

わくわく♪  
耳よりニュース  
No.16

あなたの食事は大丈夫!?

**危険!!**

アメリカでは2018年までに全廃が決定!  
米食品医薬品局が“安全ではない”と判断。

**トランス脂肪酸**



- ・マーガリン
- ・フライドポテト
- ・カップラーメン
- ・クッキー
- ・菓子パン
- ・ピザなど

トランス脂肪酸：  
食用油を加工してできる飽和脂肪酸

**これで解決!**

悪い脂は良い油で溶かす!  
厚生労働省も推奨するNo.1 栄養素!

**DHA & EPA**



**フォーエバーアーティックシー**

アロエベラジュースとの相性も抜群!

DHA・EPA：  
魚油に多く含まれる不飽和脂肪酸

**体に及ぼす悪影響**

1. 中性脂肪が増えて肥満になる
  2. 動脈硬化（脳卒中・心筋梗塞）
  3. アレルギー疾患（アトピー・鼻炎）
  4. 婦人科トラブル（子宮内膜症・不妊症）
  - ・
  - ・
- その他、がん・認知症なども…

**良いこと色々♪**

- |             |               |
|-------------|---------------|
| ☑中性脂肪の低下    | ☑生活習慣病の予防     |
| ☑コレステロールの低下 | ☑老人性認知症の予防    |
| ☑動脈硬化・血栓の予防 | ☑ストレス緩和       |
| ☑高脂血症の改善    | ☑抗うつ作用        |
| ☑抗アレルギー作用   | ☑視力の抑制        |
| ☑アトピーの改善    | ☑運動能力の向上      |
| ☑不妊症の改善     | …などなど、        |
| ☑乳児の発育・脳の発達 | 多くの効果が期待できます! |

**金沢百万石まつり**

小京都金沢が戦国時代へタイムスリップ



金沢市 健康管理士 田井景子です!  
金沢の魅力もお伝えします♪

石川県金沢市は、2015年3月の北陸新幹線開業にともない、ますます活気に満ち溢れています!  
前田利家の金沢城入場を模した「百万石行列」や「百万石踊り流し」など多数の催しが開かれます!

2016年は6月3・4・5日の開催です☆  
風情情緒と緑に溢れた城下町・金沢へ、是非一度遊びに来てください!



百万石行列(左)と百万石踊り流し(上)。2015年は過去最多の63万人が来場されました。



兼六園は後樂園(岡山市)、偕楽園(水戸市)と並び、日本三名園の一つ。四季を通じて様々な表情を見せてくれます。写真(左)は、兼六園のシンボル・ことじ灯籠。

**サロン情報**

☆次号は徳島県 佐野佐知子先生です! お楽しみに♪