

栄養だより

vol.16



7月号

「脱・メタボ&生活習慣病！」

メタボリックシンドロームを皆さんご存知でしょうか。これは、内臓脂肪蓄積が要因となって高血圧、脂質異常、高血糖を複数併発した状態を言い、様々な生活習慣病の発症に影響すると言われています。ただの肥満と放置するとやがて動脈硬化が進み、命に関わる病気へとつながっていきます。それを防ぐには運動・食事といった日頃の生活習慣を見直し、メタボを予防・解消する必要があります。内臓脂肪蓄積の原因は、運動不足に食べ過ぎが加わり必要以上にエネルギーを摂ってしまうこと。消費エネルギーより摂取エネルギーが多いと、その余剰分はすべて脂肪として身体に蓄えられてしまい、この積み重ねがメタボにつながるという訳です。

「腹囲1cm = 体重1kg = 7,000kcal」

腹囲1cmは内臓脂肪1kgに相当し、それを減らすには7,000kcal消費する必要があります。例えば1か月を目標とする場合、7,000÷30=230で1日230kcalを消費すれば良い計算になります。仮に体重50kgとすると、速歩なら約1時間、水泳なら約30分が相当します。同時に食事面も見直して、間食など余剰摂取がないかを確認するとより効果的です。

体重50kgの人が100kcal消費するには..

水泳	15分	畑仕事	30分
ジョギング	15分	掃除	35分
山登り	15分	階段のぼり	15分
サイクリング	15分	雪かき	20分

(体重70kgの人は50÷70×15=10分(水泳)と計算します。)

7月の食材 きゅうり

これからがきゅうりの旬です。地物のきゅうりは冬場のハウスものとは大違いの美味しさですよ！きゅうりには利尿作用があり、高血圧予防や二日酔いの解消に効果があります。「板ずり」(塩をふって、まな板の上で転がすようにする)をすると苦みがとれて、色も鮮やかになります。

たたききゅうり

材料(2人分)

きゅうり.....3本
しょうが汁..1かけ分
醤油.....大さじ1と1/2
酢.....小さじ2
砂糖.....小さじ1
ごま油.....小さじ2
塩.....適量

作り方

- 1 きゅうりは塩を軽くふって、まな板の上で板ずりにし、少しおく。
- 2 ポールにしょうが汁、醤油、酢、砂糖、ごま油を入れ、混ぜる。
- 3 1のきゅうりをすりこぎなどでたたき、食べやすい大きさ手で割る。
- 4 3を2のポールに加え、よく混ぜる。



食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

