



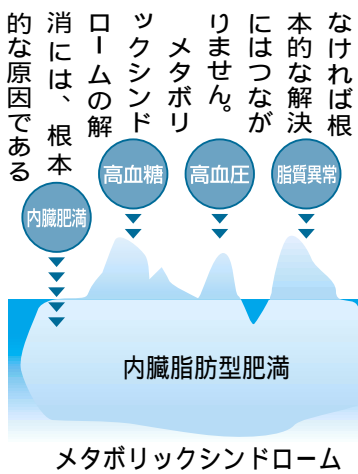
健康ガイド

知って防ごう！メタボリックシンドローム（予防・改善編）

前回（本紙9月15日号）の健康ガイドでは、メタボリックシンドロームの病態や診断基準についてお知らせしました。今回は、予防・改善のポイントについてお知らせします。

内臓肥満への対策が重要

メタボリックシンドロームは海に浮かぶ氷山に例えることができます。脂質異常や高血圧、高血糖など目に見える部分は軽度であったり、薬で小さくできても、表面下に隠れた氷山を小さくしなければ根本的な解決にはつながりません。



食事と運動、禁煙がポイント

メタボリックシンドロームの予防・改善は、「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後に薬」です。薬によるコントロールが必要な場合もありますが、基本は運動と食生活の改善によって内臓脂肪を減らすことが大切です。

また、喫煙は動脈硬化を進行させて心臓病や脳卒中の危険性を高めるので、たばこを吸う方は禁煙を心掛けましょう。

そして、自覚症状が出にくいいため、毎年しっかりと健康診断を受けて健康状態の把握に努めましょう。

エネルギーの収支バランスを保とう

摂取エネルギー（食事量）が消費エネルギー（運動量）より多くなると、余ったエネルギーは脂肪として蓄えられます。内臓脂肪を減らしたい方は、食事量や内容、運動量を振り返り、改善箇所を見付けましょう。

運動

歯磨きしながら、テレビを見ながら体を動かす「ながら運動」など、自分の生活に合わせて続けられる運動を探しましょう。ウォーキングは特別な道具がいらぬ軽い運動です。30分間のウォーキングで約110キロカロリーを消費できます。

食事

栄養のバランスに気を配りながら、1日3食規則的に食べましょう。不足しがちな野菜は、1日に両手山盛り3杯分（料理にすると野菜料理5皿分）を目標に摂取しましょう。



間食が多い方は要注意。特にお菓子やジュース類などは少量でもカロリーが高いため、消費するにはたくさんの運動が必要になります。

クッキングタイム

毎月19日は食育の日

お手軽調理の炊き込み御飯
野菜ジュースで
ジャンバラヤ

材料（4人分）

- 米.....2合
- ピーマン.....3個
- 玉ネギ.....1/4個
- ウインナーソーセージ...6本
- サラダ油.....大さじ1
- 塩・コショウ.....適量
- 野菜ジュース()...360cc
- 固形コンソメ...1個
- 白ワイン...大さじ2
- 塩.....小さじ1

作り方

米は炊く30分前に洗ってざるに上げておく。
を炊飯器に入れ、調味料を混ぜて炊く。
ウインナーソーセージを半分に切る。ピーマンは種を取って乱切りに、玉ネギは1cm角に切る。
をサラダ油でいため、塩、コショウで味を調える。
炊き上がった に を加えて混ぜる。

栄養価（1人分） エネルギー376kcal/タンパク質7.9g/脂質9.5g/カルシウム21mg/鉄1.1mg/ビタミンC22mg/食物繊維1.7g/塩分3.5g

野菜ジュースは、トマトやニンジンを中心に複数の野菜で作られている市販のものをご利用ください。