

脂質異常症

「コレステロールが高いのは本当に食事のせい？」

「コレステロールが高い脂っこい食事を気をつければ大丈夫！」、そのように考えていませんか？

コレステロールは細胞表面の「細胞膜」、体を調整する「ホルモン」、脂肪の消化

吸収を担う「胆汁酸」の原料で、体に大切な要素です。

肝臓で作られ、LDL(悪玉)コレステロールが全身

にコレステロールを運ぶ役割を、HDL(善玉)コレス

テロールが全身の余分なコレステロールを回収する役

割をし、肝臓で吸収され再利用(一部が胆汁となり便

に排出)されます。

さて、多すぎたらどうなるでしょう？ 血液中の余



の内膜にできます。このプラークが突然破裂し、心筋梗塞や脳卒中として突然襲ってきます。

脂質異常症はコレステロールの合成・吸収・分解

のものに問題があることもあり、遺伝的に生まれつき

コレステロールが高い人がおり、心筋梗塞発症の危

険性が極めて高くなります。そのような方でも、早期

発見早期治療で心筋梗塞発症の予防が可能な時代

になってきました。遺伝の場合、一人発見できればそ

の兄弟姉妹やお子さんの命も助けられます。心当たりのある方は、一度医師に相談

姿勢の大切さ  
200kgのバイクも重心がタイヤの線の上であれば地球が重さを受け持ってくれるので指一本で支えられますが、傾きが大きいくらい支えるのに自分の筋肉の力が必要になります。

直立歩行で疲れないためには体重の重心が両足の線の上にあることが大切で、そのため姿勢とその変化を維持するための足の筋力が重要です。傾きが大きいほど筋肉に大きな負担がかかります。同じく約5kgの頭の重心が体の中心線からずれば、持ち上げるために24時間首周りの筋肉は働かされます。肩こり起ころうですよ。少し押されただけで重心がずれて倒れないように背骨は約30個の脊椎に分かれて軽いS字カーブになっています。同じ姿勢でいるとこの脊椎の間に骨が橋渡しをして固まることさえあります。だからずれた姿勢で固まらないように動かしましょう。固まらないが目的ですからゆっくりで結構です。ほんの少し痛気持ちいいが十分な範囲を動かしている目安だと考えています。首も背中も前後左右、そして回転です。人間は前に傾きやすいので後ろをイメージして肩甲骨をくっつける気持ちで反らしましょう。安全のためには椅子に座りながら、テレビを見つつで結構ですので時々やってみましょう。

七ヶ宿 くらし研究所 だより ※通称:くら研



七ヶ宿・魅力発信発見ツアー “夏”を開催しました！

8月31日～9月1日、七ヶ宿町の魅力発見・発信を目的に、町内外の独身の男性女性が集まり、七ヶ宿ならではのアクティビティを満喫していただきました！今回はベガルタ仙台・地域連携課スタッフの菅井直樹氏を隊長に、こ・らっしえランチ・ダム湖でのSUP・溪流釣り・BBQ・おたて宿泊・郷土料理などを行いました。特に、SUP、溪流釣りでは男性陣のリードに町内男性の魅力も発見！！参加女性陣からの魅力発信は「#七ヶ宿」で検索してみてください。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

エスニック料理で七ヶ宿を楽しむ お料理教室&ランチ会 ご参加いただきありがとうございました！



9月6日、街道HOSTELおたてを会場に、七ヶ宿の素材をふんだんに活用したベトナム料理教室を開催しました。当日は10名以上の方々に参加いただき、賑やかで美味しいひとときを過ごしました。初めての味に感動し、家庭でも応用できる調味料の活用方法も学びました。参加いただいた皆さん、材料の提供にご協力いただきました生産者の皆さん、ありがとうございました。

10月20日(日) NEW「里山再生プロジェクト」開催決定！

毎年、ファーム・サクライを会場に開催しておりました「私たちの水を守る 里山再生プロジェクト」をパワーアップすべく、さらにお楽しみいただけるプロジェクトを企画中です！七ヶ宿街道を一望できるスポットへのご案内、焼き栗作り体験など、マイナスイオンの中で七ヶ宿の秋を楽しみましょう！詳しくは、配布チラシやSNSなどでお知らせします。

くらし研究所(くらけんCafé)定休日変更のお知らせ

誠に勝手ながら、10月よりくらし研究所(くらけんCafé)の定休日を毎週火曜日と水曜日に変更させていただきます。日頃よりご利用いただいております皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご了承くださいませようお願い申し上げます。



・七ヶ宿くらし研究所 (七ヶ宿ファンクラブ事務局) TEL: 0224-26-6933  
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2  
・街道HOSTELおたて TEL: 0224-26-8877  
〒989-0657 七ヶ宿町字町裏81 ※ご予約はお電話にてお受けしております。  
HP: shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

保育所遠足に行ってきました！



9月10日、関保育所の子ども達が親子遠足で「仙台八木山動物園」に行ってきました。動物園では、午前中に「さるやま」に行き、午後は、象さん・ウサギに餌をやったり、オウムショーを見たりと親子のひとときを楽しみました。遠足中、愛情たっぷりのお弁当を嬉しそうにほおばっている姿がとても印象的でした。

はみだし ケイゴ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。