

why's square

健康な暮らしのお手伝い ホワイズ・スクエア

No.371

2021年12月号



特集「守る時代」に栄養のチカラ 甘く見ない！ コロナ太り



今月のでぬぐい柄

クリスマスは、いくつになってもワクワクするものです。今年のクリスマスはどんな風に過ごしますか？1年を振り返って聖なる夜を迎えたいですね。



甘く見ない! コロナ太り



長引く自粛生活、増加するコロナ太り

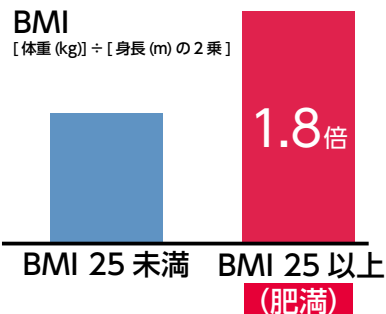
新型コロナウイルス（以下コロナ）感染拡大防止のため、自粛生活が続いています。おうち時間が多くなると食べすぎや飲みすぎ、運動量が極端に減ることから、いわゆる「コロナ太り」に悩まされている方もいるのではないのでしょうか。コロナ太りでは「ポッコリおなか」に関する内臓脂肪が蓄積しやすく、肥満に加え、脂質異常症、高血糖などのリスクを高めることがわかっています。さらにコロナの重症化リスクも上がります。

コロナ太りは健康にも悪影響

コロナ太りによって、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪も増加すると、動脈硬化や脳梗塞などを引き起こすため放置は禁物です。しかし、コロナ太りを改善しようとして食事が偏ると、栄養不足になり免疫力が低下します。

こんなときこそ栄養食品を上手に利用して、着実にコロナ太りを解消し健康的なからだを取り戻しましょう。

肥満とコロナの重症化リスク



この記事は 2021 年 9 月時点での情報をまとめたものです。

【コロナ太りを放置しないで】

内臓脂肪



内臓脂肪は胃、腸などの臓器のまわりにつく脂肪のこと。男性や閉経後の女性に溜まりやすく、過剰になると血圧を上げたり、インスリンの働きを妨げる物質が増えて生活習慣病を引き起こします。内臓脂肪はつきやすい反面、落としやすい特徴もあるため早めの対策を。

LDL（悪玉）コレステロール

バラ肉やバター、生クリームなどの動物性脂肪を多く摂ると、LDLコレステロールを増加させます。血管壁の中にコレステロールが入り込んで溜まり、動脈硬化を引き起こします。



中性脂肪



食べすぎや飲みすぎ、また、お菓子や果物などの糖質の摂りすぎでも増加します。中性脂肪が増えると、LDLコレステロールが小型化（超悪玉コレステロール）して血管壁に入り込みやすくなってしまい、動脈硬化を加速させます。



健康不安に4つの必須脂肪酸*

※体内で作ることができない脂肪酸

栄養食品ならエネルギーを気にせずに4つの必須脂肪酸をしっかり、確実に補うことができます。

1

ガンマ-リノレン酸



月見草種子油には、必須脂肪酸であるガンマ-リノレン酸が含まれ、LDLコレステロールや中性脂肪を減らす、内臓脂肪を減らす、アトピー性皮膚炎を抑えるなどの効果を発揮します。

一般食品にはほとんど含まれず、不足すると動脈硬化や脂質異常症などの生活習慣病を発症しやすくなります。肥満や高血糖の人、肉類やチーズなど動物性脂肪を多く摂る人などは不足しやすいため、栄養食品で直接補いましょう。

おもな働き

LDLコレステロールの減少
中性脂肪の減少
内臓脂肪の減少
炎症を抑える など

ガンマ-リノレン酸が

不足しがちな人

中高年の人
お酒を飲む人
太っている人
高血糖の人
動物性脂肪を多く摂る人 など



ここも大事!

心の健康に EPA、DHA



EPA、DHA にはストレスや不安感を和らげる作用があり、うつ病の治療に有効とも期待されています。ストレスが溜まると食欲が低下したり、反対に好きなものを好きなだけ食べてしまい、EPA、DHA が不足。コロナ禍で不安になりやすい毎日。心の健康維持のためにも EPA、DHA をしっかり補いましょう。

2

EPA

3

DHA



中性脂肪や LDLコレステロールを減らす、血栓予防などの効果から脂質異常症や動脈硬化をはじめとする生活習慣病対策に注目されています。アジやイワシなど青背魚に多く含まれますが、国内では全世代で魚の摂取量が減少。また、調理によっても魚に含まれる EPA、DHA が減少してしまうため、食事だけでは十分に摂れません。栄養食品なら魚嫌いな方でもしっかり摂れるので上手に利用しましょう。

おもな働き

中性脂肪の減少
LDLコレステロールの減少
血栓を予防 など

焼き魚



約20%
減少

揚げ物



約60%
減少

4

アルファ-リノレン酸



LDLコレステロールを減らす、血圧の安定、血栓予防などの効果があり、さまざまな生活習慣病の対策に欠かせません。さらに、花粉症などのアレルギー症状を軽減する作用も注目されています。アルファ-リノレン酸

はしそ油に含まれますが、非常に酸化しやすく、酸化したものはからだによいものではありません。栄養食品ならいつでも新鮮な状態で摂取できるため、健康維持に役立ちます。

おもな働き

LDLコレステロールの減少
血栓を予防
花粉症・アレルギーの軽減 など

美容、健康の第一歩

ルール

11

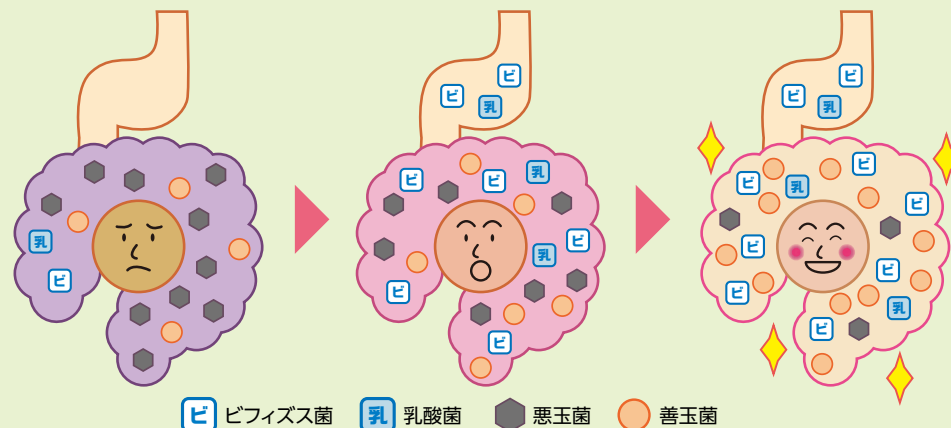
毎日
を快調に！
ビフィズス菌と乳酸菌で

便秘や大腸がんの予防、美肌づくりなどに深く関係している腸内環境。最近では腸内細菌のバランスを保つことが、健康維持の秘訣とも考えられています。腸内環境は高脂肪の食事、抗生物質などの薬剤、ストレス、寒暖差などが原因で悪化します。

腸内環境をよくするにはビフィズス菌と乳酸菌を摂って善玉菌を増やすことが大切です。腸内では善玉菌と悪玉菌が勢力争いをしているため、善玉菌が増えれば悪玉菌が減り、腸内環境が整います。さらに悪玉菌の増殖を抑制するビタミンCも併せて摂りましょう。栄養食品ならビフィズス菌や乳酸菌が低エネルギーで補え、腸内環境を良好にします。



腸内環境を改善 ビフィズス菌&乳酸菌



悪玉菌が多く、腸内環境が乱れている。健康にも悪影響。

ビフィズス菌と乳酸菌の摂取で悪玉菌が減少し始める。

腸内で善玉菌が優勢になり、腸内環境が改善。

多くの生理作用が注目されています

ビフィズス菌には、整腸作用のほかにもアレルギー症状の緩和、潰瘍性大腸炎の緩和など数多くの働きがあり、脚光を浴びている成分です。しかし、乳児では腸内細菌のうちビフィズス菌の割合が99%以上を占めていても、60歳以降では1%以下にまで減少。栄養食品なら確実にビフィズス菌が補え、健康づくりに役立ちます。

ストレスと腸は密接に関わっています
リラックスも大切に！





フローレンス・ナイチンゲール 看護の礎を築いた「白衣の天使」

英国の看護師で近代看護教育の母でもあるナイチンゲール。クリミア戦争では過酷な状況のなか1日21時間にも及ぶ看護を行っていたともわれています。帰国後は、日常生活を送れないほどの重度の疲労感が長期間続く、慢性疲労症候群に苦しみます。原因は解明されていませんがウイルス感染、ストレスなどが関係しているといわれています。おそらく栄養も関係しているのではないのでしょうか。ナイチンゲールのように誰かをケアしていると、後回しにしがちなのがケアをする側の栄養です。一般的に病気や介護などではケアを受ける人の栄養バランスに注目しがちです。体調管理や治療には栄養が必要不可欠ですが、それはケアをする人も同じです。

ケアをする人が栄養不足になると体力や免疫力が低下し、病気になりやすくなります。基礎体力に欠かせないタンパク質、疲労回復のビタミンB群、ストレスを軽減するビタミンC、免疫力を保つ乳酸球菌などをしっかり摂りましょう。コロナ禍が続くいま、大切な人のケアを頑張るあなたの健康管理にぜひ役立ててください。

ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶

ホワイズ

検索

ホワイズ製品取扱い販売会社 ご案内

- (有) ホワイズ北海道販売 ☎ 011(736)9080
〒001-0017 札幌市北区北17条西4丁目1-11-802
- (株) ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769
〒150-0012 東京都渋谷区広尾1-1-35 マンション広尾台107
- (有) コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872
〒275-0016 習志野市津田沼1-12-7 リーデンススクエア津田沼101
- (株) ロータスサプライ北九州 ☎ 090(5083)3331
〒802-0034 北九州市小倉北区須賀町19-4
- (株) エム・シー・エフ
本社 ☎ 092(473)4569
〒812-0007 福岡市博多区東比恵4-5-23
東京事業部 ☎ 03(3279)4653
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い
ホワイズ製品は私どもがお届けします。