



管理栄養士がお伝えする



令和2年10月発行 キタバ薬局 管理栄養士 石田作成

◎メタボリックシンドローム◎

<メタボリックシンドロームとは>

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の増加に加えて、高血圧や高血糖、脂質異常症がみられる状態です。ただ太っているではなく、体型ではりんご腹といわれるお腹がでている体型、特に男性に多いのが特徴です。放置しておくと、糖尿病や動脈硬化が進行し心血管疾患の原因にもなるといわれています。



<メタボリックシンドローム予防のポイント>

規則正しく 3食

野菜の積極的摂取

よく噛んでゆっくり食べる

腹八分目で



<内臓脂肪を減らしましょう>

蓄積された内臓脂肪を減らす方法をご紹介します!!!



食物繊維: ごぼう・さつまいも・しいたけ・かぼちゃ・れんこん

お酢料理: 酢の物・甘酢炒め・南蛮漬け・マリネ

夕食時間: 寝る2時間前までに終える
20時以降の食事・間食は控える



運動

食物繊維は、糖質と脂質の吸収を抑え満腹感を、また、お酢に含まれるクエン酸が脂肪燃焼を助けます

<噛み応えと食物繊維たっぷりメタボ予防メニュー>

れんこんとさつまいもの甘酢炒め (1人前 エネルギー 356kcal 食物繊維 2.1g 塩分 2.1g)

材料(2人前) れんこん 100g 鶏むね肉 100g さつまいも 80g ★濃い口醤油大さじ 1.5

★酒大さじ 1 ★砂糖大さじ 2 ★お酢大さじ 1 片栗粉大さじ 1/4 水 35cc 油 大さじ 1.5

作り方 れんこんの皮をむき、半月切りにし 5分ほど水にさらす。さつまいもはいちょう切り、鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。フライパンに油をひき、さつまいもを炒め、柔らかくなったたられんこんと鶏肉を入れ、★を入れる。火を止め、水溶き片栗粉を入れ、再び加熱させて完成。

れんこんは皮つきでも◎ 食物繊維量もUP!

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。



KITABA
管理栄養士