

北海道 血圧が上がりやすい冬は要注意 特に喫煙者は健康管理を見直して

お食事のカウンセリングサロン
colan代表、管理栄養士 **上坂マチコさん**



冬は外で運動がしにくく、ごちそうを食べる機会も増えるので、寒さ厳しい北海道では体重管理は意識して行いましょう。また、北海道の喫煙率は全国平均18.3%に比べ22.6%^{*1}とやや上回っています。喫煙は、血糖値や血圧の上昇にも関わってきます。冬は、血圧も上がりやすくなるので、特に喫煙者は注意しましょう。トリプルヨーグルトは、血圧上昇物質を作る酵素の働きをブロックしてくれるトリペプチドMKPが入っているのが特徴的です。私も「血圧、血糖値、中性脂肪」に着目する点と味が気に入り、毎朝飲むようになりました。

東北 血圧や血糖値を上げないためにも 運動の一環としてもっと歩こう!

宮城学院女子大学
食品栄養学科 准教授 **丹野久美子さん**



東北の中でも宮城は、メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合が、ここ10年間で3位以内^{*2}に入っているため、メタボ県とも言われています。東北は全国的にみて歩数平均値も低い水準です^{*3}。習慣的に歩くことは、肥満の解消になるばかりでなく、血管の健康状態を良好に保ち、血糖値を低下させるホルモンの働きを改善します。冬は雪や道の凍結で歩きにくくなるので、室内で踏み台を使って昇降運動するなど運動量を減らさないように工夫をしましょう。運動とともに、トリプルヨーグルトを取り入れることも、健康サポートの一つになるのではないのでしょうか。

食事と一緒に
111個。

森永 トリプルヨーグルト

血圧・血糖値・血中脂質に関する食生活相談
生活習慣サポート110番
03-6670-3690 月曜日～金曜日 10:00～14:00
(祝日・年末年始を除く)

管理栄養士も
オススメ!

いま大切なのは、
生活習慣です。



^{*1}国民生活基礎調査(2019年)から ^{*2}データからみたまぎの健康(令和元年度版)から ^{*3}平成28年国民健康・栄養調査報告から ^{*4}日本の世帯数の将来推計(都道府県別推計)(2014年4月推計)から ^{*5}体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される値。肥満や低体重(やせ)の判定に用いる ^{*6}日本肥満学会が定めた基準

機能性表示食品 届出番号:D250(ドリンク)/D259
E839(砂糖不使用ドリンク)/E795(砂糖不使用)

【届出表示】本品にはトリペプチドMKP(メチオニン・リジン・プロリン)と難消化性デキストリン(食物繊維)が含まれます。トリペプチドMKP(メチオニン・リジン・プロリン)には、高めの血圧(収縮期血圧)を下げる機能、難消化性デキストリン(食物繊維)には、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにする機能が報告されています。

■食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを、■本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官により個別審査を受けたものではありません。■本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

スーパー・ドラッグストアでお買い求めいただけます
商品についてのお問い合わせ 森永乳業[お客さま相談室]
0120-369-744 森永トリプルヨーグルト 検索



関東 一人暮らしが多い東京圏^{*4} 健康管理は体重を毎日測ることから

女子栄養大学
栄養生理学研究室 教授 **上西一弘さん**



関東は学業や仕事のために一人暮らしをしている人も多いでしょう。忙しい人でも、健康管理としてまずやってほしいのは、毎日の体重測定です。そして身長と体重からBMI^{*5}値を計算してみましょう。望ましいのはBMI値が18.5から24.9の範囲内で、かつ、あまり値が変動しないことです^{*6}。特に健康の変わり目でもある50歳以降は、健康管理に心を配りましょう。食事は、主食・主菜・副菜がある定食スタイルに、乳製品や果物が付いているのが理想です。しかし、毎食は難しいので、一週間単位で自分になるべくいろいろな食材が食べられるように工夫するといいでしょ。

東海 野菜不足の人が多い東海エリア 食事管理は気づいた時が始め時

管理栄養士 **山本理江さん**



東海エリアの中でも愛知は、1日の野菜摂取量が47都道府県中、男性は最下位^{*3}です。朝食を喫茶店で食べる文化もあり、外食が多いと野菜が取りにくくなるのが一因かもしれません。野菜で取れる食物繊維やミネラルなどが不足した偏った食生活を続けていると、高血圧や高血糖、中性脂肪過多になりがちです。この3つは、1つが悪くなるというより2つ、3つと悪化することが多いので、トリプルヨーグルトの機能は画期的だと思います。健康管理は悪くなる前に始めることが大切。トリプルヨーグルトも意識改革の一つに役立ててはいかがでしょうか。