

今月のレシピテーマは **れんこん・ブロッコリー** です!



## メタボ対策をしよう!

メタボリックシンドロームを知っていますか? メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。単に腹囲が大きいただけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまりません。関保健所管内では県と同様に、メタボリックシンドロームに該当する人の割合が年々増えています。※予防も含めて、メタボ対策をはじめましょう! ※H24~R2県民健康実態調査から保健医療課にて算出

### おなか周りだけじゃない! メタボって何?



#### 【診断基準】

#### あてはまっていますか?

ウエスト周囲径 男性85cm以上 女性90cm以上 ※内臓脂肪面積 男女ともに ≥100cm <sup>2</sup> に相当	+	3つのうち2項目以上
		収縮期血圧130mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上
		空腹時血糖110mg/dl以上
		高トリグリセライド血症: トリグリセライド(中性脂肪)150mg/dl以上かつ/ または低HDLコレステロール血症: HDLコレステロール40mg/dl未満

ウエスト周囲径+3つのうち1項目でも該当すると、メタボリックシンドローム予備群に該当します。

### メタボの改善・予防には...

#### 健診 年に1回の健診・保健指導

特定健診でメタボといわれたら、保健指導を受け、生活習慣を見直しましょう。



#### 食事 腹八分目を心がけ、野菜たっぷり、薄味で。早食い、間食に注意。

食べ方の問題はありますか。夜に大量に食べる・1回の食事が多い・甘いものや油ものが多いなど……食生活を見直し、改善しましょう。



#### 運動 現在の身体活動量を少しでも増やしましょう。

最初は+10(プラステン)! 今より10分余分に歩くことから始めましょう。できる人は、運動習慣をもつようにしましょう。具体的には30分以上の運動を週2日以上行いましょう。



#### 禁煙 今からでも遅くない。禁煙にチャレンジ!

喫煙は脂質代謝や糖代謝に悪影響を与え、メタボリックシンドロームの発症リスクを高めます。





◎主菜:ブロッコリーのオーロラソース炒め(2人分)

ブロッコリー	中1/2株
にんじん	中1/3本
卵	2個
油	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
A おろしにんにく	小さじ1
塩*	少々(0.3g)
こしょう	少々

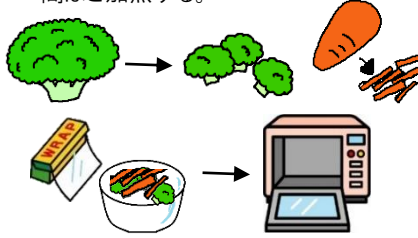
\*減塩タイプ食塩でもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

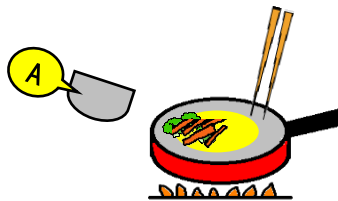
エネルギー	239kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	18.8g
炭水化物	11.5g
食塩相当量	1.1g
野菜の量	110g

減塩タイプ食塩※を使用した場合、食塩相当量 0.9g となります。

①ブロッコリーは小房に切り分ける。にんじんはせん切りにする。耐熱容器にブロッコリーとにんじんを入れラップをして、電子レンジ(600W)で3分間ほど加熱する。

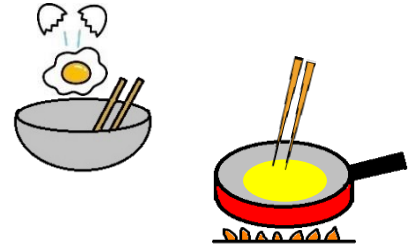


③②のフライパンに①とAを加えて全体を炒め合わせる。



オーロラソースがしっかり絡む

②卵をボウルに割り、よくかき混ぜる。フライパンに油をひき、卵を入れ、中火で半熟状になるまで菜箸でよくかき混ぜる。



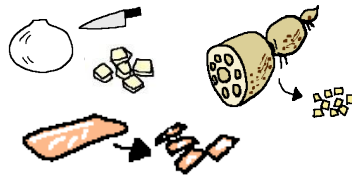
◎副菜:れんこんシャキシャキスープ(2人分)

れんこん	80g
たまねぎ	中1/4個
ベーコン	1枚
オリーブ油	小さじ1
B 水	100ml
顆粒コンソメ	小さじ1
牛乳	200ml
粗びき黒こしょう	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	133kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	7.2g
炭水化物	13.9g
食塩相当量	0.8g
野菜の量	75g

①れんこんとたまねぎはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。



③②にBを入れる。2分間ほど加熱したら、牛乳を加え、弱火でとろみがつくまでかき混ぜる。



身体もポカポカに!

②鍋にオリーブ油をひき、①を中火で火が通るまで炒める。



④器に盛ったら、黒こしょうをふる。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム



料理を作って、写真をインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



節分



節分は、厄払いや邪気払い、無病息災を願う行事です。節分の豆まきは、豆＝魔目(鬼の目)を滅ぼすということに由来しているそうです。季節の変わり目に鬼がやってきて災いや疫病をもたらすと考えられていました。家からこの鬼を追い出して福を招き入れるための風習が豆まきです。豆は自分の歳の数、もしくは年齢プラス1粒だけ食べると、病気にならず長生きできるといわれています。

