

# 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)

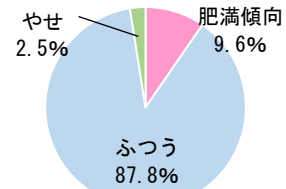


2割

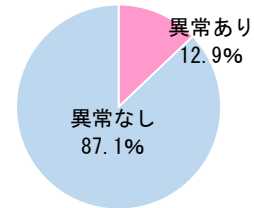
生活習慣と健康状態には深い関係があります。

### かがわの子どもの健康状態

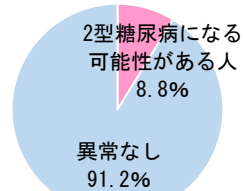
肥満



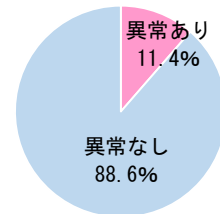
脂質異常



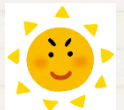
2型糖尿病に  
なる可能性



肝機能異常



「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は油と仲良く、一緒に摂ることで吸収率がよくなります。

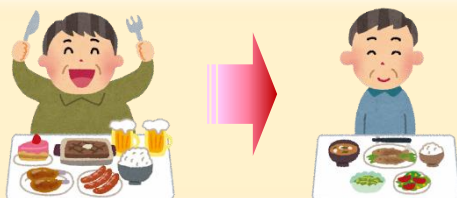


合言葉は「1日3食 まず野菜！」

## 三豊市健康課

### 生活習慣病予防教室(3回シリーズ)

【目的】 自覚症状のない対象者が、生活習慣改善の必要性を知り、主体的に生活改善を実践することで、生活習慣病の重症化を防ぐ。



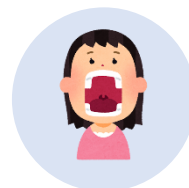
【期間】 平成29年10月～1月

【場所】 三野町保健センター

【対象】 三豊市が実施する特定健康診査を受けた人で、HbA1c 値が 5.6～6.4%、収縮期血圧値が 130～179mmHg、拡張期血圧が 85～109mmHg の人で服薬をしていない人

【人数】 29名

- 【内容】
- ・ 血圧測定
  - ・ 塩分濃度測定(家庭の汁物持参)
  - ・ 保健師、管理栄養士、歯科衛生士による講話
  - ・ 350gの野菜を使った料理の試食
  - ・ 歯周病チェック(唾液検査)
  - ・ 食品塩分含有量の展示



\*28年度までは糖尿病予防教室と高血圧予防教室を別々に実施したが、平成29年度から2つの教室を合わせて「生活習慣病予防教室」とし、内容をリニューアルして実施しています。

#### —1回目終了後の参加者の声—

- ・ 意外と間食のエネルギーが高いことに驚いた。
- ・ 自分の運動不足に気づくことができた。できる運動から取り入れていきたい。

実際に目で見たり、体験したりすることで、より理解しやすい教室づくり、またグループワークで和気あいあいと楽しく参加してもらえる雰囲気づくりを大切にしています。



お問合せ先：三豊市健康課  
TEL (0875-73-3014)

### 三豊市食生活改善推進協議会



## みとよ健康福祉まつり



【目的】 市民へ減塩に対する意識を高め、野菜摂取増加を促す。

【日時】 平成29年10月14日(土)

【場所】 三豊市総合体育館

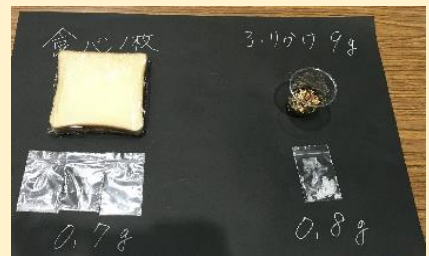
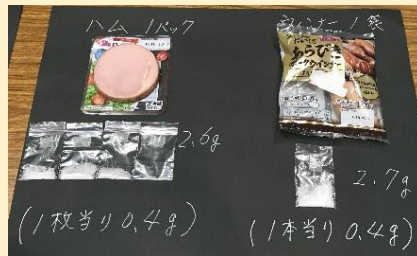
【対象】 市民

【人数】 約150人

みそ汁にすると、具材の量が一気に減って見えますね



- 【内容】
- ・食品に含まれる食塩相当量を展示
  - ・汁物具の多少による塩分の違いを、汁と具に分け展示
  - ・塩分チェック(アンケート)
  - ・1日350g野菜の展示
  - ・ポップコーン配布



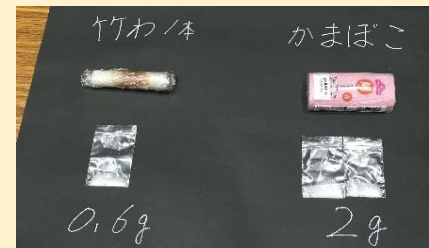
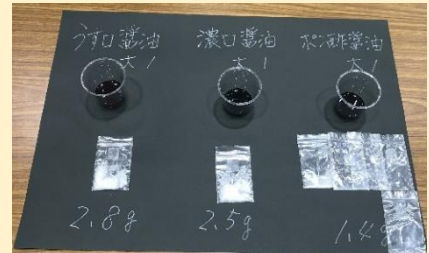
▲ 食品に含まれる食塩相当量の展示 ▶

#### 〈アンケート結果〉

塩分チェックアンケート(139人)では、塩分が「かなり多い」「多い」が32%で、「薄味」が29%だった。

麺類を食べるは「毎日」「2~3回/週」が約39%で、そのうち「汁を半分飲む」「全て飲む」が68%だった。

「汁物を1日1回飲む」は約58%いた。



減塩について、汁物を具たくさんにすることや、麺類を食べるときは汁を残すことを伝えていきたいです。

お問合せ先：三豊市食生活改善推進協議会  
TEL (0875-73-3014)