メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防しよう！

～腹囲の正しい測り方～

「最近、ズボンがきつい」・「おなかが出てきた」と、気になる方は、メタボリックシンドロームの危険が迫ってきているかもしれません。

メタボリックシンドロームは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまることによって起こるのです。そのまま放置すると、動脈硬化を引き起こし、命に関わる病気を招いてしまうのです。

＜メタボリックシンドロームとは＞

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか２つ以上を併せ持った状態のことです。

◎まずは、おなかのサイズを測ってみましょう！

メタボリックシンドロームの診断基準のひとつが腹囲です。

～腹囲の正しい測り方～

1）まっすぐ立つ。（衣服を着けない状態で測るのが望ましいです。）
2）空気を吸ったり吐いたりすることを意識せず、リラックスした状態にし、両腕は下げておきます。
3）ズボンやスカートなどのウエストの位置ではなく、へその高さで測ります。
4）軽く息を吐き、水平にメジャーをまわして測ります。
＊食事による測定誤差が生じるため、食後の測定は避けてください。

◎男性 85 ㎝以上・女性 90 ㎝以上（男女とも、内臓脂肪面積 100c ㎡以上に相当）

上の数値に当てはまる方は、メタボリックシンドロームとなる危険性が高いので、健康診査等の数値を再度確認し、必要に応じて治療・改善を行ってください。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

春からの贈り物！旬のタケノコを味わってください。

栄養素量（１人分）エネルギー…78kcal
たんぱく質…4.8 g　脂質…0.2 g　塩分…2.0 g

若竹煮

材料（４人分）
- タケノコ…… 400g（ゆでたもの）
- 生ワカメ…… 80g
- だし汁…… ２カップ
- （A）酒…… 大さじ３
- みりん…… 大さじ３
- しょうゆ…… 大さじ３
- 木の芽…… 12 枚

作り方
1．タケノコは、根元は半月に切り、残りは縦に４～６等分する。
2．鍋にだし汁、タケノコを入れ、煮立ったらＡを入れ、再び煮立ったら弱火にし、ふたをして 20 分煮る。
3．戻したワカメを３～４cm に切り、2に加え、一煮立ちする。器に盛り、木の芽を乗せる。

※タケノコのあくのとり方
・タケノコは洗い、根元と穂先を切る。皮に縦に切り目を入れる。
・鍋にタケノコとかぶる位の水と米ぬかを入れ、軟らかくなるまで煮て、そのまま冷やし、良く洗って使用する。