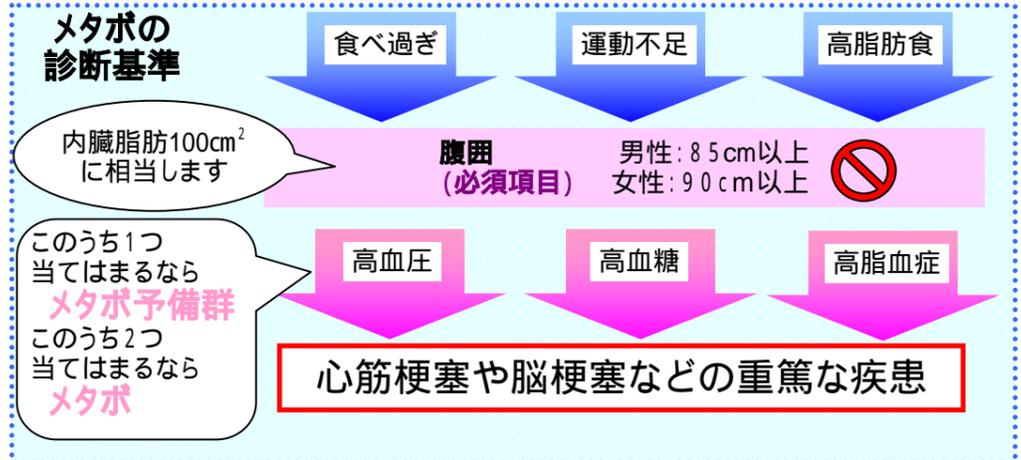


手軽にできる!!

メタボのセルフモニタリング

メタボ(メタボリックシンドローム)とは、内臓脂肪が蓄積することにより高血糖・高脂血症・高血圧をもたらす、心疾患や脳梗塞等を引き起こしやすい状態と言えます。衣替えで薄着になる前に自分でできることを考えてみませんか？



メタボ必須条件の腹囲の正しい測り方

- 両足をそろえてお腹に力が入らないように立つ。
- 腹囲はウエスト(最もくびれた部分)とは違います。メジャーを腹部に直接当て、おへその位置で水平に測る。
洗濯ばさみで服を止めておくと測りやすいです
- 普通の呼吸で息を軽く吐いた終わりに目盛りを読み取る。
できるだけ飲食後2時間経過した後に測定をしてください

お腹に脂肪がたくさん有り、たれている人は…

肋骨の1番下と骨盤の1番上の中間辺りで水平に測定して下さい。

◎手軽にできる解決策◎

ウォーキング

最低20分以上の連続した時間で、原則毎日又は隔日で行うようにしましょう。なお1日50分のウォーキングを計画する場合は2回に分けてもかまいません。姿勢を正して、歩幅を大きめにすることでよりエネルギーの消費量がアップします。また、息が上がらない程度の早足で歩くことで消費量はさらに高まります。

サイクリング

ウォーキングやジョギングと比較して、体重の負荷がサドルとペダルハンドルに分散されることから、関節への負担が少ないのが特徴です。運動によるエネルギー消費量自体はウォーキングとさほど変わりません。

最後に…

メタボは動脈硬化性疾患(心筋梗塞や脳梗塞など)の発症リスクが大きい一方で、生活習慣を改善することによって5年先、10年先の健康状態を大きく改善することが可能な状態です。まずは体重・腹囲測定で自分の状態を把握した上で出来ることから取り組んでいきましょう。

内臓脂肪減少の為に3種の神器

メジャーや体重計などの測定器具

メタボの予防・解消は、なんといっても腹囲(お腹周り)を減らし、基準値以内に保つことです。ぜひ自分だけのmyメジャーを用意しましょう。(合成樹脂製JIS規格のもので伸縮による目盛りの狂いのないもの) 体重計は100g単位で量れるデジタル式の物がお勧めです。出来るだけ同じ条件にすることが正しい測定のポイントなので、起床してトイレを済ませた直後に量ると良いですよ。

歩数計

身に付けるだけで、普段どのくらい体を動かしているか目に見えて分かるようになります。内臓脂肪を減らす為に最も簡単で身近な方法は、「歩くこと」です。あなたを励まし応援する、目標達成のよきパートナーとなってくれます。

記録ノート

日々の記録をつけることでやる気を維持できるだけでなく、自分のことがよく分かるようになるため、内臓脂肪を効率よく減らすことが出来ます。

ドライアイ

目の疲れや目の不快感で悩んでいませんか？

【ドライアイとは？】

さまざまな要因により、涙の分泌量が減少したり、蒸発が亢進したりして、目の表面を潤す力が低下した状態をドライアイと呼びます。パソコンや多機能携帯電話の使用など集中して目を使う機会が増えたことが、疲れ目やドライアイを引き起こす大きな要因になっていると考えられています。

【ドライアイの症状は？】

- 目の異物感
- 目が赤くなる
- 目が疲れる
- 光をまぶしく感じる
- 物が見えにくい
- 目が重いように感じる
- 目がかゆい
- 涙が出る
- 目が痛い
- 目が乾く

様々な目の不快感を生じます

【何が原因なのでしょう？】

パソコン、細かい作業
まばたきの回数が減り、涙が蒸発しやすくなる。

エアコンの使用
空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなる。

コンタクトレンズの装用
コンタクトレンズを装用していると、涙を分泌する作用が鈍り、涙の分泌量が減少する。

年齢
年を重ねると、涙の分泌量や質が低下する。

病気に伴うものや薬の影響
涙の分泌量が減少することや、涙の安定性を低下させるものがある。

ドライアイにならないために

パソコンなどの画面を見るとき
休憩を1時間に15分はとる。
画面を目の位置より下に置く。
日光や照明が画面に当たって反射しないようにする。
文字サイズを大きくする。

普段の生活では
部屋の保湿をする。
空調が顔に当たらないようにする。
タバコの煙が当たらないようにする。
目が疲れたら蒸しタオルで温める。

リラックスすると涙が出やすくなります。

ドライアイかな？と思ったら

目を乾燥させないために目薬をさそうと思われる方が多いかも知れませんが市販の目薬にはドライアイを悪化させてしまう物もあります。気になる症状があるときは、まずは眼科に相談に行きましょう。

春の食材で目ヂカラUP! 春キャベツの Pasta & コーンとにんじんのビシソワーズ (冷製スープ)

キャベツ...ビタミンC 眼球を構成している主な栄養素
にんじん...ビタミンA 目の粘膜を強くし、乾燥を防ぐ
コーン...ルテイン 抗酸化作用で目の老化を防ぐ

やわらかく、甘みがある春キャベツ。今の時期にぜひとも食べたい旬の食材を使ったPastaと冷製スープです。Pastaのポイントはお肉を炒めた後に油をペーパーなどで吸い取る。このちょっとした手間がカロリーダウンの秘訣です

材料(2人分)

Pasta		ビシソワーズ	
ベーコン(1cm拍子切り)	60g	ホールコーン缶	1/2缶
キャベツ(ざく切り)	3枚	にんじん(皮付き薄切り)	1/2本
オリーブ油	大さじ2	玉ねぎ(薄切り)	1/4個
おろしニンニク	小さじ1	アーモンド(刻む)	30g
スパゲッティ	140g	水	100cc
塩	小さじ1/4	固形コンソメ	1/2個
パルメザンチーズ	適量	牛乳	200cc
バジル	小さじ1/4	オリーブ油	大さじ1/2
ブラックペッパー	適量	こしょう	少々

作り方

Pasta
たっぷりのお湯に分量外の塩を加え、スパゲッティを表示通りに茹でる。茹で上がりの2分前にキャベツを入れ、スパゲッティと一緒に茹でる。フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、ベーコンを炒める。をざるにあげ、のフライパンに入れて塩とバジルを加え炒め合わせる。器に盛り、パルメザンチーズとバジル、ブラックペッパーを振り掛けて完成。

ビシソワーズ
鍋にオリーブ油を熱し、にんじんと玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。アーモンド、水、コンソメを加えて煮立て、煮立ったら弱火にして落しぼたをして10分程煮る。火を止めて粗熱を取り、ミキサーに入れ、牛乳、ホールコーンを加えてなめらかになるまでかける。再度鍋に移し、中火で温め、こしょうで味をととのえる。粗熱をとってから冷蔵庫で冷たく冷やし、飾りにパセリをちらして完成。