

今日も1日お元気で！ —「素敵ながらだ」作りませんか —

ヘルシーオフィス フー
代表 德田 泰子
<http://foo-df.com/web/index.html>

Vol.1



メタボリックシンドローム（代謝症候群）

★ あなたのウエストは85cm以上ですか？それとも…

心臓疾患や脳卒中は国民の3大死因になっており、高血圧、糖尿病、肥満、高脂血症など複数の症状があると、心筋梗塞などの病気を引き起こす動脈硬化症へ進む危険性が非常に高いことがわかっています。「メタボリックシンドローム」という考え方の目的は、このような動脈硬化症をいかに予防するか、今や国をあげての対策になりつつあります。

★ ご自分の健診結果を「大丈夫！」…と過信していませんか？

肥満度や血圧、血糖など個々の検査データはそれほど悪くないものの、生活習慣病と深く関わっているデータが複数にわたって注意を要する方は心筋梗塞や狭心症などの心臓疾患リスクが健康な人の数倍なるという報告があります。

つまり、肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それが独立した別の病気ではなく肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満といいます）が原因であることがわかつてきました。

個別の検査データに異常はないものの、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といい、治療の対象として考えられるようになってきました。

★ あなたの脂肪、洋ナシ型？りんご型？

果物としては、どちらもおいしそうですが、脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪の2種類があり併せて肥満のタイプも2つに分かれます。

◆洋ナシ型肥満＝（内臓脂肪型肥満）：内臓の周りに脂肪がつくタイプ。男性に多く生活習慣病を引き起こしやすい。皮下脂肪よりも内臓脂肪の方が減らしやすいという特徴を活用し、食事や運動など生活習慣の改善により予防が可能です。内臓脂肪がたまると血圧、血糖、中性脂肪が高くなるといわれています。

◆りんご型肥満＝（皮下脂肪型肥満）：下腹部（お尻や太もも）に脂肪がつくタイプ。女性に多く健康上は内臓脂肪ほど問題ではありませんが、多すぎると足腰や心臓に負担がかかるなどの問題が生じます。

★ メタボリックシンドローム診断基準

◆必須項目 ウエスト径 男性 85cm以上 あるいは 内臓脂肪面積が 100cm²以上 女性 90cm以上 （内臓脂肪面積 100cm²以上に相当）

◆選択項目 ①中性脂肪 150mg/dl以上、HDLコレステロール 40mg/dl未満のいずれかまたは両方
②血圧が上で、130mmHg以上、下で85mmHg以上のいずれかまたは両方
③空腹時血糖が 110mg/dl以上

①～③のうちいずれか2つ以上該当する場合、メタボリックシンドロームに該当するといわれています。

健康は毎日の積み重ねです。毎日のほんの少しの工夫でより健康的に過ごしましょう。

黒酢入り あったかヘルシースープ ~すだち風味~

生活習慣病予防に効果的な野菜がたっぷり入ったヘルシースープです。意外にも黒酢を使用することで味にコクが出て、すだちの風味がポイントです。



材 料 4人分

鶏ムネ肉	100 g	鎮江黒酢	(ちんこうくろす)	大さじ 2
人参	50 g	塩	少々
大根	50 g	白こしょう	少々
なると金時	50 g	チキンコンソメ	2個
ブロッコリー	100 g	水	1000 cc
		すだち	4 個
		オリーブオイル	適量

作り方

- ① 鶏肉は、一口大に切って軽く塩、こしょうし鎮江黒酢にしばらく漬け込む。
- ② 人参、大根は皮をむき乱切りに、なると金時は皮をむかず、よく洗って乱切りにする。
- ③ ブロッコリーは、小さめの房に分けて色よく湯がいておく。
- ④ 水を火にかけチキンコンソメを溶かし入れ、人参、大根、なると金時を加えて煮る。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①の鶏肉は皮側から焼き両面に焼き色がついたら漬け込んでいた鎮江黒酢を加えて鶏肉からめ④に加えて煮込む。塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 火からあげる前に⑤にブロッコリーを加える。すだち2個は、スライスにして⑤に加えて器に盛り付ける。残り2個のすだちは、1/4に切り好みで絞りいれる。