

# おろしまち保健室だより Vol.3

9月号

## 《特定保健指導の健診当日の実施について》

すでに健診を受けた方もいらっしゃるかと思いますが、結果はいかがでしたか？今年度から「みやぎ健診フラザ」で健診を受けて特定保健指導対象となった方※には健診当日に保健指導を受けていただくようにいたしました。

(※平成30年度は40歳以上の3歳刻みの方を対象にお声掛けしています。)

食事や運動などの生活習慣を見直し、3~4%減量できれば、翌年の健診結果が改善できることが国の研究で明らかになっています。「内臓脂肪の増加」が高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを増加させることから、メタボリックシンドローム又は予備群と健診で判定された方には今後の健康維持のため、特定保健指導のご案内をお送りいたします。お手元に届きましたら、ぜひお申込みください。

人生100年時代！自分の体は自分でしっかりメンテナンスして、これからの人生を健康で自分らしく過ごしていきましょう。

保健師 高橋宏子

監修:堀 知佐子(管理栄養士・食生活アドバイザー・調理師)

### COLUMN 「サラダ油」って何？

サラダ油、キャノーラ油、菜種油などは混同しがちですが、その違いは何でしょう？

まず菜種油は、日本の菜種(アブラナの種)が原料になっているオイル。一方でキャノーラ油とは、菜種を品種改良したキャノーラ種が原料になっており、カナダなど外国産のものがほとんどです。

そしてサラダ油は、名前に原料名が入っていないことから分かるように、低温でも粘性がつかないよう加工されたもの。大豆油やコーン油、キャノーラ油などがブレンドされています。もちろん、からだに悪いものではありませんが、取りすぎないように注意しましょう。

## おろしまち保健室 次回の開催日

**9月13日(木) / 10月23日(火)**

**両日とも 13:30~17:00 卸町会館2階 第二会議室にて**