

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

第32号  
2017年11月19日  
香川県

最近、何となくウエストがきつくなってきた・・・そんな自覚はありませんか？寒い季節になると、室内に閉じこもってしまいがちですが、体脂肪の増加には要注意！！こまめに体を動かし、体重管理をしましょう。今回は「メタボリックシンドローム」についてお話しします。

今月の  
HEALTHY 情報

## メタボリックシンドロームを知ろう

### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

おなかの周りの内臓脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常を合わせもった状態のことです。

### メタボリックシンドロームの判定基準

日本では、腹囲（おへその高さ）が男性85cm、女性90cmを超え、高血圧・高血糖・脂質異常の3つのうち2つ以上あてはまるとメタボリックシンドロームと判定されます。



### メタボリックシンドロームの危険性

国が行った研究によると、「肥満」「高血糖」「高血圧」「脂質異常」などの危険因子が多くなるほど、グラフのように冠動脈疾患（心臓病）発症の危険度が増大することがわかっています。ひとつひとつの数値が「ちょっと高め」でも、2つ3つと重なれば、心臓病や脳卒中などの大きな病気を引き起こしてしまいます。



資料/厚生労働省作業関連疾患総合対策研究班調査 2001

### メタボリックシンドローム Q&A

Q 内臓脂肪がたまるとなぜいけないの？

A 内臓脂肪がたまり過ぎると、血中の中性脂肪や血圧が上がりやすくなったり、インスリンの働きが悪くなり血糖値が上がりやすくなるなど体にさまざまな悪い影響を及ぼします。

「バランスのよい食事」や「適度な運動」を心掛け、内臓脂肪の増加を防ぎましょう！！



## 平成28年度 小児生活習慣病予防健診の結果がまとまりました。

香川県では子どもの生活習慣病を予防するため、小学校4年生を対象に「小児生活習慣病予防健診」を実施しています。 ※地域によっては他の学年で実施しているところもあります。

### かがわの子どもの生活習慣

毎日腹一杯  
食べる



2割

早食い



1割

朝食を毎日  
食べない



1割

就寝時間が  
おそい



2割

ゲームの時間  
が長い(2時間  
以上)

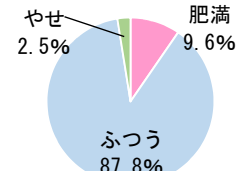


2割

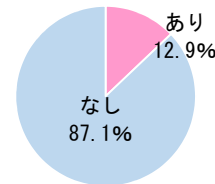
生活習慣と健康状態には深い関係があります。

### かがわの子どもの健康状態

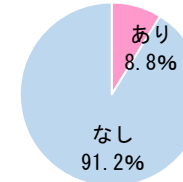
肥満



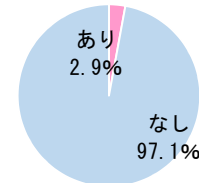
脂質異常



2型糖尿病  
を発症する  
リスク  
(HbA1c  
5.6%以上)



脂肪肝



※非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) を示唆する検査所見として、AST と ALT の比から脂肪肝と分類する項目を H28 年度から追加した。

「早寝・早起き・朝ごはん」プラス運動  
家族ぐるみで生活習慣病を予防しましょう



### お手軽野菜料理レシピ

#### 🌸 人参のかみかみサラダ 🌸

材 料 (2人分)

|         |        |
|---------|--------|
| 人参(中)   | 1/2本   |
| ごぼう     | 1/3本   |
| 豆苗      | 10g    |
| ソフトさきいか | 10g    |
| マヨネーズ   | 大さじ1   |
| しょうゆ    | 小さじ1/2 |
| すりごま    | 適量     |

- ① 人参は千切り、ごぼうはさがきにして、柔らかくなるまでゆで、水気をよく切る。
- ② 豆苗は人参と同じ長さに切る。さきいかは長いものは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①②にマヨネーズ、しょうゆ、すりごまを加えて和え、器に盛りつける。



人参に含まれるビタミンAは油と仲良し。一緒に摂ることで吸収率がよくなります。



合言葉は「1日3食 まず野菜！」