

すずらん薬局グループが贈る

とっても  
気になる

# 健康と食通信 No.1



今回の  
テーマ

## 「メタボリック シンドローム」



最近、何かと話題になっている『メタボリックシンドローム』。『おなかがぼっこりしてきたなあ』『ベルトの穴が大きくなったなあ』という人は危険信号！！中高年の男性の2人に1人、女性の5人に1人はメタボリックシンドロームとされています。メタボリックシンドロームとは、おなかの内臓に脂肪がたまってしまった状態のことをいいます。その状態をそのままにしておくと、動脈硬化を引き起こし、命に関わる病気を招くこともあります。あなたのおなか周りは大丈夫ですか？

### 1 メタボリックシンドロームの診断基準

**【おへその高さの腹囲】**  
 男性：85 cm以上  
 女性：90 cm以上

おへその高さを測ることで、内臓脂肪がどの程度たまっているかが測定できます。一般に、女性は男性と内臓脂肪が同じでも、皮下脂肪が多いため、数値が大きくなります。

※おへその高さの腹囲に加えて、以下①～③のうち、2つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームとなります。

- ①脂質 ●中性脂肪：150mg/dl以上または、●HDLコレステロール：40mg/dl未満
- ②空腹時血糖：110mg/dl以上
- ③血圧 ●収縮期血圧：130mmHg以上または、●拡張期血圧：85mmHg以上

### 2 メタボリックシンドロームになりやすいタイプ

- ①満腹まで食べる。
- ②間食・夜食をとることが多い。
- ③運動が少ない。  
(座り仕事が多い、エレベーターを頻繁に使うなど)
- ④味が濃く、脂っこい食事が多い。
- ⑤緑黄色野菜が少ない。
- ⑥甘い飲食物が大好き。
- ⑦飲酒や喫煙が多い。
- ⑧外食が多い。

### 3 メタボリックシンドロームを防止する10か条

- ①適正な体重を保ちましょう。
- ②野菜・乳製品などを取り入れたバランスのよい食事を、1日3回規則正しく食べましょう。
- ③寝る前2時間は、間食をしないようにしましょう。
- ④脂肪を控えめにした食事を心がけましょう。
- ⑤自分にできる運動をみつけて、毎日続けましょう。  
(有酸素運動は特にメタボリックシンドロームに有効です。)
- ※運動のペースについては医師の指示に従って行ってください。
- ⑥糖分の多い、お菓子・ジュースは控えましょう。
- ⑦味付けは薄味を心がけましょう。
- ⑧睡眠・休養をしっかりと取りましょう。
- ⑨お酒の量を控えましょう。
- ⑩禁煙しましょう。

### 4 メタボリックシンドロームに“栄養士おすすめ”一品料理

**【もずくと長芋の和え物】**

エネルギー：26kcal      コレステロール：0mg

材料	2人分
もずく	50g
ところん	40g
長芋	50g
万能ネギ	少々
おろし生姜	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1～2

**作り方**

- ①ところんはザルにあげて、水気をきります。
- ②長芋を千切りにします。
- ③器に①②と、もずくを盛り合わせ、小口切りにした万能ネギを散らし、おろし生姜を添え、ポン酢しょうゆをかけます。

もずくのぬめり成分である、アルギン酸とフコイタンは血中コレステロール値の上昇を防ぐ、水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維には腸内環境を整えて、便秘を解消する働きもあります。長芋にはデンプンを分解する酵素が含まれており、消化を助けてくれます。