

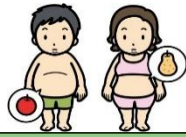
えひめ医療生協

内臓脂肪は胃腸を圧迫して便秘や逆流性食道炎になるうえに、腰痛、骨粗鬆症もひきおこします

※内臓脂肪は摂取した脂質の残りが体に蓄えられたものです。食べ過ぎなければたまる事はないし、多少たまって運動で燃やしてしまえばよい

内臓脂肪は体に悪い影響を与える

“万病のもと”



※重要なのは脂質の摂取を減らし、食べ過ぎず、しっかり体を動かすことです。

内臓脂肪は生活習慣病を招きます
高血圧・糖尿病・脳梗塞・心筋梗塞等
メタボリック数値は大丈夫!!

内臓脂肪はつきやすいけれど落ちやすい!

東アジア人は痩せるとなったら
内臓脂肪が先に落ちます。

気を付けたい食材

・肉と揚げ物、牛乳、乳製品
菓子パン、洋菓子など、
脂質の多い食品

おすすめ食材

・玄米、大豆、食物繊維（海藻、キノコ類）魚などは腸内細菌が内臓脂肪の分解を促し脂肪の燃焼効果増加

=7月の行事予定=

★なごみの会

日時：7月15日(火)10:00～11:30
今回16日(水)が15(火)に変更
7月23日(水)10:00～12:00
8月6日(水)10:00～12:00
(第1水曜日は会食日です)
場所：石崎・兼清記念館



【なごみの会】
参加者作品
次は
一閑張りバツに
挑戦します

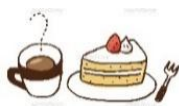
★ぶらぶらぶらカフェ

日時：7月23日(水)10:00～12:00
場所：石崎・兼清記念館
参加費：300円（ケーキ・コーヒー）
※カラオケを楽しみましょう



★歌声喫茶

日時：7月26日(土)14:00～16:00
場所：住吉楽房
参加費：500円（お菓子・コーヒー付き）
※毎回ゲストによるミニコンサート
もお楽しみ下さい。



★お出かけ隊(食べ歩き)

日時：7月15日(火)11:30～13:00
場所：うどん茶屋北斗
参加費：実費

火曜 ちらし寿司ランチ



三津浜支部ニュース

2025年7月号 NO. 324

発行元 愛媛医療生活協同組合 三津浜支部

連絡先 山下曙美 ☎070-5688-5435

いつでも元気!! 「健康教室」

～内臓脂肪を最速で落とす～

(幻冬舎新書)著 奥田昌子内科医の寄稿紹介

7/8

スマイル
クッキング



・キャベツのパスタ
・大葉たっぷり
グリーンサラダ
・豆乳抹茶プリン



食欲の落ちる夏、今回は野菜たっぷりのキャベツのパスタ、大葉を使ったグリーンサラダ、混ぜるだけ簡単抹茶プリンの3品
パスタもサラダも野菜たっぷりで、特にサラダは大葉の香りで食べやすいと好評でした。

スマイルクッキングは年3回位開催予定です。参加大歓迎です。

班長 栗林知加子 記



= 三津浜掲示板 =

🌸 熱中症を防ぎましょう!! 🌸



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



連日の暑さで体調崩されていませんか?

熱中症による救急搬送者の約半数は高齢者です。

高齢者は水分不足や暑さに対する感覚が低下し、熱中症になりやすいです。一日1, 2ℓを目安にこまめに水分補給を心がけましょう。

適切な予防対策で厳しい夏場を乗り切りましょう。

