

## 小児家族性高コレステロール血症

### ◆高コレステロール血症とは◆

高コレステロール血症は、生活習慣(食生活の乱れ、運動不足、糖尿病、睡眠障害など)から生じることがあります。しかし、食生活に気を付け、運動不足でもなく肥満でもないのに、コレステロール値が高いお子さんがいます。親や祖父母にコレステロール値が高い方がいる場合、小児家族性高コレステロール血症の可能性がります。

### ◆早期診断を◆

最近の臨床研究によると、10歳ごろから動脈硬化が進行することが指摘されています。そのため、早期に診断して、食事療法などの治療を開始し、動脈硬化を予防することが勧められています。小児家族性高コレステロール血症は、空腹時採血でのLDLコレステロール(悪玉コレステロール値)が140mg/dl以上および、家族に高コレステロール値が高い方がいる場合に診断されます。子どもの場合は、LDLコレステロール値の変動が大きいので、家族歴のみの場合は3か月以上あけてから再検査をすることが勧められています。

### ◆治療◆

まず食事療法や運動療法などの生活習慣の指導を行います。それでもLDLコレステロール値が高い場合、10歳以上の子どもには薬物療法をすることになっています。

家族歴がある場合や、心筋梗塞などを比較的若く(男性55歳未満、女性65歳未満)発症した方がいる場合は、一度かかりつけの小児科を受診し、相談することをおすすめします。

市立甲府病院小児科 伯耆原 祥ほろきばら しょうドクター



- ・平成3年信州大学医学部卒
- ・信州大学医学部附属病院、国保依田窪病院、長野県立子ども病院、安曇野赤十字病院、諏訪赤十字病院小児科を経て、平成27年4月から市立甲府病院勤務
- ・現在当院小児科部長

問市立甲府病院…☎(244) 1111

## 目指そう! 賢い消費者!!

~ストップ! 悪質商法~



見極める力をつけて  
今より一歩進んだ消費者になろう

「一般社団法人 700 MHz 利用推進協会」が行う工事に便乗した悪質商法に気をつけてください。

### テレビ受信障害対策に便乗した 悪質商法に気をつけて!

**事例:** 自宅に二人組の男が訪問してきた。「携帯電話の普及で新たな周波帯を利用することになったが、その周波帯が地上テレビ放送の受信に影響を与える可能性があり、対策工事が必要です」と言われた。ブースター交換の費用がかかるので料金を払うように言われたが本当だろうか。

#### <アドバイス>

「一般社団法人 700 MHz 利用推進協会」が行うテレビ受信障害対策には費用は一切かかりません。また、立替払いを依頼することもありません。費用を請求された場合は、その場できっぱりと断り、すぐに相談してください。工事担当者は、「テレビ受信障害対策員証」という身分証明書を携行しています。工事担当者を名乗る者の訪問を受けた場合は、身分証明書の右上に記載されている登録番号や氏名を控えて、コールセンター『0120(700)012』に照会することが有効です。

#### 相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時~午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日は除く



## 野菜ソムリエだより

第1土曜日は  
「地産地消の日」  
6月3日

問農政課…☎(298) 4833

### 期間限定の味「ベビーコーン」

市南部の中道地区や山城地区では、とうもろこしの栽培が盛んで、「きみひめ」・「しあわせコーン」・「ミルフィーユ」の3品種が甲府ブランドに認定されています。

栽培の過程で、若いうちに間引いたものがベビーコーン、ヤングコーンと呼ばれ、5月下旬から直売所などで出回ります。栄養成分は、ビタミンB1、B2、Eなどを含み、食物繊維が豊富です。糖質は低くカロリーも控えめなので体重コントロール中の方にもおすすめの食材です。

サラダやスープ、炒め物など、さまざまな料理の具材に適します。また、皮ごとグリルなどで焼いても、お酒のおつまみとして美味しくいただけます。これから夏にかけて、いろいろな野菜が出回る季節。今回は、ベジタブルブロス(いろいろな野菜の出汁)を味わうスープをご紹介します。切り方を工夫すると、見た目もかわいらしく、お子様にも大人気です。



野菜ソムリエ  
玉川 真奈美

#### ~ベビーコーンの簡単ミネストローネ~

##### 【材料】(2人分)

- ・ベビーコーン: 4~5本
  - ・タマネギ: 1/2個
  - ・トマト: 1個
  - ・水: 200CC
  - ・減塩コンソメキューブ: 1個
- ※お好みで、食べる直前に、オリーブオイル、こしょう、カレーパウダーを加えてもOK

##### 【作り方】

- ①ベビーコーンを輪切りに、タマネギ、トマトは1cm角に切る
- ②タマネギとトマトを鍋で、から炒りし、水とコンソメキューブを入れて煮立たせる
- ③輪切りにしたベビーコーンを入れ、ひと煮立ちさせる