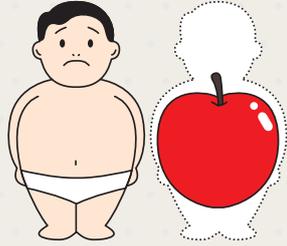


今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

『メタボリックシンドローム』をご存じですか?

メタボリックシンドローム(以下メタボ)とは、おへそ回り(腹囲)が男性で85cm以上、女性で90cm以上の内臓脂肪型肥満であることに加えて、高血糖・高血圧・脂質異常症のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態のことです。メタボになると、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まります。

メタボの主な原因は食べ過ぎと運動不足。栄養や生活習慣の改善抜きでのメタボ対策はないのです。「私は大丈夫!」だなんて思っていませんか?『おなかがぼっこり出た体型(=内臓脂肪型肥満)の人』は危険信号です。



▲『内臓脂肪型肥満』のイメージ図

メタボは食生活と運動で予防・改善ができる場合が多いので、明日からの健康な生活を目指して、ご自分の生活習慣を見直してみませんか。また、メタボ予防のためにも、特定健診や健康診断を積極的に受けられると良いですね。(本紙12ページ参照)

(監修:深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)



深谷赤十字病院管理栄養士
荻野由美子さん

キレイ・元気を応援します! No.04

熱々はもちろん、冷やしてもおいしい! 和の一品

白なすの和風あんかけ

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 82kcal	たんぱく質 2.2g	脂質 4.1g	炭水化物 9.6g	塩分 1.8g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------

おすすめポイント

白なすは水分と食物繊維が多く、ダイエットには最適な低エネルギー食材です。

材料(2人分)

白なす100g、ごま油小さじ2、オクラ2本、水200cc、めんつゆ30cc、ショウガのしぼり汁少々、水溶性片栗粉少々(片栗粉6gに対して水20cc)、さくらえび大さじ1、ミョウガ1本

作り方

- 1 白なすは、皮をむき、食べやすい大きさに切って焦げ目がつくまでごま油で焼く。オクラは、さっとゆで、輪切りにする
- 2 水とめんつゆを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる
- 3 焼いた白なすを②に加え、弱火で5分煮てから、ショウガのしぼり汁を加える
- 4 水溶性片栗粉でとろみをつけ、盛り付ける
- 5 オクラと炒ったさくらえび、斜め薄切りにしたミョウガを加える

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会深谷支部)



↑登録はこちらから

メール配信サービス
登録受け付け中

●市からのお知らせ ●災害・防災情報 ●防災行政無線情報 ●火災情報
http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!