



## 魚介類で動脈硬化予防！

### 2. 魚介類摂取量とリン

今回は、年代別の1日魚介類摂取量と調査期間中(8週間)の平均リン検査値について報告します。

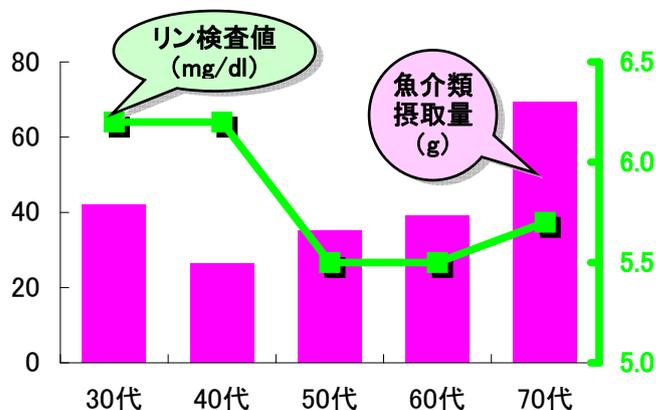
最も魚介類の摂取が多かったのは70代、最も少なかったのは40代でした。

リン検査値については、30代と40代が最も高く6.2mg/dl、50代と60代が最も低い5.5mg/dlでした。

このように、魚介類を多くとるほどリンの検査値が高くなるわけではないということがわかりました。

リンについては、食事全体の量・バランス・リンを多く含む食品のとりすぎ・間食などに気をつけることが大切です。

年代別1日魚介類摂取量とリン検査値



バランスのよい食事の中で、食べすぎに気をつけながら魚介類をとり、動脈硬化を予防しましょう！

## ♪ 食事で夏バテ対策 ♪

まだまだ暑い日が続きそうですが、そうめんやそばなどのめん類や冷たいものばかりになっていませんか？ 偏った食事だとたんぱく質やビタミンが不足しやすくなります！

1日3食のバランスのよい食事と、下のような栄養素や食品で秋に向けて夏バテを防止しましょう！ 野菜は、カリウムが多いのでゆでこぼしたり、水にさらすといいですね。

### たんぱく質

筋肉や血液などを作ります。魚、肉、卵、大豆製品などを主菜としてとりましょう！



### ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える役割を持っています。不足すると疲れやすい、だるい、食欲不振などの症状が現れます。豚肉、豆類などに含まれます。



### ビタミンC

体の抵抗力を高めてくれます。また、夏の暑さによるストレスも和らげてくれます。きゅうり、なす、ゴーヤなどの夏野菜をとるといいですね。



### 香辛料

胃を刺激し、食欲を増進させ、さらに消化も促進してくれます。発汗作用もあり、新陳代謝もよくなります。唐辛子、こしょう、わさびなどを料理に利用するといいですね。



### 香味野菜

香味野菜は、ビタミンB1の吸収を助けます。しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎなどを料理に利用するといいですね。



### ネバネバ野菜★オクラ★

オクラのネバネバ成分は、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助けてくれます。また、整腸作用もあり、便秘を予防します。

