



“自分の健康は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病氣治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げてまいります。また身近な食材で作れる料理レシピもご紹介いたします。
第一号の健康情報は、**メタボリックシンドローム**についてです…

発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-16-8
藤久ビル東三号館3F
TEL：03-5958-3137
FAX：03-5958-3138
HP：http://www.trust-ph.jp/

メタボリックシンドロームってどんなこと？

運動不足や食べすぎなど、身体に負担がかかる習慣が影響して発症する「生活習慣病」の増加が問題になっています。

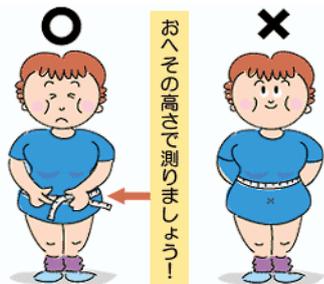
生活習慣病の代表ともいえる「**高血圧**」や「**脂質代謝異常**」、「**糖尿病**」などの発症・悪化には「腸の周り、又は腹腔内の**内臓脂肪蓄積**」が強く影響しています。内臓脂肪が過剰に溜まっていると、これらの生活習慣病になる可能性が高くなり、いくつかの病氣が併発する可能性もあります。

このような状態を、**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**といいます。

メタボリックシンドロームは自覚症状が少なく、血圧や血糖値、血清脂質(コレステロールなど)といった検査値は、それほど悪くないことが少なくありません。そのため、つい放置してしまいやすいのです。しかし、メタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと、動脈硬化が年齢相応よりも早く進行します。その結果、心筋梗塞や脳梗塞など命に係わる病氣になったり、その後遺症で不自由な生活を強いられる危険性が高くなります。



メタボリックシンドローム あなたは大丈夫！？(診断基準)



まず、おへその位置でウエストサイズ(腹囲)を測ってみましょう。
正しい測り方はへそまわりを測ることです。**腰の一番細いところではないので、気をつけて下さい。**

男性で**85cm**以上、女性で**90cm**以上あったら**要注意！！**

他に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」と診断されます。



前回の健診結果でチェック
してみてください！

問1. あなたのはどちらですか？

A. おへそまわり
男性**85cm**以上
女性**90cm**以上

B. Aに該当しない

問2. Aにあてはまった人で下記の健診結果項目
①～③のうちいくつあてはまりますか？

①血糖	a 空腹時血糖 110mg/dl 以上
②脂質	a 中性脂肪 150mg/dl 以上 又は b HDLコレステロール 40mg/dl 未満 又はその両方にあてはまる
③血圧	a 収縮期(上の血圧) 130mmHg 以上 又は b 拡張期(下の血圧) 85mmHg 以上 又はその両方にあてはまる

おめでとうございます！！
今のところメタボリックシンドローム
には該当しません。

①～③までの項目が1つのみだった
あなたは…
「メタボリックシンドローム」予備軍
です。

①～③までの項目が2つ以上だった
あなたは…

「メタボリックシンドローム」！！
直ちに生活習慣の見直しが必要です。

今月のレシピ

調理・監修  学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>

ブロッコリー



ブロッコリーは開花する直前のつぼみと茎を食用とする花野菜。地中海沿岸が原産。キャベツが改良され誕生しました。主な収穫時期は、初夏と秋～冬の2回。特に秋から冬に掛けて、甘みが増し美味しい時期を迎えます。風邪予防や肌の健康に有効な“ビタミンC”が特に豊富。その他、皮膚や粘膜の抵抗力を高める“カロテン”や貧血・動脈硬化予防に効果がある“葉酸”にも富み、糖尿病予防効果がある“クロム”なども含まれています。また茎や葉も栄養価が高く食物繊維も豊富。甘みがあって歯触りも良くとても美味しい茎。捨ててしまうなんてもったいない！周りの硬い筋張ったところをそぎ落として、ぜひ活用してみてください！！



★ きんぴら・秋三色 ★

(4人分)

材料	分量	目安量
ごぼう	360g	2本
ブロッコリーの茎	100g	1/3株
にんじん	100g	1/2本
油	13g	大さじ1
酒	12g	小さじ2
こいくちしょうゆ	24g	小さじ4
ごま油	13g	小さじ2
いりゴマ	9g	大さじ1
刻みとうがらし	8g	2本
塩	0.2g	少々

【作り方】 🕒 15分

- ①ごぼう、ブロッコリーの茎、にんじんをそれぞれ細切りにする。
- ②フライパンに油をひき、熱して、①を炒める。
- ③酒をふってひと混ぜする。
- ④ごま油をからめ、しょうゆ、塩で味を調える。
- ⑤火を止めて、いりごま、細かく刻んだとうがらしをふり混ぜ、器に盛る。

★作り方のポイント★
シャキッと感歯ごたえがお好みの方
細切りを少し太めにするのがコツ 🍴

1人分の栄養成分	
エネルギー	157kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	8.0g
食物繊維	7.3g
塩分	1.0g

白身魚〜ブロッコリーソース添え〜

(4人分)

材料	分量	目安量
白身魚(たら)	400g	4切
レモン	32g	輪切り2枚
塩	1.0g	ひとつまみ
こしょう	0.2g	少々
乾燥パセリ	0.2g	少々
酒	5g	小さじ1
ブロッコリー	200g	1/2株
水	200g	1カップ
塩	0.2g	少々
オリーブオイル	20g	小さじ4
塩	0.2g	少々

【作り方】 🕒 15分

- ①白身魚に塩・こしょう・乾燥パセリをふる。
- ②レモンを輪切りにし、平らのお皿に魚をしき、その上にレモンをのせる。
- ③②に酒をふりかけ、ラップをし、レンジで約2分半加熱する。
- ④ブロッコリーは、細かく切って鍋に入れ、水と塩を加えて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤水分がほんの少し残っている程度に煮詰めたら火を止め、フォークでつぶすか、ミキサーにかける。
- ⑥つぶしたブロッコリーにオリーブオイルを加えて味が足りなければ、塩を少々加えて味を調える。
- ⑦③に⑥をかける。

★作り方のポイント★
電子レンジで
調理時間短縮・余分な脂をカット 🍴

1人分の栄養成分	
エネルギー	148kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	5.5g
食物繊維	2.6g
塩分	0.7g