

メタボリックシンдро́мを防ぐ

～内臓脂肪を減らす生活をはじめよう～

日本人の食生活は豊かになり、エネルギーのとりすぎや体を動かすことが少なくなつたことが原因で肥満につながりやすくなりました。内臓脂肪が蓄積されるとさまざまな生活习惯病を引き起こす原因になります。

そこで今回は、メタボリックシンдро́м対策の料理などを紹介します。生活習慣を見直し、適切な食事と運動習慣でメタボリックシンдро́мを防ぎましょう。

メタボリックシンдро́мとは…

メタボリックシンдро́мは別名「内臓脂肪症候群」とも呼ばれます。その名のとおり、内臓のまわりに脂肪がたまり過ぎる状態のことで、内臓脂肪型肥満を基盤に高血圧、脂質異常、高血糖の危険因子を2つ以上もつている状態をいいます。

メタボリックシンдро́мの原因

メタボリックシンдро́мの原因は、食べ過ぎや運動不足で蓄積された内臓脂肪です。内臓脂肪が血圧や血糖値、中性脂肪値を上げてしまいます。メタボリックシンдро́мと気づかずに放置しておくと、心筋梗塞など深刻な病気になります。まずは、メタボリックシンдро́мかどうか調べることをお勧めします。

メタボリックシンдро́мを防ぐには

まずは土台となる内臓脂肪を減らすことが大切です。食生活や飲酒、運動不足、喫煙、ストレス等を溜めずに、自然な生活リズムのもとに、栄養バランスのとれた規則正しい食生活を実行するなど、自己管理を心がけることが重要です。

◎内臓脂肪型肥満を防ぐポイント

- ・こまめに体を動かす習慣
- ・よくかんで食事をし、食べすぎに注意
- ・甘いもの、脂っこいもの、アルコール飲料を控える
- ・気分転換や休養などを心がけてストレス解消をする
- ・定期的に体重と腹囲をチェックする



メタボリックシンдро́м対策（運動編）



食事制限だけで減量すると、脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまいます。運動することで筋肉が維持でき、食事で得たエネルギーを効率よく消費することができます。

また、運動すると体の血流がよくなるため内臓脂肪の減少が期待できます。1日20～30分、最低でも週3回、適度な運動を続けましょう。

メタボリックシンдро́м対策（市の取り組み）

市では、メタボリックシンдро́м対策のための各種保健事業を実施しています。

○特定保健指導の実施

特定健診の結果に基づいて行います。メタボリックシンдро́м予防のための保健指導で、食生活および運動を見直して、メタボリックシンдро́мを改善し、生活習慣病予防を目指します。

にかほ市議会議員一般選挙のお知らせ

～投票立会人を募集します～

平成22年4月25日執行の「にかほ市議会議員一般選挙」の投票立会人を募集します。

イ期日前投票立会人

日時 4月19日(月)～24日(土)

場所 市内41投票所(自身の投票区投票所)

人数 各投票所2名

報酬 10,700円(日額)

□投票立会人

日時 4月25日(日)

場所 市内41投票所(自身の投票区投票所)

人数 各投票所2名

報酬 9,500円(日額)

応募条件

選挙権を有すること

申込方法

ハガキまたはメールで①郵便番号

②住所③氏名④生年月日⑤性別⑥電話番号⑦イ・ロの別(両方申し込み可)。イは立会希望日を明記。複数日も可)を明記

のうえ、応募してください。

※応募者多数の場合は、抽選となります。

抽選結果は、後日通知します。

申込期限 3月5日(金)
(郵便は3月5日消印有効)

申込・問合先 〒018-0192
にかほ市象潟町字浜ノ田1番地
市選舉管理委員会事務局☎43-7506
E-mail:senkan@city.nakaho.lg.jp

メタボリックシンдро́м対策(食事編)

食事で取る適正エネルギー量を守り、野菜やきのこ、海藻を中心に、いろいろな種類の食品をとるようにしましょう。

特に野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、生活習慣病を予防するのに効果があり、健康を維持するために重要な役割を果たしていますので、調理の際の油使用量に気をつけ、積極的にとりましょう。

また、脂っぽい料理や菓子類、アルコール、食塩のとり過ぎは、メタボリックシンдро́мの原因となるので注意しましょう。

食べすぎを防ぐ行動の10のポイント

- ①1日3食、なるべく決まった時間に食べる
- ②腹八分目を守る
- ③朝食はきちんととどて、夕食はなるべく早めに
- ④野菜、きのこ、海藻などのおかずを先に食べる
- ⑤ゆつぐり、よく噛んで食べる
- ⑥ながら食い、まとめて食いを避ける
- ⑦手の届きやすい場所に食器を置かない
- ⑧食器を小さくする
- ⑨外食では、単品より定食や丼の内弁当を選ぶ
- ⑩なるべく家族や友人と食事を囲む

メタボ対策レシピ①

●材料(2人分)
エビ(無頭)10尾、レタス1/3個、キュウリ1本、ニンジン5cm、青じそ4枚、ミョウガ2個、酒少々、塩少々、焼き海苔少々
(わさびドレッシング)
酢大さじ2、酒大さじ2、しょうゆ大さじ1/2、ごま油小さじ1

- ①レタス・青じそ・ミョウガは千切りにしてそれぞれ水にさらし、水気を切る。キュウリ・ニンジンは千切りにする
- ②エビは背わたを取り、酒・塩をふって、茹でて殻を取り除く
- ③ボウルにわさびドレッシングの材料を入れてよく混ぜる
- ④③に水気を切った①と②を入れて和え、器に盛り、焼き海苔を散らす

メタボ対策レシピ②

トマトのファルシ

●材料(2人分)
トマト2個、しめじ30g、生しいたけ30g、塩少々、こしょう少々、にんにく少々、オリーブオイル大さじ2

- ①トマトは湯むきして、ヘタを落とし、中身をスプーンでくり抜く
- ②きのこ類は、食べやすい大きさに切り、オリーブオイルで炒め、塩・こしょう・にんにくを加えて味付けをする
- ③くり抜いたトマトに②とトマトの中身を入れて、器に盛る。

5

広報にかほ 22.2.15