

あなたの肥満は何型？

メタボリックシンドローム～2～

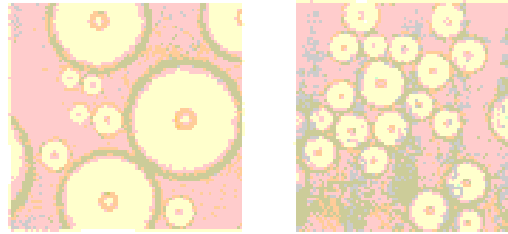
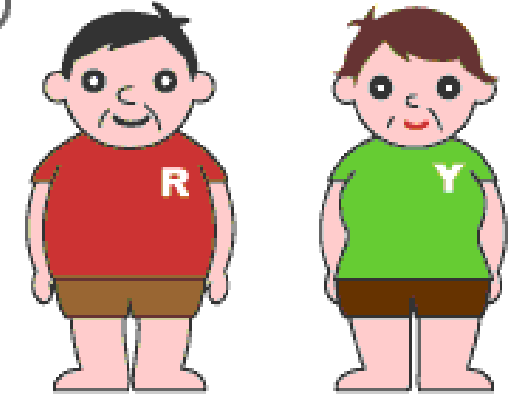
リンゴ型

※男性に多い
※上腹部肥満
…上半身に脂肪が蓄積するタイプ

内臓脂肪が中心の肥満でメタボリックシンドロームの危険があります

内臓の脂肪細胞はサイズが大きく、1つ1つの細胞が大きくなって増えます

脂肪が付きやすい反面
食事や運動で減らしやすい脂肪



脂肪細胞の様子
【NHKきょうの健康より】

洋ナシ型

※女性に多い
※下腹部肥満
…おしり、太ももに皮下脂肪がつくタイプ

メタボリックシンドロームの危険性がリンゴ型よりは低い

皮下の脂肪細胞は大きさがほぼ均一で、あまり大きな細胞はありません。細胞分裂をして増えます

増減しにくい脂肪



ミニアドバイス

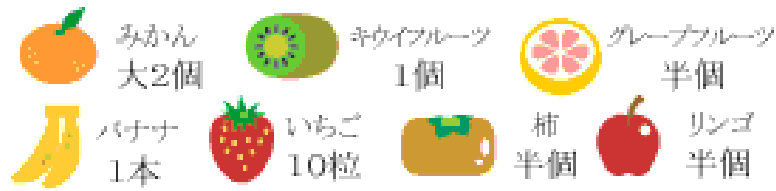
内臓脂肪を貯めないための食事

基本はバランスのよい食事と適正なカロリー摂取！

三食きちんと規則正しく、いろいろな食材をまんべんなく、腹八分目が理想です。まずはご自分の生活習慣を見直すことから始めましょう。

※血液中の中性脂肪が多いと肥満につながります。中性脂肪を増やすのは糖質…炭水化物(ご飯・パン・めん・芋)、砂糖、果物などです。

【1日の果物摂取目安量＝80キロカロリー分】



果物にはビタミンCや食物繊維、カリウムなど豊富な栄養成分が含まれ毎日欠かさず食べてほしいものですが、同時に果糖という消化吸収されやすい糖分も多く含みます。一日の目安量を知り、食べ過ぎないように気をつけましょう。

2種類食べる場合は、各半量ずつを組み合わせ食べてみましょう

閉経後は女性も内臓脂肪が蓄積されやすくなります。果物や甘い物(菓子類)、芋などの糖質類が多くなるようにお気をつけ下さい。

栄養相談を受け付けております。お気軽にお声かけください。

ノロウイルス

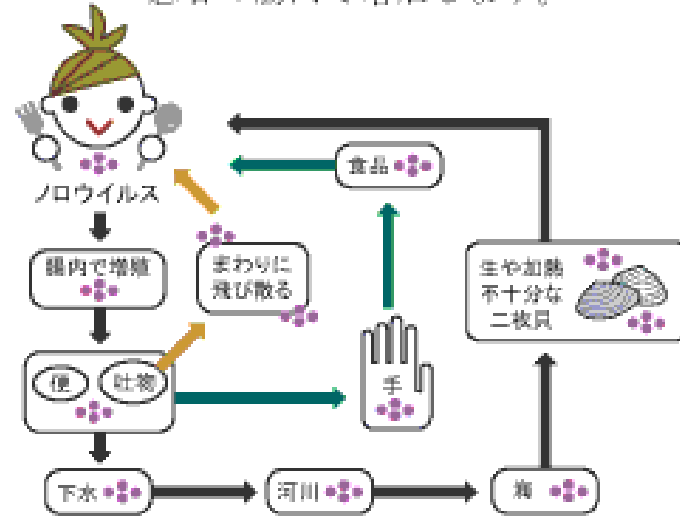
冬の食中毒
にご用心！

★ノロウイルス食中毒とは？

冬から春先にかけて発生することが特徴で、食べてから1～2日で、吐き気やおう吐、腹痛、下痢、軽度の発熱などが起こります。以前は「小型球形ウイルス(SRSV)」と呼ばれていましたが、平成15年8月に「ノロウイルス」に改められました。

★感染経路は？

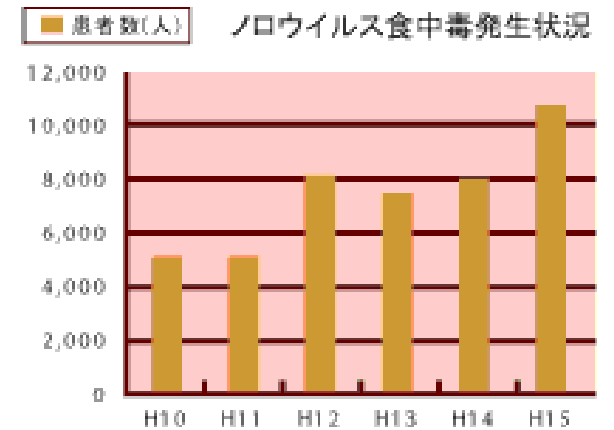
ノロウイルスは食品内で増殖せず、患者の腸内で増殖します。



【消費生活センター情報より】

★発生状況は？

ノロウイルス食中毒の患者数は年々増えています。



【厚生労働省ノロウイルスに関するQ&Aより】

★感染防止と予防のためのアドバイス

①加熱処理で感染防止！

・カキ、ほまぐり、あさりなどの二枚貝の生食は避け、十分に火を通して食べましょう。

②洗って予防！

・トイレの後、調理の前、食事の前にはよく手を洗いましょう。石けんを十分泡立て手指を洗浄し、すすぎは温水による流水で十分に行いましょう。
・ノロウイルスは症状が治まった後も1～2週間程度、便に排泄されるといわれていますので、手洗いを心がけましょう。
・調理器具もよく洗い、熱湯などで消毒しましょう。

③二次感染に注意！

・患者の便やおう吐物を片付けるときには、ビニール手袋を使用して、直接手に触れないようにしましょう。

★ノロウイルスになってしまったら？

①おう吐や下痢などの症状があるときは、失われた水分をしっかりと補給するために、水分を多めにとりましょう。

②食事はおかゆやうどんなど、消化のよいものを食べるようにするとよいでしょう。

③おう吐や下痢などの症状があるときは、他の人とタオルなどの共用を避け、入浴もシャワーだけにするか、入浴の順番を最後にしましょう。

そして早めに医療機関を受診しましょう。