



# メタボリックシンドロームを予防しよう!

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖・高血圧・脂肪異常の3つのうち2つ以上が合併した状態をいいます。メタボリックシンドロームが怖いのは、自覚症状がないため、放置していると動脈硬化が急速に進み、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすためです。

左欄に加え、右欄の項目が2つ以上当てはまる人はメタボリックシンドローム!

## 肥 満

内臓脂肪の蓄積は、  
腹囲【へその高さ】で  
測定します。

**男 性** 85cm以上

**女 性** 90cm以上



**【血清脂質】**▶ 中性脂肪150mg/dl以上  
又は、  
HDLコレステロール40mg/dl以上  
(もしくは、両方に該当)

**【血 圧】**▶ 収縮期(最大)血圧130mmHg以上  
又は、  
拡張期(最小)血圧85mmHg以上  
(もしくは、両方に該当)

**【血 糖】**▶ 空腹時の血糖値110mg/dl以上

※メタボリックシンドロームにならないために、運動や食事などの生活習慣を見直し、それを実践することが必要です。

食生活改善推進員が紹介する

# かさま食彩



栄養素量(1人分)

エネルギー…276kcal たんぱく質…8.5g 脂質…14.2g 塩分…2.0g

## 豚 汁

材料(4人分)

豚ばら肉	100g
こんにゃく	1/2枚
さといも	100g
ごぼう	1/2本
大根	100g
人参	60g
白菜	2枚
いもがら	3本
ねぎ	1/2本
植物油	大さじ1
味噌	60g
七味唐辛子	少々
だし汁	
(昆布	6g)
(かつお節	12g)
水	600cc)

作り方

- ① 昆布とかつお節でだしを取っておきます。
- ② ごぼうはささがき、人参・大根はいちょう切り、白菜は拍子切り、ねぎは小口切り、さといもは小さめの一口大、こんにゃくは小さめに手でちぎります。いもがらは2cmの長さ、豚肉は一口大に切ります。
- ③ 豚肉と野菜を油でいため、だし汁を加えてやわらかくなるまであくを取りながら煮ます。
- ④ 最後に味噌で味付けし、器に盛ります。ねぎの小口切りを散らし、七味唐辛子をお好みでかけます。

付け合わせ

- きゅうりの麴漬け
- レンコンのしそジュース漬け