



保健福祉 センターだより



ーメタボリック・シンドロームから 身を守るためにー

高血圧や肥満など、あなたはいくつの生活習慣病を抱えていますか？内臓脂肪肥満を背景に、複数の生活習慣病が重なり合う症状がメタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）。心筋梗塞や脳卒中のリスクが非常に高くなる症候群として恐れられています。予防の第一歩は手軽に始められる具体的な対策から。

●ここでチェック！あなたはメタボリック・シンドローム？

| | | |
|--------|--|---|
| ① 腹部肥満 | 立った状態で力を抜いておへその周囲を測定。 (おへそより下が出ているときはおへそより2cm下を測定。) | 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上 |
| ② 血圧 | 家庭でも血圧測定をする習慣をもちましょう。朝起きて1時間内の朝食前、就寝前の測定が理想的。 | 収縮期血圧 130 mm/Hg 以上 拡張期血圧 85 mm/Hg 以上 |

●予防対策

メタボリック・シンドロームを解消するには、食べ過ぎや運動不足を改善するのが一番です。そこで今回は、食事での予防対策を紹介します。

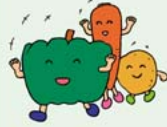
予防策の第一は、野菜を多くとる食事療法です。今の日本人に足りない食物繊維を摂り、増えすぎた動物性脂肪を減らすことが重要です。

野菜の中でも、特に大切なのが緑黄色野菜の摂取。緑や黄、濃赤の野菜は、淡色野菜に比べて、カロテンやミネラル、ビタミン

を多く含んでいます。また鮮やかな色素のもととなるカロチノイドは、細胞膜や遺伝子の酸化を防ぐ抗酸化物質です。厚生労働省では、一日120gの緑黄色野菜摂取を目標としています。ところが実際に私達が摂取している量はわずか98g程度。緑黄色野菜を使った献立はまさに「栄養の宝庫」です。加熱調理すれば一度にたくさん量を食べられるので効果的です。

○おもな緑黄色野菜

・あさつき・あしたば・京菜・おかひじき・おくら・かぶの葉・かぼちゃ・ちんげん菜・グリーンアスパラ・つるむらさき・さやいんげん・さやえんどう・サラダ菜・高菜・しその葉・春菊・大根の葉・タラの芽・からしな・小松菜・唐辛子の葉・トマト・なばな・にら・人参・葉ねぎ・野沢菜・パセリ・ひのな・ピーマン・広島菜・ふだん草・ブロッコリー・ほうれん草・まびき菜・みつ葉・芽キャベツ・わけぎ等



また、塩分、脂肪分、アルコールの摂りすぎも要注意。腰八分で規則正しい食生活をこころがけましょう。