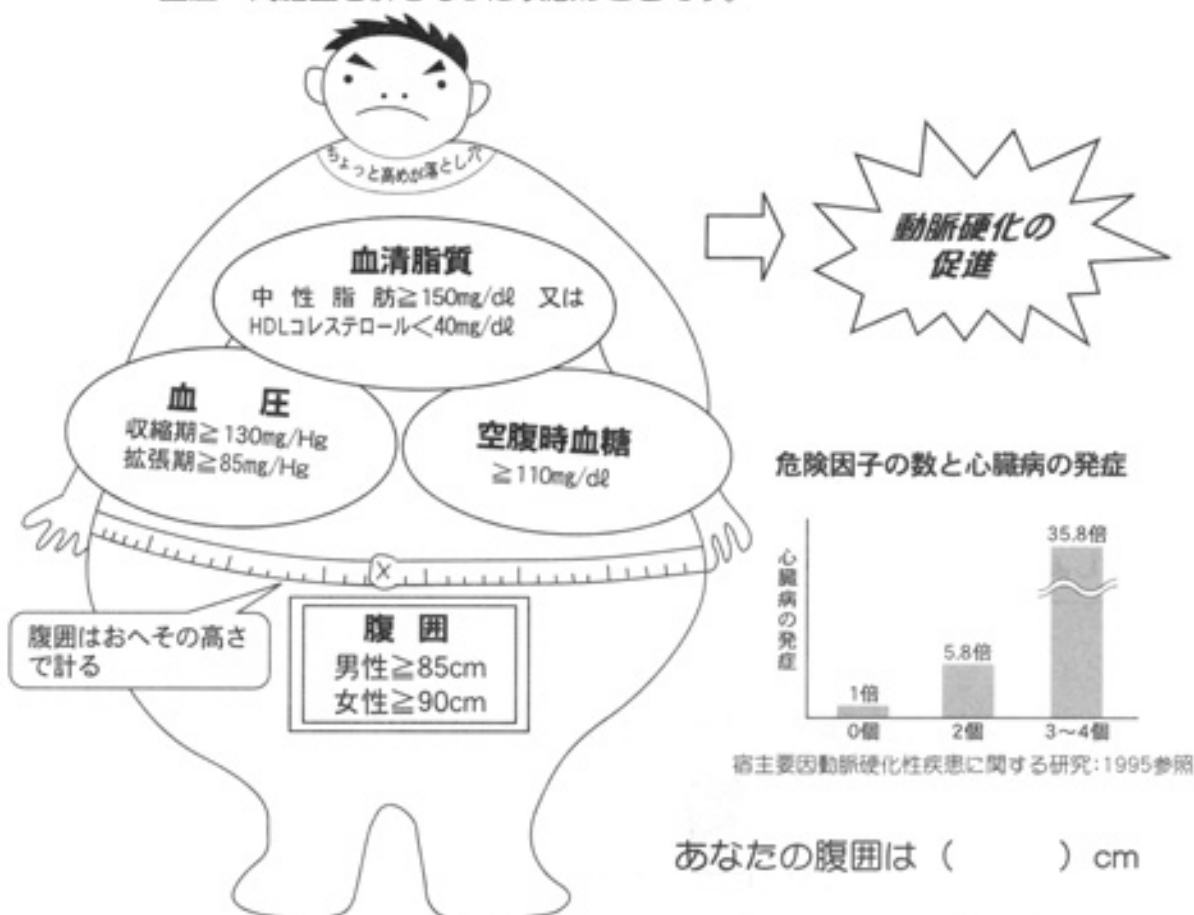


第2回 “メタボリックシンドローム”とは？

◎ 危険な内臓脂肪

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪による肥満に加えて、高血糖・高血圧・高脂血を併せもった状態のことです。



【メタボリックシンドローム診断基準】 8学会策定新基準 (2005.4)
腹部肥満をベースに他の危険因子を2つ以上持っている場合

◎メタボリックシンドロームの現状



- 男女とも40歳以上でメタボリックシンドロームが強く疑われるか、又は予備軍と考えられる割合が高い。
- 40~74歳の場合 (男性の2人に1人 全国で1,960万人) (女性の5人に1人)

◎ 改めよう生活習慣

○まずは「肥満」の解消から！

肥満は生活習慣病の源流にあると考えられます。

内臓に蓄積された脂肪により、多くの生理活性物質（アディポサイトカイン）の分泌に異常がおこり、病気を招きやすくなります。



小ぶりの茶碗に山盛りで不思議と満足

食 事

- ・ 1日3食、定期的に食べる
- ・ よく噛んで腹八分目を守る
- ・ 「早食い、ながら食い、まとめ食い」をさける
- ・ 野菜やきのこ類を先に食べる
- ・ 食器を小ぶりにする
- ・ 甘いもの、あぶらっこいものは控える
- ・ お菓子など買い置きをしない
- ・ 寝る2時間くらい前は食べない
- ・ お酒と上手につき合う



バランスのとれた食事



食卓や冷蔵庫の食べ物
について手が…

生活・運動

- ・ 体重や腹囲を毎日測る
- ・ 禁煙する
- ・ 「ちょこまか運動」をしよう
- ・ ストレスをためない
- ・ 1日30分程度の運動を週3回以上とり入れる



1駅分歩く
階段を利用する

1. あじのオレンジソース

材料 (4人分)

あじ切り身 (4切)	200g
塩	小さじ½
こしょう	少々
マーガリン	大さじ½
100%オレンジジュース	カップ1
うずろしょうゆ	大さじ½
生姜汁	小さじ1
片栗粉	小さじ½
水	小さじ½
たまねぎ	50g
水菜	60g
塩わかめ (戻して)	10g
赤ピーマン	5g
橙ピーマン	5g

(作り方)

- ① あじに塩、こしょうをする。
- ② オレンジジュースを小鍋に入れ中火で1/2量くらいになるまで煮詰める。(10分程度)
- ③ ②にうずろしょうゆ、生姜汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ たまねぎは薄く切り水に放つ。水菜は3~4cm長さに切り、わかめは戻してザク切りにする。
- ⑤ ピーマンは5mm角に切る。
- ⑥ フライパンにマーガリンを入れ①をこんがり焼く。
- ⑦ 器に④とあじを盛り③のソースをかけ、ピーマンを散らす。

1人分のエネルギー	106kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	3.0g
塩分	1.0g
食物繊維	0.9g



2. オートミールスープ

材料 (4人分)

A	ハム	20g
	たまねぎ	150g
	にんじん	50g
	じゃがいも	100g
枝豆 (むきみ)	50g	
サラダ油	大さじ½	
コンソメスープの素	小さじ½	
水	カップ2½	
牛乳	カップ1	
オートミール	30g	
塩	小さじ½	
こしょう	少々	

(作り方)

- ① Aの材料は1cmの角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを透明になるまで炒めハム、にんじん、じゃがいも、水、スープの素を入れる。
- ③ ②が煮えたら枝豆、牛乳、オートミールを加え、塩、こしょうで調味し火を止め10~15分蒸らす。

1人分のエネルギー	138kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	4.9g
塩分	0.9g
食物繊維	2.6g

3. かぶの梅和え

材料 (4人分)

A	かぶ	200g
	塩	0.3g
A	ひじき (乾)	4g
	しめじ	1パック
	生しいたけ	(4枚) 50g
	酒	大さじ½
	梅干 (刻む)	10g
	うす口しょうゆ	大さじ½
	みりん	大さじ2
酢	小さじ2	
三つ葉	5g	

(作り方)

- ① かぶはごく薄いいちょう切りにし塩をして、しんなりしたら水気を絞る。
- ② ひじきは水で戻しザク切りにする。しめじは小房に分け、生しいたけはせん切りにしてひじきと一緒に酒炒りする。
- ③ ①②と3cmに切った三つ葉をAで和える。

1人分のエネルギー	44kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.2g
塩分	0.6g
植物繊維	2.5g