

メタボリックシンドロームと生活習慣病

高血圧や糖尿病といった生活習慣病の発症・悪化には、腸のまわり、又は、腹腔内の内臓脂肪蓄積が強く影響しています。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、この、内臓脂肪が過剰に蓄積している状態です。自覚症状が少ないため、気づかずに放置してしまいがちですが、そのままにしておくと動脈硬化を進行させる原因となります。

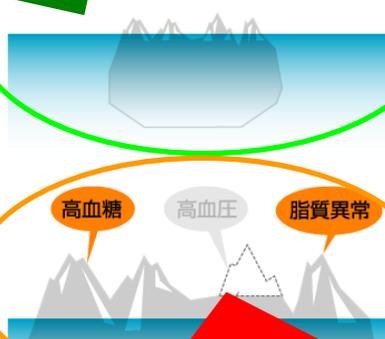


内臓脂肪が蓄積すると、肥満とともに、隠れていた病気(高血糖など)が現れます。

内臓脂肪の減少により、高血糖、高血圧、脂質異常が改善！健康に近づきました。

生活習慣の改善

気づかず放置



現れた病気は、氷山の一角です。薬で一つ山を削っても、他の疾患は、改善されません。

メタボリックシンドロームに着目した健診に、特定健診・特定保健指導があります。積極的に利用し、生活習慣の改善に役立てましょう。

厚生労働省ホームページより

2012年 5月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

今が旬の食材



★ さわら ★

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

魚へんに春と書く、春を代表する魚「鱈」。良質なたんぱく質、血圧を下げる作用のあるカリウムのほか、「**不飽和脂肪酸**」が豊富です。味にくせがなく、料理しやすい食材です。

不飽和脂肪酸とは？
脳神経の発達やアレルギー症状の緩和を助け、**血中の脂質の量の調節を行います。**オリーブ油、魚、ナッツ類に多く含まれます。脂質の一種のため、摂り過ぎには気をつけましょう。

簡単春のレシピ紹介

さわらの押し寿司(4人分)

米	400g	さわら	4 切	
A	砂糖	56g	塩	少々
	塩	8g		酢
	酢	2g	開きエビ	4 尾
	味の素	0.4g	酢	少々

★ 作り方 ★

- ① 寿司飯を炊く。
- ② A を混ぜ合わせ、砂糖・塩が溶ける程度まで加熱し、合わせ酢を作る。
- ③ さわらに塩をふり 10~15 分おいてから、約 2 時間(身が白くなるまで)酢につける。
- ④ 開きエビは、酢の中をくぐらせておく。
- ⑤ 米飯をはんぼうに出し、②をかけ、熱いうちに切るように混ぜる。
- ⑥ 押し抜き型に入れ、かたちよく押す。
- ⑦ ⑥に③と④のをせ、軽く押して型から抜く。
- ⑧ 皿に⑦を盛付ける。

