

～つけっぱなしは大敵！～

長時間使用しない時はプラグを抜く

年間で電気107.45kw/hの省エネ。約2,360円の節約になります。

保温する場合は低めの温度で保温しましょう！必要な時に、その都度再沸騰させると省エネになります。

※ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2Lを使用した後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較です。

データ出所：(財)省エネルギーセンター等の測定結果



健康は食から

酸素の運び屋さん「鉄」

赤血球のもとになる鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは、肺に取り込んだ酸素を、血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があるので、鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」などの貧血症状が現れます。



昔から、ほうれん草には鉄が多いといわれていますが、実際には同じ青菜では小松菜の方が多く含まれています。また、植物性食品に含まれている鉄（非ヘム鉄）には、吸収されにくい性質があるので、ほうれん草だけでは鉄の摂取は十分とはいえません。動物性食品（レバーや魚介など）に多く含まれている鉄（ヘム鉄）もしっかり摂取したいものです。

鉄を多く含む食品

肉（特にレバー）、かつお、しじみ、あさり、大根の葉、小松菜、ほうれん草、ひじき、納豆など

健康アドバイス

「コレステロールの値」

常陸大宮済生会病院 内科・循環器科
田口 慎介先生

～食べ物に気を付けたり運動をしたりしてもコレステロールの値が下がらないのはなぜ？～

皆さんが実行されている食事、運動療法は適切なものでしょうか。今回は簡単ではありますが、外来診療で説明させていただいている内容をお話したいと思います。

（コレステロールを下げる食事）

動物性脂肪（バター・チーズ・生クリーム・肉の脂身・チョコレートなど）の摂取を控えてください。逆に植物性脂肪（オリーブ油）や魚類（いわし・さば・さんまなど）に含まれる不飽和脂肪酸はコレステロールを下げる作用があります。次に食物繊維を多く含む食材による食事を摂ってください。きのこ・海藻・豆・納豆・こんにゃく・野菜（特に、ごぼう・にんじん・おくら・エシャロットなど）は、LDLコレステロールを下げる働きがあります。

（コレステロールを下げる運動）

運動は、体内の脂質を燃焼し、LDLを下げる効果があります。LDLを下げる運動といっても、特別ハードな運動をする必要はありません。軽いウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動でも、十分効果があります。ただ、コレステロールを下げるためには、最低でも一定時間以上（20～30分程度）の運動を必要とし、週3回以上継続して行うことが大事です。

以上のような食事、運動療法を十分に行ってもLDLコレステロール値が改善されない時は、薬物療法が必要になってくるかと思えます。適切な処方を受けてください。