



ハッピースマイル

2017 夏号

メタボリックシンドロームにご注

内臓脂肪の蓄積により、高血糖、高血圧、脂質異常症を招き、それらが重複している状態をメタボリックシンドロームといいます。一つひとつのリスクは軽度でも、重なっていることで急激に動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中などの合併症を引き起こします。

メタボリックシンドロームの診断基準を チェックしてみましょう！

必須項目
口腹囲（臍周り）
男性85cm以上
女性90cm以上

2つ以上に該当

- 高血糖
空腹時血糖110mg/dl以上
- 高血圧
収縮期血圧130mmHg以上
または/かつ
拡張期血圧85mmHg以上
- 脂質異常
中性脂肪値150mg/dl以上
または/かつ
HDLコレステロール値40mg/dl未満

内臓脂肪の面積が
100cm²以上に
相当します

メタボリックシンドロームの原因は？

主な原因は食べ過ぎと運動不足です。食事から摂取するエネルギーに比べて運動により消費されるエネルギーが少ないと、体に必要以上の内臓脂肪が溜まりま

平成29年4月から

判定基準が変わっています

平成29年4月から、判定区分の名称を日本人間ドック学会に合わせて、以下のように変更しています。

- A** 今回の検査の範囲では、異常ありません。
- B** わずかに基準値をはずれています。経過をみてください。
- C** 日常生活に注意を要し、経過観察を必要とします。
- D1** 治療を必要とします。早めに医療機関を受診し、医師にご相談ください。
- D2** 病気のはじまりかもしれません。精密検査を受けてください。異常が認められますので、さらに詳しい検査が必要です。早めに医療機関を受診してください。
- E** 病院に定期的に通院中の方です。
- N** 結果の判定が困難でした。医療機関での再検査もご検討ください。

D1、D2 の方は、**診療情報提供書と同封の封筒を持って、病院を受診しましょう。**

必要以上に食べていませんか？

暑いからといって冷たいものや喉ごしのいいものばかり食べていませんか？意外とカロリーが高いです。いつも食べているものに工夫をしてカロリーを抑えましょう！

- バナナアイス1つ** (約250kcal) → 氷菓（かき氷、シャーベット）にすれば、バナナアイスよりも約70%カロリーオフできます！
- 缶ビール1缶** (350ml) (約140kcal) → ビールだけでもたくさん飲むとカロリーオーバーになります。糖質OFFやノンアルコールビールを選べばカロリーオフできます！
- そうめん2束** (一人分) (約360kcal) → そうめんも炭水化物なので意外とカロリーがあります。そうめんだけでなく野菜も一緒に食べれば栄養も摂れて満足度もアップします！

食べ過ぎた時には・・・

日常生活の中でできる動作を増やしてカロリーを消費しましょう！

- ウォーキング** 10～15分 50～60kcal消費
- お風呂掃除** 10～20分 50～60kcal消費
- 掃除機かけ** 10分 40kcal消費

階段ならさらに3倍消費カロリーアップ

特定健康診査・特定保健指導を受けましょう！

40～74歳の保険加入者を対象として、メタボリックシンドロームに着目して病気のリスクの有無を検査するものを特定健診といいます。健診後、生活習慣病発症のリスクなどから3つのグループに分けられ、一人ひとりに合った適切な保健指導を行います。特定健診を受けて、メタボリックシンドロームを予防してい

ヘルシーそうめんレシピ

夏はそうめん！！

そうめん"だけ"だとメタボになりやすい？？
そうめんは低脂肪ですが炭水化物が多い食品です。炭水化物中心の食生活だとメタボになりやすく、体調を崩し易かったり、疲れがたまりやすくなってしまいます。ほかの食材と組み合わせたり、食べ方の工夫でヘルシーに！！



- 数種類の野菜をトッピング**
野菜に含まれる食物繊維は脂肪の排泄を助け、ビタミンは脂質代謝に重要です。
- よく噛んでゆっくり食べる**
1口に30回噛む事を目標に。噛む事で単品料理も満足感アップ。
- 脂質の少ない良質な蛋白源を**
- いつものごはんと同じエネルギーの素麺量にごはん**
100g (164kcal) → 40g 乾燥素麺
- 脳卒中、心臓病予防に薄味を心掛けて**
めんつゆは量を決めて控えめに。からし、わさび、ミョウガなど薬味プラスして。

めんつゆに飽きたら・・・変わりダレレシピ

- 豆乳味噌だれ**
味噌小2、醤油小1、顆粒だし小1、砂糖小1、豆乳（無調整）300cc、酢小2、かつお節
- 具たくさん温つゆ**
水125cc、めんつゆ2倍濃縮125cc、おろし生姜少々、茄子の薄切り⇒火にかける
ポイルしたささみ肉、ねぎ、大葉、ミョウガなどをトッピング