



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)とは?

メタボリックは『代謝』シンドロームは『症候群』の略で、『**高血圧**』『**高血糖**』『**高脂血症**』などさまざまな病気が引き起こされた状態のことを言います(右図診断基準)。

これらの疾患はお腹がぽっこりとなる内臓脂肪型肥満が主に関係しており、近年の食事の欧米化や運動不足に加え、喫煙やストレスなどが主な原因となる、**糖尿病・高血圧・動脈硬化・心筋梗塞**などの生活習慣病を避けるためにも改善することが大切です。

健康診断の基準

ウェストサイズ 男性 85cm以上 女性 90cm以上

《下記の3項目で2つ以上あてはまる人は疑いアリ!?

(喫煙歴があれば1つ以上)》

- ・ **高血糖** 空腹時血糖 110mg/dl 以上
- ・ **高血圧** 収縮期血圧(最大血圧) 130mmHg 以上
または 拡張期血圧(最小血圧) 85mmHg 以上
- ・ **高脂血症** 中性脂肪 150mg/dl 以上または
HDL コレステロール 40mg/dl 未満

運動による予防法

- ① 筋肉を増やす運動
- ② 筋肉を利用して脂肪を燃焼(有酸素運動)
- ③ 血液の循環を促す運動(柔軟体操など)

健康維持に最適な運動消費カロリーは

1週間で 2000kcal 1日あたり 約 300kcal

目安・・・1日1万歩(約300kcal)で消費したことになります。

厚生労働省『健康日本21』より

食生活における予防法

- ① 食事を3食バランス良く食べる
- ② 高脂肪、高カロリーのものは控える
- ③ 食べすぎ禁物! 腹八分目を続ける
- ④ 野菜、キノコ類、海藻類は積極的に摂る

和食などの脂肪分が控えめで、食物繊維が多く含まれる食事(特に皮や胚芽を残した精製の低い穀類)を中心とし、薄味を心がけバランスをとるようにしましょう。

食物繊維たっぷり発芽玄米いなり寿司



食物繊維
白米の
3.7倍

【材料2人分】

- ・ 発芽玄米…1合
- ・ 昆布…1.5cm角
- ・ 梅酢…大さじ1
- ・ 油揚げ…(すし揚げ) 2枚
- ・ 干し椎茸…1枚
- ・ にんじん…20g
- ・ インゲン豆…15g
- ・ ミツバ…10g
- ・ 白ゴマ…大さじ1/2
- ・ みりん…大さじ1
- ・ 醤油…小さじ1/2

- ① 1時間ほど給水させた玄米の水気を切り、炊飯器で玄米(水440cc、昆布を加え)を炊飯する。
- ② 油揚げは熱湯を通して油抜きをし、水分を軽くきる
- ③ いなり揚げの煮汁(みりん25ccを沸騰させ、だし汁75cc、醤油大さじ1/2を加える)に油揚げを入れて落とし蓋をし、途中で上下を返し、煮汁が1/3になるまで煮詰める。煮あがれば粗熱をとる
- ④ 1カップの水で戻した干し椎茸(戻し汁は100ccとっておく)、にんじんをみじん切りにする。インゲン豆は少量の湯で色よく湯がき5mm幅の小口切りにする。みつばは5mm長さにきる。
- ⑤ 鍋に干し椎茸の戻し汁、みりん、醤油、刻んだ具を入れて火にかけて煮汁がなくなるまで煮含める。
- ⑥ 玄米が炊き上がったたら昆布を取りのぞき、玄米をボウルに移し、温かいうちに梅酢を加え、しゃもじで切るように混ぜる。⑤とインゲン豆、みつば、白ゴマを加えてまべんなく混ぜ、斜め半分に切った袋状のいなり揚げに適量つめればできあがり★

ぬい絵コーナー



薔薇の花



彩色の見本です。