

～「いのちとくらしの安全・安心」という組合員のねがいを実現します～

青森県民生協ニュース

組合員様へご報告

2018 年 8 月 29 日

発行：組合員サービス課

澁谷 賢司

みなさまとともに
30th
anniversary
CO-OP 青森県民生協

2018 年 8 月 21 日（火）10：30 より、青森中央学院大学におきまして、青森県民生協創立 30 周年記念特別講演「トリプルリスクケアフォーラム」を開催いたしました。内容は第一部が岡部クリニック院長の岡部正先生による

「生活習慣病のトリプルリスク解消を目指して」と題した講演が行われ、第二部は青森県栄養士会所属の成田繁子先生による

「トリプルリスク解消 料理教室」が行われました。

第一部には、県民生協職員を含む 34 名の組合員さんに参加いただき、第二部の料理教室には、19 名の組合員さんに参加いただきました。参加者の皆さんは、身近に潜む「高血圧・高血糖・高血中脂質」といった 3 つのリスクについて興味深く聴講されておりました。また料理教室もとても好評でした!!

開会の挨拶をする平野理事長



講師の岡部先生



3 品目作成!!



協力し合って調理されておりました！



～「いのちとくらしの安全・安心」という組合員のねがいを実現します～

青森県民生協ニュース

組合員様へご報告

2018 年 8 月 29 日

発行：組合員サービス課

澁谷 賢司

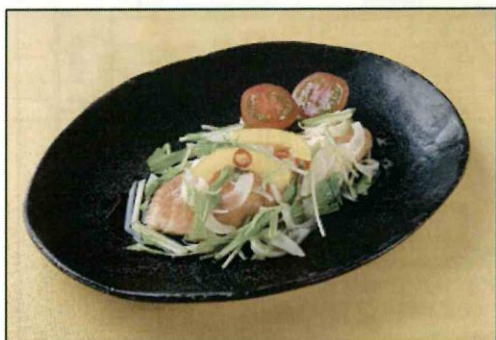
みなさまとともに
30th
anniversary
CO-OP 青森県民生協

特に第二部の料理教室では、参加者の皆さん成田先生の指導のもと、協力し合って調理されておりました!!今回は、トリプルリスクに配慮した3品目調理されました。



牛肉のトリプル巻き

- ・フライパンシートを使って油いらずで、エネルギーダウン
- ・少ない肉でも野菜をたっぷり巻けば、ボリュームで満足。



カレー風味な鮭の南蛮漬け

- ・鮭は揚げずに焼いて油っこさを抑え、野菜もマリネ感覚でたっぷり食べられる。
- ・だし入りの漬けダレは、塩分少なめでも旨味がたっぷり。
- ・カレーの風味と酢・唐辛子の効いた漬けダレで代謝もアップ。



豚しゃぶの香味だれ

- ・脂の多いロース肉より、もも肉でさらにヘルシー。
- ・薬味の効いたスッキリのたれでお肉と野菜の旨味がアップ



当生協の女性職員 2 名も料理教室に急遽参加いたしました!!

まだまだベテラン主婦には、技術が及ばないかな・・・?



3つのリスクは連鎖する？

生活習慣病につながる「トリプルリスク」

「**高血圧・高血糖・高血中脂質**」は、
1つ悪くなると他の2つも悪くなる可能性も。

トリプルリスクとは、生活習慣病の代表的なリスク要因である

高血圧・高血糖・高血中脂質が1つでも該当すると

他の2つも悪くなる可能性があること。

たとえば、糖尿病の人はそうでない人に比べて2倍も

高血圧になりやすく、また高血圧の人はそうでない

人に比べ糖尿病になる割合が2～3倍

高いというデータがあります。(*1)

このように3つのリスクはつながっているのです。

こうしたリスクが重なると、動脈硬化の

進行によって引き起こされる心筋梗塞や

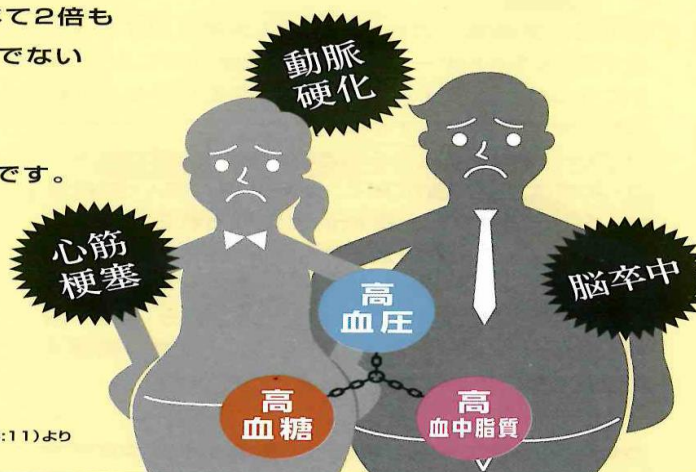
脳卒中などの疾患リスクも高まります。(*2)

「まだ1つだけ高いだけだから大丈夫…」

などと安心してはいけません。

(*1) 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

(*2) 労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査(Jpn Circ J, 2001;65:11)より



「トリプルリスク」の解消は、

塩分・糖分・脂肪分のトリプルケアがポイント。

トリプルリスクの解消には、それらに影響を及ぼしやすい塩分・糖分・脂肪分を
“3つ同時ケア”することが非常に大切です。

最初は1つから始めて徐々に2つ3つと増やしていくなど、着実に継続していく
工夫も大事です。いつまでも健康で豊かな人生を歩むために、血圧・血糖・血中
脂質の3つを日頃から意識していきましょう。



県内で、短命県返上!!が叫ばれる中、「高血圧・高血糖・高血中脂質」といった3つリスク、
トリプルリスクについて深く再認識できたフォーラムでした。

濃い味付けを好む青森県人ですが、目先のことだけではなく長い目で自分の体のことを考
えた食生活が必要であることを学ぶことができました!!

