



えいようだより 4月号



第9号

発行 平成25年
県立総合病院
栄養管理室

この春こそ、脱！メタボリックへの道

メタボという愛称で知られるメタボリックシンドローム。聞いたことはあるけど、なんなの？と思ってる方も多いはず。メタボリックシンドロームは**内臓脂肪型肥満**に加えて

①脂質異常症②高血圧③高血糖のうち、**いずれか2つ以上**を合わせ持った状態をいいます。この状態が続くと生活習慣病を発症しやすく、さらに脳卒中や虚血性心疾患のリスクも高まります。脱メタボへの一歩は、**内臓脂肪**がポイントです。

内臓脂肪蓄積の主な原因

- ① 食べ過ぎ・飲みすぎによる **摂取エネルギーの過剰**
- ② 活動量不足による **消費エネルギーの減少**

春から夏にかけ、おなか周りが気になる前に、生活を見直してみませんか？

メタボリックの診断基準

腹囲 男性**85cm以上** 女性**90cm以上** に加え

- ①**トリグリセリド** 150mg/dl 以上
HDLコレステロール 40mg/dl未満のいずれか、もしくは両方
- ②**最高血圧** 130mmHg以上
最低血圧 85mmHg以上のいずれか、もしくは両方
- ③**空腹時血糖** 110mg/dl以上

…①～③のうち2つ以上該当



脱・メタボのための生活ポイント

- ★ 1日3食、野菜を取り入れてバランスよく食べる
- ★ 甘いもの・油ものをとりすぎない
- ★ 薄味になれる 減塩を意識する
- ★ ゆっくりよく噛んで、腹8分目に
- ★ お酒はほどほどに
休肝日を設けましょう
- ★ 有酸素運動を取り入れましょう
まず始めよう、続けようが大切です!!

今月のおすすめレシピ ～まるでフライ!?低カロ-の香草パン粉焼き～

味も見た目もまるでフライ!なのにエネルギーはフライよりおよそ20%オフ!



材料 (1人分)

- ・魚切り身(あじ・白身魚・鮭など)1切
- ・下味用(塩・こしょう・粒マスタード)少量
- ・香草パン粉(乾燥バジル・パセリ)少量
- パン粉 3g バター5g オリーブ油5g
- ・添え用の野菜(パプリカ・ブロッコリー等)

- ①鉄板に下味をつけた魚を並べ、溶かしバター・パン粉バジル・パセリを混ぜ合わせた香草パン粉をのせる
- ②①にオリーブオイルをかけ、200℃に予熱したオーブンで10～15分ほど焼く
(途中焦げてきたらアルミホイルで覆うと防げます)
- ③②を皿に盛り、添えの野菜を盛り付ける。

ちょっとひと工夫

- ・香草を使うと、下味の食塩が少なくてもおいしくできます。
- ・オーブンがない場合、トースターでもできます。
魚の厚みを薄めにし、様子を見ながら加熱してください

1人分 エネルギー: 213kcal 蛋白質: 13.4g 脂質: 14.5g 塩分: 0.7g (あじの場合)

★「えいようだより」は地階栄養指導室の事務所前に置いてあります。ご自由にお持ちください★