



明日からもイキイキ元気に生活するために
ちょっと役立つ知識をお届け♪

始める! 広がる! はだの 健康スタイル

2021年11月発行
Vol.4

裏面にヘルシーレシピあり♪ぜひお手に取ってご覧ください◎

メタボリックシンドローム(メタボ)とは…

内臓脂肪の蓄積によって高血圧・高血糖・脂質異常症などの生活習慣病が合併した状態のことです。放っておくと心臓病や脳卒中の原因となる可能性があります。今回は診断基準と予防法をわかりやすく説明します。

メタボリックシンドロームの診断基準



腹囲…男性:85cm以上/女性:90cm以上
※腹囲とはおへその高さで計った数値です。

当てはまらなければ
メタボではありません。

+

血圧

収縮期血圧(上) 130mmHg以上
または 拡張期血圧(下) 85mmHg以上

血糖

空腹時血糖
110mg/dL以上

脂質

中性脂肪 150mg/dL以上
または HDLコレステロール 39mg/dL以下

上記の中で2項目以上該当

上記の中で1項目が該当

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム予備群

メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」では上記の項目の検査を行うことができます。

日々の小さな心がけで今日からあなたもメタボ予防!

食事

食事内容・食べ方・間食の見直し
～3食バランスよくできることから始めよう!～



・脂っこい食事は控えて
野菜や海藻類を
たっぷり摂る

・よく噛んで腹八分目 など



運動

生活の中で体を動かす習慣をつけよう!
～スポーツだけが運動ではない～



・ラジオ体操やテレビ体操
を始めてみる

・エスカレーターをやめて
なるべく階段を使う など



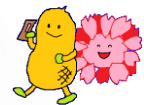
40歳～74歳の方は年に1回「特定健康診査」を必ず受診して
現在のからだの状態を知るとともに、健康づくりのきっかけにしましょう♪
※40歳～69歳までの方は1500円、70歳以上の方と市県民税非課税の方は無料で受診できます。

秦野市役所 国保年金課・健康づくり課 ☎0463(86)6874

★秦野市国民健康保険ご加入の方は、リーフレットの内容を実施していただくと、健康ポイントラリーの対象となります。

食のちからで健康になろう

秦野市特定健康
PRキャラクター



とくちゃん ていちゃん

厚揚げの酢豚風



熱量 176 kcal
食塩相当量 1.1 g

【材料4人分】

厚揚げ・・・140g 茹でたけのこ・・・100g
玉ネギ・・・100g 生しいたけ・・・20g
人参・・・50g サラダ油・・・大さじ2
ピーマン・・・50g

A [ケチャップ・・・大さじ4
酢・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
しょうゆ・・・小さじ1
鶏ガラスープの素・・・小さじ1
水・・・300ml

片栗粉・・・大さじ1 (水・大さじ1)
ごま油・・・小さじ1

管理栄養士の
一口メモ



厚揚げは、植物性たんぱく質やカルシウムなどがたくさん含まれているので、生活習慣病や肥満予防に効果的な食材です。

酢豚は字の通り豚肉を使うのが一般的ですが、豚肉の代わりに厚揚げを使うことにより、ヘルシーでボリューム感のある料理に仕上がります。

動画でも色々な料理を紹介しています



Happy Dish Note 秦野モーピク

検索

【作り方】

- ① 厚揚げは2cmの角に切り、熱湯をかけて油抜きする。
- ② 人参は乱切りにし、電子レンジ（500w）で1分30秒ほど加熱する。
- ③ 茹でたけのこは1度茹でてから乱切りにする。
※茹でたけのこの代わりにレンコンやコンニャクでも美味しくできます。
- ④ 玉ネギはくし切り、ピーマンは乱切り、生しいたけはいちょう切りにする。
- ⑤ Aの調味料を混ぜておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ネギ、たけのこ、人参、しいたけを炒め、しんなりしてきたら厚揚げとピーマンを加えてさらに炒める。
- ⑦ ⑥に調味料Aを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れて、最後にごま油を加え完成。

