



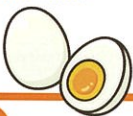
健康情報 ファクトチェック!



巷でよく聞く健康情報は鵜呑みにしないよう注意が必要です。
ここでは、有名な健康情報の真偽を確認めます。
あなたも誤解している情報があるかも?



卵はコレステロールが
多いので、1日1個しか
食べてはいけない



× 誤り です

健康な人は気にしなくても大丈夫!

個人差はありますが、健康な人が卵を1日に1個以上食べても、コレステロール値にはほとんど影響がないといわれています。体内にはコレステロールの量を一定に保つ機能があり、食事からとる量が多いと体内でつくる量が減って調整されるためです。

制限が
必要な人は?

卵がコレステロールを豊富に含むのは事実です。脂質異常症などコレステロール値が高い人は1日1個程度(200mg未満)がよいでしょう。コレステロールをとりすぎると、さまざまな病気(狭心症・脳梗塞・心筋梗塞など)につながります。



制限が必要な人は卵以外も注意!

下記もコレステロール値を上げるので控えめにしましょう。

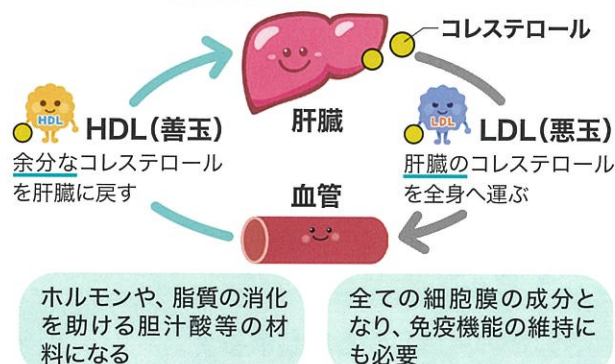
- バター・ラード・マーガリン
- 脂身の多いお肉・鶏肉の皮
- カップ麺などインスタント食品
- スナック菓子・洋菓子
- 乳製品 など



コレステロールは体に悪いだけじゃない!?

コレステロールのとりすぎはよくありませんが、次のような大切な働きもあるため、控えすぎもNGです。

コレステロールの働き /



いきいきクロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギをヒントにマス目をうめて、
A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

1		2		3	4		5
		6	7				
8	9				10	11	
				12	13		
14		15					
		16	17		18		19
20	21				22		
23			24				

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

ヒント 口と鼻を覆って飛まつを防ぐ

タテの
カギ



- 1 中でニャンコが丸くなる?
- 2 冬季五輪が開催されたイタリアの都市
- 3 アイ・マイ・○○・マイン
- 4 木づち、金づち、ピコピコもある
- 5 ゴールドより洗い輝き
- 7 具を包んで、サルサソースで召し上げれ
- 9 コケッコー!「腰抜け」にたとえられて心外ダ
- 11 消毒用に。アルコールの一種
- 13 短いマント? 散髪のととき羽織ったり
- 14 開会式、選手代表が「...を誓います」
- 15 裸の...アンヨ
- 17 怖いものなんかないゾ。⇔弱気
- 18 ゴルフで球が行方不明。○○○ボール
- 19 かまくら、丸屋根、野球場、半球……
- 21 おみくじ引いたら、ワーイ!凶じゃなかった

ヨコの
カギ



- 1 通学にはダッフルやP?
- 3 広く遠くまでの眺め。○○○○の良い場所
- 6 テニスなどの返球。○○○○・エース
- 8 ずんぐり蛇です、捕獲したら大ニュース!
- 10 リスさん、伸び続けるから硬いものガリガリ
- 12 高梨沙羅さんはスキーヤー。坂本花織さんは?
- 14 落語家さん、お箸にしたりキセルにしたり
- 16 ⇔ダウンロード
- 20 江戸時代の検問所
- 22 ドライブ○○○なら、車から降りずにお買い物
- 23 サイコロでピン
- 24 蚕さんが口から出す。加工してシルクに



健康