



メタボリック シンドローム

最近、健康・医療の分野で注目されている『**メタボリックシンドローム**』。内臓脂肪の蓄積が原因で、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病のリスク因子が積み重なり、**脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化疾患になりやすい状態**のことを言います。では、診断基準や食事・運動による予防・改善のポイントについてご紹介します♪

診断基準

ウェスト周り(へそ周り)	
男性	85cm以上
女性	90cm以上

上記に加えて、
右記①~③のうち**2項目以上**

①	中性脂肪 150mg/dl以上 かつ/または HDL コレステロール 40mg/dl未滿
②	収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上
③	空腹時血糖 110mg/dl

食事で予防・改善!

※主治医より食事制限の指示がある場合は、そちらの食事療法を守るようにしましょう。

主食+たんぱく質源(肉・魚・大豆製品・卵)+野菜をそろえたお食事を!

- ① 味付の主食(チャーハン、炊き込みご飯、カレー、丼ものなど)は、炭水化物の摂り過ぎや早食いになり易いので、**頻度が多くならないよう**注意しましょう。
- ② たんぱく質源は、1食に**1品+少量程度**(例:魚1切れ+みそ汁の豆腐)にしましょう。
肉・卵より魚・大豆製品の頻度を多くしましょう。
- ③ 野菜は毎食1品以上摂りましょう。毎食手秤で、**生で両手1杯または火を通して片手1杯**が目分量です。さらに、海藻・きのこをお食事に加えましょう。
- ④ 1日**牛乳コップ1杯またはヨーグルト150g程度**(大きめのカップ入り1個程度)を摂りましょう。
- ⑤ 果物は1日**150g程度**(例:りんご・なし・オレンジは半分、バナナ1本、キウイは小2個程度)を、昼間の時間帯に摂りましょう。
- ⑥ 油を使った料理は、1日**2品程度にし揚げ物は程ほどに**しましょう。

運動で予防・改善!

『健康づくりのための運動指針 2006<エクササイズガイド 2006>』

いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩!

厚生労働省より、『生活習慣病予防のための運動指針』が発表されました。その中で「運動による消費エネルギーの増加と体力の向上が生活習慣病予防に効果的である」と記されています。



日常生活で手軽に加えられるのは**ウォーキング**です。軽く息があがる程度のスピードでおこなってみましょう。

※病状によって運動量・内容に注意が必要な場合もあります。主治医にご確認ください。

季節の食材

6月から8月が旬の **あじ** をご紹介します♪

- ★ 動脈硬化予防に効果的な **EPA**。 ★ 脳の活性化を促すといわれる **DHA**。
- ★ 骨を丈夫にする **カルシウム**。 これらの栄養素が豊富に含まれています!

選び方のポイント!

【目が澄んでいるもの】 【身に光沢とほりがあるもの】

保存方法 → 購入後すぐ調理にかからない場合には、**えらやわたを除いて**おきましょう。

★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。