

# 脱メタボリックシンドローム



メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪の蓄積により、高血糖・高血圧・脂質異常  
 といった血管を傷つける危険因子が合併した状態。



自覚症状なく動脈硬化が急速に進行し、  
 ある日突然、心臓病や脳卒中などの命に  
 係わる深刻な病気を招きます。

## ◎ 健診結果でメタボチェック

□ 腹囲

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

+

□ **高血圧**

収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg 以上

□ **高血糖**

空腹時血糖 110mg/dl 以上 または HbA1c 6.0%以上

□ **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

1項目該当：メタボ予備群 2項目以上該当：メタボ該当

## 内臓脂肪の蓄積を減らす = 体重を減らすことです。

体重の3~4%程度を減らすと、血圧、脂質、血糖などの検査データが改善されることが分かっています！！  
 (体重 80kg だと 2.4~3.2kg)

## ◎ 太りにくい食習慣のポイント

### ① 主食・主菜・副菜の3品をそろえる。

3品をそろえることで、多様な栄養素をとることができます。



主食

(ご飯、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻類)

### ② 1日3食規則正しく食べる。

食事の回数を減らすと、体がエネルギーをためこもうとするため、かえって太りやすくなります。また、人間の体は昼間に脂肪を分解し、夜は脂肪をためこみやすくなります。朝食・昼食をしっかり食べ、夕食や夜食の食べすぎに気をつけましょう。

### ③ よく噛んで食べる。

脳が満腹とを感じるのは食べ始めて20分以上後のことです。早食いは脳が満腹感に気づかず食べすぎてしまうため、よく噛んでゆっくり食べましょう。

★ひと口20回噛む、ひと口ごとに箸を置く。

★噛みごたえのある食材を増やす。



### ④ 間食を食べすぎない。

スイーツ、スナック菓子、嗜好飲料などは高エネルギー・高脂質です。砂糖の主成分であるショ糖は、血糖値を上げやすく、体内で脂肪になりやすいです。

★時間や量を決めておく。

★買いだめをしない、家に置かない。



### ⑤ 野菜のおかずから食べる。

野菜には食物繊維が多く含まれるため、主食より先に食べると、食後の血糖値上昇が緩やかになります。(右図) また、後に食べる主食の食べすぎ防止にもなります。



金本郁男ら：糖尿病 53,96-101,2010より

\*詳しく知りたい方は、栄養相談をご利用ください。

中央保健センター ☎0897-52-1215

# きのこたっぷり満足レシピ

きのこ類は低カロリーで食物繊維たっぷり!メタボ予防にはおすすめの食材です!

## しいたけの和風肉詰め

### 【材料(2人分)】

しいたけ(大)・・・6枚  
 豚ミンチ・・・80g  
 木綿豆腐・・・50g  
 大葉・・・5枚  
 塩こしょう・・・少々  
 片栗粉・・・大さじ1/2  
 オリーブ油・・・小さじ1  
 ポン酢・・・大さじ1

### 作り方



- しいたけは軸を切り取り、軸をみじん切りにする。大葉もみじん切りにする。
- 豆腐はキッチンペーパーで包み、600wのレンジで1分加熱し水気を切る。
- ボウルに豚ミンチ、①のしいたけの軸と大葉、②、塩こしょうを入れ、粘りが出るまでこねる。6等分にする。
- しいたけのかさの裏に片栗粉をまぶし、③のタネを詰めていく。
- フライパンにオリーブ油を熱し、④のタネの部分を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中まで火を通す。
- ポン酢をつけていただく。



(1人分) エネルギー 151kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.6g 食塩相当量 0.8g 食物繊維 3.6g

## 秋鮭ときのこのホイル焼き

### 【材料(2人分)】

生鮭・・・2切れ  
 えのきたけ・・・50g  
 まいたけ・・・50g  
 れんこん・・・30g  
 人参・・・30g  
 A [ 酒・・・小さじ2  
   塩・・・ひとつまみ  
 B [ 白味噌・・・大さじ1  
   マヨネーズ・・・小さじ2

### 作り方



- 鮭にAをふり、5分ほどおいてキッチンペーパーでふきとる。
- えのきたけとまいたけはほぐしておき、人参は千切りにする。れんこんは縦半分に切り、薄切りにし、水にさらす。
- アルミホイルの中央に①を置き、②をのせて、Bを混ぜ合わせて上からかける。アルミホイルで包む。
- フライパンにうすく水をはり、③をのせて加熱する。沸騰したらふたをして弱火で15分程度焼く。



(1人分) エネルギー 186kcal たんぱく質 20.5g 脂質 7.7g 食塩相当量 1.0g 食物繊維 3.1g

## なめことエリンギの卵スープ

### 【材料(2人分)】

なめこ・・・1パック  
 エリンギ・・・1パック  
 卵・・・1個  
 水・・・300cc  
 鶏ガラスープ・・・大さじ1/2  
 ネギ・・・10g

### 作り方



- エリンギは4cmくらいの長さで薄切りにする。
- 鍋に水と鶏ガラスープを入れ、沸騰したらさっと洗ったなめこ①を入れる。
- 再び沸騰したら、卵をゆっくり回し入れる。
- ネギを散らす。



(1人分) エネルギー 59kcal たんぱく質 5.1g 脂質 3.0g 食塩相当量 0.9g 食物繊維 2.7g