

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~  
食生活の改善で病気を防ごう!

### 内臓脂肪とメタボリックシンドローム

秋は食べ物のおいしい季節です。「最近、ズボンやスカートのウエストがきつくなった」と感じるかたはいませんか?そんなかたは内臓脂肪に要注意です。

内臓脂肪は皮下脂肪とは違い、体の中につく脂肪なので外見だけではなかなか判断できません。

メタボリックシンドロームの簡易診断は腹囲測定



▲男性は腹囲85cm以上、女性は90cm以上がメタボリックシンドロームの簡易的な診断基準です

内臓脂肪はエネルギーの貯蔵や内臓を衝撃から守る役割もありますが、過剰な蓄積は高血圧や糖尿病、脂質異常症、さらにはこれらの病気の要素を合わせ持ったメタボリックシンドローム(メタボ)を引き起こします。

メタボ予防に効果的なのはバランスのとれた食事と適度な運動です。『ウエストがきつい』『お腹がポッコリ出てきた』と感じたら、一度食生活を見直してみはいかがでしょうか。



深谷赤十字病院管理栄養士 佐藤亜希代さん

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博医師)

### キレイ・元気を応援します! No.30

ネギときのごでボリュームアップ!しかもヘルシー♥

### 鶏肉と長ネギのレンジ蒸し~レモン塩麹風味

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 160kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 3.7g	炭水化物 16.5g	塩分 1.5g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



### おすすめポイント

レンジ蒸しで油をカット!!調理時間もカット!!食物繊維もたっぷりとれ、メタボ予防にピッタリです。

### 材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし) 160g、塩麹 大さじ1、こしょう 少々、しめじ 100g、長ネギ(200g)、キャベツ 80g、A[レモン汁 大さじ3、めんつゆ(3倍濃縮タイプ) 小さじ1]、スライスしたレモン(飾り用) 2枚

### 作り方

- 1 Aはあらかじめ合わせておく。
- 2 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩麹とこしょうで下味をつけておく。長ネギは斜め薄切り、キャベツはざく切りにする。しめじは子房に分けておく。
- 3 耐熱皿に2の野菜を盛り、その上に鶏肉をのせる。
- 4 3にAを振りかけ、ラップをかけて500Wのレンジで8分加熱する。
- 5 4にレモンを飾る。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



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

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。