

メタボリックシンドロームはどうして危険なの？

⇒メタボリックシンドロームになると、命にかかわる病気を急速に招きます

日本人の三大死因は悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患です。

そのうち、心疾患と脳血管疾患は動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧、高脂血の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって動脈硬化を進行させ、ひいては心疾患や脳血管疾患といった命にかかわる病気を急速に招きます。

以下は、生活習慣病になる段階を示しています。



厚生労働省生活習慣病対策室より参照

☆生活習慣チェックをしてみよう☆

- 20歳の時の体重から **10kg以上** 増加している
- 1回 **30分以上**の **軽く汗をかく運動**を週2日以上、1年以上実施していない
- 日常生活において **歩行または同等の身体活動**を1日1時間以上実施していない
- 同世代の同性と比較して **歩く速度が遅い**
- この **1年**で体重の増減が **±3kg以上**あった
- 早食い、どか食い、ながら食い**が多い
- 就寝前の2時間以内**に夕食を摂る事が週3回以上ある
- 夜食や間食**が多い
- 朝食を抜く事**が多い
- ほぼ毎日アルコールを飲む事**が多い
- 現在タバコを吸っている**
- 睡眠で休養が得られない**

がついた項目が多い程、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

を減らせるよう気をつけて生活してみましょう！

+α 子どものメタボリックシンドロームが増えている！

小児肥満が深刻化し、メタボリックシンドロームとの関連が問題視されています。
そこで、新たに小児期メタボリックシンドロームの診断基準が設けられました。
早期発見、早期予防の取り組みが求められています！

小児肥満を知る目安としては、肥満度を割り出す計算式

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

この計算式による判定

幼児：肥満度 15%以上が肥満児

学童期以降：20～30%が軽度肥満、30～50%が高度肥満

小児メタボリックシンドロームを防ぐには、生活習慣の改善が大事です。

朝食欠食、夕食時間、睡眠時間も遅くなることが、小児期メタボリックシンドロームを促進する要因であることが分かっています。

また近年では、脂質の多いスナック菓子などの間食が出回り、また気軽に手に入る環境にあります。

さらに、部屋にこもってゲームなどの遊びに興じる生活では、外に出て体を使った運動をしている子どもに比べて肥満になりやすいという調査結果が出ています。

小児期メタボリックシンドロームの診断基準(6～15歳)

- ウエスト周囲計：中学生 **80 cm以上**
小学生 **75 cm以上**
もしくは
- ウエスト周囲計(cm)÷身長(cm)=**0.5 以上**

• 選択項目

これらの項目(これらの項目の内、2項目以上)

中性脂肪(トリグリセライド)：**120mg/dl 以上**

かつ/または

HDL コレステロール：40mg/dl 未満

血圧 収縮期(最大)：**125mmHg 以上**

かつ/または

拡張期(最小)：70mmHg 以上

空腹時血糖：**100mg/dl 以上**

結果は、いかがでしたか？

子どもたちの体の状態を確認する機会を度々作りましょう！そして、小さな頃から規則正しい生活を習慣にし、メタボリックシンドロームを予防しましょう☆



からだに良いレシピ® テーマ：雑穀米

雑穀とは…

小規模に作付けされ、世界中で食糧や飼料として広く栽培されている穀物種の総称です。

イネ科の穀物である押し麦などの大麦・ヒエ・アワ・キビ・はと麦など、
イネ科以外の種子を食用とするものであるソバ・アマランサス・キヌアなど、
米類の玄米・赤米・黒米など、豆類の押し麦などの大麦・黒豆・小豆などです。

雑穀米とは…

上記の雑穀が合わさったもので、精白米よりも栄養価が高く、精白米よりもミネラル・食物繊維などが多く含まれています。

ジャスミン茶の雑穀粥

材料： 雑穀ミックス、米…各 1/2 カップ
鶏ささみ(胸肉でも可)…120g
ジャスミン茶…6 カップ
(市販または茶葉ティースプーン 5~6 杯を
6 カップの沸騰湯に入れ色が出たらすぐ漉す)
サラダセロリ…5cm
[A：ふりかけ]
黒ごま・素干し桜エビ各…各大さじ 2
削り節…3g
塩…小さじ 1/3



- 作り方：①雑穀ミックスと米はざるにあげて水気を切り、厚手の鍋にジャスミン茶と共にに入れて強火にかける。
沸騰したら鶏肉を加え弱火にする。
②①の鶏肉に火が通ったら取り出して食べやすく手でさき、鍋はそのまま 40 分くらい煮て粥を作る。
③A の黒ごまはフライパンなどで香ばしく煎って軽くすり、粗く刻んだ桜エビと削り節、塩を加えて混ぜ合わせ、ふりかけにする。
④器に粥を入れ、②の鶏肉と③のふりかけ、5mm 角に切ったセロリをちらす。

雑穀ひじきご飯

材料：米…1合
(2人分)お好みの雑穀…大さじ1
ひじき…大さじ1
人参…10g
油揚げ…10g
しょうが…10g
酒…大さじ1
薄口醤油…大さじ1/2
塩…小さじ1/4
水…230ml



作り方：①米は洗って雑穀と一緒に分量の水につけ、30分以上置く。
②ひじきは水で戻し、人参、油揚げ、しょうがは細く切る。
しょうがは飾り用に少量残しておく。
③①に②を加え、調味料を入れたら炊飯器で炊く。
④炊き上がったら器に盛り、しょうがをのせる。

★ホームメイドレポ① ジャスミン茶の雑穀粥★

おかゆをおしゃれにジャスミン茶で作りました！

ジャスミンの香りにはリラックスさせる効果があります。ストレスで身体も心も弱った時にいかがですか？

- ・鶏ささみは鶏胸肉でも代用可です。歯が悪い人でもほぐす事で食べやすくなります
- ・煎ったゴマと桜エビを使用したので、香ばしさが得られます。よって、少しの塩でも満足できます

★ホームメイドレポ② 雑穀ひじきご飯★

炊飯器に材料を入れて炊くだけなので、とても簡単でした！

- ・しょうがの風味により味にメリハリがついてとてもおいしかったです
- ・雑穀にはミネラル・食物繊維が含まれています
また、ひじきにも食物繊維が含まれ他にも鉄分・カルシウムが豊富です
この2つは女性にうれしい組み合わせですね☆

食通信について何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽にお声をおかけ下さい。

また、当薬局には薬剤師の他、管理栄養士もおりますので何か食事のことでご質問がある

方は、お気軽にお声をおかけ下さい(●^_^●)(●^8^●)

管理栄養士 若井