

- ご飯やパンの摂取が多い
- 脂っこいものが好き
- 朝食は食べたり食べなかったり不規則
- ほぼ毎日間食する



BMI 25以上

特におなか周りの脂肪が増え、BMI 25以上だと「内臓脂肪型」のメタボリックシンドロームに陥りやすくなる。高血圧や糖尿病などあらゆる生活習慣病のリスクが高まる。体重の増えが気になる人は、食事の量を減らし、運動を心がけよう。

LDL-C 140mg/dL以上
HDL-C 40mg/dL未満
中性脂肪 150mg/dL以上

血液中のLDLコレステロール（悪玉）が高く、HDLコレステロール（善玉）が低い状態は、動脈硬化のリスクを増やします。動脈硬化を促進させる

血圧や血糖値を下げ、肥満を改善する有酸素運動も途切れ途切れでは効果が上がりません。多忙な人は通勤時間に駅構内を歩く、なるべく乗り物に乗らない、早歩き、大股で歩くなどの工夫を。階段の上り下りは筋力トレーニングにもなります。筋力が増せば基礎代謝が増え、持久力も増し、長時間の有酸素運動が可能になります。その相乗効果で体重の管理が容易になるのです。自分の体調に合った運動を心がけましょう。

運動と食事 習慣を改善



管理栄養士
総合新川橋病院栄養科科长
小沼智子さん

生活習慣病予防の基本は、バランスのよい食事。まず野菜を1食120g以上はとるようにしましょう。野菜なら両手のひらに山盛り、ゆで野菜なら片手にの量が目安。彩りよくとるのが大切です。紫キャベツのアントシアニン、トマトのリコピンなどの色素には抗酸化力があります。油脂も味方につけましょう。家庭で甘酢タマネギを作りおきしておくのもいいです。

甘酢タマネギを料理に

すよ。酢100cc、砂糖大さじ5、塩小さじ1を合わせた甘酢に、タマネギ大2個分を薄切りにして漬けます。タマネギのアリシンは血液をさらさらにし血栓を予防します。酢に含まれる酢酸は血圧を下げ、血糖値の上昇を抑えます。抗酸化作用のあるアスタキサンチンを含む焼き鮭や、豚肉の生姜焼きにのせるなど毎日の料理に手軽に使えて便利です。タマネギは冷蔵庫で約1週間、甘酢は1カ月保存可能です。

体
に
お
役
立
ち

抗酸化作用の赤い色素

マッサ・デ・ピメント 赤パプリカのパペストはポルトガルの伝統調味料。カプサンチンという赤い色素には高い抗酸化作用があり、ベータカロテンやビタミンCが豊富に含まれている。通販サイトのメルカード・ポルトガル (<http://www.portugal.co.jp/>) で購入できます。200g、4150円。



プリン体分解の乳酸菌

明治プロビオヨーグルトPA-3 「プリン体と戦う乳酸菌」をキャッチフレーズに新発売されたヨーグルト。配合したPA-3乳酸菌は、痛風にもつながる尿酸血症の原因となるプリン体を吸収されにくい形へ分解するという。ドリンクタイプもある。112g、169円。明治お客様相談センター(0120-059883)。



食物繊維で老廃物排出

もちり麦 もち麦を100%原料に使用。白米1合に1袋を加えて炊けば、水溶性の食物繊維ベータグルカンをとることが出来る。ベータグルカンは腸内でゲル状となつて老廃物や有害物質などを包み、体の外に出すという。調剤薬局で購入可能。420g、504円。永倉精麦(0120-146161)。



取材 塩見圭、加賀直樹、石井広子

グラフィック 梅川淳一

★朝日新聞★に栄養科小沼智子科長の記事が掲載されています！！

平成27年5月12日(火) 発行

生活習慣病の予防について、管理栄養士の視点から、食材やレシピを紹介しています。