

<メタボリックシンドロームの基準>

腹囲（へそ周り）
男性85cm以上、女性90cm以上



脂質異常
中性脂肪 150mg/dl以上 または、
HDLコレステロール 40mg/dl未満
高血圧
最高血圧 130mmHg以上 または、
最低血圧 85mmHg以上
高血糖
空腹時血糖値 110mg/dl以上



メタボリックシンドローム

のうちの2つ以上あると...

まずは腹囲（へそ周り）を手チェック
近ごろよく耳にする「メタボリックシンドローム」。おなか周りの内臓脂肪の蓄積に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のいずれか2つ以上をあわせもった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。その状態を放置すると、動脈硬化を引き起こし、命にかかわる病気を引き起こす可能性が高まります。皆さんの体は大丈夫ですか。

まずは腹囲（へそ周り）を手チェック

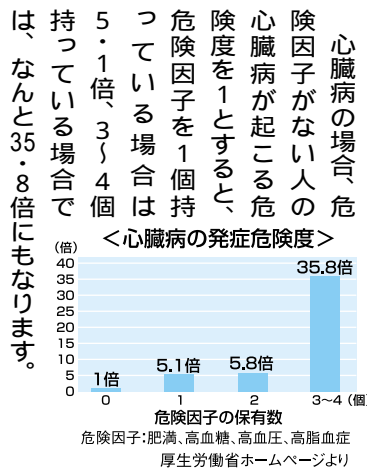
知って防ごう！メタボリックシンドローム（基礎知識編）

日本人の3大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を合わせた循環器病を引き起こす原因は「動脈硬化」です。最近の研究では、肥満（特に内臓周りについた脂肪）が脂質異常、高血圧、高血糖などを引き起こし、それらの重なりが「動脈硬化」を引き起こすことが分かってきました。

「ぽっこりおなか」は要注意

最近「おなかぽっこりしてきた」「ズボンがきつくなった」という人は、「メタボリックシンドローム」の危険信号です。内臓脂肪が過剰にたまっていくと、「血糖値がちよっと高め」「血圧がちよっと高め」など、まだ病気と診断されない状態でも、高血糖、高血圧などの危険因子が重なることで動脈硬化が急激に進み、心臓病などの命にかかわる重大な病気にかかる危険性が高まります。

心臓病の場合、危険因子がない人の心臓病が起こる危険度を1とすると、危険因子を1個持っている場合は5.1倍、3〜4個持っている場合でなんと35.8倍にもなります。



中高年男性の2人に1人が...

平成17年の「国民健康・栄養調査」によるとメタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備群と考えられる人をあわせると、40歳〜74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人がメタボリックシンドロームの可能性があると分かりました。

メタボリックシンドロームは、決して珍しい病気ではなく、誰でも可能性のある身近な病気です。次回の健康ガイド（10月15日号）では、メタボリックシンドロームの予防・改善方法についてお知らせします。

クッキングタイム

毎月19日は食育の日

秋の味覚たっぷり

サツマイモとシメジのきんぴら

材料（5人分）

サツマイモ.....160g
シメジ.....140g
ごま油.....小さじ2・1/2
酒.....小さじ4
しょう油...小さじ2
砂糖.....大さじ1/2

調味料

作り方

サツマイモは、3cm位の長さの細切りにして水にさらし、水気を切る。にラップをし、レンジに1分かける。
シメジは石づきを取ってほぐす。
熱したフライパンにごま油をひき、サツマイモをいため、シメジを加えて弱火でいためる。
に合わせた調味料を加えていためる。

栄養価（1人分） エネルギー75kcal/タンパク質1.3g/脂質2.2g/カルシウム14mg/鉄0.4mg/ビタミンC11mg/食物繊維1.8g/塩分0.4g

