メタボリックシンドロームを予防しよう

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常症のうち２つ以上が重なった状態を示します。

メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化（血管が硬く、脆くなる状態）が進行し、脳血管疾患・心疾患などさまざまな病気を引き起こすリスクが高まります。

判定基準

内臓脂肪蓄積

腹囲　男性 85cm以上　女性 90cm以上

＋

血　圧	血　糖	脂　質
最大血圧（収縮期） 130㎜Hg以上 かつ/または 最小血圧（拡張期） 85㎜Hg以上	空腹時血糖値 110mg/dl以上	中性脂肪 150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dl未満

血圧・血糖・脂質の３項目のうち、２項目以上該当▶メタボリックシンドローム
１項目該当▶メタボリックシンドローム予備軍

八戸市民の現状

（40歳以上の八戸市国民健康保険加入者のうち、令和４年度に特定健診を受診された方のデータとなります。）

	男性	女性
・正常血圧者の割合	50.3%	64.7%
・LDLコレステロール（血液中の悪玉コレステロール）160mg/dl以上の割合	9.8%	13.4%
・メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の割合	41.6%	11.2%
・運動習慣者の割合	40.2%	34.2%
・特定健康診査受診率	29.4%	32.7%

経年で見ると、各項目悪化傾向にあります。メタボリックシンドロームを予防するために、引き続き、食事や運動などの生活習慣改善にむけた取り組みが必要です！

市民のチャレンジ目標

栄養・食生活

1．１日３食きちんと食べます。
2．自分の適正体重を知り、やせすぎ、太りすぎに注意します。
3．栄養バランス等に配慮します。

身体活動・運動

1．大人はできるだけ歩き、子どもは外で体を動かして遊びます。
2．生活の中で、こまめに動くことを心がけます。
3．運動の必要性を理解し、自分にあった運動を続けます。

「１に運動、２に食事、しっかり禁煙、最後にくすり」でメタボリックシンドロームを予防しましょう！市民のチャレンジ目標を参考に、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

加えて、禁煙すること、年に1度の健診で健康状態をチェックすることも忘れずに！

生活を振り返ろう

あなたの適正体重は？

身長(m)を当てはめて計算してみましょう！
(例)身長160cmの方の場合、1.6×1.6×22＝56.32kg

□m（身長）× □m（身長）× 22 ＝ □kg（適正体重）

食事のバランスを意識しよう！

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。
普段の食事で心がけてみましょう！

副菜　体の調子を整える
野菜、きのこ、海藻、いもなど

主食　体のエネルギー源になる
ごはん、パン、麺など

主菜　体をつくるもとになる
魚、肉、卵、大豆製品など

乳製品・果物
１日１回とりましょう

八戸市食生活改善推進員協議会は、食事バランスガイドの普及など食を通じた健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

八戸市食生活改善推進員さんのおすすめ 「お魚・大豆の簡単レシピ」

魚や大豆には「不飽和脂肪酸」が多く含まれています。青魚に多く含まれるDHAやEPAも「不飽和脂肪酸」の１つで、循環器疾患の予防に有効との報告があります。肉などの動物性脂肪には「飽和脂肪酸」が多く含まれており、過剰摂取は循環器疾患の発症リスクである脂質異常症の原因になるとされています。
肉類を魚や大豆に置き換えることで脂質異常症の予防や改善の効果が認められていますので、普段肉類をよく食べるという方は、この機会に魚や大豆を使ったメニューを取り入れてみませんか？

大豆と鯖缶のタコライス

材料［４人分］ 1人あたりエネルギー：426kcal　塩分：1.5g

- 鶏ひき肉　100g
- ゆで大豆　100g
- 玉ねぎ　70g
- にんにく　1片
- 赤唐辛子　1本
- 鯖水煮缶（190g）　1缶
- トマト缶（ダイス）　200g
- オリーブオイル　小さじ２
- ウスターソース　大さじ２
- 塩　少々
- コショウ　少々
- 生パセリ　3ｇ
- ごはん 600g（約２合分）

作り方

1. 玉ねぎは粗みじん、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りにする。パセリは刻んでおく。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
3. 中火で玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら鶏ひき肉を入れて炒める。
4. 鶏ひき肉に火が通ったら、鯖缶（汁ごと）、トマト缶、ゆで大豆、ウスターソースを入れ、とろみがつくまで煮詰める。
5. 塩、コショウで味を整える。
6. 器にご飯を盛り5をかける。パセリを飾ったら出来上がり。

POINT　にんにくの香りで食が進みます！
ごはんの代わりにパスタにかけても美味しいですよ。

大豆入りミニハンバーグ

材料［４人分］ 1人あたりエネルギー：237kcal　塩分：0.8g

- 豚ひき肉　220g
- 玉ねぎ　100g
- ゆで大豆　100g
- 卵　1個
- 中華スープの素（ペーストタイプ）　5ｇ
- 片栗粉　大さじ２
- サラダ油　大さじ１

作り方

1. 玉ねぎ、ゆで大豆はみじん切りにする。（ゆで大豆は潰しても良い。）
2. ボウルに卵、中華スープの素を入れ混ぜておく。
3. 豚ひき肉、１、２と片栗粉を入れ、手早く混ぜ合わせる。
4. ３を空気を抜きながら小判型にまとめる。
5. フライパンに油をひき、４を両面しっかり焼く。
6. 皿に盛り付けたら出来上がり。

POINT　普段のハンバーグに大豆を加えて、美味しくかさ増し効果も！

大豆と野菜のホットケーキ

材料［４人分］ 1人あたりエネルギー：156kcal　塩分：0.3g

- 蒸し大豆　30g
- 枝豆　20g
- にんじん　20g
- かぼちゃ　20g
- 水　100cc
- 砂糖　大さじ1
- A
  - ホットケーキミックス　80g
  - きなこ　20g
  - 卵　1個
  - 牛乳　50cc

作り方

1. 人参、かぼちゃは、蒸し大豆の大きさのさいの目切りにする。
2. 鍋に水、砂糖を入れ、蒸し大豆・枝豆・人参・かぼちゃを煮る（少し硬さが残るくらい）。茹で上がったらざるにあげる。
3. ボウルにAを混ぜ、２を加えて混ぜ合わせる。
4. 生地を炊飯器に入れ、「炊飯」スイッチON。
5. 炊き上がったら出来上がり。

POINT　とっても簡単に作れます！
さつまいもを入れても美味しい♪