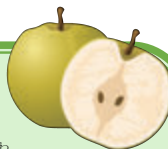


# かつしか知っ得メモ

## 今月の食材 梨



そろそろ各地で梨が出始める頃でしょうか。優しい甘さとシャリとした食感が美味しいですね。8月から10月頃にかけて様々な種類が店頭並びます。厳しい夏の終わりに疲れた身体を癒すのにぴったりの果物です。



### 和梨 (日本梨) について...

- 表皮が褐色の『赤梨』と黄緑色の『青梨』に分けられる。
  - 「幸水」、「豊水」、「あきづき」、「新高」などは赤梨、「二十世紀」は青梨に分類される。
- 品種は和梨だけでも50種類以上にもおよぶ。
- 収穫量：1位は千葉県で、茨城県、栃木県と続く。
  - 選び方：軸が太くて果皮に張りがあり形がふっくらとしたもの。ずっしりと重みがあるもの。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康推進課 03(3602)1268

## かつしかの元気食堂アンケート



プレゼント抽選がある!

ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

実施中!



さっぱり爽やか!

### 梨のヨーグルトシャーベット

#### 【材料 (4人分)】

- ・梨 (大玉) 1個
- ・ヨーグルト (無糖) 250g
- ・砂糖 (お好みで)
- ・ミントの葉 (お好みで)



#### 【作り方】

- ① 梨は皮を剥き、すりおろし、ボウルに移す。
- ② ①とヨーグルト、砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ 冷凍庫で途中2~3回かき混ぜながら、2~3時間冷やし固める。
- ④ あらかじめ冷やしておいた皿に盛り付け、ミントの葉を飾って完成。

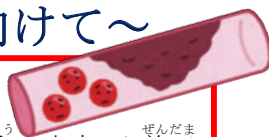
■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## ～脂質異常症の予防に向けて～

### 脂質異常ってどんな状態?

血中脂質の中性脂肪が150mg/dl以上、または善玉(HDL)コレステロールが40mg/dl未満(もしくは悪玉(LDL)コレステロールが140mg/dl以上)になっている状態。自覚症状がなく進行し、心臓や脳血管の動脈硬化が生じ易く、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞など合併症リスクを高める。



### 脂質異常症予防に向けた取り組み

- ◆ 運動の習慣をつける
- ◆ 適正体重を保つ
- ◆ バランスのよい食事をとる
- ◆ 適正な飲酒量
- ◆ 禁煙



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを!  
19日は食育の日



### 脂質異常症予防に向けた食生活

- 中性脂肪は重要なエネルギー源ですが、とり過ぎは体脂肪に蓄えられ肥満を招いてしまいます。糖分、油分のとり過ぎに注意しましょう。また魚に含まれるn-3系、n-6系の脂肪酸は中性脂肪を下げる働きがあるので積極的にとりましょう。
- 悪玉コレステロールが高い人はまず、脂身の多い肉、バター、マーガリン、クリームなどの飽和脂肪酸のとり過ぎに注意が必要です。脂質異常症の食事改善には、野菜、穀類、豆類、海藻やきのこなどの食物繊維の摂取、減塩を心がけ、バランスのとれた食生活が重要です。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康推進課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。