

正しい知識でしっかり予防  
メタボリックシンドローム～4～

生活習慣病予防週間(2月1日～2月7日)にちなんで、3ヶ月にわたってメタボリックシンドロームを取り上げてきましたが、いかがでしたでしょうか？  
まとめの今月号では、まずはクイズに挑戦してみてください！



※答えは右ページ下です※

- メタボリックシンドロームは何の病気を引き起こす確率が高くなる？  
A: 動脈硬化 B: 認知症
- 高脂血症では、特にこれが多いと心配です。  
A: HDLコレステロール B: 中性脂肪
- コレステロールを多く含むのはどちら？  
A: 豚肉30g(薄切り1枚) B: すじこ10g(一口程度)
- 内臓脂肪を増やしやすいくのはどちら？  
A: 肉の脂 B: 砂糖
- 高カロリーなのはどちら？  
A: コーラ1本(350ml) B: かしわ餅1個
- 塩分が少ないのはどちら？  
A: こいくち醤油 B: うすくち醤油
- 100mlあたりのカロリーが低いのはどれ？  
A: 清酒 B: ワイン C: ビール
- 100mlあたりのアルコール度数が低いのはどれ？  
A: 清酒 B: ワイン C: ビール
- メタボリックシンドロームの第一の診断基準は肥満ですが、それに続く基準は高血圧・高脂血症と？  
A: 高尿酸血症 B: 高血糖
- メタボリックシンドロームの予防・改善に必要なものは食事・運動・休養と？  
A: 禁煙 B: 禁酒

最近の話題から・・・【変わる健康診断】

厚生労働省によると、メタボリックシンドロームの基準は、健康診断にも応用される予定です。今後の健診は「二段階方式」に変更されます。一次診断は簡易化されるため、健診はもっと身近な存在になりそうです。

新たな健康診断の流れ

※一次診断はメタボリックシンドロームに着目した検査(腹囲・血圧・血糖値・コレステロール・中性脂肪・問診)

※異常があれば二次検査で詳細に受診(肝機能など)

※病気発症の危険度によって、食生活の改善や、運動習慣などの保健指導を行い、発症率の低下を図る。

メタボリックシンドローム予防の食事【高血糖編】

血糖値が急激に上昇すると、インスリンの働きが悪くなり、使われなかった血液中の糖は中性脂肪となり、やがて内臓脂肪となって蓄えられます。特に、多量の砂糖は血糖値を上昇させます。普段口にしていて食品にどれくらいの砂糖(ショ糖)が含まれているかご存知ですか？

食品	カロリー	砂糖の量	角砂糖にすると… (カロリー・砂糖はおおよその数値です)
砂糖の1日の摂取目安量	35kcal	10g	3個分
大福1個	170kcal	10g	3個分
ショートケーキ1個	220kcal	18g	6個分
缶コーヒー200ml	92kcal	18g	6個分
スポーツ飲料500ml	125kcal	20g	7個分
板チョコレート1枚	330kcal	30g	10個分
コーラ350ml	147kcal	35g	11個分

甘いお菓子ばかりではなく、口当たりの良い飲料にも砂糖は多く含まれています。ご注意ください！

甘いものが食べたい時や、飲みたい時、人工甘味料を使用するのも一つの方法です。※カロリーゼロのものと、低カロリーのものがありますので、商品をご確認ください。※摂りすぎによってまれにお腹がゆるくなることがありますので、ご注意ください。商品例)パルスweet、シュガーカット、スリムアップシュガーなど



甘いものが食べなくなったら、手作りの低カロリーお菓子はいかが？話題の食物繊維が豊富な寒天と、季節のフルーツを使った簡単レシピ！



春のおすすめ・いちごミルク寒天(1個56kcal)  
食物繊維0.9g カルシウム60mg ビタミンC20mg

材料(1個分)

- ・粉寒天 0.5g
- ・水 25cc
- ・いちご 約30g(1/4パック)
- ・牛乳 50cc(1/4カップ)
- ・砂糖 3g(小さじ1)

作り方

- ①なべに水と粉寒天を入れて煮溶かし、さらに砂糖を加え溶かします。沸騰したら火を止めます。
- ②いちごはへたを取り、スプーンなどでつぶしておきます。
- ③牛乳を人肌くらいに温め、いちごを加え①の寒天液に混ぜて、容器に流し入れ、冷やし固めます。

・少量の砂糖でも、いちごをつぶして加えることで、甘さ(果糖)が補われます。(果糖も摂りすぎには注意です。果物の目安量はトピックスNo.64をご参照ください)

・普段のいちごミルクに寒天を加えることで、ゆっくり味わって食べる効果が期待できます。

※クイズの正解はこちらです※

- A: 動脈硬化  
心筋梗塞・脳梗塞
- B: 中性脂肪  
HDLは善玉
- B: すじこ10g  
コレステロールはすじこ51mg・豚ロース18mg
- B: 砂糖  
もちろん脂肪の摂りすぎも肥満につながります
- A: コーラ1本  
コーラ147kcal  
かしわ餅113kcal
- A: こいくち醤油
- C: ビール  
→ワイン→清酒の順
- C: ビール  
→ワイン→清酒の順
- B: 高血糖
- A: 禁煙  
お酒は適量なら良しとされています