



メタボリックシンドロームを予防しましょう

▶メタボリックシンドローム(メタボ)(内臓脂肪症候群)とは……?

過剰に内臓脂肪が蓄積したことによって高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病を発症しやすくなっている状態のことを言います。動脈硬化を起こしやすい状態です。血液を運ぶ動脈が、硬くなったり、もろくなったり、つまっては大変です。

BMIを計算
してみましょう

▶体重と体脂肪からあなたの体の状態をチェック

肥満というのは、単に太っている(体重が重い)状態ではありません。体の成分のうち脂肪組織の占める割合(体脂肪率)が正常以上に増えた状態です。

あなたのBMI(体格指数)は?

体重 _____ (kg) ÷ 身長 _____ (m) ÷ 身長 _____ (m) = BMI

(BMI指数 18.5未満やせ 18.5~25.0標準 25.0以上肥満)

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目	
ウエスト	男性 85cm以上
	女性 90cm以上

選択項目 以下の項目で2つ以上当てはまる	
脂質異常	中性脂肪 150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dl未満
	高血圧 収縮期(最高)血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期(最低)血圧 85mmHg以上
高血糖	空腹時血糖 110mg/dl以上

肥満問題は見た目だけでは
ありません。深刻な健康問題です



※ 高血圧症

血管壁に強い圧力がかかり動脈硬化が進みます。脳卒中、心臓病、腎臓機能低下につながります。

※ 糖尿病

血液中に増えすぎた血糖が全身の血管や神経を傷つけます。動脈硬化を進行させ、視力や心臓機能などの低下を招きます。

※ 脂質異常症

血管壁にコレステロールなどの脂質がたまって動脈硬化を悪化させます。



メタボを改善するためには、内臓脂肪を減らすことが大切です!

① 朝ご飯をしっかり食べる

朝食は、胃腸を刺激して体を目覚めさせ、睡眠中に下がった血糖値と体温を上げる働きがあります。朝ご飯抜きは、次の食事を多くしたり、間食の原因になり肥満を招きます。

② 野菜、きのこ類、海藻から食べる

野菜などには食物繊維が豊富に含まれ、血糖値の上昇を抑えます。料理全体のかさが増えるため満腹感も覚えやすくなり、エネルギーダウンにも効果的です。

③ よく噛んで食べましょう

1口20回以上噛むことを目標にすると、自然に食べるスピードが遅くなり、満腹感が得られます。

④ 夜遅くに食事をしない

夜はエネルギー代謝が低下し、食べたものが内臓脂肪として蓄積されやすくなります。遅くても9時までに夕食を摂るようにしましょう。

⑤ 間食は量と時間を考えましょう

間食は16時までにすませましょう。



肥満は放置しないでください……

早めに食事や運動などの生活習慣を整えて肥満を解消し、これらの病気への罹患リスクを減らすことが重要です!

食物繊維たっぷり メタボ予防レシピ

※ 鶏ささみとごぼうの生姜スープ

《材料(2人分)》

- 鶏ささみ肉・・・100g
- 大根・・・100g
- ごぼう・・・1/4本
- トマト・・・1/2個
- 水・・・300cc
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- しょうが(すりおろし)・・・小さじ2
- ねぎ・・・小さじ1

低脂肪のささ身と野菜を合わせたスープです

作り方

- ① ささ身は1口大に、大根は短冊切り、ごぼうはささがき切り、トマトはさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に鶏ささみ、ごぼう、大根、トマトを入れささみに火が通るまで炒める。
- ③ 水を加えひと煮立ちさせ、しょうゆを加える。器に盛り付けねぎ、しょうがを加えて完成♪。



1人分

エネルギー112Kcal たんぱく質 13.3g 脂質0.6g 炭水化物 13.1g 食物繊維 4.1g 食塩相当量 2.0g

食物繊維と腸内環境を整える野菜でかさ増しです

※ シャキシャキキムチハンバーグ

《材料(2人分)》

- 牛豚ミンチ・・・160g
- 白菜キムチ・・・100g
- 切り干し大根(乾燥)・・・6g
- 長ネギ・・・1/2本

- A {
- 酒・・・小さじ1
 - かたくり粉・・・大さじ1
 - こしょう・・・少々
 - ごま油・・・小さじ1

作り方

- ① キムチは漬け汁を絞って粗ミジン切りにする。切り干し大根はさっと水洗いし、かぶるくらいの水に10～15分漬けて戻し水気を絞って粗ミジン切りにする。長ネギはミジン切りにする。
- ② ボウルに牛豚ミンチ、長ネギ、Aの調味料を入れて粘りが出るまでよくこね、キムチと切り干し大根を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を8等分し、丸く成形する。
- ④ フライパンにごま油をしき中火で熱し③を並べて両面焼く。肉に火が通れば完成。



豆腐や白菜でかさ増し！しかも時短！！

1人分

エネルギー280Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 17.5g 炭水化物 12.1g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.2g

※ レンジで豆腐ドライカレー

《材料(2人分)》

- 木綿豆腐・・・1/2丁(150g)
 - 鶏ひき肉・・・120g
 - 白菜・・・200g
- A {
- カレー粉・・・大さじ2
 - ウスターソース・・・大さじ1
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - かたくり粉・・・小さじ1
 - オイスターソース・・・小さじ1/2
 - にんにく・・・小さじ1/3

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせてラップをせずに600wの電子レンジで約2分加熱する。水気を十分きる。白菜は粗ミジン切りに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜる。ひき肉を加え、菜箸で練らないように混ぜる。
- ③ ①の水を切った豆腐を手でほぐしながら②を加え混ぜる。白菜を加えて混ぜふんわりとラップをして電子レンジ(600w)に4分間かける。全体をよく混ぜ再びラップをして電子レンジに3分間かける。全体に火が通れば完成。



1人分

エネルギー235Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 11.2g 炭水化物 14.4g 食物繊維 4.2g 食塩相当量 2.4g