（BCAA）は、筋たんぱく質合成を促進する作用があるため、筋肉量の維持や増加に効果的です。

### 【鯖缶の炊き込みご飯】

#### ＜材料＞

米	1 合
鯖缶(水煮)	1 缶
まいたけ	1/2 株
人参	1/3 本
油揚げ	1/2 枚
三つ葉	飾り用
*だし汁	170ml
*ゴマ油	小さじ 1
*醤油	小さじ 2

#### ＜作り方＞

- ①米をといでザルにあげておく。
- ②人参はいちょう切り、油揚げは半分に切って5mm幅に切る。まいたけはほぐす。
- ③炊飯器にお米、\*の調味料、②の材料、鯖缶を汁ごと入れる。
- ④通常炊飯モードで炊き上げる。
- ⑤茶碗に盛り付け、三つ葉をのせる。



### 新型コロナウイルス対策、ご来院前のお願い

謹んで新春の祝詞を申し上げます。

昨年は格別なご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルスの感染がまだまだ落ち着きを見せません。その様な中、当院でも感染対策を実施しておりますが、受診に来られる皆さまには、お願いがございます。

発熱、風邪症状、下痢、嘔吐症状などがある場合は、ご来院前に当院受付まで **お電話**にてご連絡ください。宜しくお願い致します。

#### － 患者様の権利 －

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

#### 医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新漕町 2-5-8

電話番号：084-953-5511

FAX 番号：084-953-7304

電子メール：shimatani@fmed.jp

