

人体の13~20%、脳の60%は脂質で構成されています。体内の脂質は、中性脂肪・コレステロール・リン脂質・脂肪酸に分けられ、エネルギー源としてだけなく細胞膜や神経細胞の構成成分・ホルモンやビタミンD・消化液の材料など重要な働きを担っています。

脂肪酸は、肉類やバターなどに含まれる飽和脂肪酸と植物油や魚介類に含まれる不飽和脂肪酸に分類されます。不飽和脂肪酸には体内で合成できないものもあるため、食物から摂取する必要のある必

存知のように青魚に含まれています。一方、 α -リノレン酸は、DHAやEPAに変化します。DHA・EPAは、ご

販売されていますが、皆さんは何をお使いですか。

最近、スーパーでいろいろな種類の食用油が販売されていますが、植物油に多く含まれています。「レスステロールの低下作用があり、動脈硬化を予防します。しかし、近年食の欧米化や外食の増加による過剰摂取で、アレルギー性皮膚炎の悪化、脂質異常症や心疾患、がんのリスクを高める事も懸念されています。

須脂肪酸があります。それがリノール酸・ α -リノレン酸・DHA・EPAなどです。リノール酸は大豆油・コーン油・紅花油などの植物油が多く含まれています。「レスステロールの低下作用があり、動脈硬化を予防します。しかし、近年食の欧米化や外食の増加による過剰摂取で、アレルギー性皮膚炎の悪化、脂質異常症や心疾患、がんのリスクを高める事も懸念されています。

1日1回は魚を食べるように心がけ、意識して α -リノレン酸を含む食事に取り組みましょう。ただし、 α -リノレン酸は酸化されやすいので加熱調理には向きでない。サラダやマリネなど、加熱せず調理に使うのがお勧めです。

必須脂肪酸を上手に活用

油の働きを知り健康に



(3) 不飽和脂肪酸

第57回広島県公衆衛生大会 ～健やかな暮らしをつくる人々の集い～

開催日時: 平成28年11月11日(金) 10:30~15:00

開催場所: 三次市民ホール きりり 大ホール



(三次市三次町111番地1 Tel: 0824-62-2222)

参加対象: 公衆衛生推進委員(地区的ボランティアリーダー)

各市町の環境保健行政関係職員

講演: 「現代人の食生活を見直そう 元気で長生き、百歳食」

講師: 食文化研究家、食文化研究所総合長寿食研究所所長、元西武文理

大学客員教授 永山 久夫 先生

(健康増進課 管理栄養士 早川 優子)

脱温暖化センターひろしまは、県民に対する脱温暖化の普及啓発を行なう場として、毎年、広島県や環境省、経済産業局、TEAMなどと連携して「脱温暖化フェア」

脱・温暖化フェア2016inひろしま開催

212件のCOOL CHOICE宣言

低関心層へ積極的に普及啓発

ア」を開催しています。過去5年間は、広島市産業会館で工コイン技術フォーラムと共に催されました。今年は、ファミリー層への普及啓発を行なうこれまでと違った催事に参加することにし、平成28年9月19日(祝・月)広島市中小企業会館で開催された第18回ひろしまバランスまつりに「脱温暖化フェア2016 inひろしま」として出展しました。バスまつりは、ステージイベントや子ども向け工作・ゲーム・観光PR、観光物産、バスの展示や乗車体験、フードコーナなどがあり、当日は、午後から雨が降り出したにもかかわらず1万5千人が訪れ、大いにぎわいました。

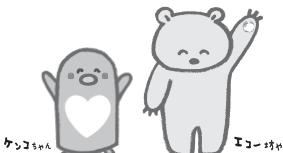
「脱温暖化フェア2016 inひろしま」ブースでは、COOL CHOICE(賢い選択)の行動宣言、省エネの取り組みについて聞きました。脱温暖化センターひろしまでは、引き続き、さまざまな会場で普及啓発を行ないます。冬に向けて、一枚多く着て暖房の設定温度を見直すことを呼びかけます。家庭で取り組んでいる省エネについて聞くと、151人の回答が得られました。

COOL CHOICE(賢い選択)の行動宣言、省エネの取り組みについて聞きました。脱温暖化センターひろしまでは、引き続き、さまざまな会場で普及啓発を行ないます。冬に向けて、一枚多く着て暖房の設定温度を見直すことを呼びかけます。家庭で取り組んでいる省エネについて聞くと、151人の回答が得られました。



にぎわう工作コーナー

平成28年度 地区衛生組織活動資金募集



通称 『環境・健康募金』

環境・健康募金(旧 健康感謝募金)は、昭和35年から実施し、平成28年度で57回目を迎えました。集まった募金は、募金委員会によって適正に配分され、各市町公衛協の活動資金として地域社会に役立てられています。

環境・健康募金 総額(円)
47,960,788

募金の使途(環保協配分金)

- 1万人のエコチェック事業
- 公衛協発・ひろしま美化大作戦
- 1万人の食チェック事業
- 公衛協発ウォーキング事業
- がん検診へ行こうよキャンペーン事業 など

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
府中町	1,314,050	76.4
海田町	1,980,000	78.3
熊野町	1,429,640	100.6
坂町	374,100	107.7
江田島市	1,854,150	99.0
竹原市	0	0.0
大崎上島町	0	0.0
大竹市	2,521,362	99.4
廿日市市	3,140,752	92.5
廿日市市大野	2,503,300	98.7
廿日市市佐伯	371,421	92.3
廿日市市吉和	53,000	83.6
廿日市市宮島	203,605	97.5
安芸太田町	755,050	99.5

市町名	募金額(円)	対前年実績比(%)
北広島町	1,094,700	97.8
安芸高田市	1,460,800	68.0
東広島市	4,484,643	100.8
三原市	1,392,380	77.4
世羅町	669,750	70.7
尾道市	3,783,500	84.2
福山市	8,500,694	93.1
府中市	1,082,526	99.0
神石高原町	0	0
三次市	1,173,000	48.2
庄原市	120,000	4.9
吳市	7,643,153	95.7
その他	55,212	82.5
合計	47,960,788	82.3

市町別一覧表(平成28年9月末現在)

※この表は、平成28年9月末までに市町公衛協事務局から募金委員会に振込みのあった実績額を示しています。

