

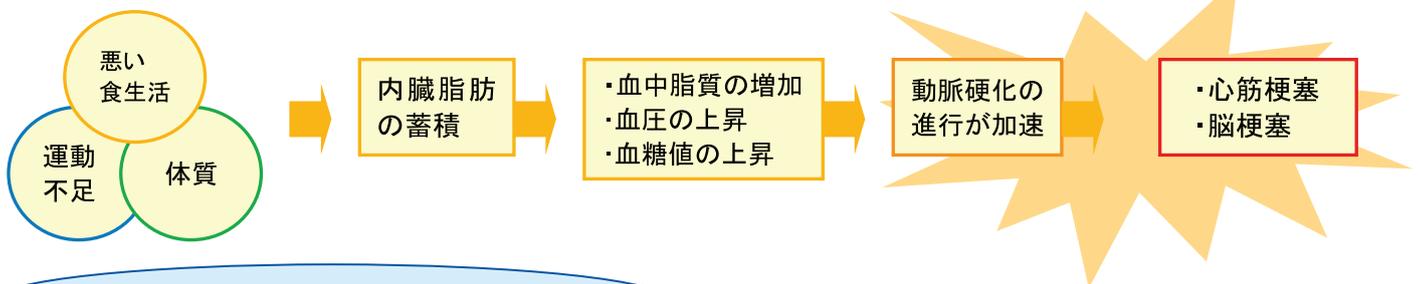
食育ほっとライン

NO.7

近頃、「メタボリックシンドローム」という言葉が、すっかり浸透してきましたが、日本語では「内臓脂肪症候群」ということはご存知ですか？メタボリックシンドロームは、ただ肥っているだけではなく他の検査値も加わって初めてメタボリックシンドロームと診断されます。「肥満」はそのスタートラインですので注意しましょう！

メタボリックシンドロームってどんな病気？

過食や運動不足などの生活習慣が続くことによって、内臓に脂肪が蓄積（内臓脂肪型肥満）し、それが原因となり血糖、血圧、トリグリセリド（中性脂肪）を上昇させる物質が増えてきます。このように、内臓脂肪の蓄積を出発点にして、糖尿病、高血圧、脂質異常症などが複合的に発症する病態をメタボリックシンドロームと呼びます。メタボリックシンドロームは、動脈硬化の強力な危険因子となり、最終的に心筋梗塞、脳梗塞という合併症を引き起こす怖い病気です。



内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

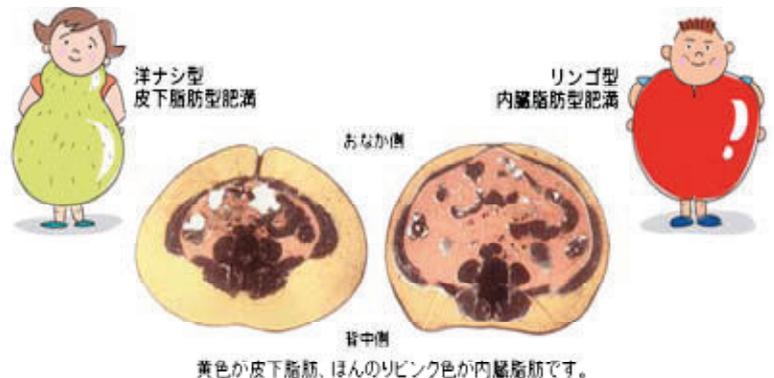
体の脂肪のつき方によって、肥満は2つのタイプに分かれます

●男性に多い 内臓脂肪型肥満は…

腸管や肝臓など内臓のまわりに脂肪が付き、胸からお腹にかけてポッコリと内側から出てくるのが特徴です。体形から『りんご型肥満』とも呼ばれています。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径（へそまわり径）を測ります。

●女性に多い 皮下脂肪型肥満は…

下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプで体形から『洋ナシ型肥満』とも呼ばれています。



今月のヘルシーレシピ

ちらし寿司

卒業や入学のお祝い、ひな祭りの食卓をパツと華やかに

＜材料＞4人分

米……………2合	蓮根……………(小)1節
酒……………大さじ2	C 砂糖……………大さじ1
A 酢……………大さじ3	酒・酢……………各大さじ2
砂糖……………大さじ2	塩……………少々
塩……………小さじ2/3	エビ(殻付き)……………250g
油揚げ……………1枚	卵……………3個
ゆで筍……………200g	D 砂糖……………大さじ1
人参……………100g	塩……………小さじ1/4
干し椎茸……………4枚	絹さや……………30g
B だし汁……………1.5カップ	木の芽
砂糖・酒……………各大さじ2	
醤油……………大さじ1.5	

＜作り方＞

- 1 米は堅めの水加減で酒・昆布を入れ炊き上げる。Aの合わせ酢を混ぜておく。
- 2 油揚げは油抜きして縦半分の細切り、筍は一口大の薄切り、人参は織切りにする。これらをBの調味料で煮汁がなくなるまで煮て冷ます。
- 3 蓮根は2mm厚さに切り、酢水に浸す。Cを煮立てた鍋の中で煮る。
- 4 エビは背わたを除いて塩ゆでにし、冷まして殻をむく。飾り用に6～7尾を残して食べやすい大きさに切る。絹さやは、ゆでて冷まし、斜めに切る。
- 5 卵はCを混ぜてフライパンに入れ、弱火にかけて炒り卵にする
- 6 炊き上がった飯を盤台にあけ、合わせ酢を混ぜる。2、3、飾り用のエビを残した4を混ぜる。炒り卵を表面にちらし、エビと木の芽を飾る。



506Kcal 塩分 2.8g