

一般財団法人 総合保健センター
[保健指導室]
平成23年6月29日 発行

簡単3ステップレシピ

1. オクラを沸騰したお湯で2分ほど湯がく



2. お湯を捨てめんつゆを入れ、再度火にかける

3. お皿に盛り、お好みでゴマをふりかけ完成!

【オクラ: 粘り成分が動脈硬化や糖尿病を予防
豊富なβ カロテンで若さもキープ】

メタボリックシンドロームを改善するためのポイント紹介

メタボ脱出大作戦 vol.1

「夏のアイスにご用心!!」

夏になると食べたくなるのが...アイス! エアコンの効いた部屋でお風呂上りに食べるアイスは格別ですね。でもそのアイスは、「メタボの素」です!!

仮に、カップに入ったアイスクリームを1つ夏の間(7~8月)毎日食べたとします。すると、夏の終わりには、2.5kgの体重増加*が待っています。さらに、血液検査では、血糖値や脂質upのおまけつきです。

* カップアイス120g(高脂肪) = 300kcal
体重1kg = 7000kcal
で計算しています

メタボ脱出計画

- ・お風呂上りには、アイスをやめお茶を飲む
- ・クリーム系から氷系に変える
- ・アイスは週末だけの楽しみにする

さらに、アイスに限らず冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎると、内臓を冷やしてしまい、血行を悪くさせ、代謝を下げ、太りやすい体質をもたらします。そして、身体を冷やす生活が続くと、身体は脂肪をたくわえて温めようとします。これが「夏太り」の1つの原因になります。

健康診断トピックス vol.1

尿酸値って!?

「尿酸」とは、血液に含まれる1つの物質の名前であり、「尿酸値」とは血液中の尿酸の濃度を調べたものです。そして、尿酸値は痛風の検査としてよく知られていますが、合わせて動脈硬化につながる生活習慣病の指標の1つとしても使われます。痛風発作が出現していなくても、尿酸値が7.0mg/dlを超えると「高尿酸血症」と診断され、対処が必要になります。

尿酸値	痛風発作の目安	注意点
7.0 mg/dl 以下	発作の可能性なし	問題なし
7.0 ~ 8.0 mg/dl	発作の可能性あり	食事等生活習慣の改善が必要
8.0 ~ 9.0 mg/dl	発作要注意	腎臓などに異常がないか検査が必要
9.0 mg/dl 以上	発作の可能性大	発作がなくても薬物治療が必要

生活改善ポイント

- 肥満を解消(食事量を調整する)
- お酒を減らす(適量: 日本酒1合程度)
- 水分を十分にとる(目標量: 水・お茶で、1日2ℓ)
- 適度な有酸素運動をする
- ストレスを上手に発散する

【合併症】

