

特定健診・特定保健指導とは

特定健診(特定健康診査)は、メタボリックシンドロームに着目し、この該当者及び予備軍を減少させるための特定保健指導を必要とする者を、的確に抽出するために行うものです。40～74歳の保険加入者を対象とし、全国で導入されています。メタボリックシンドロームの診断基準に沿って、複数のリスクを持つ受診者に対しては、特定保健指導が行われます。

内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径 男性 ≥ 85 cm
女性 ≥ 90 cm
(内臓脂肪面積 男女ともに $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



以下の3項目のうち、いずれか2項目以上があてはまる場合。

血糖値	空腹時高血糖	≥ 110 mg/dL
血圧	収縮期(最大)血圧	≥ 130 mmHg
	拡張期(最小)血圧	≥ 85 mmHg
血清脂質	高トリグリセライド血症	≥ 150 mg/dL
	低HDLコレステロール血症	< 40 mg/dL

※これらの検査は健康診断やかかりつけの医療施設などで受けましょう。

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会：日本内科学会雑誌、94(4)、188-203、2005(一部改変)



ウエスト周囲径は、ウエストの位置ではなく、おへその高さで測ります。

栄養だより

2012年 6月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

病気の人ではなく、これから病気になりそうな人を抽出し、生活習慣病予防のための改善に向けたサポートを行っています！

厚生労働省、大塚製薬ホームページより

今が旬の食材



梅

干すことによって栄養成分が高まる「梅」。ミネラルやビタミン、クエン酸が含まれています。梅干にして食べる場合は、塩分過剰摂取の恐れがありますので、食べ過ぎには注意しましょう。

クエン酸とは？
微生物の繁殖を抑える効果があるため、お弁当に入れると、**食中毒の予防効果**があります。また、人体では糖質の代謝機能を高め、**疲労回復、食欲増進**の効果があります。

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。



簡単梅雨のレシピ紹介

豚ヒレ肉の梅たたき(4人分)

豚ヒレ 30g・8枚 梅干.....4g
塩.....0.8g にんにく.....1.2g
酒.....4g A 濃口醤油・1.2g
小麦粉.....8g 酒.....8g
油.....12g
付け合せ(太ねぎ・トマト・アスパラ)適量

★ 作り方 ★

- ① 豚ヒレに、塩・酒で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② にんにくはすりおろし、梅干は種を取り除いてつぶす。
- ③ ②とAの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを熱し、油をひいて、①を焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り、③を上からかける。
- ⑥ 付け合せの野菜を盛り付ける。