

## 健康アドバイス

## メタボリックシンドロームと食事

メタボリックシンドロームは内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高脂血症、高血糖などの危険因子をあわせ持つ状態で、動脈硬化が目に見えないところで進行します。



「内臓脂肪を減らしたいのですが、何を食べたらよいですか。」とよく聞かれますが、これを食べると内臓脂肪が減る、という食品はありません。

「からだに良い」といわれる食品は、確かに良いのかもかもしれませんが、その食品ばかりを集中して食べることで、逆に内臓脂肪を増やしてしまう危険性もあります。例えば「ごま」がからだに良いと聞いて、ゴマばかりを大量に摂取したり、「オリーブオイル」がコレステロールを下げると聞いて、どんな料理にも使ったりすることです。たとえば、健康に良いといっても、それらの食品にもエネルギー（カロリー）があります。内臓脂肪を減らそうと、ダイエットしても、そうした食品をたくさん食べると逆効果になってしまうので気をつけましょう。

## ●高血圧の方

塩分を控えましょう。塩分の代わりに、酢やレモン、唐辛子、わさびなどを上手に使うなどの工夫をしましょう。

## ●高脂血症の方

適正な摂取エネルギーをとりましょう。お酒や甘いものは控えて、果物もとりすぎないようにしましょう。果物に含まれる糖分は、体内に吸収されやすく、内臓脂肪を増やす原因にもなり得ます。

## ●高血糖の方

過食やまとめ食いを控えましょう。また、ゆっくりと良く噛んで食べると、血糖値の急上昇を防ぐことができます。岡山県南部健康づくりセンターの調査によると、メタボリックシンドロームの人は、早食いで、常におなかいっぱい食べ、運動不足で、減量に失敗した経験がある人が多いということがわかりました。好ましくない生活習慣を続けていると、誰でもメタボリックシンドロームになる可能性があるということです。生活習慣を改め、バランスの良い食事でメタボリックシンドロームを予防しましょう。



岡山県南部健康づくりセンター  
管理栄養士 国橋 由美子

20年ほど前、田中野田に住んでいましたが、区画整理のため平田に転居し、このたびご縁あって再び田中野田に落ち着くことになりました。当時幼かった3人の子供たちも社会人となり、月日のたつのは早いものだと感じている今日この頃です。記念すべき「ふれあい新聞」100号という節目の年に皆様の仲間入りさせていただいたこと、大変嬉しく思っています。

自宅でも20年近く継続してきました硬筆教室も、引き続き行っております。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。

4組 裏辻 太 ・ 裕子



10年ほど田中に住んでいましたが、近くの田中野田に土地を購入し、昨年12月に引っ越してまいりました。街中にも近く、便利で静かな所にマイホームを持つことができ大変うれしく思っています。早速、町内会・子供会の行事にも参加させて頂き、

毎日楽しく過ごさせて頂いています。二人の子供達も、地域の方々に見守られて元気に育って欲しいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

9組 林 義博、千穂、  
杏香（5年）、香澄（3年）



引っ越して  
きました