



コレステロールの 取りすぎに注意しましょう

コレステロールには、LDL（悪玉）コレステロールとHDL（善玉）コレステロールがあります。悪玉コレステロールが増えすぎると、血管の内側にコレステロールが必要以上にたまり、動脈硬化を招きます。逆に善玉コレステロールは、血管壁にたまった余分なコレステロールを取り出し、動脈硬化を予防します。

悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすことが大事なのです。

悪玉コレステロール値を下げ、善玉コレステロール値を上げる働きがある食品は、青背の魚（いわし、さば、さんま、ぶり）・大豆製品・海藻類・緑黄色野菜などです。これらの食品を毎日の食事にとり入れると効果的です。

また、調理法を「焼く」から「蒸す」、「網焼き」に代えたり、オリーブ油・ごま油などを使うようにしましょう。

健康は毎日の食事の積み重ねです。この機会に食生活を見直してみましょう。

コレステロールが多い食品	体内でコレステロール値を上げる食品
鶏卵 数の子 いくら ししゃも えび いか レバー マヨネーズ など	脂身の多い肉 バターやチーズ、 生クリームなどの乳脂肪製品 インスタント食品 スナック菓子 チョコレート など

※えびやいかにはタウリン^(注1)が含まれているので、お寿司のネタで2貫から3貫程度なら食べても問題ありません。

※現在治療中の方は、主治医の指示にそった食事をしましょう。

(注1) 善玉コレステロールを増やし、血中コレステロールを下げる作用があります。

かさまつの民話『昔むかし』

はやかごの鮎鮎②

鮎鮎作りは、岐阜の河崎喜右衛門と、藤井和兵衛が代々御用をつとめ、その二軒がお鮎元とよばれた。

鮎鮎は、酢のなれぐあいであ味が違う。作って五日目ぐらいがちょうど食べごろである。

そのころに將軍家に届くようになっていた。お鮎元から江戸までは、加納、笠松を通過して木曽川を渡り、尾張をへて、東海道を約百里（四百キロメートル）宿継ぎ（リレー）されたのである。百里の道のりを四日間で走るということは、その頃では大変なことであった。荷物をかついで、江戸までの道のりを人足がそろってひた走りに走るのである。次の宿継所に着くと、待ちかまえている人足に鮎荷を



引き渡す。荷が着くと、宿継所の主人は、あわたしく荷物^にの異常^{いじよう}を確かめ、道中の無事を祈って次の宿継へ送りだした。

中仙道と東海道を結ぶ鮎鮎街道の笠松宿は、高島久右衛門の家であった。多い時には一夏で十回もの鮎鮎送りをした。そのための人足集めは、宿継所の主人の大きな仕事であったが、そそうが許されないのだから、誰でもよいというわけにはいかなかった。

久右衛門は人足集めに苦労した。飢饉が続いている中で、年が若く、荷物をかついで走り続けることができ、しかも、身元がはっきりしている者をみつけ出すことはとても難しかった。

六月半ばのある日、お鮎元から、二日後に鮎鮎を送り出すから人足の準備をしてほしいと、先触れがあった。

久右衛門は、すぐ人足集めにかかったが、近く住んでいる者達だけでは数がそろわず、前日の夜になって、米吉の家へ頼みにきた。

(つづく)