

インフォメーション

6/13 第1回理事会開催

(1)定款並びに理事会規則にもつ
く理事長、専務理事の互選、並びに常
務理事、業務執行理事及び常任理事
の選任

6/13 第2回臨時理事会開催

他団体への役員派遣、顧問選
任等3議案を議決しました。
(1)他団体への役員及び取締役とし
ての派遣承認の件
(2)パルシステム生活協同組合連合
会及びパルシステム共済生活協同
組合連合会子会社への役員(取締
役)候補派遣の件
(3)第12期顧問選任の件

6/29 第3回定例理事会開催

総代定数、個別役員報酬等、6
議案を議決しました。
(1)2017年選出総代総定数及び選
挙区設定並びに選挙区ごとの総代
定数決定の件
(2)2017年度個別役員報酬決定の件
(3)常勤役員退職慰労金支給の件
(4)市民活動助成基金2017年度助
成限度総額決定の件
2017年度助成限度額の総額を500万
円とすることを議決しました。
なお、2016年度の助成団体による成果
報告会を開催しました(下記参照)。
(5)第12期復興支援委員会の設置
及び委員選任の件
(6)第12期役員報酬審議会の設置
及び委員委嘱決定の件

7/4 市民活動助成基金2016年度の報告会を開催

パルシステム東京では、市民による
草の根の活動を資金面で応援する「市
民活動助成基金」を実施しています。
7月4日に開催した成果報告会では、
2016年度に助成を受けた14団
体が参加し、その成果を報告しまし
た。子どもの居場所活動を行う「な
ゆたふらっと」は「助成金は、参加者やボ
ランティアスタッフに向けた精神的な
エールにもなった」と報告。
後半は団体同士や参加者との交流
も。パルシステム東京との縁がこれ
で

切れるのではなく、この先の進捗へ
と歩みを進めた報告会でした。



6月
データ
総事業高 63億7,660万円
組合員数: 47万165人 予算比100.8% 予算達成

リユース・リサイクル回収率
※回収率は2017年4~6月の回収率・供給量

はじめませんか
エコライフ!
※詳しくはパルシステム東京ホームページから

- 商品カゴアップ 82.6% ↑
- 紙パック 70.8% ↑
- 資源プラスチック類 35.5% ↑
- 卵パック 83.2% ↑
- ABパック
ヨーグルト
パック 38.5% ↑
- リユースびん 57.6% ↑
- お料理セットトレイ 66.2% ↑
- 米袋 38.0% ↓

自分のLH比を知りましょう!

健康診断などでLDLとHDLの数値がわかったら、調べて
みましょう。

$$LH比 = \frac{LDL}{HDL}$$

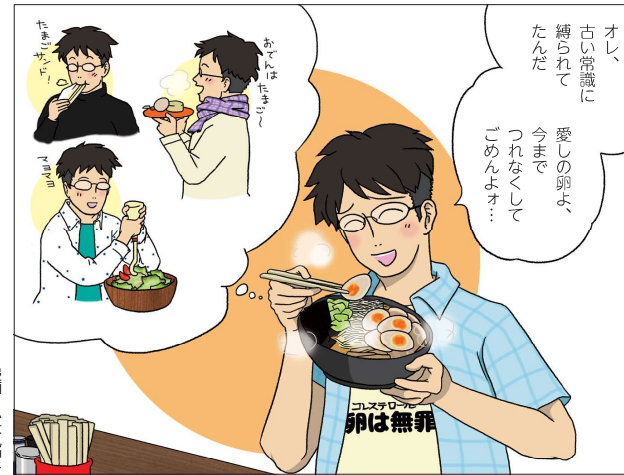
コレステロール値
コレステロール値

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて 動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができてきている可能性あり。 心筋梗塞のリスクも

計算してみて2.0以上が出た場合、改善が必要です。
【HDL(善玉)は増やす】
適度な運動(ウォーキング等の有酸素運動)が有効で
す。年齢差にもよりますが、1日30分程度、週4日が目安。
【LDL(悪玉)は減らす】
①摂取エネルギー量(kcal)が増えると体内合成が促進
されるため、食事は腹八分目に抑えましょう。
②コレステロールを減らす食品を摂る。植物性たんぱく
質や水溶性食物繊維、魚類に多く含まれる不飽和脂
肪酸を食事に取り入れましょう。
※LH比は、あくまでも目安です。

コレステロールって、
身体に悪いの?

- LH比を2.0以下にして病気リスクを回避
- 高コレステロール値は食事と運動で改善できる
- 卵の摂取量とコレステロール値は関連性がない



漫画/小犬丸伸子

今月のキーワード

コレステロール

これまで基準が定められていた、食事
からの摂取制限がなくなるなど、コレス
テロールについての常識が大きく変化し
ています。コレステロールの新・基礎知
識をお伝えします。

LH比を知っていますか?

悪影響ばかりが目立っていますが、
コレステロールは身体をつくる細胞膜を
形成するために必要不可欠な脂質です。
増え過ぎると、脂質異常症から、動脈硬
化などの病気の引き金になる一方、不足す
ると免疫力の低下につながります。

コレステロールは機能の違いからHDL
Lコレステロール(通称、善玉)と、LDL
コレステロール(通称、悪玉)の2種類に
分けられます(下記参照)。

善玉・悪玉というネーミングから、LD
Lコレステロールを減らすことが重要視
されてきましたが、近年の研究で、両方
のバランスを表すLH比が大切なことが
わかってきました(左ページ、上図参照)。

身体に備わる、コレステロール調整機能

また、コレステロールの7割は肝臓な
ど、体内で合成され、残り3割が食事か
ら摂り入れられます。

正常な健康状態のときは、食事で多
めに摂り過ぎて、体内で合成する分
を減らし、一定量に調整します。食事の
摂取量の上限值がなくなったのは、その
ためです。

ただし、過剰摂取が続いたり、老化

や、女性の場合は閉経によって調整機能
が衰えるので、注意が必要です。

コレステロール値を上げさせない

コレステロール値を適切にコントロー
ルするには、脂肪の摂り方などの食習慣
の見直しと適度な運動が大切です。

- ①食生活の見直しと改善、自分の適量
(下記参照)を知り、腹八分目に抑える
 - ②適度な運動をする
 - ③過度の飲酒、喫煙やストレスなどの生
活習慣を改める
- などを心掛けて、コレステロールと上手
に付き合っていきましょう。

適切な食事量の計算方法

1日に必要なエネルギー量(kcal)を計算して、食べすぎを防ぎましょう。

$$1日に必要なkcal = \frac{\text{標準体重(kg)}}{\text{身長(m)}} \times 22 \times \frac{\text{標準体重(kg)}}{\text{身長(m)}} \times 1$$

例: 身長158cmの人の標準体重 = 1.58 × 1.58 × 22 = 54.9kg

日常であまり身体を動かさない 25~30kcal	軽く身体を動かす 30~35kcal	激しく身体を動かす 35~40kcal
-----------------------------	-----------------------	------------------------

※やせ型の人は高いkcalを使い、肥満タイプや高齢者は低いkcalを使います。

出典「悪玉コレステロールを下げて善玉コレステロールを上げる本」(主婦の友社発行)

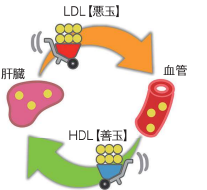
誤解していませんか? 卵とコレステロールの関係

コレステロールを多く含む卵は、「1日1個
まで」が常識になっていました。
ところが、「コレステロール値は食事からの
影響が少ない」ことが明らかに。厚生労働省
も、食事からのコレステロールの目標量を撤
廃。コレステロール値を気にして、卵を制限する必要はなくなりました。
卵はすぐれたたんぱく源です。ほかの食材とともに、バランスよく摂
るようにしましょう。
※個人差があるので、高LDLの方や、高齢者、高脂血症の方、アレルギーの方は医師との
相談を。



LDL(悪玉)とHDL(善玉)の機能

LDLとHDLは、コレステロールを運びリポたんぱく質の
種類(比重)の違いです。LDLは、必要とする組織に運ぶ大
切な役割ですが、余ったLDL
が血液中に増え過ぎると血管
の内壁に溜まり、動脈硬化の
原因となります。逆にHDL
は血流にのり全身を巡って、
細胞の余分なコレステロー
ルを回収、肝臓に運び、結果
的に動脈硬化を防ぎます。



※リポたんぱく質: 脂質であるコレステロールは、そのままでは血液に溶け込めません。そこで、たんぱく質の複合体であるリポたんぱく質となって、血流にのります。