

健康百科

コレステロールは、新しく細胞が生まれるための必須栄養素です。また、ホルモンの中にはコレステロールがないとつくられないものもあります。ただ、ご存じの通りコレステロールは動脈硬化の一番の原因物質です。動脈硬化は血液中に余ったコレステロールが血管壁の中に取り込まれて固まることで起こるからです。

2種類のコレステロール

コレステロールは肝臓でタンパクと一体化されて血液に溶けやすい形にされた後、体中に運ばれて必要とされる所で利用されます。タンパクと一体化されたものは大きさと重さに違いがあり、LDLやHDLコレステロールなどに分けられます。このうちLDLコレステロールは悪玉コレステロールと呼ばれ、動脈硬化の原因にもなる物質です。一方、

コレステロールと動脈硬化

HDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれ、LDLコレステロールを肝臓に連れ戻して分解し、動脈硬化を予防する働きをします。つまり、LDLコレステロールの多い人やHDLコレステロールの少ない人が動脈硬化を起こしやすいわけです。

通常、LDLコレステロールの値は120mg/dl未満がベストで、160mg/dl以上が危険と判断され、HDLコレステロールは40mg/dl未満が危険とされます。LDLコレステロールは食べ物の影響を受けるため、カロリーや動物性脂肪などの取り過ぎで増えます。一方、HDLコレステロールは運動で増やすことが可能です。

健診などでコレステロールが高いと指摘された人は、動脈硬化予防のため食事に気を付けて運動をするのがいいですね。それでも改善されない時は医師に相談しましょう。

【問】古河福祉の森診療所 赤荻榮一医師Tel.48-6521

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

「サッカーを通じて古河を盛り上げたい」という思いで設立され、古河市をホームタウンとするクラブチームです。今年は茨城県リーグ2部で活動しており、1部昇格を目指しています。

試合の日にはシティブルーのユニフォームを着て、大人も子どももみんながサッカー場で古河シティFCを応援する。そんな日が来るのが楽しみです。

【クラブプロフィール】
 設立：2023年1月
 代表：坂本修平氏
 事業：サッカークラブ・地域スポーツイベント運営

詳細はこちら



こがキラメンバー がんちゃん

古河市からJリーグを目指すサッカークラブ 古河シティFC



KOGA CITY FC



サンワ設計ネーブルパークリニューアル第1弾

サンワ設計ネーブルパークの魅力をより引き出すために、施設のリニューアルを進めています。第1弾としてキャンプエリアが生まれ変わり、公園入口にパーゴラ(日陰棚)も設置されました。また、この事業は令和7年度まで続き、キャビンエリアや平成館もリニューアル予定です。ぜひ、ご利用ください。

【問】◎都市計画課Tel.76-1511



▲Makigama BBQ



▲Lounge内観



▲パーゴラ(日陰棚)

キャンプエリアコンセプト

おいしい ととのう ねむる “ユラギのモリ”

名称	特徴や用途
Makigama BBQ	まき窯もできるバーベキュー場
Takibi field	たき火を囲んだ安らぎ空間
Lounge	多目的なくつろぎ空間
&kiosk	販売やインフォメーション
Yuragi camp	自然を感じるキャンプサイト
Camp center	受け付け、備品貸し出し施設



リニューアルされた空間で、新たな魅力を体感してください

茨城県リスキリング推進企業等表彰で 市内企業が表彰されました

2023年度茨城県リスキリング推進企業等表彰で、市内企業のトモエ乳業株式会社が「グッドプラクティス賞」、税理士法人報徳事務所が「奨励賞」を受賞しました。

この賞は、企業人のリスキリングの推進に積極的に取り組み、顕著な成果があった企業を表彰するものです。リスキリングとは、企業・企業人が意欲的に必要なスキルを獲得する・させることで、企業および社会全体の生産性が向上していくことが期待されるものです。

【問】◎商工観光課Tel.22-5111



▲左から近藤副市長、トモエ乳業(株)の中田社長、税理士法人報徳事務所の赤岩理事長