



ヘルスアップ ニュース

3月号 [Vol.92] フジカワ調剤薬局

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

『メタボリックシンドローム』

★メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の過剰な蓄積があると、糖尿病、高血圧、脂質異常症の罹患率が上昇し、脳卒中や心筋梗塞といった動脈硬化性疾患が明らかに増加してしまいます。従って、肥満度 (BMI) によらず、過剰な内臓脂肪蓄積があり、かつ、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態をメタボリックシンドロームと呼びます。

1 必須項目 (内臓脂肪蓄積)	2 選択項目 (①に加えさらに次のうち2項目以上あてはまる)
ウエスト周囲径 ● 男性85cm以上 ● 女性90cm以上	脂質異常症 ● 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
	高血圧 ● 最高(収縮期)血圧 130mm/Hg以上 ● 最低(拡張期)血圧 85mm/Hg以下 のいずれかまたは両方
	高血糖 ● 空腹時血糖値 110mg/dL以上

①と②にあてはまる人はメタボリックシンドロームと考えられます。

★メタボリックシンドロームはどんな病気につながるの？

メタボリックシンドロームの方は、2型糖尿病になるリスクは約3倍、心血管疾患を引き起こすリスクは約3倍になるといわれています。また、非アルコール性脂肪肝、高尿酸血症、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群といった病気にもつながります。自覚症状がないことが多いので、放置しがちになります。

★メタボリックシンドロームの改善方法は？

メタボリックシンドロームの一番の改善方法は、適切な運動や食事療法を行い、徹底的に生活習慣を見直す事です。必要な場合は、薬による治療を適切な時期に開始し、危険因子を管理することも大切です。

①食事内容を見直す

1. 腹八分目；満腹になるまで食べると、摂取カロリーが消費カロリーを上回ってしまい、カロリー過多になります。早食いはやめ、一口一口しっかり噛むように食べましょう。

2. 積極的に野菜を摂取する；野菜のビタミンには、細胞の老化を遅らしたり、活性酵素を抑える作用があり、カリウムには塩分を排出する効果があります。食物繊維の不足で便秘や肥満、高血圧、動脈硬化を引き起こすともあります。野菜の目標摂取量は1日350g。

3. 自分に合った食事改善；自分は何の数値が悪いのかを把握して、それにあった食事改善をしていくこと。できれば和食を心がけましょう。例えば、血圧が高い→減塩し野菜を摂取する。血糖値が高い→カロリーを抑え間食を控える。コレステロールが高い→卵や魚卵、肝など食べ過ぎない。

②禁煙する

タバコには血管を収縮させたり、活性酵素を増やし動脈硬化を促進します。

③適度に運動する。

軽めの有酸素運動は脂肪燃焼を促進させ、ストレス発散にもなります。

1日1万歩か30分～40分以上のウォーキングをしましょう。

④ストレスを溜めない

日々のストレスを溜めないよう、自分でしっかり解消法を探しておきましょう。

⑤ダイエットは有効

5～10%の体重減少でも、メタボリックシンドロームに伴う状態が改善されたり、糖尿病の発症が予防できます。

栄養士による健康レシピ

『旬いちごを使ったババロア』

いちごと言えばビタミンC！

風邪予防や美肌効果に期待できますね！

【材料 (4人分)】

いちご；200g 粉ゼラチン；15g

熱湯；150cc 砂糖；70g 牛乳；100cc

生クリーム；200cc

【作り方】

- ①粉ゼラチンを熱湯に降り入れかき混ぜて溶かす
- ②ヘタを取ったいちご、砂糖、牛乳をミキサーに入れて滑らかになるまで攪拌する
- ③①を加えてミキサーで混ぜる
- ④生クリームを加えてさらにミキサーで混ぜる
- ⑤型に注ぎ冷蔵庫で3時間程冷やして固める
- ⑥いちごをのせて完成！



弥生3月・待望の春到来！！

日増しに日脚も伸び、待ちわびていた春の訪れもそう遠くないと感じられる頃となりました。すべての生物がその命を謳歌し、いきいきと動き始める春到来。気分も新たに「さあ！今日も頑張ろう！」と勇み立つ私です。

先日、突然の訃報。タンスの中にしまっておいた喪服を数年ぶりに取り出して着てみたら、な、何と！以前はゆとりのあったズボンがピチピチ。お腹のチャックさえ上がらぬ始末。さすがにこれは無理とあきらめてワンピースの方を着てみたら、これまた体の線がクッキリで、やっとの思いでファスナーがあがる程度。いつの間にこんなになっていたのかと思っても後のまつりでした。この日は、トリプルショックでした。

このところ食が進み、あまり意識をしなかった体重計に乗るたび、ダイエットの必要性を感じてはいたのですが、この事実を前にしよげ返りながらも、食後のおやつについて手が出てしまう、どうしようもない私なので・・・



由紀子

* 3月のイベント情報 *

《栄養士による栄養相談 開催》
ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

お気軽にご相談下さい。



◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

雪あとのしたたるごとき日の光
空のみどりの深き知られず
堀江市清 遺歌集より