



# ネクストライフ てるまむ通信

VOL. 7



HPへアクセス

第7号のてるまむ通信では、健康管理についての記事を掲載したいと思います。

梅雨明けと同時に毎日暑い日が続いています。ここ最近では、30度を超える真夏日ですが、体調は如何でしょうか？ テレビや新聞などで「熱中症」について毎日のように報道されています。こまめに水分補給を心がけ、日頃から健康管理に注意したいものです。



「ネクストライフてるまむ」より

先月のオーナー送付書類の中に、タンク清掃の見積もりを同封しております。

建物維持管理に必要な清掃となっております。昨今、入居者の皆様も「水」に関する意識が高く、タンクの清掃が定期的に行われているかの問い合わせもあります。弊社と致しましては、建物の維持管理は勿論ですが、入居者の皆様が安心して生活できるように、オーナー様へご提案致しております。

また、維持管理が行われている物件は、評判も良く、入退去の際のトラブルも回避できます。是非、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

## （今月の気になる記事）

☆生活習慣病（コレステロール減らすには？）

植物ステロールの正体とは？

植物の細胞膜を構成する植物ステロールという物質があります。呼び名がコレステロールと似ているように、どちらも同じような化学構造をしています。しかし、植物ステロールの方は高コレステロール血症の原因となるコレステロールを減らす役割を果たします。これで動脈硬化など生活習慣病を防げるといいのですが。

植物ステロール、コレステロールとも脂質の一種ですが、植物ステロールは植物の細胞膜、コレステロールは動物の細胞膜の構成成分からできています。同じ脂質でも、コレステロールは小腸から吸収されますが、植物コレステロールはほとんど吸収されません。

コレステロールは胆のうから分泌される胆汁酸がつくるミセルといわれる脂質の運び屋に取り込まれて小腸内へ吸収されますが、小腸の管の中に植物コレステロールを取り組んでしまうためコレステロールは行き場を失い、体内へ排出されます。このメカニズムを利用しています。すなわち、植物コレステロールはコレステロールの吸収を抑えて、血液中のコレステロール値を下げる働きをしているということになります。さらに、植物ステロールは小腸の細胞内から細胞外へコレステロールを排出する働き（トランスポーター）を促して、コレステロールを減らす機能もあります。

どのくらいの量の植物ステロールを摂取すればよいのか？

1日にどれくらいの量の植物ステロールを摂取すれば、コレステロールを効

果的に下げることができるのでしょうか。

総コレステロール値が血液1リットルあたり180ミリグラム以上（平均235ミリグラム）の健康な成人男性61人を2群に分け、一方に15グラムあたり、800ミリグラムの植物ステロールを含んだマヨネーズを、もう一方には植物ステロールを含まないマヨネーズを、毎日12週通常に食生活に加えて摂取してもらい、定期的に血液中のコレステロール値を測ってみました。その結果、植物コレステロール入りマヨネーズ摂取群では4・8、12週目で総コレステロール値と悪玉コレステロール値の両方が対象群に比べて、効果的に低下することがわかりました。これまでの欧米諸国の研究報告では、悪玉コレステロールを低下させるために、1日あたり1000〜2000ミリグラム程度の植物ステロールの摂取がすすめられてきましたが、この実験では最低有効量といわれる800ミリグラムで効果があることがわかりました。生活習慣病を防ぐためには、日頃から植物ステロールの多い食品を摂取することが必要です。

（全国賃貸住宅新聞より抜粋）



## ためになる「日本人のしきたり」

### ☆土用の丑の日 — ウナギを食べるようになった理由は？

土用とは、雑節にもとずいた暦で、立春、立夏、立秋、立冬の前の各十八日間を呼びますが、一般的には立秋前の十八日間の土用を指します。1年のなかでもとりわけ暑い時期のため、江戸時代には、この間の丑の日（7月28日前後）を特に「土用の丑の日」と重視し、この日に薬草を入れた風呂に入ったり、お灸をすえたりすると、夏バテや病氣回復などに効き目があるとされていました。また、丑の日にちなんだウのつくもの、例えばウリ、ウナギ、梅干しなどを食べると体に良いとも信じられていました。現在のように土用の丑の日に、とりわけウナギを食べる習慣は、江戸時代に関学者であった平賀源内が、ウナギ屋の宣伝策の一環として広めたといわれています。

「雑節」・・・中国の気候に基づいて名付けられた二十四節気の中で日本の気候と合わない名称や時期があります。それを補うため、二十四節気他、土用、八十八夜、入梅、半夏生、二百十日など、「雑節」と呼ばれる季節の区分けを取り入れたのが日本の旧暦なのです。