

## 生活習慣が引き起こす メタボリック症候群

検診結果を比べてみましょう

自分の検診の結果をしっかりと確認して  
いますか。

結果が明らかに悪く、「要受診」や「再  
検査」であれば、受診したり、気を付け  
たりするでしょう。しかし、軽度であれば、  
あまり気にとめない方が多いのではない  
でしょうか。

1年前、5年前、10年前の検診結果を  
比べてみましょう。「異常なし」の範囲内  
でも、年々数値が悪くなっているとたら、  
生活習慣を見直す必要があります。

自分では気付かない日々の生活が知ら  
ず知らずメタボリック症候群（内臓脂肪  
症候群）につながっていることもあります。

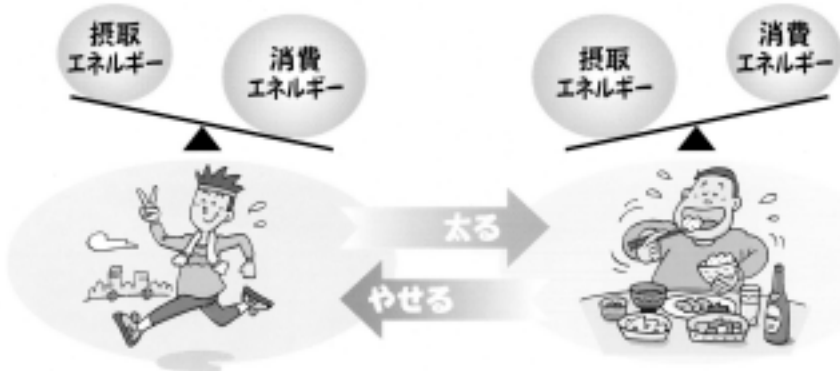
### 内臓脂肪は、なぜたまる？

メタボリック症候群とは、内臓脂肪の蓄  
積による肥満に加え、高血圧、高血糖、高  
脂血症などの危険因子を二つ以上持っている  
状態をいいます。

内臓脂肪がたまる原因は、食べ過ぎと運  
動不足です。消費するエネルギーより摂取  
するエネルギーが多いため、余ったエネル  
ギーが内臓脂肪として蓄積されてしま  
います。

エネルギーの収支バランスを考え、内臓  
脂肪をためない生活を送りましょう。

肥満、高血圧、高血糖、高脂血症の四つ  
の危険因子は、一つひとつは軽度でも、こ  
れらが重なると、動脈硬化が促進されま  
す。動脈硬化が進むと心筋こうそくや脳こう  
そくなどの重い病気を引き起こします。メ  
タボリック症候群の方は、そうでない方と  
比べて、約3倍も心筋こうそくや脳こうそ  
くを発症する危険性が高くなります。  
近年、メタボリック症候群は、20歳代か  
ら徐々に増えています。若い世代の方も積  
極的に検診を受けて、生活習慣の改善を心  
掛けましょう。



## クッキング タイム

毎月19日は食育の日

食物繊維たっぷり

### 雑穀米とトウモロコシの御飯

#### 材料（4人分）

米.....2合  
雑穀米.....大さじ1  
トウモロコシ.....2本  
(缶詰のトウモロコシでも可)  
塩.....小さじ1

#### 作り方

米を研ぎ、ざるにあげておく。  
トウモロコシの皮をむき、実  
をとる。  
炊飯器に研いだ米、雑穀米、  
トウモロコシを入れる。  
炊飯器の目盛りより少し多め  
の水を入れ、塩を加えて炊く。

栄養価（1人分）エネルギー341kcal/タンパク質7.4g/脂質1.8g/カ  
ルシウム7mg/鉄分1.53mg/塩分1.2g/ビタミンC 4mg/食物繊維2.3g