

# 食育ほっとライン

NO.8

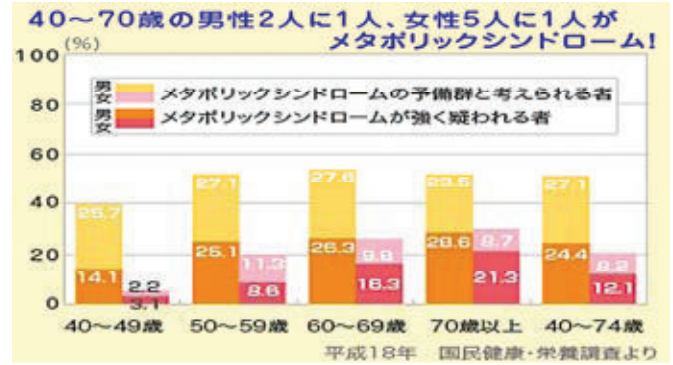
近頃、「メタボリックシンドローム」という言葉が、すっかり浸透し、“太っていればメタボ”と、太っている人の代名詞のように使われていますが、「メタボリックシンドローム」は、ただ肥っているという見た目やお腹周りの数値だけの問題ではなく、私たちの体にとって深刻な問題であることを、正しく理解し生活習慣を改善しましょう！

## メタボリックシンドロームとは？

「メタボリックシンドローム」は「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態を表します。腸の周り、または腹腔内にたまる「内臓脂肪の蓄積」によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の重なりが起こっていることを示しています。そしてこの状態は、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。メタボリックシンドロームは、40歳以上から急増しています！

## メタボリックシンドロームの診断基準

■「ウエスト径+2」でメタボリックシンドローム  
メタボリックシンドローム診断基準では、**内臓脂肪の蓄積が必須条件**と位置づけられ、他の**3つの項目のうち2つ以上**を満たしている場合に、「メタボリックシンドローム」と診断します。具体的には、内臓脂肪の蓄積はウエスト径で判定し、**男性85cm以上、女性90cm以上**を基準値としています。腹囲が基準値(男性で85cm、女性で90cm)をオーバーし、加えて右記の項目のうち、2つ以上が当てはまると「メタボリックシンドローム」とされます。この数字は、腹部CT画像で精密に内臓脂肪を測定した結果、断面積100cm<sup>2</sup>に相当します。



## メタボリックシンドロームの診断基準

### 必須項目

**内臓脂肪蓄積**  
ウエスト周囲径 男性 ≥ 85cm  
女性 ≥ 90cm  
(内臓脂肪面積 男女とも ≥ 100cm<sup>2</sup>に相当)



### 選択項目

これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセライド血症 ≥ 150mg/dL  
かつ/または  
低HDLコレステロール血症 < 40mg/dL

収縮期(最大)血圧 ≥ 130mmHg  
かつ/または  
拡張期(最小)血圧 ≥ 85mmHg

空腹時高血糖 ≥ 110mg/dL

\*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。  
\*ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定する。  
\*高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4),188,2005

## ■ウエスト径の正しい測り方



## 今月のヘルシーレシピ

### たけのこと落の炊き合わせ

食物繊維たっぷりの春野菜を使って整腸効果抜群の一品

#### ◀材料▶4人分

- たけのこ…(正味)500g
- ぬか・赤唐辛子…適宜
- 落(ふき)…1ワ
- 高野豆腐…2枚
- Aだし…カップ 3・1/2
- 酒…大さじ 3
- 砂糖…大さじ 3
- 塩…小さじ 2/3
- 薄口醤油…大さじ 1
- 木の芽…少々

#### ◀作り方▶

- 1 筍は外側の皮を4～5枚はずして穂先を斜めに切り包丁で縦に1本切り目を入れる。深めの鍋にたっぷりの水を入れ、筍、ぬか、唐辛子を加え、火にかけ、ゆでる。ゆで上がったらずで汁につけたまま冷ます。
- 2 落は、ゆでる鍋の寸法に合わせて長さを切り、塩をまぶし板ずりし熱湯で色よくゆでる。ゆで上がったらずで冷まし薄皮をむき、水に浸し、5～6cm長さに切る。
- 3 1の筍は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋にAの調味料を煮立て、筍を中火で約30分煮含め落を加えてサツと煮て火を止め味を含ませ、取り出す。残った煮汁で戻した高野豆腐を煮含める。
- 5 器に筍と落、高野豆腐を盛り合わせ、木の芽を天盛りする。



114Kcal 脂質 2.8g 塩分 1.5g  
コレステロール 0g 食物繊維 5.9g